

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

UNIB.E

ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

GASTRONÓMICAS

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
Ingeniero en Administración de Empresas
Gastronómicas**

TEMA:

**SUGERENCIAS SOBRE EQUILIBRIO NUTRICIONAL
PARA EL COMEDOR ESCOLAR DE LA ESCUELA
“LEONOR DE STACEY”, SECTOR COCHABAMBA DEL
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO**

TUTORA: MASTER BERTHA NIETO

ALUMNO: JORGE MOROCHO

Quito, julio 2011

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

En mi calidad de alumno que concluye este trabajo investigativo, declaro que cualquier criterio vertido dentro de él, me pertenece, por lo que libero de responsabilidades actuales o futuras a la Universidad Iberoamérica, a la Dirección de la Carrera de Gastronomía y sobre todo, a mi Tutora., quien me dio la libertad para estructuración de mis propios criterios., asumiendo a plenitud las responsabilidades personales que de este trabajo se deriven.

Jorge Morocho
C.C.1104502271

AGRADECIMIENTO

Al concluir este trabajo, agradezco en primer lugar a la inolvidable Universidad Iberoamericana del Ecuador UNIB.E en las personas de sus autoridades porque, el título próximo a alcanzar, le debo a ella. A mis profesores, por todos los conocimientos y experiencias recibidas durante el tramo interminable de esta Carrera.

Un especial e infinito agradecimiento, a la imponderable Tutora, Máster Bertha Nieto, porque cuando me sentí perdido, creyendo que era imposible iniciar nuevamente este trabajo después de un largo trecho de equivocaciones y fracasos, ella con su calidad humana y su paciencia indeclinable, puso en juego sus dotes de Maestra haciéndome comprender que nada es imposible y es por ella, por su delicado sacrificio y dirección atinada, que hoy presento el fruto de un mutuo esfuerzo, porque jamás me dejó solo, porque con acierto, fue mi guía en el campo científico y metodológico, haciendo fácil el arduo trabajo del desarrollo investigativo. Para mi Tutora, vaya un gracias infinito que salido desde el fondo de mi alma y expresado en estas pequeñas palabras, sean mi homenaje personal a su gran responsabilidad de maestra, por su ética profesional y por ser una verdadera guía para el alumno, virtudes que no siempre se encuentran en una sola persona.

Mi agradecimiento también, al personal administrativo por la paciencia de estos años

Jorge

DEDICATORIA

Este trabajo, lo hice pesando en un tributo de gratitud para mi madre Blanca Sigcho, quien ha velado por mi desde la cuna hasta la meta que me impuse en la Carrera de Gastronomía, a ella, el ángel que un Dios me entregó para consuelo mío, ella, mi techo, mi alma, sendero y refugio, manto sagrado en el que me cubrí cuando niño, de las dificultades de la vida y con el que seguiré defendiéndome de las asperezas de la vida.

A mi Hermana Fanny Morocho y mi cuñado Darwin Bonilla, porque fueron capaces de brindarme su cobijo en los primeros pasos de mi vida universitaria. A mis demás hermanos, cómplices, amigos y compañeros inseparables desde mi infancia, en fin, a todos los miembros de mi familia, ya que todos en una forma u otra, han contribuido a este triunfo que hoy estoy logrando.

Gracias Madrecita

ÍNDICE

Introducción	9
Marco Referencial	11
Justificación	12
Objetivos	14

Capítulo 1: La Desnutrición Infantil en el Ecuador

1.1.- Antecedentes Históricos en los conceptos sobre Nutrición y Desnutrición	15
Como se define la Nutrición desde el punto de Vista Fisiológico	18
Nutrición o Desnutrición en el Ecuador	19
Como fue la evolución alimentaria	22
Nutrición Para el Niño Ecuatoriano	23
La Desnutrición desde el Punto de Vista de Este Trabajo	25
1.2.- Evaluación de la ONU y el Banco Mundial Respecto a la Desnutrición Infantil en el Ecuador	33
Las Reparaciones que deben Darse de Manera Urgente	36
1.3.- Distribución de la Malnutrición Escolar en el Ecuador	41

Capítulo 2: Definiciones Importantes de Nutrición

2.1. La Nutrición Infantil, Concepto	45
Concepto de Nutrición	47
2.2.- La Carencia y Déficit Alimenticios en los Niños Escolares Como Concepto de la Medicina Nutricional	50
¿Cómo define la Medicina Nutricional a la Irregularidad Alimenticia de la Desnutrición?	52

2.3.- Datos Gubernamentales de Ecuador sobre Programas para Combatir la desnutrición	59
---	----

Capítulo 3: La Pobreza en el Ecuador Frente a la Desnutrición

3.1.- EL Problema de los Ingresos y la Pobreza Extrema en el Ecuador como Corolarios de la Desnutrición crónica y Grave	67
--	----

Tabla de Requerimiento Nutricional de 5 a 13 años	71
---	----

3.2.- Los Efectos Mediatos e Inmediatos de la Desnutrición Escolar	77
---	----

Daños Anatómicos Funcionales	78
------------------------------	----

Datos alarmantes de la UNICEF	84
-------------------------------	----

Deficiencia como problema en la Medicina Nutricional	86
--	----

3.3.- Sugerencias sobre Equilibrio Nutricional para el Comedor Escolar	
---	--

de la Escuela “Leonor Stacey” Sector Cochapamba del Distrito Metropolitano de Quito	89
---	----

Importancia del consumo de Proteína para el Desayuno y Almuerzo Escolares	90
---	----

Importancia del Consumo de Carbohidratos para el Desayuno y Almuerzo Escolares	92
--	----

Importancia de las Azúcares para el Desayuno y Almuerzo Escolares	93
---	----

Importancia de las Grasas para el Desayuno y Almuerzo Escolares	94
---	----

Importancia de las Vitaminas para el Desayuno y el almuerzo Escolares	95
---	----

Importancia de los Minerales para el Desayuno y Almuerzo Escolar	101
--	-----

Conclusiones	111
Recomendaciones	113
Glosario	116
Bibliografía	117
Anexos	119

ABSTRACT

El trabajo destaca el problema de la desnutrición en niños de edad escolar comprendidos entre los 5 y 13 años, los mismos que, proviniendo de los sectores más vulnerables y de extrema pobreza del distrito Metropolitano de Quito, podrían encontrar en el desayuno y el almuerzo escolar repartido por las escuelas fiscales de esta ciudad y del país, una forma de paliar en algo, este flagelo que azota a la niñez de la ciudad de Quito y del Ecuador, volviéndola frágil a la mortalidad y morbilidad infantil, por lo que el trabajo investigativo, centró sus esfuerzos en la sugerencia de reformas en variedad y maneras de preparación y contenidos de estas dos porciones alimenticias, puesto que el presente trabajo, demuestra con simplicidad de lenguaje, el problema actual del comedor escolar, efectuando las sugerencias de cambio a las dietas carenciales, deficitarias y monótonas, que como ya se dijo, no ayudan a cambiar el problema de la desnutrición en los escolares que concurren a esta Escuela.

Plantea la necesidad de iniciativas nutricionales que provengan de los Ministerios de Educación, Salud Pública y de Inclusión Económica y Social asumiendo cada Cartera de Estado, responsabilidades para evaluar el Programa Nacional “ALIMÉNTATE ECUADOR”, toda vez que los productos, evidencian un desperdicio de recursos y de esfuerzo porque los niños se niegan a comer.

Por haber evidenciado en este Centro Escolar que sirviera como escenario de la investigación, los defectos nutricionales del desayuno y el almuerzo, se ha trabajado, se realizaron trabajos de aporte y de enseñanza por parte del alumno que propuso el tema, de tal manera que se dejó sentado el criterio del equilibrio nutricional y que es necesario un sentido responsable para sembrar en el huerto escolar, vegetales y frutas que por ahora, están ausentes de estas dos porciones de comida que se distribuye a los alumnos.

Considerando cambios positivos, se realizaron preparaciones simples, económicas y agradables, demostrando que a los niños, hay que entregar dietas que sean aparentes a sus gustos e intereses.

INTRODUCCIÓN

Los contenidos del tema de investigación, se han centrado en tres capítulos perfectamente definidos:

El Primero aborda una breve síntesis histórica de la nutrición desde varios puntos de vista, la evolución alimentaria en el Ecuador y el problema de la desnutrición infantil según evaluaciones de la ONU y el Banco Mundial.

El Capítulo Segundo, asume el tratamiento de temas relacionados con definiciones importantes sobre los efectos nocivos por carencia y déficit alimenticio de los escolares, comparando los datos oficiales sobre problemas alimenticios en la población infantil y la realidad lacerante de las desnutriciones crónicas.

El Capítulo Tercero, proporciona elementos de crítica constructiva sobre los efectos mediatos e inmediatos de la desnutrición, según datos alarmantes de la UNICEF frente a lo cual, el trabajo enfrenta el tema del equilibrio, la importancia de las proteínas para el desayuno y almuerzo escolar en el Centro Educativo Leonor de Stacey, destacando la importancia de las azúcares y grasas como energéticos naturales, el suministro diario de vitaminas y minerales.

En un aporte personal del alumno, se entregan diversos menús económicos y fáciles de elaborar para que de ellos, se valgan tanto esta escuela de la

muestra, como tantos otros establecimientos fiscales que tienen el mismo servicio de desayuno y almuerzo escolares.

Durante el tiempo de visitas a la institución fiscal, se cimentaron principios técnicos para la cocción correcta, la seguridad alimentaria y la sanitación, destacando la importancia del equilibrio nutricional para preservar la salud del niño en crecimiento, asegurar el buen estado metabólico, digestión, y en general, la salud nutricional que favorece tanto al sistema óseo como a los procesos intelectivos.

Se insistió en que un niño desnutrido o con problemas deficitarios y carenciales, puede contraer anemias entre otras enfermedades y que el desaseo, causa la parasitosis, como también, que el niño enfermo, tiene menos posibilidades de desarrollar física e intelectualmente. Con prácticas, quedó demostrado a padres y maestros que alimentar bien en la infancia, es dar vida con calidad.

En definitiva, provechoso el tiempo en el que se destacó la responsabilidad alimenticia de casa y escuela, la seguridad higiénica, el adiestramiento del niño para el aseo personal, sobre todo, de sus manos., ya que de ellas depende contraer enfermedades, bacterias y todo tipo de microorganismos contaminantes al alimento. Se estimó que el consumo de calcio para niños, ayuda a la formación del sistema óseo y la dentadura. El trabajo en general, destaca que de la alimentación, depende tanto el desarrollo corporal como el neurológico, el control peso, talla y salud orgánico-funcional.

MARCO REFERENCIAL

El tema, reviste una importancia sin igual, por el problema de la desnutrición y mal nutrición infantil que se evidencia en el Ecuador, por lo tanto, dirige su desarrollo investigativo hacia la meta de sugerir una concepción de dieta nutritiva que se implante en forma adecuada dentro del comedor escolar del Centro Educativo Fiscal “Leonor de Stacey”, ubicado en el Sector Norte, Barrio Cochapamba del Distrito Metropolitano de Quito, de que se aporten sugerencias para el equilibrio nutricional que no se toma en cuenta en el Ecuador, sobre todo, en zonas rurales y urbano-marginales del país, como es el caso del plantel educativo que se ha elegido como muestra o universo de Estudio, ya que un número significativo de educandos que concurren a él, no reciben más porción alimenticia en el día que el desayuno y el almuerzo que la Escuela distribuye y si en estas dos ingestas faltan nutrientes, a más de la pobreza extrema que asiste a sus hogares, los niños estarían corriendo el riesgo que ya se ha detectado en algunos educandos de este centro, de una desnutrición crónica irreversible.

JUSTIFICACIÓN

Justificación Social

Muchas escuelas fiscales del sector rural y urbano, proporcionan a los estudiantes alimentación diaria a través del desayuno y el almuerzo a fin de conseguir que tengan un adecuado desarrollo intelectual y cognitivo, y siendo de dominio público que el Estado ecuatoriano, colabora con algunos productos alimenticios y que los mismos no son utilizados apropiadamente, por ello, se cree necesario colaborar con esta escuela seleccionada, a fin de entregarles sugerencias válidas para evitar un deterioro mayor de la salud nutricional que ahora existe en este centro educativo y contando con el visto bueno de su Directora, fue seguro cumplir con los objetivos planteados durante las visitas de observación en las que se pueda entregar a las personas encargadas de la cocina, consejos prácticos y positivos para el mayor y eficaz aprovechamiento de los nutrientes, porque es un deber de ciudadano profesional de la gastronomía, contribuir al mejoramiento nutricional de los niños escolares.

Justificación Científica

Según las estadísticas oficiales recogidas por el INEC, en el año 2006, la alimentación escolar en los sectores rural y urbano, dentro de las escuelas fiscales, es deficiente por el hecho de que las madres en el hogar y los

docentes y personas encargadas de elaborar los alimentos en la Escuela, no están capacitadas para asumir una responsabilidad nutricional a través de las ingestas alimenticias.

El tema propuesto, basado en los estudios del programa de Alimentos de la ONU y del Programa “ALIMÉNTATE ECUADOR”, ha creído conveniente, brindar una ayuda sencilla pero beneficiosa a fin de que ésta y otras escuelas del Estado, en las que se educan niños de los sectores vulnerables, direccionen las dos comidas, hacia la entrega de dietas equilibradas que conduzcan a mejorar el problema de la desnutrición infantil

OBJETIVOS

General

Definir a la desnutrición escolar como problema social de la educación ecuatoriana sobre todo, de los niños que se ubican en los sectores más vulnerables de la población

Específicos

a) Establecer desde los conocimientos gastronómicos, la diferencia entre un menú común y desequilibrado y la necesidad urgente de que los niños reciban los nutrientes que su cuerpo exige debido a su constante actividad, intereses lúdicos necesidades cognitivas y de crecimiento constante.

CAPITULO 1: LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN ECUADOR

1.1.- ANTECEDENTES HISTÓRICOS EN LOS CONCEPTOS SOBRE NUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

Para entender lo que el tema ha propuesto en sentido de sugerencias que permitan mejorar la alimentación dentro del Comedor Escolar para los niños de instrucción Básica de la Escuela Fiscal “Leonor de Stacey” en el sector de Cochapamba del Distrito Metropolitano de Quito, es necesario entender primero lo que significa nutrición y las causas que generan la desnutrición infantil.

Antes de que se descubrieran los valores de los nutrientes contenidos en hidratos de carbono, minerales, grasas, azúcares y sobre todo, proteínas, las personas padecían de enfermedades extrañas e inexplicables que como el escorbuto, la pelagra, beriberi, entre que comprometían la salud o atentaban contra la vida de los seres humanos por carencia o por déficit nutricional, ya investigadores y estudiosos se encontraban en plan investigativo tal el caso de Dioscórides, considerado el padre de la medicina.

Este personaje oriundo de Anazarbo, Sicilia, fue el primero y más antiguo médico de la humanidad, quien además, dejó escrito un tratado de medicina del cual se desprendieron una serie de conceptos importantes que perviven aún hoy que la ciencia y la tecnología han caminado vertiginosamente hacia descubrimientos insospechados. Su trabajo como médico de la armada romana en tiempos de Claudio y Nerón, quizás le dieron la inclinación de ir anotando todo cuanto de extraño encontraba en la salud de las personas, de tal manera que siguiendo las huellas más indicadoras, viajó por muchas provincias del Imperio Romano para reunir sus propias observaciones sobre los conocimientos que había recibido de sus antecesores, de tal manera que sus escritos sobre medicina, sirvieron a grandes científicos como Galeno.

Entre los años 54 y 68 d.C., aparece publicada su obra “Materia de Medicina”, la misma que debido a la importancia de las investigaciones recogidas, fue traducida a muchos idiomas, y lo más sorprendente, es que todavía hoy, sigue siendo importante y desde esos remotos años, ya se inicia con Dioscórides, un tratamiento de la nutrición aunque no constituyera en aquella época una ciencia independiente porque sus indicaciones, se encuentran adheridas a otros temas médicos y no obstante, dieron las luces para abrir dentro de la medicina general, un paréntesis de importancia que más tarde condujo a los primeros descubrimientos de los efectos positivos o negativos de los nutrientes en la salud humana.¹

¹ <http://www.uv.es/IHCD/Farmacologia/biodioscor.html>

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos utilizados en su ingesta para sobrevivir, ha variado en cada época de la historia debido a que se vio obligado a adaptarse a aquellos que tenía más próximos cuando era un nómada y por lo mismo, le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía, tal como demuestran los vestigios históricos encontrados, así por ejemplo, estudios científicos sobre los restos humanos más antiguos encontrados en Atapuerca, Burgos, indican que fue carroñero y que disputaba las presas con otros animales de iguales características alimenticias.

El ser humano, en busca de víveres, se vuelve sedentario cambiando con ello, todo un estilo milenario de vida, para encontrar nuevas formas de alimentarse y también nuevos productos existentes en la naturaleza, los mismos que aprendía poco a poco a consumirlos dejando posiblemente de ser carroñero. De igual manera, asentado ya en un territorio determinado, entiende que no solo podía vivir de los frutos espontáneos de la tierra y así, aprendió a sembrar resolviendo por fin, uno de las más elementales necesidades, su comida y no obstante de apegarse a los frutos de la tierra, jamás dejó la tradición de pesca y caza, esta última, se iba haciendo menor, mientras crecía el consumo abundante de productos marinos para los asentamientos humanos que vivían en las costas de mares y océanos, al igual manera, que los alimentos que tomaban de lagos, ríos, esteros y lagunas.

La disponibilidad de la caza mayor, iba disminuyendo y tenía que alimentarse de la caza menor, del marisco en algunas áreas y sobre todo de plantas comestibles, problema alimenticio que constituyó para la humanidad, una fase adaptativa iniciada hace unos 100.000 a.C. años.

Según datos paleontológicos, se dice que hace más o menos 30.000 años también a.C., los que más sufrieron necesidades de comestibles, han sido los habitantes de varias zonas del Oriente Medio en los que la sequía, fue el mayor enemigo hasta formar los desiertos más grandes del mundo.

Como se Define la Nutrición desde el Punto de Vista Fisiológico

De conformidad a algunas definiciones, podría entenderse que la nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático y macro sistémico del organismo a nivel molecular, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades que pueden iniciar con procesos y consecuencias leves, hasta procesos de rápido deterioro de la salud, hasta las consecuencias graves que en definitiva, pueden acabar con la vida de las personas, especialmente de los niños, por estas razones, en los actuales indicadores de la ONU, el flagelo mayor del mundo globalizado, es el hambre que lleva a la desnutrición y a la muerte infantil, tal como reflejan las

alarmantes cifras estadísticas de los países más pobres de África, Asia y Latinoamérica.²

Como se dijo en renglones anteriores, desde el punto de vista fisiológico, la nutrición está relacionada con los procesos macrosistémicos que a su vez, tienen íntima relación con la absorción, digestión, metabolismo y excreción, como además, está unida a los procesos moleculares o microsistémicos que tienen que ver con el equilibrio de elementos de suma importancia llamados nutrientes tales como enzimas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, fibra, celulosa, líquidos en general, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, entre otros elementos directamente involucrados con la nutrición humana, toda vez que al mezclarse el alimento con los componentes de la sangre, los jugos biliares, intestinales y pancreáticos, permiten que se opere el desdoblamiento de todos ellos para convertirse en los nutrientes que el organismo necesita..³

Nutrición o desnutrición en el Ecuador

Hablar de la nutrición o desnutrición en el Ecuador, es seguir las mismas huellas de la historia mundial que permitió a los seres humanos, ir descubriendo en la naturaleza, los alimentos apropiados, desechando los

² ESCOBAR, Raúl.- Guía de la Medicina Natural.- P 27

³ Mataix, Verdú José.- Nutrición y Alimentación Humana.- Nutrientes y Alimetnos.- P. 1121 - 1123

tóxicos o malignos, incluyendo aderezos que contienen nutrientes, uso de las plantas comestibles y de otra especie separadamente y aprender por sí mismos a diferenciar entre plantas venenosas y medicinales.

Hablar de nutrición en nuestro país, es considerar los malos hábitos alimenticios, la carencia de recursos económicos en la mayor parte de su población, la falta de políticas estatales para conducir a los habitantes hacia una conciencia responsable de lo que es sano, alimenticio y equilibrado. En los hogares de posibilidad económica, los menús pueden exhibir costos, pero tender al desequilibrio nutricional, ya que por una cultura gastronómica heredada desde conceptos coloniales, la cocina ecuatoriana se distingue por el exceso de hidratos de carbono y carencias de los demás nutrientes, razón por la que su mayor parte de población, es de estatura baja y tendiendo a la obesidad.

Actualmente, la extrema pobreza, está flagelando a la población infantil, por eso, aunque oficialmente no existan cifras sobre el raquitismo, el bajo peso, tallas inferiores a los índices extremos deseables, desconcentración y cretinismo, entre otros efectos nocivos de la alimentación carente o deficitaria y carencial que vive una gran mayoría de ecuatorianos, o la misma desnutrición en la inmensa población marginal, la realidad de los niños ecuatorianos es preocupante, ya que a más de la desnutrición, el parasitismo afecta al niño pre-escolar y al educando.

Dice Cavalli Sforza, que Contrariamente a la escasez, en la Península Ibérica hace menos de 20.000 años a.C., exactamente en Freeman, la carne aún suponía más del 50% de la dieta habitual, mientras que hace unos 12.000 a.C., se inicia la primera revolución agrícola, lo que suponía una fuente fija de proteínas y aunque aún no se hablara de nutrientes, por estudios paleontológicos, las personas que consumían mayor variedad entre carne, frutas, hortalizas, tuvieron mejor estatura y posiblemente, desarrollo neurológico. Dicen los investigadores que el resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz, lo que ocasionaba una alimentación irregular.⁴

Lentamente el tipo de ingesta, fue variando desde el descubrimiento del fuego, con el que pudieron cocer los alimentos y cambiar notoriamente su forma de alimentarse hasta nuestros días en los que el conocimiento sobre el tema es mayor y más explicativo, pero el asunto no está cerrado todavía, pues siguen los estudios para un mejor entendimiento en la búsqueda de respuestas admisibles para paliar la pobreza y frente a ella, la desnutrición y el raquitismo que son su corolario inseparable, búsqueda que marcha acorde con la intención de ir aportando soluciones adecuadas en relación fundamental con los infantes que son los que mueren por estos flagelos

⁴ FOMÓN, Samuel J..- Nutrición Infantil.- P. 298- 205

sociales y que aún no hay respuestas pese a los grandes e internacionales esfuerzos que ha realizado la ONU con el Programa Mundial de Alimentos y Vacunación, pero la mortalidad y morbilidad infantiles, siguen exterminando a las poblaciones del mundo, pero el hambre y la pobreza, constituyen los flagelos que más deberían combatirse dentro de un mundo opuestamente injustos en el que pocos tienen demasiado y muchos carecen de alimento, vivienda y vestuario.

Como fue la Evolución Alimentaria

En un principio y antes de que apareciera el fuego, los asentamientos humanos espontáneos y las primeras manifestaciones de rudimentarios uso, no se encuentran registrados por años, pero se conoce que se alimentaron de frutos que nacían en los árboles, arbustos y matorrales, como también de algunas piezas logradas, es decir, de frutas y carne, por tal razón, las dentaduras de restos humanos encontrados, develan otra forma distinta a la de los dientes, caninos, molares y premolares de hoy.

La humanidad ha evolucionado como omnívora, cazadora y recolectora de todo cuanto estuvo a su alcance, considerando que solo la experiencia, fue dando las nociones de bueno y malo, medicinal o venenoso, conveniente o no para la vida y la salud a lo largo de los pasados 250.000 años, de tal manera

que la dieta moderna, ha variado trescientos sesenta grados, es decir, cuanti y cualitativamente superior a lo primitivo, pero siempre dependiendo de la ubicación, cultura y clima, así, la alimentación en el trópico, tiende a estar basada preferentemente en alimentos vegetales, mientras que la dieta en las latitudes altas tiende más hacia los productos animales por la grasa que se requiere por el clima templado, frío y paramal de altura como sucede en el Ecuador.

El análisis de restos craneales y post-craneales de humanos y de animales del neolítico, junto con estudios detallados de modificación ósea, han mostrado que el canibalismo también estuvo presente entre los humanos prehistóricos de América del Sur, es decir, también en nuestro país, por lo tanto, fue una forma tóxica de alimentarse, posiblemente, a causa de esto, se diezmaron asentamientos humanos de los que no quedó vestigio alguno.

Nutrición Para El Niño Escolar

Para hablar de nutrición en los niños de edad escolar como es el caso de la Escuela Fiscal Leonor de Stacey en el sector de Cochapamba del Distrito Metropolitano de Quito, institución donde se ubica el grupo que sirviera de muestra, es necesario que al inicio de clases, cada profesor, obtenga una estadística de los siguientes indicadores del crecimiento normal o que los

mismos datos expresen desde el inicio, anomalías nutricionales, datos que en síntesis, son los siguientes:

a.- Edad, dato que es importante para determinar si la o el niño están en perfectas condiciones de crecimiento de acuerdo a los años que detenta,

b.- Peso, este indicador, puede ayudar a que se recomienden los alimentos necesarios en caso de que un niño se encuentre bajo los índices normales,

c.- Talla, minucia que tiene relación directa con la nutrición, ya que del tipo de dieta que ingiere un niño escolar, depende su crecimiento, sobre todo, si en la dieta se incluyen alimentos ricos en calcio, magnesio, fósforo, sodio, litio, potasio, entre otros indispensables para su estructura ósea y su desarrollo mental,⁵

d.- Perímetro Cefálico, al tratarse de niños menores de siete años, es importante este tipo de medición, porque de las carencias, déficit, desnutrición y otros indicadores que ayuden a determinar sintomatologías de anormalidad fisiológicas u orgánico-funcionales, puede el pediatra o el especialista, determinar el grado de peligrosidad, en caso de que el estudiante demuestre una medida inferior a los indicadores de desarrollo craneal.

⁵ FOMON, Samuel.- Nutrición Infantil.- P. 512

Hablar de nutrición para el escolar, es entender la necesidad categórica de productos energéticos y líquidos porque es una etapa de hiperquinesia o actividad inagotable, tal como es todo niño y en cada momento de su vida estudiantil o familiar y por lo mismo, el desgaste, siendo continuo, debe ser sustituido inmediatamente, por lo que, este Programa que se sugiere para equilibrar la nutrición de los niños de la Escuela “Leonor de Stacey” y otros centros educativos, indica la gran necesidad de variar primero sus comidas e integrar a los menús, los grupos de nutrientes que quedaron detallados en el páginas anteriores, es decir: hidratos de carbono, vitaminas, proteínas, sales minerales, líquidos en general y en abundancia por la actividad que realizan los niños, grasas, azúcares, fibra y celulosa, a fin de fortificar su sistema inmunológico, impedir carencias o déficit que sean nocivos para su salud física o mental y sobre todo, para entregar los requerimientos en las proporciones indicadas por la Organización Mundial de la Salud OMS y por la Organización Panamericana de la Salud OPS.

La desnutrición y las anemias a esta edad, a más de afectar a los procesos del conocimiento, pueden traer graves consecuencias poniendo en riesgo la salud o la vida del menor y generalmente, de no existir una disfuncionalidad orgánica, pueden provenir generalmente de la falta de hierro, el mismo que se encuentra en los alimentos de hojas verdes como la espinaca, berros, acelga, brócoli, col, alfalfa, como también en pescados, mariscos y frutas que de

acuerdo a las observaciones de campo realizadas en la escuela de la muestra, casi nunca se consumen y eso, es realmente peligroso.

La Desnutrición desde el Punto de Vista de este Trabajo

Si no hay nutrientes o si hay déficit o carencia, la mutación celular u operación reproductiva de las células que se opera a cada instante, puede correr un grave peligro, sobre todo, por los daños neurológicos al cerebro porque este síntoma, puede contribuir a muchas anomalías cerebrales, razón por la que, hablar de nutrición en niños escolares, significa proporcionar mediante una dieta adecuada, alimentos sustentables de gran valor que ayuden a su desarrollo integral, es decir, óseo, fisiológico y cerebral

Nadie en nuestro país, tiene una orientación hacia la comida saludable y adecuada, con equilibrio nutricional y bajo conceptos de edad, estura y región, ya sea ésta Interandina o a los niveles de los andes, nivel del mar, Amazonía o Insular de Galápagos, situación geográfica que tiene que ver directamente con los problemas digestivos, metabólicos y fundamentalmente con las dietas adecuadas, por lo mismo, ni los médicos, tienen una formación en este sentido, peor aún, los docentes de educación básica, media o superior, razón por la que sin conducción hacia una correcta forma de alimentarse, la población exhibe un porcentaje significativo de niños desnutridos o raquíticos, sobre todo, en el campo donde si bien es cierto que comen frutas, hortalizas y

verduras, su pobreza impide tomar leche y derivados, peor aún, productos cárnicos.

Al parasitismo que de sí causa mareos, dolores de cabeza, salivación, sueño irregular, entre otras manifestaciones, se suma esta sintomatología crónica por la carencia, el déficit o la falta de equilibrio nutricional, tales como la desconcentración mental entre otros problemas debido a la ausencia de algunos minerales como el litio y vitaminas, el raquitismo, y la deformación ósea por la carencia de calcio en el sistema. La desnutrición, es problema común en nuestras poblaciones marginales y de clase media que debido a la falta de recursos económicos y educación, se está generalizando en cifras alarmantes, volviéndose un problema social endémico incurable hasta que exista respuesta desde los sectores gubernamentales, de salud y educación para la entrega de derechos que permitan el arribo hacia una vida digna y con calidad de alimentos, ya que no solo es cuestión de disponibilidad económica. A más de la desnutrición que se está generalizando, el tifus, cólera, dengue y hepatitis, son enfermedades endémicas y pandémicas que impiden en los niños una infancia feliz, además, que cualquier tipo de alteración alimentaria que le causa déficit o carencias, agrava la situación de riesgo en la salud o y la vida del niño escolar.

La forma desorganizada en horarios de ingesta, el déficit y la carencia de fuentes nutricionales e informacionales que permitan entregar al niño lo que realmente su cuerpo necesita, impiden una nutrición correcta y adecuada para

el escolar del país, de tal manera que el desequilibrio gastronómico, perjudica sobre todo a quienes por sus propias actividades intelectivas y físicas, requieren de una ingesta apropiada a sus necesidades nutricionales. Por lo anotado, es importante que se defina lo que se entiende por nutrición y lo que significa en términos de salud infantil, la desnutrición.

El país no ha podido reducir los indicadores de desnutrición en los últimos años. Una realidad de esta índole, condicionada por la pobreza, se halla también vinculada, según los especialistas, con la educación de las madres y el acceso a los servicios básicos de agua, alcantarillado, servicios médicos, control prenatal, natal y postnatal, evidencian fallas en los programas públicos básicos para mejorar las condiciones de vida de la población. Frente a problemas como este, se aprecia también la necesidad de incrementar el gasto social, al mismo tiempo, se aprecia la necesidad de mejorar la calidad de vida, traducida en el principio constitucional del buen vivir o Sumak Kaway.

Los índices de desnutrición son más altos en las zonas rurales y en la Sierra, en las provincias con mayor población indígena, a ellas debe el Estado brindar una atención preferencial mediante el desarrollo de programas alimenticios de nutrientes y micronutrientes, empoderándoles sobre la importancia de la lactancia materna, vigilando y guiando sus ingestas hacia una dieta equilibrada y mediante todo tipo de acciones públicas conducentes

a mejorar desde el gobiernos, los hábitos alimenticios de la población a través también de otros tipo de acciones del Estado y de toda la sociedad.

El país invierte en los programas alimentarios como ahora el “ALIMÉNTATE ECUADOR” cantidades insuficientes que suelen ser más demagógicas que reales, siendo la desnutrición infantil un grave problema gubernamental del que no se asumen la responsabilidad debida.

No obstante, nutricionistas, cocineros profesionales e ingenieros agrónomos, identifican alternativas y épocas en las que se pueden consumir productos sustitutos de aquellos que son difíciles de conseguir por su costo alternando con productos como zapallo que reúne todos los nutrientes deseados, pero además, magnesio, fósforo, potasio, litio, sodio, vitaminas A,B, E, K y calcio, quinua, amaranto, tapioca, avena, cereales en general, verduras, hortalizas y leguminosas o granos verdes en general, huevos, leche y derivados en medida de los ingresos familiares, oca, melloco, mashua, zanahorias amarilla y blanca, cebollas, repollos como la col, coliflor, brócoli, nabo, berros, la soya, es un buen sustitutivo de la carne, lenteja, frijol, entre otros cereales indispensables lo importante es que de acuerdo a la pobreza extrema, existen alimentos más baratos y de fácil acceso que por desconocer los contenidos nutricionales y su importancia, no se consumen en los hogares ecuatorianos dando importancia sobre todo, a los hidratos de carbono que en los niños, aunque son indispensables, no obstante, no deben entregarse con abusados,

de ahí que el consumo de estos nutrientes, puede dar paso a que se inicie una obesidad, más aún si el niño pasa muchas horas sentado a la televisión, es decir, sin desgastar los excesos.

Las proteínas provenientes de muchos productos, en especial de los cárnicos, deben integrar necesariamente las dietas preescolares y escolares, tanto como jamás deben faltar en las ingestas diarias, vitaminas y los minerales, entre otros grupos de importancia que ayudan al desarrollo de la estructura ósea, emocional y neurológica, por eso, es importante que desde los 10 meses de edad, se acostumbre al niño al consumo de alimentos vegetales que es lo que menos ingieren, ya que son los mismos padres, gobiernos y profesores en los comedores escolares, quienes dirigen el paladar, hacia los hidratos de carbono, frituras y dulces en exceso.

Para los sectores marginales que son los grupos infantiles que se educan en las escuelas fiscales como el de la muestra en el sector de Cochapamba de Quito, es importante recalcar que el zapallo, la quinua, mellocos, ocas y mashua entre otros productos como el amaranto, cebada, lentejas, soya, son de primer orden, ya que junto a pescados, y carnes de la más variada calidad, constituyen sus primordiales insumos.

Por la extrema pobreza, las dietas son deficitarias y no cubren los requerimientos, como se dedujo de las visitas a la Escuela “Leonor de Stacey”, muchos niños solo comen una o hasta cinco veces al año productos cárnicos y que lo más común en la familia, es la taza de agua de panela y pedazo de pan o sopas casi líquidas con alguna papa, fideos o arroz que resulta más barato inclusive que la papa.

Es necesario guiar a las familias pobres y escuelas, al cultivo hidropónico que no requieren de terreno, con asistencia del MAGAP, toda vez que está obligado a tender redes de producción micro y macro programáticas, que a más de la piscicultura, permitan a los sectores de pobreza extrema, producir alimentos para su consumo, intercambiando el excedente entre vecinos para erradicar el flagelo de la desnutrición y ahuyentar el fantasma del hambre, porque de haber políticas que conduzcan a estos programas, otra fuera la realidad de los escolares del país que se encuentra en constante riesgo de desnutrición, por eso es bueno insistir en la solidaridad humana, promovida desde el Gobierno nacional. Montalván opina que más de lo económico, hay mitos y malos hábitos, por ello insiste en los alimentos que exhibe el cuatro siguiente:

ALIMENTO	Hogares que consumen (%)		Existencias por miembros por día gr. o ml.	
	No pobres	Pobres	No pobres	Pobres
Carne de Res	71	45	68	29
Pescado Fresco	54	47	57	44
Pollo Entero	82	56	119	48
Huevo	86	75	86	57
Leche	81	56	751	396
Queso	76	50	60	31
Arroz	79	83	640	724
Fideo	79	80	68	78
Pan	90	76	335	175
Aceite vegetal	81	67	106	84
Café	61	52	8	7
Agua Mineral	16	3	79	8
Naranja	55	40	189	109
Choclo	63	40	69	53
Tomate Riñón	90	76	139	96
Zanahoria	83	67	82	59
Arveja	59	31	33	16
Fréjol tierno	55	33	37	23
Lenteja	66	52	42	33
Guineo	77	70	256	277
Papa	88	86	467	536
Plátano verde	73	60	359	400

Fuente: INEC. Encuesta de Condiciones de vida 1999.⁶

Según el cuadro que antecede y debido a los nutrientes que cada alimento contiene, existen una serie de alternativas nutricionales a fin de que tanto el desayuno como el almuerzo escolar de la institución tomada como muestra o

⁶ INEC. Encuesta de Condiciones de vida 1999.⁶

universo de estudio, pueda entregar estas porciones con contenidos de equilibrio alimenticio, de tal manera que los niños, no corran riesgos innecesarios de desnutrición crónica y los que se encuentran afectados por ella por la enfermedad, puedan recuperar su salud.

Cabe también insistir que las políticas educativas, están cumpliendo a medias con el Programa “ALIMÉNTATE ECUADOR” , toda vez que los productos que se entregan y la forma como las escuelas preparan, provocan el rechazo de los escolares por la desgana de ver todos los días, semanas y meses, la misma preparación sin variantes, sin estimulación a la vista o al paladar, de tal manera que en la escuela observada, se evidenció el hecho de que los niños esconden los utensilios que traen desde sus hogares para no recibir las porciones de desayuno o de almuerzo, porque en realidad, a más de la pobreza en nutrientes que exhiben las preparaciones, son porciones sin imaginación

1.2.- EVALUACIÓN DE LA ONU Y EL BANCO MUNDIAL RESPECTO A LA DESNUTRICIÓN INFANTIL. EN ECUADOR

No debe olvidarse que la Organización de las Naciones Unidas, viene realizando esfuerzos en los países más pobres del mundo para conducir a la difícil erradicación de la mortalidad y morbilidad infantil, sobre todo, por causas de desnutrición que es el cuadro más doloroso del mundo en Estados como los africanos, asiáticos y de América Latina, entre ellos, Ecuador.

El Director del Programa Mundial de Alimentos (PMA) de Naciones Unidas en Ecuador, Helmut Rauch, alertó el 22 enero del 2009 sobre los alarmantes niveles de desnutrición infantil en nuestro país, cuando textualmente dijo: "No se justifica por nada que un país de ingresos medios tenga una situación tan pésima de desnutrición infantil como Ecuador tiene siendo un país de tanta variedad de productos comestibles y de inmensos millonarios, país en el que el gobierno puede resolver el problema carencial cuando quiera tomar decisiones y es fácil, porque posee producción inigualable"⁷

Según el Programa Mundial de Alimentos PMA, Ecuador es el cuarto país de América Latina, tras Guatemala, Honduras y Bolivia que ostenta los peores índices en este sentido.

⁷ RAUCH, Helmut.- Representante de Naciones Unidas para Ecuador.- Programa Mundial de Alimentos PMA, Quito-Ecuador, 2009

Actualmente, el 26% de la población infantil ecuatoriana de cero a cinco años sufre de desnutrición crónica, una situación que se agrava en las zonas rurales, donde alcanza al 35,7% de los menores, y es aún más crítica entre los niños indígenas, con índices de más del 40% de desnutridos, sin contar con los escolares que se encuentran en riesgo de los que no existen cifras estadísticas actualizadas, ciclo que se repite cada año sin que los gobiernos de turno, asuman responsabilidades y frente a ello, el despilfarro de los fondos públicos, es notorio y con desvergüenza, mientras el descontrol de calidad y precios, sigue en escalada sin que nadie frene pese a la existencia de la Tribuna del Consumidor y ahora, con la nueva Constitución de la República, el cuarto poder denominado Función de Transparencia y Control Social que exige la participación ciudadana.⁸

Agregó Rauch como delegado de la ONU para Ecuador, que el problema seguirá reduciendo las oportunidades de desarrollo y de ingresos per cápita, reduciendo las posibilidades de las familias más vulnerables para atender como es debido, la alimentación de sus hijos.

De lo dicho por este delegado, el trabajo opina que la situación de vulnerabilidad y riesgo que sufren los escolares sobre todo de escuelas fiscales, instituciones a donde concurren los niños de las familias

⁸ Constitución de la República del Ecuador.- Registro Oficial ° 449; 20/ X/2008

ecuatorianas más pobres, tal el caso de la Escuela en estudio, ubicada en el sector de Cochapamba, al Norte del Distrito Metropolitano de Quito, institución en la que se reparte el desayuno escolar y en la que la gran mayoría de niños, no reciben más que esta porción alimenticia. Lamentablemente, el Programa “ALIMÉNTATE ECUADOR” como es notorio de lo que se da como limosna al pueblo, no cuenta con contenidos nutricionales de equilibrio, los productos, son más hidratos de carbono, pero tampoco los docentes, se afanan por pedir por ejemplo, que los niños traigan un poco de quinua, avena, amaranto, mellocos, hojas de col, ocas y sobre todo, el zapallo por su gran importancia nutricional y es de fácil consecución para las familias mucho más indigentes.

Asimismo, el Director del Programa Mundial de Alimentos PMA. dijo que el problema de la desnutrición aguda, es una sentencia de muerte y la desnutrición crónica es una cadena perpetua, por esto la Tesis presente opina que estas palabras del Delegado de la ONU en Ecuador, deberían tocar la conciencia y el corazón del gobierno y solicitar a los fabricantes, industriales y grandes millonarios por herencia y nuevos millonarios nacionales, ayudas especiales para los sectores más vulnerables de la población infantil, sobre todo, para la escolar fiscal que es a donde concurren los niños provenientes de la miseria flagrante como en el caso de la Escuela “Leonor de Stacey”.

Las Reparaciones que deben Darse de Manera Urgente

Tomando como ejemplo lo evidenciado en la Escuela que sirviera de universo o muestra de estudio para la investigación presente, y según datos referidos a las distintas visitas realizadas y a la observación de campo tanto de los alumnos como dentro de la cocina escolar que la escuela maneja, puede aseverarse que la ONU tiene razón al decir si se produce un descenso del 5% en los índices de desnutrición crónica, se lograría una reducción del 20% en los índices de pobreza global, por lo que atañe a las Escuela de la muestra, con la solidaridad de todos los padres de familia y en medida de su pobreza extrema, podría alimentarse a los niños escolares de manera equilibrada, sana y racional e inclusive, educar a sus padres, sobre la responsabilidad de que sus hijos escolares, reciban lo que realmente les hace falta para que crezcan sin deformidades, alcancen peso y talla deseados, porque la estatura pequeña, generalmente en nuestros grupos raciales, es síntoma de mala nutrición infantil.

El trabajo considera que educando a padres y niños, aún es tiempo de reparar la desnutrición que aqueja a los niños ecuatorianos, evitando el riesgo de su salud deficitaria o de la mortalidad y morbilidad infantil que ronda entre los sectores más vulnerables de la población en miseria flagrante.

En Ecuador, según datos aportados por el Gobierno del Presidente Correa, alarmantes desde luego, exhibe las cifras siguientes:

“El 12,8% de la población ecuatoriana padece extrema pobreza. En las zonas rurales los índices aumentan hasta el 49%, y entre los indígenas hasta el 53%. En relación a los iletrados, el porcentaje en todo el país es del 9%; en las zonas rurales es del 17% y entre los indígenas asciende hasta el 28%.y lamentablemente, entre las mujeres de clase media, pobre e indígenas, los índices de analfabetismo ascienden hasta el 40%”⁹

Es importante indicar que Rauch considera que el actual Gobierno de Rafael Correa está haciendo todo lo necesario para paliar la situación, es necesario también añadir que en la nueva Constitución de la República, se hace hincapié en la lucha contra la desnutrición infantil, y la malnutrición, como la obesidad entre los adolescentes, de tal manera que el gobierno y la Programa Mundial PMA comparten de forma igual el problema y los objetivos para la reparación de los daños causados por carencia y déficit alimentario como puntualiza Rauch, delegado de la ONU, pero, para los ecuatorianos, escuelas como la de la muestra o universo de estudio, fiscales por cierto, merecen atención especializada y permanente para erradicar a través del comedor escolar aunque no la miseria, si, la desnutrición y los malos hábitos alimenticios mediante la intención verdadera de políticas públicas para desarrollar charlas, conferencias, talleres, seminarios, bombardeos a través de los medios de comunicación masiva, interactuando unos y otros hasta dejar sentada la responsabilidad de la familia, escuelas y entorno social sobre

⁹ BANCO MUNDIAL DE DESARROLLO.- Endemina y Desnutrición en el Mundo.- Washington-EE.UU., 2010

alimentación equilibrada sin comidas chatarras, alimentos procesados en riesgo o bebidas gaseosas que muchas veces cuestan más que los productos orgánicos naturales como la leche¹⁰

De las observaciones y prácticas efectuadas por el alumno que propone este Plan de Mejoramiento de la Alimentación de la Escuela “Leonor de Stacey del sector de Cochapamba en el Distrito Metropolitano de Quito a través del desayuno escolar, se desprende la pobreza de nutrientes que los niños reciben, más aún si se considera que para muchos alumnos, es su única comida en el día, por lo tanto, cuidar de que reciban todos los grupos de alimentos, es también responsabilidad de los docentes y del Estado con un poco de iniciativa y solidaridad que es lo que falta a nuestro país.

Si no se entrega a los niños, todos los grupos indispensables de nutrientes, no podría pensarse en la reparación de los daños causados por la desnutrición o la alimentación carencial o deficiente, por eso, se recomienda que formen parte del almuerzo escolar, los siguientes productos

Carbohidratos

Proteínas

Vitaminas

¹⁰ BANCO MUNDIAL DE DESARROLLO.- Endemina y Desnutrición en el Mundo.- Washington-EE.UU., 2010

Sales Minerales

Grasas

Azúcares

Líquidos en general

Fibra, y

Celulosa

En el año 2004, entre la Presidencia del Coronel Lucio Gutiérrez y el Presidente Palacios, el Gobierno ecuatoriano decidió asumir todos los programas de alimentación y lucha contra la malnutrición en el país, y desde entonces, el PMA se limita a tareas de asesoramiento técnico, logístico y de intervención en casos de emergencia, pero en cifras de evaluación, casi nada se ha caminado en el sentido de reparación de los daños que la mala alimentación deja, conociendo que sus secuelas son funestas.

Erradicar la desnutrición además, por lógica, significa subir los niveles de calidad de vida de los ecuatorianos, mediante la aplicación de políticas públicas acertadas para el desarrollo económico que impidan que los negocios empresariales, micro empresariales o de comerciales minoristas independientes, no quiebren, creando fuentes de trabajo que dignifiquen la vida de las familias en riesgo y vulnerabilidad, acercando las actuales distancias entre los abismo de la riqueza extrema y la miseria flagrante,

capacitando masivamente a la población y en todos los estratos, porque tener recursos en el país, no significa alimentarse bien, fenómeno que en familias pudientes, también ocurre por los mitos o por los malos hábitos alimenticios de los que es difícil sustraerse mientras no se eduque en este sentido a la población.

La nutrición desde el panorama social, es una obligación del gobierno central a través de las respectivas Carteras de Estados que para el caso representan los Ministerios de Educación en primer lugar, en segundo, el Ministerio de Salud Pública y en tercero, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, instituciones que son las llamadas a poder medidas remediales al incumplimiento del programa “ALIMÉNTATE ECUADOR” que desde luego, está diseñado a través de las contribuciones de todos los ecuatorianos.

1.3.- DISTRIBUCIÓN DE LA MALNUTRICIÓN ESCOLAR EN EL ECUADOR

Breve Referencia a la Economía Mundial-Nacional y sus coletazos

Por no contar con cifras estadísticas nacionales de actualidad, ya que siendo palpable la miseria flagrante y la desnutrición infantil en el Ecuador, los gobiernos, de turno, han olvidado la necesidad de censar continuamente por ser problema que no les interesa realmente a los políticos de turno, como se destaca del último censo en este aspecto, realizado en la década de los setenta, por los aumentos de burocracia dorada, el descontrol en los precios y calidad de los alimentos, es decir, por la inexistencia de políticas que erradiquen la miseria flagrante, el tema alude a los resultados que mantiene con actualidad, uno de los organismos internacionales más poderosos encargado del Desarrollo a nivel mundial y que por cierto, es nuestro acreedores más fuertes y con préstamos que para el Ecuador, significa una esclavitud el pago de los intereses de usura que nunca se acaban de pagar, por cuyo motivo, la deuda crece a costo social de grandes sacrificios como la cesantía y la migración debido a que la economía nacional, por los acreedores internacionales y regionales, ha decrecido de manera alarmante desde los años ochenta del siglo pasado.

El Banco Mundial de Desarrollo, más por el cobro de intereses a los países pobres como Ecuador, deudores suyos por cierto, que por preocupación de la pobreza, establece periódicamente las cifras de hambre y desnutrición, distribuyendo por zonas y sectores geográficos, los cordones de miseria que se van formando en los Estados de economías dependientes.

Por lo anotado, el Banco Mundial de Desarrollo a su vez, ha detectado que alrededor de 371.000 niños menores de cinco a 12 años en el Ecuador, están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen desnutrición grave, indicando además que las cifras de los distintos sectores afectados, se reparten de la forma que sigue:

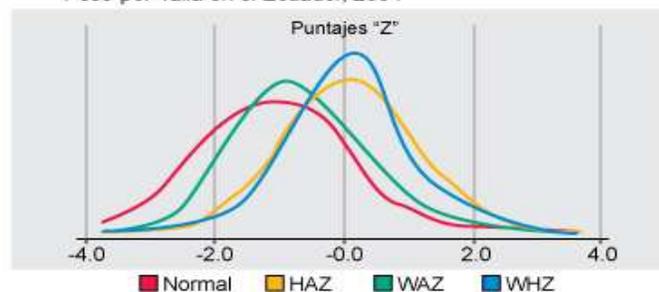
“Los niños indígenas, constituyen el 20% del grupo en vulnerabilidad alimenticia ya que se encuentran afectados con desnutrición crónica y el 28% de los niños en general, con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas rurales (aunque la población rural es tan solo el 45 % del total poblacional del Ecuador). También se da una concentración muy elevada en las áreas de la Sierra, que tiene el 60 % de los niños con desnutrición crónica y el 63 % con desnutrición crónica extrema. El 71 % de los niños con desnutrición crónica provienen de hogares clasificados como pobres, lo cual se aplica también al 81% de los niños con desnutrición crónica extrema.”¹¹

De la cita se colige la vulnerabilidad infantil que reina en el Ecuador por la falta de reparaciones a los criterios de dieta y nutrición, en los que deben

¹¹ ONU.- Programa de Alimentación Mundial.- 2010

tomarse medidas cautelares y a la brevedad posible. La malnutrición crónica, da como resultados una deficiencia en la talla, en la inteligencia, en el sistema inmunológico, en la formación del esqueleto óseo, entre otros resultantes fatales, es por ello, que urgen dentro de la Escuela “Leonor de Stacey”, asistir con un programa de ayuda para que se de un real mejoramiento del comedor escolar que por ahora, es totalmente deficitario y carencia, mientras que los niños, requieren de una reparación alimenticia completa. El siguiente gráfico ilustra sobre porcentajes de la talla según edad.

Gráfico 1 Distribución de los puntajes "Z" de Talla-por-Edad, Peso-por-Edad y Peso-por-Talla en el Ecuador, 2004



Fuente: Cálculo del Banco Mundial usando ENDENMAIN 2005.

Cabe también anotar que el mismo BMD, establece por estadísticas que en la actualidad que la mala nutrición persiste en un total de población en miseria flagrante, porcentaje que alcanza el 26,0 % de los niños ecuatorianos menores de 5 y mayores hasta los 12 años, sufren de desnutrición crónica y de este total, el 6,35 % la tiene extrema que a criterio de un administrador de Empresas Gastronómicas, de no ponerse fin a esta inequidad apuntando hacia el buen comer, los médicos tratantes, pediatras, nutricionistas y

gastrónomos, ya que los efectos nocivos, pueden constituirse en daños irreversibles.

Añade también el Banco Mundial de Desarrollo que en contraste, la malnutrición general de la población infantil ecuatoriana, es casi inexistente: sólo el 1,7 % tiene bajo peso-por-talla y el 0,4 % padece una grave desnutrición. El 2,24 % de los niños entre 1 a 123 años de edad, exhiben desnutrición aguda. Casi todas estas deficiencias en peso-por-edad, a su vez, son el resultado de la desnutrición crónica, población que según el grado de afectación, se distribuye de la forma que sigue:

El mayor porcentaje de desnutrición grave y crónica, se ubica en la Región Interandina o Sierra

El porcentaje medio, en la Región Amazónica, y,

El menor porcentaje, en la Región de la Costa

CAPÍTULO 2: CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

2.1.- LA NUTRICIÓN INFANTIL, CONCEPTO

Nutrición infantil

Desde el inicio de la vida y fundamentalmente en la edad escolar, la nutrición comprende un conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos son ingeridos y transformados en sustancias útiles para el organismo de los seres vivos. Por tal razón el ser humano debe estar consciente de los alimentos que escoge en su ingesta diaria para que ellos sean un aporte positivo en su vida diaria.

La alimentación es un acto voluntario mientras que la nutrición es un acto involuntario. Otro concepto de la alimentación sin ser vinculado es el de la

dieta. Por extensión se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesaria para el funcionamiento de ciertas maquinas.

Para entender lo que significa una ingesta adecuada en este grupo de población, lo más importante y acertado radica en el concepto de equilibrio en la entrega de alimentos propicios como aquellos que permitan conservar la salud, peso, talla y el desarrollo intelectual.

El tipo de alimentación que la madre o quienes estén a cargo del menor pre escolar, debe concentrar hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales, porque de esta manera, el niño en crecimiento intelectual y físico, puede recibir de los alimentos, los nutrientes que su cuerpo requiere.

El trabajo recomienda tomar como punto de partida de que una dieta equilibrada significa la porción necesaria en cuanto a cantidad y si de calidad se trata, jamás se olvide que dentro de las comidas diariamente, se completen sobre todo en proteínas y vitaminas, ya que estos grupos, repercuten en la salud física e intelectual directamente que los hidratos de carbono.

De la alimentación que el niño reciba en su primer año de vida dependerán inteligencia, crecimiento, motricidad, desarrollo intelectual, concentración, salud en general, pero sobre todo, el alcance de la talla deseada que por el momento, en el Ecuador, por la mala nutrición, es relativamente pequeña en comparación con países como Chile y Argentina que tienen otro tipo de dieta con carne y mucha verdura.

Concepto de Nutrición

Según el diccionario Médico Zamora, nutrición es:

“El proceso por el cual el organismo vivo utiliza el alimento para su crecimiento y desarrollo a través de la digestión, absorción, asimilación, transformación en nutrientes y eliminación de los desechos tóxicos o de aquello que está en demasía”¹²

De acuerdo a esta definición, nutrirse, es todo un complejo sistema en el cual interviene el aparato digestivo donde se lleva a cabo el metabolismo orgánico, el mismo que permite desdoblar y transformar los productos alimenticios que las personas ingieren, especialmente niños y adolescentes, en principios nutritivos conforme a la necesidad de cada organismo humano, es por estas razones que se requiere de manera imprescindible, dotar a cada individuo de los productos suficientes y en la mayor variedad posible para que cada alimento entregue el nutriente necesario a fin de que se mantenga estable y reforzado el sistema inmunológico.

¹² Diccionario Médico Zamora.- Editorial Zamora Editores Ltda.-P. 794

Otro concepto estima que la nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente con la determinación de una dieta afín a cada edad, persona, talla, peso, estado de salud y necesidades orgánicas de compensación, de tal manera que hablar de nutrición en educandos que se encuentran en la etapa del mayor crecimiento dentro de su ciclo vital, es entender que no puede omitirse ningún nutriente de importancia, ya que se pondría en riesgo el equilibrio nutricional y con ello, la salud e incluso, la vida de la de los niños escolares tanto de este Centro educativo, “Leonor de Stacey” , como de cualquier parte del país y del mundo.

El problema de la desnutrición y cómo controlar sus efectos nocivos en la población infantil de uno a cuatro años, al igual que en cualquier otro grupo humano, ha sido la constante preocupación de Comités de Expertos tanto en la Organización mundial del Salud, OMS, como en la Organización Panamericana de la Salud OPS, pero además, UNICEF, LA FAO, entre otros organismos internacionales, han denunciado y combatido formando programas informativos de alimentación, analizando las circunstancias concretas de cada país o de un grupo de países, como el caso latinoamericano para establecer parámetros de alimentación nutricional.

Alimentar debidamente al niño pre-escolar significa proveerlo de todos y cada uno de los nutrientes, recordando además que la energía es la capacidad de

mantener activo al infante como resultado del desdoblamiento o catabolismo de los nutrientes que llegan hasta las células, por ello, la energía se mide por Kilocalorías, es decir, el contenido energético que contiene cada Kilogramo de carbohidratos que según el peso, talla o edad del niño deba contenerse en su dieta diaria.

Por lo tanto, desnutrición, es lo contrario a este principio fundamental de la buena y nutritiva ingesta alimentaria, es hacer que el niño reciba unos alimentos y no otros, impedir que se alimente de acuerdo a su necesidad o no entregarle diariamente carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, si uno de estos grupos le falta, el peligro de desnutrición, es inminente.

En la población infantil, la desproporción de un nutriente o su carencia, conlleva desnutrición, así por ejemplo, desde el período de lactancia, el niño puede empezar este peligro, especialmente, cuando se trata de proteínas. Si esto sucede, el niño a partir de los dos años, comienza a demostrar anomalías en sus funciones mentales, las que pueden persistir y de hecho persisten a lo largo de su vida.

A más de la alteración genética, la subnormalidad mental o deficiencia, puede provocarse por factores prenatales, transmitidos al niño por la mala alimentación de la madre gestante o por factores postnatales en donde una de las causas más comunes, es la desnutrición, alimentación deficitaria,

carente o inadecuada a cuya causa, desde el vientre materno, ya existen alteraciones en la formación del feto, razón por la que esta guía alimentaría, insiste en cada uno de los temas tratados, la importancia de velar por una buena alimentación tanto en la madre gestante como en los niños que recién nacen, y hasta la edad clave de los cuatro años.

2.2.- LA CARENCIA Y DÉFICIT ALIMENTICIOS EN NIÑOS ESCOLARES COMO CONCEPTO DE LA MEDICINA NUTRICIONAL

Para entrar al desarrollo del tema propuesto, vale la pena transcribir un criterio dado por algunos médicos nutricionistas en la Organización Panamericana de la Salud: el mismo que dice:

“Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sicomotriz, emocional, mental y físico sea óptimo. Durante la infancia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes distintos, pero hasta los 4 años, son indispensables todos”.¹³

Al abordar el tema planteado, asunto que ha motivado el presente trabajo de análisis investigativo tomando como universo de estudio, la tantas veces nombrada escuela del sector urbano-marginal de Quito, “Leonor de Stacey”, vale la pena transcribir un curioso y alarmante dato de UNICEF, organismo internacional que trabaja para lograr que la situación de la niñez sea

¹³ <http://habitosalimenticios:¿por qué es tan importante la regularidad en los hábitos alimenticios el conocimiento//opc?>

considerada una prioridad de los gobiernos con miras erradicar la desnutrición infantil antes de que se vuelva una pandemia imposible de controlar, por lo al referirse al problema de la desnutrición en Quito, considerando a través de Paúl Martín, compatriota miembro ecuatoriano de UNICEF que por ser capital de la República, es mucho más fácil la concentración de alimentos más que en otras ciudades del interior del país, por lo que no debería existir una cifra alta de niños desnutridos, la capital ecuatoriana, fue tomada como muestra de lo que ocurre con la población infantil, considerando para este trabajo, de manera exclusiva, los establecimientos educativos fiscales, a donde acuden los hijos de las familias más pobres y de alta vulnerabilidad, con el fin de establecer un programa de ayuda para el comedor escolar, a fin de que los docentes entienda y se responsabilicen sobre dietas equilibradas, recuperativas y completas, tal como requiere este grupo infantil en constante crecimiento.

El curioso dato estimado por Paúl Martín, representante de Ecuador para la UNICEF, resalta que:

“La desnutrición, no es un problema solo de recursos, si no de interés gubernamental, pues recordó que en el 2004, durante el gobierno del Presidente Gutiérrez (desde la cifra oficial, pues se desconoce la verdadera que es un monto mayor al doble del gasto aparente), se invirtieron 14 millones de dólares en el concurso Miss Universo, mientras faltaban en ese mismo año, 5 millones para vacunas que se necesitaban, pronunciamiento que dio a conocer en una campaña para llamar la atención de las autoridades.”¹⁴

¹⁴ <http://www.altercom.org>.- UNICEFF

De la cita se desprende que la desnutrición infantil en el Ecuador, constituye un efecto de la irracional e injusta distribución de la riqueza que el país posee, de la ineficiencia de las autoridades, de la demagogia pública, del despilfarro y otros defectos político-sociales situación que lógicamente, afecta a los niños comprendidos hasta los 13 años de edad, grupo en el que se incluyen los alumnos de la Escuela “Leonor de Stacey”.

Hablar de la desnutrición, significa deliberar sobre la crisis económica nacional, el deterioro de los valores en el sector público, la falta de responsabilidad gubernamental, la pobreza, ignorancia y marginalidad, para luego adentrarse en la rama de la medicina dedicada al problema alimenticio.

¿Cómo define la Medicina Nutricional a la Irregularidad Alimenticia de la Desnutrición?

Aunque carencia es la ausencia total de algún nutriente, mientras que déficit significa el que este nutriente no llegue en la cantidad exigida por el organismo del niño en crecimiento, la Medicina Nutricional, define a la carencia o al déficit alimenticio como un problema de irregularidad leve o muy grave, como un atentado criminal a la salud integral del niño ya que la desnutrición, la mala alimentación o la ingesta sin equilibrio, ponen en riesgo la vida futura del ser humano, cuyos efectos comienzan a detectarse en la mal formación ósea, en los conflictos mentales o en la detención de su ritmo normal de crecimiento, en la desregularización funcional o en otros efectos nocivos, muchas veces, de carácter irreversible.

El niño de talla alta, por lo general, es aquel cuya dieta reúne las condiciones de alimentación nutricional o equilibrada, ingesta que a más del crecimiento, va estableciendo indicadores de sus niveles de desarrollo sicomotriz e intelectual. También en las manifestaciones externas, el niño mal nutrido es débil, enfermizo, bajo de talla y por lo general con muy poco índice de concentración mental.

La mayoría de problemas en salud física y mental de los niños, se derivan de una alimentación deficitaria los que primeramente se deben a la falta de acceso que la población tiene a los alimentos debido tanto a la crisis económica en la que se debaten los hogares de escasos recursos, cuyo régimen dietético es totalmente inadecuado y carente de los elementos básicos como carne y lácteos en general; pero también se debe a la poca información que la población ecuatoriana tiene sobre la importancia de cada alimento tiene en el cuerpo humano.

Tampoco es síntoma de buena alimentación el que la familia tenga ingresos que le permitan vivir con comodidad y confort, si no se informa de cómo debe alimentar a sus hijos pequeños, porque entregar muy continuamente bebidas gaseosas, comida chatarra o una mono dieta que no abarque el inmenso grupo y variedad de carnes, mariscos, frutas, legumbres, leguminosas, granos, féculas y aceite naturales, está arriesgando la salud integral de sus hijos y por lo tanto, debilitando su sistema inmunológico, de esta manera,

expone a su población infantil, a ser presa fácil de las enfermedades no transmisibles pero que están relacionadas con. la alimentación deficitaria.

Por todos estos peligros que conlleva la forma irresponsable de alimentar a los seres humanos, la educación nutricional y la comunicación, juegan un papel preponderante, ya que se convierten en mecanismos idóneos para proteger y promover el bienestar nutricional de la familia, en especial, de los más pequeños cuya indefensión, es mayor en los primeros años de su infancia.

La FAO, por ejemplo, ha tenido un rol protagónico en los últimos cuarenta años, ya que puso en marcha un programa de información dirigida a todos los pueblos, sobre todo, a los que se encuentran en vías de desarrollo para que saquen el máximo provecho de los alimentos que las poblaciones consumen, pudiendo los principios que poseen, ser utilizados a nivel nacional, regional, como en todo el planeta, trabajo que se publicara como “Notas sobre Alimentación y Nutrición”¹⁵

Reconociendo la FAO que existen diversas culturas y estilos de alimentación según las costumbres gastronómicas de los pueblos, indica que sólo una alimentación completa, es decir, aquella que tiene todos los grupos que conforman el requerimiento diario para un niño en escolaridad, pueden

¹⁵ FAO.- Notas sobre Alimentación y Nutrición.-
[tp://www.fao.org/docrep/wo795T/W079502.htm](http://www.fao.org/docrep/wo795T/W079502.htm)saque20% máximo% 20provecho.

estimarse como conceptos de buena alimentación, de tal manera que se libere a la infancia del peligro que conlleva la desnutrición.

Con la intención de interpretar más claramente estos términos, hace falta definirlos desde el idioma español. Así:

Se entiende que es la distorsión conceptual sobre dieta sana y equilibrada. Carecer significa no tener, no disponer de un nutriente que se considera imprescindible para la salud, crecimiento, formación de la estructura ósea, de los tejidos celulares, musculosos, ligamentosos y sobre todo, de los tejidos neuronales, como también, negarle a la sangre todos los elementos que ayuden a formar sus componentes.

De la carencia o el déficit, nace la enfermedad física, síquica o mental de un niño. La desconcentración por ejemplo o el retardo mental, pueden provenir de carencias o déficit en los nutrientes, por ello, es muy necesario que se vigile constantemente que el niño reciba a través de sus alimentos, el grupo, cantidad y calidad de elementos propios de una buena nutrición, la misma que se deriva o alcanza con la buena forma de alimentar a la población infantil, cuya responsabilidad cae directamente en quien preparara u ordena que se prepare su lonchera o su comida en casa o en la institución preescolar.

Coincidiendo el presente trabajo con el criterio de la FAO y desde el criterio de la Medicina Nutricional, insiste en que si disfruta consumiendo alimentos variados, el niño resiste mucho mejor y acepta que cada día haya algo nuevo en lo que ingiere, se distrae y sobre todo, si algo no le agrada, la repetición, puede traer complejos, inhibiciones, traumas o una serie de conductas anomalías, puesto que como aún no discierne, cree que la falta de amor hacia él, hace que los mayores le obliguen a comer alimentos que no son de su agrado o se siente menoscabado en su personalidad, ya que le están imponiendo algo extraño a su paladar, pero si a la ingesta se acompañan maneras creativas de presentación del menú que vayan acordes a sus intereses lúdicos como por ejemplo, formas variadas de animalitos, payasos, canastos, pelotas, combinados con coloridos distintos, el niño se sentirá atraído por el plato.

Preocuparse de la alimentación del niño en la edad pre-escolar, tomando como ejemplo la Escuela “Leonor de Stacey” del Sector Norte del Distrito quiteño, significa además, entender que a más de una dieta muy variada y en equilibrio de acuerdo a su etapa de crecimiento continuo, debe considerarse su psicología, estado de ánimo, inquietudes, conducta, aptitudes, actividad física y demás razones que hacen perder el apetito o distraerse en los horarios de comida, de tal forma, que muchas madres o personas a cargo de él, tienen que hacer esfuerzos, encontrar los recursos psicológicos, de pedagogías más apropiadas, terapias de concentración, juegos, o buscar los

mecanismos más idóneos para que acepte la comida, tarea que muchas veces, resulta demasiado difícil o tediosa cuando los niños presentan patologías diversas, tales como la falta de apetito bien por motivos de degustación, estados de estrés y depresión que no son asumidos por las personas mayores, cansancio aparente u otras causas distintas que hacen que rechace la comida, claro que también pueden ser chantajes para llamar la atención de las personas mayores, en especial de sus padres.

Todas estas observaciones que se hacen, permiten obtener conceptos válidos así por ejemplo, tener una guía alimenticia posible de cumplir, de tal manera que este trabajo investigativo, está proponiendo un Plan de Mejoramiento de Alimentación De La Escuela “Leonor de Stacey” ubicada en el Sector de Cochapamba del Distrito Metropolitano de Quito, centro educativo que alberga a unos 450 alumnos aproximadamente, los que provienen de estratos más pobres de la zona y que exhiben cierto grado de desnutrición.

Se aclara que por las dificultades administrativas de conexión entre la mencionada Escuela y un Centro de Salud Pública, el más cercano, fue imposible hacerles cien niños de la muestra, un examen hemático de química sanguínea completa para determinar el grado de afectación o no de la desnutrición que a simple vista, se nota en un gran número de estudiantes como explicaran cuatro docentes preocupados por la mala forma de

alimentarse los niños, quienes además, refirieron que muchos de ellos, reciben en el día solo la porción alimenticia que el comedor escolar les proporciona, asunto que recoge esta Tesis un tanto alarmada, ya que a la desnutrición, se junta el hambre. Además, los niños refirieron que muchas veces, tienen que dormirse con hambre porque sus padres no tienen para darles ningún alimento en la noche y que por las mañanas, no siempre desayunan agua con alguna hierba olorosa o medicinal, pero que tampoco les dan pan porque ganan muy poco y siendo varios hermanos, “la plata no alcanza”¹⁶

Por todo lo anotado, desnutrición desde el concepto de la Medicina nutricional, es lo contrario al principio fundamental de la buena, equilibrada y nutritiva ingesta alimenticia, es hacer que el niño reciba deficitariamente o con carencia de alguno de los macro, micro nutrientes u oligoelementos, impedir la entrega de alimentos precisos a sus necesidades de crecimiento y no otros, es negar al niño, la ingesta diaria de dietas variadas y completas, es decir, conteniendo en todas, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, azúcares, grasas, fibra celulosa y líquidos en general, negarle que se alimente de acuerdo a su necesidad en relación a edad, peso y talla, significa la no entrega diaria de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, si uno de estos grupos le falta, el peligro de desnutrición, es inminente.¹⁷

¹⁶ QUISPHE, Joaquín.- Alumno del Séptimo de Básica y hermano mayor de cuatro que asisten a la Escuela de la muestra.- 03/07/ 2010

¹⁷ .-La Biblia de la Nutrición.- P. 96

2.3. DATOS GUBERNAMENTALES DE ECUADOR SOBRE PROGRAMAS PARA COMBATIR LA DESNUTRICIÓN

El considerar a los niños como una prioridad dentro de su gestión, y es en este marco que se ha establecido una política coordinada de lucha contra la desnutrición infantil. A continuación se detallan las recomendaciones que actualmente ha desarrollado el Ministerio de Salud por estimarlas convenientes para evitar problemas de nutrición irregular y con ello, el fenómeno de la desnutrición.

Desde la concepción de la Medicina Nutricional, esta Cartera de Estado indica que las necesidades energéticas dependen más de la talla y actividad física, que del sexo o la edad cronológica y varían de acuerdo a muchas funciones y disfunciones orgánicas, indicando que las diferencias en las necesidades energéticas, se deben fundamentalmente al patrón de actividad ligera o constante, estilo de vida ligera moderado o no, varían además en la etapa pre-púber, púber y adolescente, por el hecho de los cambios que se están operando en el organismo y en la anatomía física del niño escolar que de no recibir en cantidad y variedad, los alimentos, puede provocarse un estancamiento en su desarrollo cognitivo, físico y fisiológico.

Tanto para niñas como niños de 5 a 13 años de edad, la recomendación de energía es alrededor de 70 kilocalorías diarias por kilogramo y la de proteínas, de 28 gramos al día indica además el Ministerio que conviene recordar que las necesidades de energía varía de un niños a otro de acuerdo con su propio ritmo de crecimiento, actividad física y tamaño corporal y que es por eso que debe tenerse presente que las recomendaciones sirven solamente como referencias y más no como verdad inalterable.

Cuando nutricionalmente se consume una dieta variada que satisface las necesidades de energía, por lo general quedan más cubiertos los requerimientos formales o las necesidades corporales y fisiológicas de todos los demás nutrientes.

Dice el Ministerio de Salud que en la tabla que a continuación se expone, aparecen las recomendaciones de energía para escolares de diferentes edades, indicando además, que las estaturas y los pesos utilizados, han sido tomados en referencia de los emitidos por el Centro Nacional de Encuestas de Salud de Estados Unidos en el año 2000 y que sirven perfectamente para los referenciales del Ecuador en el año 2008 y no teniendo cifras más actuales y declaradas oficialmente, el trabajo presente, se remite a estos datos:

EDAD	PESO	ESTATURA	APORTE ENERGÉTICO	
Años	Kg	Cm	Kcal/día	Kcal/kg/día
6	19.5	115	1640	84
7	22.9	122	1832	80
8	25.6	128	1890	74
9	28.7	133	1950	68
10	32.4	138	2140	66

El Ministerio de Salud Pública, también respecto al problema determina que:

“Al iniciar el prevalecían innumerables brechas sociales; una de ellas era la desnutrición infantil. En efecto, en el 2006 se recibió un país con 26% de desnutrición crónica (según la encuesta de condiciones de vida del año 2006), concentrada en áreas con mayor población indígena. Siendo este un problema estructural que requería soluciones inmediatas, se diseñó una reforma integral para la erradicación de la desnutrición severa y la disminución significativa de la desnutrición crónica. En términos operativos, la estrategia ha sido fortalecer los programas de prevención y tratamiento directo de la desnutrición, los cuales han actuado de modo complementario a medidas estructurales dirigidas a combatir la pobreza, garantizar el acceso a servicios básicos como agua segura y saneamiento ambiental, entre otros.”

Entre los datos sobre los programas que viene realizando el gobierno para combatir la desnutrición, puede hablarse de algunos de ellos.

A partir de los estimativos del Ministerio de Salud Pública como parte de la Función Ejecutiva, este trabajo de Tesis, estima que el pronunciamiento del gobierno es magnífico, pero muy demagógico como todas las retóricas de

cambio, ya que en la práctica, no se puede erradicar la pobreza con solo anunciar mediante programas de mejoramiento, es necesario que existan políticas económicas de desarrollo para el aumento de fuentes de trabajo, inclusión, equidad, acceso al agua y a la vivienda, justicia social, control de precios para facilitar el acceso de los más pobres a los alimentos, asunto de políticas públicas que sigue a la deriva como todos los gobiernos que le antecedieron.

Además, siendo prioridad la erradicación de la pobreza, las escuelas fiscales como la de la muestra elegida, deberían estar cubiertas por presupuestos de dignidad, comedores escolares que cubran no solo una porción de comida de la ración diaria que el organismo de los niños requiere, realidad que desde muchas décadas atrás, sigue estancada, sin que miremos los ecuatorianos en cinco años de gobierno, los cambios profundos que se han prometido y tanto los alumnos de esta escuela como de casi todas las del Ecuador, sufren uno de los flagelos más peligrosos de la humanidad, el hambre y la desnutrición.

Por otra parte, el MSP, ha realizado algunos programas de fortificación masiva de alimentos incluyendo como la harina con hierro y se planifica la fortificación de azúcar con vitamina A que desde luego, no llegan a toda la población vulnerable de Ecuador, ya que deberían estar a la venta y si llegan a las escuelas, lo hacen con dificultad, sin que sea continuo el programa de

acceso, privilegiando a aquellas que el gobierno las cree solidarias con él y aunque se sostenga que estos programas se han optimizado a través de la actualización y capacitación al personal de salud en las normas de atención materno-infantil para niños de primera infancia, pre-escolares y escolares, los cambios aún siguen invisibles para los alumnos las escuelas fiscales que se encuentran en riesgo, tal el caso del plantel educativo tomado como nuestra o universo de estudio en la que el comedor escolar, evidencia una serie de falencias en la preparación de los alimentos por la misma precaridad en la que se encuentra.

Adicionalmente, con la finalidad de incrementar la cobertura de atención, el MSP ha conformado 1.700 equipos básicos de salud denominados EBAS, con lo que se ha logrado atender a 1 millón y medio de personas que viven en áreas remotas o de difícil acceso, tanto rural como urbano-marginal, declarando el gobierno que la inversión en salud se duplicó respecto al gobierno anterior, iniciándose una reforma orientada a garantizar la gratuidad y la universalidad de los servicios. Llevar al campo equipos de salud por un día o solo para destacar cifras, no es resolver porque el hambre, sigue galopante en el país

Respecto a lo dicho por el MSP cabe recordar que la duplicidad de prepuestos, más bien se debe al aumento exagerado de personal

administrativo, más que inversión en programas de salud nutricional, ya que aún dista mucho para erradicar por lo menos, en cierto porcentaje, la desnutrición, morbilidad y mortalidad infantil que sigue presente en la infancia ecuatoriana.

Según el gobierno y las cadenas de los días sábados, por su parte, el Ministerio de Inclusión Económica y Social MIES, ha incrementado significativamente la cobertura de los servicios de desarrollo infantil, mientras en el Gobierno anterior se atendían a 380 mil niños, el Gobierno actual garantiza servicios de calidad a 560 mil niños y niñas menores de cinco años de edad, quienes reciben atenciones salud, nutrición, estimulación temprana y desarrollo cognitivo.

Este trabajo sostiene que mientras más se publicita una obra como dádiva del gobierno, menos se cumple el derecho que los niños tienen a vivir una infancia plena y feliz con salud y vida de calidad, lo que está muy lejos de demostrarse pese al gasto exagerado en publicidad propagandística. De las obras que por obligación corresponde al gobierno resolver que desde luego, no son gratuitas, puesto que el pueblo, único delegatario de la soberanía, aporta mediante tasas, impuestos, tributos, entre otros, los que también han aumentado exageradamente, no se ha invertido en salud nutricional ni la milésima parte de lo que se requiere cubrir en los grupos de atención

prioritaria, los gastos que se derrochan, corresponde al aumento exagerado de burocracia, y parte de ella, dorada.

Complementariamente, a través del Programa “ALIMÉNTATE ECUADOR”, el INFA y MIES, se encuentran implementando una fortificación alimentaria casera denominada “Chispas de Salud”, programa que se encuentra dirigido a combatir la anemia o deficiencia de hierro. Esta iniciativa fue piloteada durante el 2008 en la parroquia de Pastocalle, ubicada en la provincia de Cotopaxi, lográndose una reducción significativa de la prevalencia de anemia en los niños y niñas menores de cinco años y de edad escolar y aunque las anemias plásticas o perniciosas no se recuperan de un día al otro, es necesario que este mismo programa se extienda a otras áreas rurales, urbano marginales y urbanas del Ecuador donde se ubica la mayor cantidad de los cordones de miseria.

El trabajo, al referirse a los programas destacados por el gobierno, acota que si bien se han hecho esfuerzos, pero los parches, no solucionan, es necesario que se invierta lo suficiente en educación y salud, áreas que siguen deteriorándose por la postergación de siempre, mientras el fantasma del hambre y desnutrición conjunta rondan peligrosamente a la escolaridad ecuatoriana como se evidenciara en la escuela fiscal “Leonor de Stacey”

El programa de alimentación escolar es la acción del Estado ecuatoriano encargada de atender con alimentación a escolares de jardines, escuelas fiscales, municipales y comunitarias más pobres del país en edades entre los 5 y los 14 años, con dos modalidades:

El desayuno escolar, que funciona nuevamente desde 1995 y el almuerzo desde mayo de 1999, constituyen uno de los ejes centrales para contribuir a la política de mejoramiento educativo del Gobierno nacional., pero es importante dentro de este trabajo investigativo indicar que cada gobierno ha destacado su obra monumental en la erradicación de la pobreza, analfabetismo y sobre todo, desnutrición, pero contrariamente lo que se espera en resultados, estos tres ejes centrales de la crisis, están topando fondo y no se nota ni un mínimo de reducción de los tres flagelos, por el contrario, siguen los mismos en aumento desproporcionado y alarmante, por ello, este trabajo considera que hay demasiada demagogia y poca aplicabilidad., por eso se necesita de las ataduras a los medios de comunicación, para que no salga a la luz la verdad que desde luego, no es problema solo de este gobierno, sino de cada uno de los que le antecedieron.

Este proceso ha permitido al programa consolidarse a nivel técnico, operacional, gerencial y de mejoramiento de calidad; dotándole de experiencia necesaria para atender, a la fecha a 1'313.398 de niñas y niños pobres a nivel nacional.

CAPÍTULO 3: LA POBREZA EN EL ECUADOR FRENTE A LA DESNUTRICIÓN

3.1. EL PROBLEMA DE LOS INGRESOS Y LA POBREZA EXTREMA EN EL ECUADOR COMO COROLARIOS DE LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA Y GRAVE

Los niveles de ingresos y miseria que se evidencia en el país, reflejados precisamente en los sectores de mayor vulnerabilidad y riesgo, es decir, de miseria flagrante, así por ejemplo, las escuelas fiscales rurales y urbano-marginales del Ecuador, tal el caso de la institución educativa que ha servido de universo de estudio para plantear el tema, la escuelita “Leonor de Stacey” , inciden en resultados negativos sobre desnutrición con indicadores de alarma social para el país, por eso, no es coincidencia que en el nivel inferior de la distribución de ingresos, el 30% de los niños sufren de desnutrición crónica, y el 9%, una desnutrición crónica grave.

Estos porcentajes, describen de manera cierta, que a mayor pobreza, como en ecuación directa, mayor es el riesgo de desnutrición crónica grave que deja secuelas para el resto de la vida si el niño sobrevive el flagelo, claro que en comparación con los países más pobres de África, aún estamos lejos de las condiciones infrahumanas en las que viven estos grupos, no obstante, de seguir acumulándose la riqueza en pocas manos, a corto tiempo, la deformidad por desnutrición como consecuencia de la exclusión, la injusticia y el discrimen, será la llaga más incurable de nuestra sociedad nacional a la que estamos marchando a pasos increíblemente acelerados.

De estos criterios, se puede fácilmente determinar que la mortalidad y morbilidad infantil ecuatoriana, resulta de la pobreza extrema que hoy se evidencia en los sectores rurales y urbano marginales que van deteriorándose por el alto costo de vida como coletazo de los grandes problemas que acarrea el monopolio del capital financiero a nivel mundial, pero sobre todo, por las políticas desacertadas de los gobiernos de turno que privilegian a los sectores o grupos de presión, a costa del empobrecimiento del resto de la población ecuatoriana que marcha irremediamente, a la formación de los grandes cordones de miseria mundial en los que resulta difícil que la población infantil menor y la escolar, sobrevivan.

Dentro del nivel superior, solamente el 11,3% tiene desnutrición crónica y el 1,9% desnutrición crónica grave. De modo similar, entre los hogares

clasificados como pobres, el nivel promedio de desnutrición crónica es del 27,6 % y la desnutrición crónica extrema es del 8,1%; mientras que para hogares no pobres, las cifras son de 16,15% y 2,8%, respectivamente, significando que no solo incide la pobreza, sino la falta de educación y de cultura nutricional.¹⁸

Las nuevas curvas de crecimiento según la referencia internacional por indicadores de la Organización Mundial de la Salud OMS desde los años 70, por basarse en referentes diferenciados abismales como una población en desarrollo de los Estados Unidos de América en los años 50, frente a los países de mayor miseria del entorno, no dio buenos resultado para la medición por más de tres década, razón por la que se buscó otro referente moderno que apuntale a datos más precisos de diferenciación para no acudir a fuertes distorsiones de apreciación en aquellos años.

Por lo indicado, hoy, se utiliza la reciente Norma Internacional de Mayo del 2006, que ha redefinido el estándar normativo con un grupo referencial tomado de una población en condiciones óptimas, frente a los referidos de los países más pobres que exhiben los cordones mayores de pobreza extrema, tal el caso de Ecuador, en el que aún la clase media, se encuentra en indicadores de pobreza, asunto que se evidencia, sobre todo, en los sectores rurales y en las escuelas fiscales del campo y la ciudad, tal el caso de la

¹⁸ BANCO MUNDIAL DE DESARROLLO.-[www.http://programaalimentaciónmundia/ONU-PMA.-PP](http://programaalimentaciónmundia/ONU-PMA.-PP). s/n.

Escuela “Leonor de Stacey” de Quito a la que concurren según datos extraoficiales, niños de hogares en los que los ingresos, son inferiores a \$ 200.00 para alimentar a cinco o siete miembros de familia, aparte de gastos de vivienda, transporte, educación y casi nunca, salud.

La aplicación de la nueva Norma al Ecuador, tiene el efecto de aumentar de modo significativo la tasa reportada de desnutrición crónica desde los años ochenta que según la forma anterior de medir, no era alarmante.

En las aéreas rurales, los niños tienen una probabilidad mucho mayor a sufrir desnutrición crónica que estimativamente se dice es de un 30,6%, conociendo que estas cifras, siempre se maquillan desde los datos oficiales, la razón se debe a no disponer de medios económicos ni de acercamiento a todos los demás productos que no procedan del agro rural, ocurriendo la desnutrición crónica grave en 9,4%) de estas áreas, es decir, en mayor porcentaje que los escolares que habitan las áreas urbanas.

Sobre este flagelo social, las cuatro regiones geográficas principales del país, Costa, Sierra, Amazonía y Región Insular, forman parte de las estadísticas, cada una de manera diferente o en porcentajes mayor, mediano y menor, siendo la Sierra la más afectada porque tiene una población indígena mayor que las demás regiones.

Las provincias ubicadas en la Sierra tienen tasas uniformemente elevadas de desnutrición crónica en comparación con el resto del país. Cinco provincias, Zamora Chinchipe en la Amazonía y Tungurahua, Cañar, Bolívar y Chimborazo en la Sierra, tienen tasas por encima del 40 %. Cotopaxi, Imbabura y Azuay, también en la Sierra, tienen tasas mayores al 30 %. Todas las provincias de la Costa y Galápagos se encuentran por debajo del promedio nacional.

La Costa y el Archipiélago de Galápagos, presentan tasas muy diferentes de malnutrición como se puntualiza en uno de los temas referidos y en el Distrito Metropolitano de Quito, toda vez que en la capital, al igual que en Guayaquil, la migración del campo a la ciudad, pone en miseria flagrantes a las familias que vienen con la esperanza de encontrar trabajo, es decir, que el riesgo es mayor por la falta de oportunidades de trabajo, el subempleo y el desempleo. A continuación se grafica los índices de nutrición deseados para los niños de edad escolar comprendidos entre los 5 a 13 años de edad de acuerdo a los requerimientos diarios.

TABLA DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE 5 A 13 AÑOS

Calcio	800mg
Fósforo	800mg
Hierro	10mg
Magnesio	10mg
Zinc	10mg
Calorías	70 kcl/gr/día
Proteínas	1.1 g/kg/día

¹⁹ Fuente: Ministerio de Salud Pública.- programa “ALIMENTATE ECUADOR” y Otros

Si los niños de la Escuela “Leonor de Stacey”, no logran ingerir diariamente por lo menos un aproximado a estas cantidades, debido a que por su actividad constante, están sufriendo pérdidas nutricionales de importancia y caminando peligrosamente hacia la desnutrición crónica por no reponer los gastos de nutrientes, problema que conlleva anemias entre leves y graves como la plástica o peor aún, hacia la leucemia.

¹⁹ Fuente: Ministerio de Salud Pública.- Programa “ALIMENTATE ECUADOR” y otros

Este ciclo de la vida de los niños, cuando está acompañado de pobreza, es delicado y difícil, puesto que es el llamado “etapa de crecimiento estable” en el que el déficit o la carencia de calcio, puede llevar al dimorfismo anatómico o alterar el comportamiento sexual, llevando al niño también al dimorfismo sexual y son evidentes las modificaciones en la malformación anatómico-corporal; ya que durante este período de crecimiento, el cuerpo almacena de los nutrientes, recursos preparándose para el segundo brote de crecimiento, variando los indicadores del crecimiento, de manera significativa, pero si no hay reservas o si hay déficit o carencias, puede alterar toda la funcionalidad orgánica provocando determinadas patologías que como corolario, lleva la desnutrición o la mala y deficitaria alimentación., asunto que pudo evidenciarse entre el grupo de alumnos comprendidos en estas edades de la Escuela “Leonor de Stacey” donde la investigación se efectuó, siendo a simple vista más notorio el raquitismo por las deficiencias y carencias del calcio.

Conforme aumenta la edad, las mujeres van teniendo mayores incrementos que los hombres en el peso y la estatura. Por la misma funcionalidad hormonal que ayuda a que la niña se convierta en mujer con la presencia de menstruación que si no se atiende los requerimientos de hierro y calcio, puede sufrir una serie mayor de anemias que el hombre por el sangrado mensual y desde la primera menstruación, durante toda la etapa reproductiva, debe darse atención a este mineral de importancia en la mujer, ya que puede

concebir hijos con cretinismo, desconcentración, entre otras anomalías neuronales.

A los seis años prácticamente no hay diferencias en el peso y la estatura entre los niños y las niñas de los estratos de menor pobreza, pero si se comparan tallas y medidas entre éstos y los grupos vulnerables de extrema pobreza, las diferencias anatómicas y de crecimiento, son visibles.

El problema se debe también al casi ningún acceso a la carne, leche y derivados, por cuya razón, es importante que en los hogares, conozcan los alimentos que pueden sustituir con los valores iguales a las proteínas, vitaminas y sales minerales que los cárnicos, sobre todo, pescados y mariscos poseen.

Estos cambios hacen evidentemente la maduración que más temprana de las niñas si su alimentación no es deficiente o carencial. En ellas, la velocidad máxima de crecimiento se da a partir de los 10 años, mientras que en los varones ocurre alrededor de los 13 años, pero si por corolarios de extrema pobreza se detienen los índices de crecimiento y aumento de peso, y talla otros elementos que solo una buena nutrición proporciona, viene el riesgo de que las alteraciones no solo sean anatómicas, sino orgánico-funcionales y

hormonales por efectos de la desnutrición crónica leve o grave o por efectos de la mala nutrición.

Debido a que la mujer nace con la estructura fisiológica para ser madre, en la adolescencia, por lógica, deben abultarse sus tejidos adiposos, preparándose a la gestación y lactancia, lo que hace la diferencia total entre ellas y los varones., por eso, la niña requiere prepararse con ingestas de grasas seguras, no saturadas y fácilmente desdoblables porque sus requerimientos en este sentido, son mayores que del varón, aunque como éste más tarde se dedica más que la mujer al deporte, sus requerimientos serán distintos que el género opuesto. Respecto a la ingesta de grasas en la pre-pubertad y pubertad, debe controlarse al máximo para evitar la obesidad que aumentaría el problema si la malnutrición acompaña por la extrema pobreza que viven la mayoría de las familias ecuatorianas.

Es conveniente que los padres conozcan estos cambios y los requerimientos nutricionales para que propicien en sus hijos el desarrollo de una imagen corporal positiva, acorde con su herencia y crecimiento y lejos del flagelo de la desnutrición, porque también es corolario de esta enfermedad, el desconocimiento, los mitos y tabúes que se gestan desde la tradición acerca de las dietas alimentarias acostumbradas en nuestro medio, sobre todo, en sectores de marginalidad y riesgo.

En cuanto al desarrollo y conservación dental, no solo es corolario de la pobreza, el consumo deficiente o la carencia de calcio como causas de la caída de los dientes, las caries o deformaciones, sino también, la falta de hábitos de higiene, la mala calidad del agua y de la alimentación, por lo que educar a la población para combatir este problema, es caminar hacia la salud óptimas de los escolares comprendidos entre los 5 a los 13 años de edad. Y mucho antes de que sea demasiado tarde, conociendo que la dentición permanente empieza a aparecer, alrededor de los seis años. Los incisivos brotan entre los seis y los ocho años; el primer molar a los 6 años; los caninos entre los nueve y los 12 años; los primeros y segundos premolares entre los 10 y 11 años y los segundos molares después de la edad escolar, por lo que el trabajo recomienda que deben complementar las dietas, cantidades aparentes de calcio, pero acompañar con higiene y cuidados en el agua que la o el niño ingieren.

Se ha visto que la pobreza, es el enemigo número uno de la salud escolar y que caer en desnutrición crónica grave, constituye un paso hacia la morbilidad y mortalidad infantil recurrente en Ecuador, por lo que el estudiante que ha desarrollado este tema, propuso alimentos indispensables que no deben faltar en el comedor escolar y como se experimentó, no fue difícil que los padres contribuyan con aquellos productos que no se entregan desde el Ministerio de Educación a través del Programa “ALIMÉNTATE ECUADOR”.

De las observaciones durante las visitas realizadas a la Escuela ““Leonor de Stacey””, se dedujo que por la extrema pobreza de la Escuela y la poca inversión del Estado en el sector educación y salud aunque en las cadenas televisivas se diga lo contrario, no existe un mensaje apropiado, peor aún, despensas refrigeradas, responsabilidad mayor en el cuerpo docente ni interés alguno de parte de ellos para hacer campañas y bombardeos a las grandes empresas nacionales y extranjeras domiciliadas en el Ecuador hasta conseguir que donen refrigerados de gran capacidad de almacenaje en congelación y refrigeración para los productos. Desde esta mirada, también podría el gobierno a través de sus respectivas Carteras de Estado. Educación, MAGAP, entre otros, dirigir técnicamente, los huertos escolares en un gran número de escuelas del país para que se tenga a disposición, sobre todo, los alimentos fundamentales del crecimiento y la nutrición en esta edad y precisamente la pobreza de las familias y establecimientos educativos de los sectores vulnerables, deben interactuar entre sí para conseguir lo que del Estado se les niega, dejando atrás el paternalismo acostumbrado y valiéndose de los mismos medios de comunicación masiva, para campañas de alcance de los fines propuestos, bajo los permisos correspondientes de la autoridad competente, en este caso, de la Dirección Provincial de Educación, ya que la autogestión, ha dado respuestas formidables a humana que aún no ha fomentado la educación ecuatoriana ni el , a través de las brigadas barriales.

3.2. LOS EFECTOS MEDIATOS E INMEDIATOS DE LA DESNUTRICIÓN ESCOLAR

En la población infantil, la desproporción de un nutriente o su carencia, conlleva desnutrición, así por ejemplo, desde el período de lactancia, el niño puede empezar este peligro, especialmente, cuando se trata de proteínas, si esto sucede, a partir de los dos años, comienza a demostrar anomalías en sus funciones mentales, las que pueden persistir y de hecho persisten a lo largo de su vida., evidenciándose sobre todo, en la edad escolar básica.

Existen signos y síntomas no manifiestos en los primeros tiempos en que ocurre la desnutrición, sea por la pobreza extrema, desconocimiento, mitos, tabúes que se transmiten de una a otra generación, dietas no variadas, menús carentes de iniciativa, imposibilidad de estar junto a los hijos por motivos laborales o descuido de los padres al momento de las ingestas, sea cualquiera la causa, el efecto nocivo de la desnutrición, no tiene para el Estado justificativo alguno en los cordones de pobreza que se van generado en áreas rurales y urbano marginales, explicitadas las carencias o déficit alimenticios, en los niños que concurren tanto a la escuela de la muestra analizada o a cualquier institución de tipo fiscal, aunque esto no signifique que los escolares del sector privado, no tengan las mismas carencias nutricionales que el resto de la población infantil, solo que a las escuelas del Estado, concurren los niños más pobres y necesitados del Ecuador.

Lo único real de los efectos por desnutrición en el niño escolar, es que algunos son enteramente nocivos e irreversibles llevando al niño inclusive a la muerte, otros son de efectos menos profundos pero si son atendidos a tiempo no pudiendo anotarse con exactitud cuáles son los mediatos y cuáles los inmediatos, pero para efectos de esta investigación, se han determinado como daños físicos y daños neurológicos.

Daños Anatómicos-funcionales:

Si el calcio, magnesio o el zinc faltaren al escolar, lo primero que puede producirse es el estancamiento de su crecimiento corporal, pero además, se provoca por deficiencias o carencias, entre otros problemas:

- a) El raquitismo que conduce a verdaderas patologías deformativas de la estructura óseo como por ejemplo, la torcedura de sus extremidades, especialmente, las inferiores que soportan el peso del cuerpo.
- b) El estancamiento del ritmo de crecimiento, por eso, la gran mayoría de niños pobres, no alcanzan la talla deseada, y por el contrario, se encuentran debajo de los índices inferiores establecidos
- c) Disfunciones orgánicas en el aparato digestivo en el que se requiere de todos los nutrientes para que se pueda llevar a efecto el metabolismo y el fenómeno concluyente de la transformación y desdoblamiento de los alimentos

en nutrientes, ya que por efectos carenciales o deficitarios, el organismo deja de funcionar en condiciones de salud óptima y considerando la importancia que reviste la edad escolar, el problema se agudiza.

d) No alcance del peso ideal, lo que puede conducir a otro tipo de desfases en la salud o en la vida del escolar afectado por la desnutrición o mal entendimiento de lo que significa la buena nutrición

e) Debilitamiento del sistema inmunológico que es el uno de los síntomas primero en manifestarse, ya que el escolar, se vuelve enfermizo y hasta puede correr gran riesgo de su vida.

f) El niño debilitado por los efectos de la desnutrición, se encuentra falto de ánimo para su participación en el grupo, no puede o no quiere hacer deportes y gimnasias, tiene muy poca predisposición a intervenir en los juegos, se aleja, se vuelve poco comunicativo.

Entre estos efectos Neurológicos, están:

a) La desconcentración mental que puede también ser causada por alteración genética,

b) La subnormalidad o deficiencia mental, que aunque bien pudo haber sido provocada por anemia ferropriva, característica del embarazo cuando la mujer en edad reproductiva, no pone atención a la ingesta de alimentos ricos en hierro y ácido fólico, por factores prenatales transmitidos al niño por la mala

alimentación de la madre gestante o por factores postnatales en donde una de las causas más comunes, es la desnutrición, alimentación deficitaria, carente o inadecuada a cuya causa, desde el vientre materno, ya existen alteraciones en la formación del feto, razón por la que esta guía alimentaría, insiste en cada uno de los temas tratados, la importancia de velar por una buena alimentación tanto en la madre gestante como en los niños que recién nacen, y hasta la edad clave de los cuatro años.

d) el cretinismo, aunque se dice que éste, obedece a otro tipo de factores, hay quienes investigando seriamente, coinciden con el criterio de que la desnutrición durante o después del embarazo, puede causar este problema, de la misma forma, investigadores del campo nutricional, aseveran que la desnutrición es mala consejera del desarrollo neuronal del niño, pudiendo causar en el, daños irreversibles.

e) Alteraciones de la personalidad a causa de las deficiencias nutricionales.

La desnutrición infantil es un problema complejo por la incidencia de algunos factores. Es necesario construir una política pública que erradique la desnutrición infantil. La tendencia en el Ecuador a resolver el problema es muy leve pese a ser un país con ingresos intermedios; comparativamente estamos muy distantes de otros países de América Latina y el Caribe, estamos apenas por encima de Haití y Guatemala.

Para eliminar las formas erróneas de consumir alimentos, desde el área gubernamental se impulsa el programa “ALIMÉNTATE ECUADOR”; sin embargo los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo inmersos en el problema de deficiente o carencialmente alimentados presentando signos de un deterioro muchas veces diagnosticados cuando ya es tarde, incluyendo índices antropométricos y cefálicos, por debajo de los promedios nacionales.

Por las razones establecidas, las dietas aconsejables para niños de edad escolar, deben ser completas y para no pecar de ligereza en el diagnóstico, deben incluir se mecanismos idóneos de investigación como la aplicación de encuestas, realización de entrevistas, observación de campo como los ocurridos en la escuela “Leonor de Stacey”, otras encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar el crecimiento y desarrollo del escolar mediante el aperturamiento de la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno.

Cuando estos rastros existen, Rodrigo Martínez de la Cepa, presenta la situación de la pobreza extrema y hambre de América Latina y el Caribe, recomendando que las políticas gubernamentales, conduzcan a la nación

hacia los mecanismos más idóneos para erradicar los índices de pobreza en población vulnerable que van formando los grandes cordones de miseria.²⁰

A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, si se tiene elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar, que se puede extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar.

En otras palabras, se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardan el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la interrelación entre mal nutrición y rendimiento intelectual del niño y la escuela. Acertadas estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función

²⁰ MARTINEZ, de la Cepa Rodrigo.- UNICEF., 2009

cognoscitiva en la edad escolar. Al intentar la exploración de estas relaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo.

La ciencia médica de la nutrición, en los actuales momentos va adquiriendo criterios más avanzados, los mismos que contravienen todos los principios tradicionales sobre cómo y de qué manera deben alimentarse los seres humanos, no obstante, romper las viejas y mañosas costumbres alimenticias, los mitos, criterios errados en cuanto a formas de cocción, ingesta de determinados alimentos y tabúes que acompañan a la confección de la dieta ecuatoriana, es realmente tarea casi imposible, no obstante, ante la necesidad de corregir y erradicar la peligrosa desnutrición crónica de nuestra niñez, vale la pena cualquier sacrificio.

La fuerza que va adquiriendo la corriente del consumo naturista en alimentos, se debe en cierta medida a que las industrias de enlatados y conservas, tanto como la comida rápida o fast food vienen constituyendo uno de los primeros indicios de enfermedades gástricas, las provenientes de las ETA o enfermedades de transmisión por alimentos y por último en cuanto a comida rápida se refiere, todos los trastornos digestivos por la ingesta exagerada de hidratos de carbono y frituras con grasas o aceites saturados y poli

saturados., hacen que se piense en volver a los antiguos sistemas de alimentación.

La corriente de alimentación natural también viene haciendo guerra a los productos industrializados, como ya se dijo por que en sus procesos se introducen sustancias químicas, preservantes, colorantes, saborizantes o mejoradores, los que a fin de cuentas, y por estudios científicos, han sido determinados como provocadores de alteraciones y cánceres a lo largo del aparato digestivo. Si se toma en cuenta lo delicado y frágil de un organismo infantil, los efectos de una alimentación mal sana pueden ser más funestos de los que hasta el momento ha descubierto la ciencia.

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana, totalmente equilibrada y sobre todo, variada por evitar que se cansen y para distribuir convenientemente los principios de la nutrición para que su potencial de desarrollo sicomotriz, emocional, mental y físico sea óptimo. Durante la infancia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes distintos, pero hasta los 4 años, son indispensables todos".²¹

²¹ <http://habitosalimenticios:¿por qué es tan importante la regularidad en los hábitos alimenticios el conocimiento//opc?>

Datos Alarmantes de UNICEF

Antes de abordar el tema presente, vale la pena transcribir un curioso y alarmante dato de UNICEF a cerca del problema de la desnutrición en Quito tomando en cuenta que por ser capital, es mucho más fácil la concentración de alimentos en esta ciudad, Dato que dice así:

Paúl Martín, representante de UNICEF en Ecuador, dice que siete de cada diez niños son pobres, aseveración que realmente es cierta, pero los gobiernos de turno, se han despreocupado de este problema aunque mucho se habla de erradicación de la pobreza en el Ecuador, por lo mismo, es importante entender que si existe el beneficio del comedor escolar, como se evidenció en las visitas efectuadas a este centro escolar, por lo menos, esta porción de comida que para muchos escolares es la única del día, sean nutritivamente equilibrada, pero en la realidad, por el cansancio que tienen de comer monótonamente lo mismo, los niños prefieren no traer sus utensilios, es decir, platos y cucharas para evitar que se les obligue a consumir tanto el desayuno como el almuerzo que la escuela entrega, ya que lamentablemente, siempre es lo mismo en sabor, preparación, textura y cocción, y están rechazando, asunto es extremadamente peligroso, porque lo más valioso de estas dos ingestas, son los hidratos de carbono, las proteínas y los minerales de la granola, distribuida en el desayuno y el atún o la sardina, harinas de

trigo y otros cereales que vienen ya preparados con fortificantes que consumen casi a diario.²²

De la observación de campo efectuada, se desprende que la desnutrición infantil en esta escuela y otras del Estado, como en el resto de la población ecuatoriana, respecto de la alimentación deficitaria o carencial, constituye un efecto del fantasma irracional en la injusta distribución de la riqueza que el país posee, situación que lógicamente, afecta a los niños menores de 5 a 13 años, pero que corresponde tanto al Ministerio de Educación como al de Salud Pública y MIES, reorganizar tanto el desayuno como el almuerzo escolar

Hablar de la desnutrición escolar ecuatoriana con la intención de apuntalar ingestas equilibradas a través de los comedores escolares de las instituciones educativas pertenecientes al fisco, significa deliberar sobre temas de pobreza, ignorancia y marginalidad, para luego adentrarse en las sugerencias positivas de conducción alimentaria, que ayude en cierta medida, a erradicar el flagelo social de la desnutrición escolar tanto en la escuela seleccionada para el análisis, como en todas las fiscales del país.

La Deficiencia como Problema en la medicina Nutricional

²² <http://www.altercom.org>.- UNICEFF

La medicina nutricional define a la carencia o déficit alimenticio como un problema muy grave, como un atentado criminal a la salud del niño en forma integral. La desnutrición, la mala alimentación o la ingesta sin equilibrio, ponen en riesgo la vida futura del ser humano, cuyos efectos comienza a detectarse en la mal formación ósea, en los conflictos mentales o en la detención de su ritmo de crecimiento.

El niño de talla alta, por lo general, es aquel cuya dieta reúne las condiciones de alimentación nutricional o equilibrada, ingesta que a más del crecimiento, va estableciendo indicadores de sus niveles de desarrollo sicomotriz e intelectual. También en las manifestaciones externas, el niño mal nutrido es débil, enfermizo, bajo de talla y por lo general con muy poco índice de concentración mental.

La mayoría de problemas en salud física y mental de los niños, se derivan de una alimentación deficitaria los que primeramente se deben a la falta de acceso que la población tiene a los alimentos debido tanto a la crisis económica en la que se debaten los hogares de escasos recursos, cuyo régimen dietético es totalmente inadecuado y carente de los elementos básicos como carne y lácteos en general; pero también se debe a la poca información que la población ecuatoriana tiene sobre la importancia de cada alimento tiene en el cuerpo humano.

Lourdes Martínez, nutricionista de la Organización Panamericana de la Salud OPS, considera que el organismo de un niño entre 1 y 13 años de edad, puede compararse a un edificio en construcción, ya que en ambos casos se requiere de materiales propicios sobre los cuales se puedan sostener las bases del edificio.²³

Por lo dicho por la médica nutricionista de la OPS, y tomando en cuenta que el aparato digestivo en la infancia, es un motor en continuo actividad, requiere por lo tanto, reparar sus desgastes energéticos con alimentos apropiados y así como el motor de un vehículo precisa de la gasolina y los cuidados, el niño también debe ingerir grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y sales minerales, para que su cuerpo no consuma innecesariamente las reservas, puesto que en ese instante es que corre el mayor de los riesgos.

En esta etapa prácticamente puede comer de todo, con diferentes texturas y porciones cada vez mayores. Es sabido que las y los niños comienzan desde temprana edad, a manifestar gustos concretos por determinados alimentos y antipatía hacia otros, circunstancia degustativa emocional, que debe ser bien aprovechada. Este tipo de comportamiento debe corregirse lo antes posible, de otro modo puede conducir a dietas restrictivas, monótonas y a menudo carenciales o deficitarias.

²³ MARTÍNEZ, Lourdes.- Organización Panamericana de la Salud.- Conferencia dictada en San José de Costa Rica, 2007

3.3. SUGERENCIAS SOBRE EQUILIBRIO NUTRICIONAL PARA EL COMEDOR ESCOLAR DE LA ESCUELA “LEONOR DE STACEY”, SECTOR COCHABAMBA DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO

Nada más importante para que se entregue a los niños desnutrición crónicamente, que un menú de lo más variado, rico en nutrientes, agradable al paladar, atractivo a la vista, sugestivo, exquisito que induzca irremediablemente a consumirlo. El gastrónomo más que nadie sabe de trucos nutricionales para aderezar, sazonar y volver agradable el alimento para los niños en general y los escolares en especial y este precisamente es el objetivo de la tesis presente, hacer que las cocineras escolares, entiendan estos principios muy elementales para que los niños ingieran con agrado tanto el desayuno como el almuerzo que la escuela extiende.

Es importante variar los alimentos de la dieta, para que no les aburra a los escolares los mismos sabores, mismas preparaciones carentes de imaginación, por lo que debería ser obligación de las Facultades y Escuelas universitarias y superiores de Gastronomía, brindar asistencia a las escuelas fiscales y a los barrios marginales durante sus pasantías, responsabilidad que aún no asume la SENACID, anterior CONESUP.

Dentro de las sugerencias válidas para la escuela Fiscal “Leonor de Stacey”, al igual que para todas las escuelas urbano marginales y rurales del país que dependen del Ministerio de Educación para combatir la morbilidad y

mortalidad infantil debido a los procesos acelerados de hambre y desnutrición que están formando los cordones de miseria en el país , se entiende la conducción hacia una ingesta equilibrada, es decir, que contenga todos los nutrientes, que sea variada y agradable a vista, olfato y paladar de los escolares, por esta razón, el trabajo analiza dentro de este ítem, la importancia que cada grupo de elementos en los que se encuentran los macro y micro nutrientes partiendo de proteínas, carbohidratos, azúcares, vitaminas, y minerales, pero además, debe contarse con la fibra y la celulosa que junto a los líquidos, son importantes en la infancia:

Importancia del Consumo de Proteína para el Desayuno y Almuerzo Escolares

Antes de hablar de este elemento, es necesario primero determinar su presencia dentro del desayuno y almuerzo escolar en esta y otras escuelas, estableciendo el papel de la albúmina que entregan los almidones como parte integral de la proteína, ya son también elementos constitutivos de músculos, corazón, cerebro y riñones principalmente., pero además, la albúmina es producto de las proteínas solidificadas que ayudan a la estructura de los huesos, razón por la que el niño requiere durante toda su etapa de crecimiento .

Para facilitar la sistematización del presente trabajo y con el fin de que este pueda servir de apoyo en la elaboración del desayuno y el almuerzo en el comedor de la Escuela de la muestra en análisis, específicamente y para otras escuelas fiscales del país, a continuación se prevén una lista de productos alimenticios sanos y ricos en proteínas, considerando al grupo de los cárnicos tales como:

Vacuno,

Pescado,

Aves en general,

Borrego,

Chivo, porcinos,

Conejo,

Cuy, conocido también como ardilla americana y que por su fácil desdoblamiento y sabor, constituyó la carne más consumida en América,

Huevos,

Quinoa,

Chochos,

Lenteja ,

Fríjol,

Arveja,

Soya,

Habas,

Garbanzo,

Maní, entre los que están más al alcance de las personas al cuidado de los niños escolares de 5 a 13 años.

Leche y derivados, ya que el niño requiere por lo menos medio litro diario que a más de consolidar huesos, ayudan a la digestión y constituyen proteína completa necesaria para los preescolares y escolares.

Importancia del Consumo de Carbohidratos para el Desayuno y Almuerzo Escolares

Se encuentran de preferencia en las carnes, fideos, pan, tortas, arroz, harinas en general, féculas granos y secos, constituyen el elemento más importante de la dieta, ya que se transforman en los energéticos que el niño requiere por ser hiperactivo. Su importancia radica que siendo energéticos, ayudan a mantener el ánimo o vitalidad de una persona, especialmente en los niños y adolescentes, por esta razón, en los estados depresivos debe ser obligatoria su ingesta y más aún cuando el escolar se encuentra débil. Pertenecen a los carbohidratos:

Cereales en general,
Gramíneas como arroz y amaranto
La cebada
El trigo
Quinoa
Soya
Arveja
Fríjol

Garbanzo

Chocho

Maíz y sus variedades

Lenteja

Semillas: de zapallo y zambo,

Girasol,

Maní,

Macadamia,

Ajonjolí

Fideos y pastas en general

Importancia de las Azúcares para el Desayuno y Almuerzo Escolares

Estos nutrientes, son de importancia puesto que entregan el aporte calórico que junto al energético, permiten esa hiperactividad del niño escolar, porque así como un automotor requiere de combustible, el organismo humano también y las azúcares, son el mayor combustible o fuente de calor y ésta se encuentra en los siguientes alimentos:

Miel de abeja, panela y otras

Mermeladas

Chocolate

Frutas en general debido a su contenido de fructosa

Hidratos de carbono como fideos, pastas y granos secos

El pan

Camote

Plátanos de toda clase

Uvas

Papas y tubérculos como la yuca y zanahoria blanca

La papa, es el alimento que al igual que los hidratos de carbono, más antiguo que el hombre consume, porque proporcionan la energía a través del calor. Los dietólogos y nutricionistas consideran que el cuerpo requiere del 55 al 65 por ciento de alimentos calóricos, significando que deben consumirse entre 300 y 400 gramos diarios de estos productos, pero el niño requiere más de 1500 al día, y si es muy activo o deportista, requiere que casi se duplique hasta 2800 gramos diarios.

Importancia de las Grasas para el Desayuno y Almuerzo Escolares

Las grasas provienen de composiciones químicas muy variables. Su particularidad radica en que jamás se disuelven en agua, pero si en otros solventes orgánicos. En cuanto al principio nutricional, las grasas proporcionan fundamentalmente la energía. El exceso de grasa en los niños escolares, puede conducirlos a la obesidad y con ella, a todos los trastornos corporales como la poca movilidad, poca agilidad y uno de los efectos psicológicos, es la poca aceptación que muchas veces tiene el niño obeso tiene de sí mismo frente a su grupo, lo que trae consigo inhibiciones, complejos e inseguridades.

Actualmente, por a globalización, las cadenas internacionales de comida rápida, se multiplican en forma alarmante, convirtiéndose en el enemigo

mayor de la humanidad por los abusos o lípidos saturados o poli insaturados que constituyen la ingesta, pero el caso que involucra este tema, es la desnutrición por la pobreza extrema y la mal nutrición, de tal manera que este grupo de muestras, es difícil que concurra a los sitios de expendio de comida rápida o fast foot, de otro lado, las grasas son necesarias para los escolares.

Durante los primeros dos años de vida, la grasa debe ser vista también en su función estructural, pues provee los ácidos grasos y el colesterol bueno necesario para formar las membranas celulares en todos los órganos, más, aún, los órganos importantes como la retina del ojo y el sistema nervioso central que están constituidos predominantemente por tejidos grasos esenciales.

El colesterol y las grasas de depósito que constituyen la reserva energética, pueden ser fabricados por nuestro cuerpo a partir de carbohidratos o aun de proteína si no se dispone de otra fuente natural y directa.

Para el niño escolar, se recomienda lo mismo que para la población adulta, es decir hasta un 30 por ciento de consumo limitado a la calidad y no saturación y poli saturación

Importancia de las Vitaminas para el Desayuno y Almuerzo Escolares

Las vitaminas, son nutrientes de importancia suprema para evitar la desnutrición infantil en general, de escolares en especial, de adolescentes y adultos, lo grave radica en que no todas ingresan al organismo, puesto que el produce una gran cantidad de vitaminas mediante el proceso de transformación y síntesis metabólica, pero para producirlas, es necesario que se proporcione su materia prima a través de la ingesta de productos alimenticios, requiriendo una cantidad mínima, son las que permiten el rendimiento funcional del cuerpo humano, pero en el niño escolar, jamás deben faltar, puesto que su déficit acarrea enfermedades irreversibles, sobre todo en el proceso cognitivo-intelectual.

Entre las vitaminas de mayor importancia para la salud de los seres humanos, y especialmente del niño, se encuentran las liposolubles y las hidrosolubles., las siguientes:

Vitamina A se encuentra en tejidos animales y líquidos como la leche y derivados altamente concentrados, en el hígado de pescados y de muchos vertebrados terrestres, por eso es que la carne de todo tipo, debe constituir el primer alimento de la dieta de un niño en crecimiento porque es el elemento indispensable en la reproducción celular, mantenimiento, del tejido epitelial, piel, pulmones, aparato gastrointestinal, útero de las mujeres siendo el beta caroteno el precursor más activo de esta vitamina. Es importante anotar que

los vegetales carecen de esta vitamina y por lo tanto, hay que proporcionar al organismo su materia prima a través de las ingestas adecuadas en el desayuno y almuerzo escolares.

Samuel Fomón explica que por los menos diez carotenoides tienen una actividad de pro vitamina A, pero propicios para la nutrición humana infantil y de toda edad, solo los carotenos A, B y Y, que revisten la máxima importancia para el escolar y todo ser humano.

La deficiencia de esta vitamina debido a la carencia o al déficit de carnes y lácteos sobre todo, muy común en los países como Ecuador, que tienen pobreza extrema, o debido al desconocimiento de su importancia, es el mayor peligro de la nutrición humano escolar. Sus fuentes mayores son: los productos de color amarillo y verde como:

Zanahoria amarilla,

Tomate riñón,

Además está presente en:

Espinaca,

Brócoli,

Margarina,

Aceite de bacalao

Partículas de grasa animal que contiene la leche,

Hígado de cualquier pescado en general,

Pimiento rojo y amarillo

Tomando en cuenta la extrema pobreza, la desnutrición por esta deficiencia, es posible adquirirla desde el primer año de edad, de ahí que es responsabilidad del Estado controlar el nivel de vida infantil para mantener a los niños, fuera de la desnutrición flagelo que azota a la humanidad.

Vitamina B.- Por la importancia, de esta vitamina, se le ha denominado en la Medicina Nutricional como el Complejo B ya que abarca las vitaminas B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₇, B₈, B₉, B₁₀, B₁₁ y B₁₂

Las enfermedades más corrientes por la carencias de esta vitamina, son anemias en general debido al debilitamiento de la hemoglobina y aunque la anemia perniciosa es una enfermedad considerada como genética, presente sobre todo en individuos de raza anglosajona, investigaciones recientes determinan que en estos grupos humanos, es mucho menor la asimilación y síntesis de vitamina B₁₂.

Un grupo en constante vulnerabilidad para las anemias, a más de los niños de la Escuela Fiscal “Leonor de Stacey” y de otras escuelas fiscales del país, de las poblaciones en marginalidad, resultan los vegetarianos totales o veganos, pero el riesgo aumenta mucho mas cuando se trata de niños en crecimiento, es decir del escolar que motivó la presente investigación, por esto, el trabajo

recomienda que se busquen maneras de reemplazar la carencia de vitaminas, mediante complementos vitamínicos como el complejo B, puesto que como ya se dijo en líneas anteriores o por lo menos, en los sectores de mayor pobreza, mediante alimentos variados. Como consecuencia del déficit de la B12 puede provocar uno de los cánceres estomacales o gástricos, el conocido como enfermedad de **crohn**, por lo tanto, es indispensable dirigir estas comidas de la escuela, hacia el suministro de todos los nutrientes analizados, pero sobre todo, del complejo B.

A continuación se describen las vitaminas más importantes para el escolar, tales como:

Vitamina C.- Que desde luego, es hidrosoluble, imprescindible en el escolar porque fortalece el sistema inmunológico del niño, produce el colágeno de los huesos, energiza, y actúa como antioxidante. Las personas que cuidan de proporcionar esta vitamina a sus hijos, sobre todo en la infancia, adolescencia y durante el resto de la vida, tienen menos molestias con las enfermedades degenerativas. El niño, adolescente o cualquier persona que toma vitamina C, tiene menos propensión a desatar cáncer o enfermedades respiratorias.

Vitamina D.- De gran ayuda porque aporta en forma determinante, al crecimiento de los niños, ayudando a la formación ósea correcta y a la dentición. A través de esta vitamina, se puede absorber con mayor facilidad el

calcio y fósforo contenidos en los alimentos; por este papel de absolvedor de los dos minerales, a más de proporcionar al niño preescolar en grandes cantidades, en la adolescencia, también es indispensable en mayor cantidad que en el resto de la vida de las personas.

Como los alimentos corrientes poseen muy poca dosis de esta vitamina, se aconseja que los niños reciban los rayos solares que son los que más entregan vitamina D al cuerpo humano, por ello, en regiones donde menor es la iluminación solar, debe encontrarse el sustitutivo de esta fuente. El problema de la carencia en niños escolares, acarrea una serie de perjuicios a la salud como el debilitamiento de los huesos, las propensiones a l fracturas, deformidades óseas permanentes, **hiponotía** o debilidad de los músculos, tejidos y ligamentosos, también causa raquitismo.

Está presente en huevos, mantequilla, pescado y principalmente en los rayos solares como se manifestó en renglones anteriores. El niño que por intolerancia o cualquier otro motivo, no recibe en su dieta la suficiente cantidad de estos alimentos, debe exponerse muy a menudo a los rayos solares.

Vitamina E, llamada también, ácido pantoténico, constituye el antioxidante de mayor calidad, a más de ello, permite el uso correcto del oxígeno en la sangre y todo el organismo. La falta de esta vitamina, según censos realizados en el

mundo por laboratorios dedicados a la oncología, induce a la transformación de las células en cancerígenas; también propende al fortalecimiento del sistema inmunológico y reducción de procesos infecciosos, de tal manera que cuando falta en escolares, es sumamente peligroso.

Vitamina K.- La importancia de esta, radica en que actúa dentro del organismo como el mejor antihemorrágico, es muy rara la carencia de esta vitamina en los niños ni en otras edades, ya que la flora bacteriana del estómago, es quien la produce. Recientes descubrimientos determinaron que pueden padecer de falta de vitaminas D y K, sólo quienes siendo vegetarianos tienen la piel oscura y no reciben frecuentemente los rayos solares.

CELULOSA.- Constituyentes el segundo grupo de hidratos de carbono más complejos. Son polisacáridos que componen las fibras vegetales en general, pero además se encuentran en leguminosas, frutos secos como todas las semillas posibles de ser comidas por el ser humano, en especial por los niños pre-escolares; también es componente de todo tipo de cereales integrales, numerosas hortalizas y frutas. En los niños escolares, la juega un papel preponderante para su digestión., previene cánceres, nutricionalmente para el hambre, nada mejor que la celulosa porque psicológicamente en el niño pobre, da la sensación de plenitud. La celulosa contenida en frutas y verduras, se transforma en el mecanismo de limpieza o escoba del aparato digestivo.

Importancia de los Minerales para el Desayuno y Almuerzo Escolares

En el crecimiento de la población infantil comprendida entre los niños de 1 y 4 en su primera fase y de 5 a 13 años en su fase siguiente, tal el caso de los escolares de la institución seleccionada como muestra de estudio, todos los minerales juegan un papel importante pero en especial, el calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc. Litio, yodo y potasio, ya que a más de fortalecer su estructura, incluyendo la dentadura Dentro del análisis es importante destacar que en la composición de los glóbulos rojos en la sangre, el yodo tal como el hierro para la circulación de ésta, son indispensables, como también en la funcionalidad de la glándula tiroides.

Las fuentes principales de estos elementos imprescindibles, constituyen todas las verduras frescas, en ciertas frutas, leche y derivados, pan integral, yema de huevo, viseras en general, pero es necesario entender que mientras menos cocidas, trituradas o cernidas puedan administrarse, entregaran al infante el crecimiento todo el valor y equilibrio nutricional posible.

Si las verduras se cuecen en abundante agua y por tiempo prolongado, pierden cantidad de minerales, es decir, que se encuentran ya empobrecidas, principio que debe tomarse en cuenta al momento de elaborar la comida en esta escuela fiscal. Para quienes viven alejados del mar como es el caso de la sierra Ecuatoriana el yodo tiende ha ser escaso y por lo mismo, la leche,

verduras y carne, son un buen sustituto, alimentos que están lejos de los sectores de extrema pobreza. Desde que UNICEF hizo campaña de la sal yodada en los alimentos a finales de los años 50, el bocio endémico se encuentra casi extinguido, anomalía que tiempo atrás era común, sobre todo en los sectores rurales que consumían sal en grano. Ahora, es posible saber que proviene este bocio, de la disfunción de la tiroides.

Para el autor Michael J. Koziol, en términos sencillos, la nutrición es más que simple ingesta de alimentos agradables, por lo mismo, indicando que ella se refiere a todos los procesos involucrados en el uso que da el cuerpo a las materias primas contenidas en los alimentos para que el cuerpo pueda realizar sus funciones, por las razones expuestas, el trabajo ha realizado las recomendaciones indispensables para que se consideren dentro de la preparación de desayunos y almuerzos en el Comedor escolar del centro educativo “Leonor de Stacy”.²⁴

Concordando con el criterio de este tratadista, es necesario indicar determinados conceptos para entender lo que constituye la nutrición y es que el cuerpo humano, está compuesto de millones de partículas vivas llamadas células, las mismas que son responsables directas en la formación de músculos, tejidos, sistema nervioso, funciones intelectivas, torrente sanguíneo y en la formación de todos los órganos, sistemas y funciones. Las células

²⁴KOZIOL, Michael J.- “ABC DE LA NUTRICIÓN”.- P.8

además, intervienen en el color de la piel, de los ojos; en fin, sin las células, nada es posible.

Dentro de las enfermedades provenientes de la mala alimentación, a más de las anemias entre otras, se ha dicho que la desnutrición, carencia o déficit de algún elemento esencial, afecta a la estructura ósea y detiene el crecimiento, una alimentación que no ponga cuidado a los requerimientos., puede provocar muchas enfermedades, entre ellas, el raquitismo o demostración física exteriorizada de las malas alimentaciones, enfermedad que involucra una serie de mal formaciones en la estructura ósea.

Para 1908 a 1912, el pediatra ruso Schabad demostró después de cuatro largos años de experimentos, que el aceite de bacalao era eficaz para curar y prevenir esta enfermedad mientras que Mellanby, en 1920 logra demostrar que el raquitismo provenía de la carencia de una sustancia activa en una vitamina liposoluble y solo el año 1931 logra aislarse a la vitamina D con lo que se pudo establecer científicamente que la carencia de esta era una de las razones fundamentales del raquitismo.

La descompensación déficit o carencia de la vitamina D es peligrosa para el niño en crecimiento debido a que ella es genérica en el grupo de alcoholes y

esteroides, elementos gracias a los cuales se puede absorber calcio y fósforo desde los alimentos para que el sistema óseo en general, se robustezca.

Se dijo en paginas anteriores que la vitamina D se puede tomar sobre todo de los rayos solares, por ello el niño pre-escolar debe estar expuesto al sol de manera continua, ya que es muy débil aquella que transmiten los alimentos.

La importancia de la vitamina D radica en que esta actúa mas bien como una hormona que como principio nutriente.

De igual manera el fósforo a mas de que fortalece la constitución de la estructura osea, ayuda al desarrollo de la inteligencia por eso, su faltante, puede provocar el raquitismo u alterar la abstracción mental y la concentración.²⁵

Si el niño manifiesta un crecimiento desmedido del abdomen, ligeras mal formaciones óseas o desconcentraciones, deben ser la alarma para quien esta a cargo del menor.

²⁵ FOMON, Samuel J.-“NUTRICIÓN INFANTIL”.- P.5; 201-203

Para evitar esta enfermedad proveniente de una alimentación deficitaria y pobre, es aconsejable que los niños de 1 a 4 años ingieran productos íntegros, como por ejemplo, las frutas con su piel, cereales, con cáscara, evitándose jugos, ya que por el solo hecho de ser licuados, pierden más del ochenta por ciento de su contenido en fósforo y vitamina D; y por pérdida de esta vitamina, la absorción del calcio se vuelve complicada y difícil por lo que en el niño su sistema óseo y los procesos intelectivos se debilitan totalmente.

El trabajo recomienda el consumo de granos en general en la forma más natural posible y si una harina es menos refinada, estas vitaminas llegarán con mayor facilidad al organismo del niño pre-escolar. Los procesos de industrialización de combustibles por la destrucción del fósforo y la vitamina D, constituyen el mayor peligro para que el raquitismo aparezca en la población pequeña más vulnerable por ello, mientras más natural sea el alimento está evitando no solo el raquitismo sino también pelagra, beri-beri, escorbuto, entre otras enfermedades que como la anemia, son el enemigo mayor de la infancia debido a la mala nutrición.²⁶

En los sectores marginales de la población Ecuatoriana debido a la extrema pobreza de las áreas campesinas, el raquitismo es una enfermedad común y se debe sobre todo a la falta de recursos económicos y al casi ningún acceso

²⁶ ESCOBAR, Raúl.- “GUÍA DE MEDICINA NATURAL”.- P.314

ala educación ya que siendo los niños pre-escolares y de edad escolar, mano de obra gratuita, ingresan al campo laboral, a edades cortas, siendo el desgaste energético mayor que la ingesta de nutrientes y muchas veces, su trabajo no esta en la sementera, mas bien se ubican dentro de estructuras físicas, con lo que no tienen tiempo de recibir los rayos solares, con la suficiencia urgente que necesitan. Este hecho, sumado a una alimentación rudimentaria y con deficiencias totales, hace que el raquitismo tenga índices estadísticos de alarma para UNICEF, OPS y OMS y mucho más debería ser para nuestro país en el que la pobreza extrema y la crisis a todo nivel, están diezmando la población infantil menor a los cuatro años..

A propósito de las consecuencias de la mala alimentación, que como el raquitismo afecta a los niños más pequeños, Raúl Escobar dice: “las alteraciones de la salud, afectan al tubo digestivo, especialmente estomago y a los intestinos, provocan variadas consecuencias en la persona según sea su edad, sexo, condición de vida y trabajo... la mas frecuente es la desnutrición. Proviene ésta no sólo del echo de que el individuo no ingiera alimento en cantidad suficiente, sino de que lo que come no lo digiere. Se presenta, entonces, todo un problema individual y social que no tiene mas solución que abastecer a la población de alimentos frescos, sanos y naturales”.²⁷

²⁷ IBIDEM.- P.313

Para los niños de clase media hacia arriba, el peligro constituye los confites, pasteles, bebidas gaseosas o azucaradas químicamente, frituras, grasas saturadas que pueden destruir no solo la vitamina D o el fósforo si no todo el proceso de transformación y síntesis de los alimentos por qué los azúcares químicos se transforman en alcoholes fuertes innecesarios. El niño sometido a violencia intrafamiliar o abusos de cualquier naturaleza, puede perder el apetito por la falta de tranquilidad e iniciar anemias, o enfermedades que se adquieren por desnutrición, entre ellas el raquitismo.

Frente al raquitismo es aconsejable que no le falten frutas, verduras, hidratos de Carbono, carnes y pescados en general, alimentos que por la pobreza extrema del Ecuador, no llegan a la mesa de la gran mayoría de población marginal por cuya causa en los últimos 20 años el raquitismo a crecido de manera alarmante, ganan terreno en ciudades que como Quito, Guayaquil y Cuenca concentran la mayor riqueza nacional.

Lo recomendable para evitar desnutriciones y con ella raquitis, la Tribuna Ecuatoriana de Consumidores y Usuarios Ecuatorianos, Grupo Corporativo Maquita dicen: “¿Qué deben comer los niños y la niñas de 1 a 5 años de edad? La alimentación debe ser igual a la de un niño de un año de edad. Comer sopas de verduras u otras coladas, arroz, leguminosas, cereales, carnes rojas y blancas, frutas, verduras, leche, quesos y yogurt, mantequilla,

pan integral, panela o miel de abeja. Se viene analizando durante todo el trabajo investigativo, que la deficiencia nutricional o mala alimentación, puede provocar en los niños de edad pre-escolar, una serie de desórdenes, los mismos que pueden dañar en forma leve o grave la funcionalidad orgánica, motriz e inclusive psicológica.

Ecuador, al igual que toda América Latina, se encuentra abatido por una profunda crisis económica y social sin que el gobierno haga planes para mejorar la calidad de la vida, crisis que a topado fondo en los grupos mas vulnerables de la población, tal el caso de los menores de uno a cinco años, en los que el índice de morbilidad y mortalidad es alarmante, tal como lo dice UNICEF, que siete de cada diez niños, mueren anualmente en nuestro país.

Entre muchas y variadas enfermedades cuya causa se debe a la mala alimentación como la carencia de hierro que provoca varios grados de anemia, es común en la mayor parte del globo terrestre donde la pobreza, por tal motivo, el presente trabajo reúne elementos que permitan hacer de él, una guía práctica, un conjunto de consejos para que los padres o personas mayores a cargo de la alimentación de sus hijos menores de cuatro años, establezcan comparaciones entre lo que hoy ingieren los infantes y traten de corregir errores que podrían costar la salud física y mental o la vida misma del infante.

La deficiencia, carencia o mal nutrición, se provoca cuando faltan algunos minerales especializados, por tal motivo, establece un desequilibrio proteico-energético, tal el caso de la vitamina A o el yodo, cuyos faltantes, causan enfermedades notorias y masificadamente en la población infantil que analiza el presente trabajo, pero además, no sólo la falta de educación o la pobreza son las fuentes del desequilibrio nutricional, ya que en países industrializados y en vías de desarrollo, también son comunes debido a la comida chatarra.

¿Por qué es importante nombrar en este tema de alimentación escolar a la vitamina A?, porque se encuentra asociada con la anemia en general, además, porque la carencia o el déficit de ésta, provoca serios problemas a la salud física de los niños que son los más vulnerables e indefensos para combatir la desnutrición, enfermedad que afecta sobre todo, a las masas poblaciones de los países más pobres.

Uno de los síntomas externos de esta vitamina, es la falta de color en la piel, es decir, presenta una piel de color pálido, el mismo que se va acentuando en la medida en que el organismo va consumiendo las reservas hasta iniciar la anemia, enfermedad que si no es controlada, puede desencadenar cuadros clínicos irreversibles que pongan el peligro la vida de los seres humanos, en especial, de los niños escolares.

CONCLUSIONES

1.- La base esencial para la dieta de los escolares del Centro educativo tomado como muestra, Escuela “Leonor de Stacey” sigue la inclusión de todos los nutrientes, sin que falte alguno, realidad que se encuentra muy lejana al concepto de erradicación de la desnutrición, puesto que su dieta es totalmente pobre, faltándole la leche y derivados, carnes, entre otros elementos de valor y si frente a la pobreza extrema que ya vulnera la salud, sería demagógico decir como se determina en los medios de comunicación masiva, que el gobierno está haciendo esfuerzos para erradicar la pobreza, la desnutrición y la mortalidad infantil.

2.- La nutrición es más que simple ingesta de alimentos agradables, por lo mismo, indicando que ella se refiere a todos los procesos involucrados en el uso que da el cuerpo a las materias primas contenidas en los alimentos para que el cuerpo pueda realizar sus funciones, por las razones expuestas, el trabajo ha realizado las recomendaciones indispensables para que se consideren dentro de la preparación de desayunos y almuerzos en el Comedor escolar del centro educativo “Leonor de Stacy” pensando en una forma de paliar aunque no erradicar la desnutrición, flagelo que cobra vidas humanas

3.- Concordando con el criterio del tratadista Michael J. Koziol, es necesario dejar sentados determinados conceptos para entender lo que constituye la nutrición y es que el cuerpo humano, está compuesto de millones de partículas vivas llamadas células, las mismas que son responsables directas en la formación de músculos, tejidos, sistema nervioso, funciones intelectivas, torrente sanguíneo y en la formación de todos los órganos, sistemas y funciones.

Las células además, intervienen en el color de la piel, en los tejidos de los ojos; en fin, en todo el organismo ya que sin las células, nada es posible argumentar para la vida de los seres superiores e inferiores, más aún, en el caso de los organismos de los niños escolares en los que la célula, juega un papel preponderante para su transformación y crecimiento.

RECOMENDACIONES

1.- No es conveniente consumir frutos secos, ya que son difíciles de masticar para un número representativo de niños y se corre un grave riesgo de que se atragante por el mal estado de la dentición escolar como efectos primeros de la desnutrición. Con relación a la carne, se puede introducir la de cualquier tipo, pero de acuerdo al Programa "ALIMÉNTATE ECUADOR", quienes preparen las comidas en estas escuelas fiscales, ben tener iniciativa, ya que el gobierno solo entre una caner enlatada de dudosa condición degustativa, como también atún y sardina que a la postre, por muy repetitiva la preparación, los niños llegan al hostigamiento, por esto, es recomendable hacer tortas, tortillas, fideos con sardina y atún, tomates rellenos, entre otras formas sugestivas.

2.- En barrios marginales como sucede con al escuela fiscal de la muestra, es preferible dejar que los niños utilicen sus manos para comer a fin de que no sufran humillaciones, como también es aconsejable no forzar su voluntad , por esto, es razonable que las comidas atraigan a la vista y al paladar, y estos elementos, corren de una buena iniciativa más que del dinero que se invie4ta en alimentarlos a comer, hay que intentar que lo hagan voluntariamente

3.- Si las verduras se cuecen en abundante agua y por tiempo prolongado, pierden cantidad de minerales, es decir, que se encuentran ya empobrecidas

cuando los niños las consumen, principio que debe tomarse en cuenta al momento de elaborar la comida en esta escuela fiscal “Leonor de Stacey” y otras del Estado y para quienes viven alejados del mar como es el caso de la sierra ecuatoriana, el yodo tiende a ser escaso y por lo mismo, la leche, verduras y carne, son un buen sustituto, alimentos que están lejos de los sectores de extrema pobreza

4- La forma desorganizada de ingesta, el déficit y la carencia de fuentes nutricionales e informacionales que permitan entregar a la o el niño lo que realmente su cuerpo necesita, impiden una nutrición correcta y adecuada para el escolar del país., de tal manera que el desequilibrio gastronómico, perjudica sobre todo a quienes por sus propias actividades intelectivas y físicas, requieren de una ingesta apropiada a sus necesidades nutricionales. Por lo anotado, es importante que se defina lo que se entiende por nutrición y lo que significa en términos de salud infantil, la desnutrición.

5. Considerando que desde la observación directa y las pasantías realizadas en la cocina de la Escuela “Leonor de Stacey”, se sugiere determinar la repercusión positiva que tendría en la salud de los niños, implementar formas sencillas y adecuadas en la elaboración de los alimentos escolares que incluya productos de alto valor nutricional y por lo tanto, para contribuir con

esta finalidad, se empleen más seguido alimentos como la quinua y zapallo que son productos de los que se pueden hacer panes, tortas, sopas, ensaladas, helados, cazuelas, acompañados para el arroz, coladas de dulce, budines, tortas, mus y hasta helados, entre otras formas de preparación que agraden a los niños, como también se sugiere tomar la importancia del consumo de frutas y verduras, las mismas que hoy se entregan muy de vez en cuando, es decir, un desayuno y almuerzo que realmente agraden a los niños de este Centro educativo.

Desde este punto de vista, se recomienda que las Escuelas y Facultades de Gastronomía del país, asuman el reto de cambiar la nutrición del pueblo ecuatoriano, dando soporte técnico y nutricional, a las escuelas fiscales del país, sobre todo, a las más pobres donde la desnutrición, es casi general.

GLOSARIO

Ayllu.- Primera manifestación del instinto gregario en el mundo, es decir, fue la fusión de una o dos familias.

Gens.- Una forma mucho más avanzada del ayllu, donde ya existen las primeras manifestaciones de autoridad.

Beriberi.- enfermedad que se genera por la deficiencia de vitaminas y minerales y que consiste en el deterioro del equilibrio.

Dioscórides.- El primer médico de la humanidad que inició sus programas curativos con orquídeas y plantas medicinales, dejando como legado, tratados e investigaciones importantes

INEC.- Instituto Nacional de Estadística y Censos

MAGAP.- Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca del Ecuador

Morbilidad.- Proviene del término latino morbos que significa enfermedad y que además, determina como en ella, la más importante, es el morbus anglicus o raquitismo que es el mayor de los problemas en los países más pobres del mundo, que en orden de dificultad sería los Estados africanos, los asiáticos y por último, los de América Latina, enfermedad que comienza con la deformación de la estructura ósea para terminar muchas veces en la muerte del infante por patología orgánica total

PMA .-Programa Mundial de Alimentos de Naciones Unidas en Ecuador

BIBLIOGRAFÍA

ESTRELLA, Eduardo.- El Pan de América.- Etnohistoria de los Alimentos Aborígenes en el Ecuador.- Ediciones Abya-Yala.- Quito-Ecuador, s/f.

ESCOBAR, Raúl.- Guía de Medicina natural.- Editorial La Verdad Presente.- Bogotá-Colombia, s/f.

FOMON, Samuel.- Guía de Nutrición Infantil.- Lo más Acertado para evitar el Desequilibrio y la Desnutrición en los Menores.- Editorial Everest.- Madrid-España, 2001

HOLFORD, Patrick.- La Biblia de la Nutrición Óptima.- Guía Completa, Sencilla y Actualizada Referid a Nutrición y Alimentación Sanas.- Editorial RobinBook.- Barcelona España, 2007

KRANZ, Brigitte.- La Fruta un Sano Placer.- Editorial Everest.- Madrid-España, 2004

MATAIX, Verdú José.- Nutrición y Alimentación Humana..- situaciones Fisiológicas y patológicas de la alimentación.- Tomos 1 y 2.- Editorial Océano/Ergon.- Barcelona-España, 2006

RUBATTO, María Teresa.- Más Sabor y Mejor Nutrición.- Editorial Asociación Casa Editora Sudamericana.- Buenos Aires-Argentina,, s/f.

TROYA, José María.- Vocabulario de Medicina Doméstica.- Colección Carangue.- volumen V.- 3º Edición- Quito-Ecuador, 2009

VARIOS, Autores.- Diccionario Médico Zamora.- Zamora Editores Ltda..- Bogotá-Colombia 2008

VARIOS, Autores.- Diccionario de Medicina.- Curz BlancaEditorial Cultural S.A..- Madrid-España, 2003 Zamora

VARIOS, Autores.- Diccionario de Medicina Océano Mosby.- Grupo editorial Océano.- Barcelona-España

ANEXOS

**PLAN DE MEJORAMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN DE LA ESCUELA
“LEONOR DE ESTACEY” EN EL SECTOR DE COCHAPAMBA EN LA
CIUDAD DE QUITO.**

En un contexto de masiva emigración del campo a la ciudad en el que se generan focos de pobreza, se ha planteado la necesidad de acondicionar y poner en marcha esta nueva escuela que atenderá a una población infantil que no tiene acceso a otros recursos educativos.

El proyecto consiste en el acondicionamiento de la infraestructura educativa local, para asegurar el acceso a la educación a 450 niños y niñas residentes en el Barrio de Cochanbamba Norte y barrios periféricos, en la ciudad de Quito. Y también estas obras permitirán que se sigan prestando otros servicios como los de guardería, formación de mujeres, charlas para padres, etc.

Uno de los factores determinantes para lograr verdaderos cambios en educación es la buena nutrición de los estudiantes. Sin los valores nutritivos requeridos día a día, un niño o niña difícilmente podrá aprender de manera efectiva. Por eso, hoy en Escuelas Ecuatorianas veremos como todos los esfuerzos se vinculan entre sí para lograr verdaderos cambios y avances en la educación. En ese sentido, el

Programa de Alimentación Escolar (PAE) cobra un papel protagónico en el avance de la educación.

En la escuela fiscal Leonor de Stacey de Quito el programa de alimentación escolar se ha fortalecido de manera integral en estos nueve años de funcionamiento. Docentes, padres de familia, personal administrativo y estudiantes están convencidos que este programa ha permitido mejorar las condiciones nutricionales de los chicos y, en consecuencia, su rendimiento académico.

Nelly Cantuña, docente y secretaria de la comisión de colación y almuerzo escolar, de esta institución nos cuenta cuáles han sido las claves para aprovechar el programa de alimentación de manera óptima.

TESTIMONIO 1

Las instituciones fiscales, fiscomicionales, municipales y comunitarias que educan a estudiantes de 5 a 14 años reciben del PAE alimentos como arroz, azúcar, atún, sardinas y albóndigas, harina, avena y galletas tres veces al año para un promedio de 40 días de desayunos y almuerzos.

El particular de esta escuela es que la cocina se surte con una gran variedad de alimentos para así diversificar el menú. Con un aporte MENSUAL de 60 centavos de dólar por estudiante, madres de familia y maestras compran

semanalmente frutas verduras, pollo y carne de res, además ese monto les ayuda a pagar el gas y a dos señoras que preparan la comida. Esto ha permitido combinar y aprovechar de mejor manera los alimentos que brinda el PAE porque en la cocina de esta escuela el sabor y la nutrición van de la mano.

Sara Guevara, estudiantes del sexto año de Educación Básica nos cuenta que es lo que más le gusta del programa de alimentación escolar.

TESTIMONIO 2

Es fácil percibir que en esta escuela los estudiantes están más alegres, despiertos y activos gracias a la buena nutrición que reciben, otra muestra es que en los últimos cinco años los resultados académicos dan cuenta que la alimentación incide directamente en el rendimiento intelectual de los niños, niñas y jóvenes.

Padres y madres de familia conciben al PAE como una ayuda muy importante pues muchas veces por falta de ingresos no pueden ofrecer desayunos y almuerzos nutritivos en sus hogares.

Escuchemos a Carlos Poveda, presidente del Comité central de padres de familia, sobre lo que representa para él e PAE

TESTIMONIO 3

La escuela Leonor de Stacey de Quito con 530 beneficiarios es una de 15.223 instituciones las que el PAE llega, así este programa cumple con el objetivo de ser un recurso eficaz para el mejoramiento de la educación básica y además contribuye a disminuir la deserción escolar y repetición de años escolares.

Florida Vilema, madre de familia y miembro del Comité de Alimentación escolar habla sobre su rol en la alimentación de los estudiantes.

Actualmente, el PAE atiende a 1'389.164 niños y niñas en todo el país y espera a ampliar su cobertura hasta el 2015 a una mayor población escolar. Este tipo de programas permite concebir a la educación como un todo en el que una serie de factores coadyuva a hacer de ésta una verdadera vía hacia el desarrollo. El involucramiento, compromiso y responsabilidad de todos los actores educativos es fundamental para el éxito del PAE en la escuela Leonor de Stacey.

Complementamos el popular refrán “Barrigas llenas, corazones contentos y mentes bien alertas” así en esta escuela ecuatorianas hemos sido testigos que la buena organización de los padres de familia, autoridades y maestros funciona muy bien, siempre para beneficio de los estudiantes.

La Escuela Leonor de Stacey tiene una historia bastante grande ya que ellos recibían ayuda de la conferencia episcopal por más de 25 años tiempo en el cual la escuela ya daba alimentación la actual directora la Lcda. Digna Jiménez de

Molina lleva en su cargo 11 años y a trabajado en la misma como profesora por casi 30 años.

La escuela se encuentra ubicada en el barrio de Cochapamba en la calle Francisco Montalvo y sin nombre

Los siguientes, son los productos que el gobierno les entrega :

Barras de granola

Colada fortificada

Galletas desayuno

Galletas rellenas

Granola en hojuelas peso de 600g esto les dan a los niños para que lleven a la casa para que compartan con la familia

Aceite Arroz Atun Azúcar Sardina Sal Frejol Haba seca

Las legumbres verduras y de,as compran con los aportes de los niños que es de 0.09 centavos de dólar diarios.

Ahora hay 493 entre niños y niñas 21 maestros y son dos cocineras

En el Cuadro siguiente, constan los alimentos que los niños de la Escuela “Leonor Estacy” reciben tanto en el desayuno como en el almuerzo:

lunes	martes	miercoles	Jueves	viernes
colada de naranjilla con galletas	colada de naranjilla con galletas	colada de naranjilla con galletas	colada de naranjilla con galletas	colada de naranjilla con galletas
arroz frejol atun	arroz relleno(zanahoria, pimiento, pollo)	arroz con ensalada de frejol y sardina	habas con mellocos con cebolla y hierbitas	arroz con ensalada de papa y sardina

Sobre las galletas, se indica que éstas, son distribuidas durante el desayuno, alternando entre rellenas y simples

Geovanna Melendres y Luis Freire, inidcan en la publicación de los boletines del Programa “ALIMÉNTATE ECUADOR”, PAE, Sección Sociedad, para el año 2008, dicen:

EL COMPROMISO DE LOS PADRES Y MAESTROS ES LA CLAVE PARA QUE EL PROYECTO ATIENDA A MÁS DE 1,3 MILLONES DE NIÑOS EN EL ECUADOR

Cada mañana, Josué Molina (7 años) incluye en su mochila, a más de cuadernos y lápices, un plato, una cuchara y un jarro. Él asiste a la escuela Leonor de Stacey, en Quito, una de las 15 207 instituciones que en todo el país, se benefician del Programa de Alimentación Escolar (PAE) del Ministerio de Educación. El establecimiento accede al servicio desde hace ocho años y atiende a sus 530 estudiantes, de 2.º a 7.º año de Básica. Aunque las instalaciones no cuentan con un comedor, la carencia no fue un motivo para rechazar el beneficio.



Fuente: Jorge Morocho

Gráfica de los Alumnos de la Escuela Leonor de Stacey recibiendo de su maestra, el almuerzo escolar en la misma aula

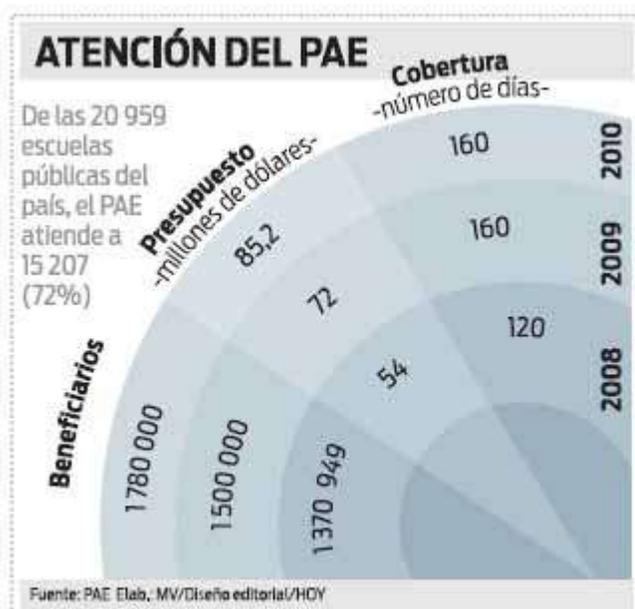
A las 10:00, las maestras suspenden el trabajo, para que los niños recojan los cuadernos y limpien los pupitres. "Ya viene la señora con la comida", es el comentario de los alumnos. En las aulas, las maestras son las responsables de repartir la comida a los alumnos. El menú incluye arroz, menestra de fréjol y atún. A veces combinado con ensaladas y una presa de pollo o carne. "Los padres aportan €60 centavos al mes para comprar legumbres, frutas y gas. Además, pagamos a una persona para que cocine", explicó Nelly Cantuña, coordinadora del área de Nutrición en el centro educativo.

Pero la escuela también recibe del PAE, la colada fortificada, galletas y una barra de granola, productos que complementan el desayuno escolar. "El servicio es importante, pues, pocas familias consumen las tres comidas diarias", dijo la docente. Entre los pequeños, el servicio es bien acogido. Bryan Samaniego (6 años) solo sabe que "las señoritas (maestras) son muy buenas", porque le dan de comer, pues confesó que sus padres "no tienen plata" para su colación.

De su lado, Justo Tobar, titular del PAE, señaló que su afán es garantizar la alimentación del niño mientras permanece en la escuela. "El aporte debe ser visto como otro recurso educativo, aunque tenga un impacto nutricional. Ya que el desempeño del infante responde a otros factores, como la calidad docente, el ambiente y la familia", acotó. La institución, que surgió en 1995 como el Programa de Colación Escolar, se institucionalizó en 1999. En 2008, su presupuesto fue de \$54 millones y atendió a 1 370 949 niños de 5 a 14 años. "Cada 40 días distribuimos 4 000 toneladas de alimento. Es como llenar 40 estadios de

niños y dar de comer a todos", comentó Tobar.

Sin duda, la entrega de los productos es la etapa más complicada del proceso. La falta de vías carrozables en la zona rural, donde llega el 92% de la atención, hace imprescindible el



uso de transporte fluvial y aéreo. Ese es el caso de la escuela Presidente Roosevelt, en San Gregorio, un poblado del Muisne, en Esmeraldas. Allí, los pequeños no dudan en salir de las maltrechas aulas para correr hacia el camión de los alimentos.

Durante la entrega, padres, maestros y alumnos colaboran en la estibación. Mientras, los más pequeños aprovechan para probar las galletas. "Es que son muy ricas", dice William Villa (10). Una vez en la bodega, los productos son clasificados y cubiertos con manteles para protegerlos de insectos y las lluvias. "Aquí el clima es traicionero", advierte Evelina Chasing, una madre de familia, quien contó que la lata de atún la cambian por pescado, camarón o jaibas con los pescadores. "Tenemos que variar el menú para que no se aburran", comentó la mujer.

Aunque el proyecto llega al 72% de las escuelas fiscales, fiscomisionales, municipales y comunitarias del sector rural y urbano-marginal, no en todas funcionó con éxito. La falta de cooperación de los padres es la causa, afirmó Lucas Caicedo, coordinador del PAE en esa provincia.

El criterio es compartido por Rosa Bagüi, madre de Kevin (8), alumno de la escuela Martha Roldós, ubicada en Estero Ancho, al sur de Esmeraldas. "La alimentación escolar es alegría para los niños y amargura para nosotros. El Gobierno dice que es gratuito, pero hay que sacar dinero del bolsillo", replicó la

mujer, quien aporta €10 al mes para la compra de insumos. Sin embargo, a diario las coordinaciones provinciales del PAE reciben nuevas solicitudes. La escuela Alfredo Pérez Guerrero, al sur de Quito, es una de ellas. "Los niños se duermen en clases, a causa de la anemia. En ocasiones se han desmayado en clases de cultura física", relató Fabiola Romero, orientadora del establecimiento. La institución acoge a 374 niños de 2.º a 7.º de Básica, quienes provienen de familias de escasos recursos. "Hemos indagado y comprobamos que, en promedio, el ingreso mensual de los padres es de \$10 a la semana", añadió la psicóloga. Para Janeth Tenorio, una de las madres, acceder al desayuno escolar solo beneficiará a los infantes. "Aquí estudian dos de mis hijos. Ahorrar su colación es una ayuda", aseguró la mujer, quien afirmó que los padres estarían comprometidos. No obstante, los niños son los más interesados. "Una buena nutrición nos ayuda a crecer y a estudiar mejor", argumentó Andrea Guamán (11 años), alumna de 7.º año de Básica. En su aula, la maestra prepara café con galletas o colada de avena, para frenar en algo la desnutrición.



ENTREVISTA con: Justo Tobar. Es coordinador nacional del Programa de Alimentación Escolar (PAE) del Ministerio de Educación. Está al frente de la institución desde hace seis años.

¿Cuáles son los requisitos que debe cumplir un establecimiento para acceder al beneficio? Pese a que el objetivo del proyecto no es atender a todas las escuelas, pedimos como requisito que la comunidad educativa se organice, porque los alimentos que entregamos deben prepararse. Si hay el compromiso, la institución se califica en una semana y puede beneficiarse del almuerzo y

desayuno escolar simultáneamente. ¿Cómo establecieron que la ración alimenticia es apropiada para los niños? La composición nutricional se basó en un estudio técnico. Cada niño recibe a diario una ración que le aporta 252 kilocalorías y 9,4 gramos de proteína, como requiere una persona en desarrollo. Además, los alimentos son ricos en vitaminas, hierro y calcio.

El año escolar tiene 210 días. ¿Cuántos están cubiertos con la alimentación? En la actualidad abastecemos para 120 días. El mérito del PAE es que solo entrega productos nacionales, pero la poca producción local a veces es un obstáculo. No obstante, pretendemos ampliar la cobertura. ¿Cómo se planea incrementar el servicio? Su quiere atender 160 días al año, a 1,5 millones de estudiantes de 2.º a 10.º año de Básica. Es decir, beneficiar a 130 mil niños más. Para ello, el presupuesto subirá a \$72 millones, suma que está garantizada en las políticas 2 y 6 del Plan Decenal de Educación. Además, el Gobierno está dispuesto a invertir en educación.

El único requisito es que los padres se comprometan a colaborar con el plan. ¿Cómo garantizan que el programa sea efectivo y llega a los niños? A diferencia de otros programas, nuestro servicio se focaliza en la escuela. Conocemos la planta docente y podemos identificar dónde está la anomalía, si la hubiera. Además, contamos con un sistema computarizado que nos muestra la ubicación geográfica del establecimiento y cuánto producto ha recibido. ¿Alguna escuela ha cometido irregularidades? Aunque los casos no son frecuentes, se

evidenció que los productos caducaban o se repartían entre los estudiantes. Esa práctica va contra el objetivo institucional, que es alimentar a los alumnos. En esos casos hemos tenido que suspender el servicio.