

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIB.E

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Ingeniera en Administración
de Empresas Gastronómicas

**Taller Gastronómico para el desarrollo de hábitos alimentarios en niños
escolarizados en el “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarquí” de
Quito.**

Karen Fernanda Rivadeneira Moreno

Director:

PhD Ricardo Arencibia Moreno

Quito, Ecuador

Enero, 2016

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La señorita Karen Fernanda Rivadeneira Moreno nos presenta como producto acabado el trabajo de investigación titulado “Taller Gastronómico para el desarrollo de hábitos alimentarios en niños escolarizados en el Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui de Quito”, material de notable importancia al establecer un punto de coincidencia y articulación, entre la Gastronomía como ciencia y los procesos de enseñanza y aprendizaje hacia los primeros momentos de la formación del individuo, en este caso escolares de la enseñanza inicial, y demuestra el interés de extender los conocimientos adquiridos por la candidata dentro de un ámbito altruista dirigido al cuidado de la salud en infantes, a través del aprendizaje del buen comer y la modificación de hábitos y comportamiento conductuales.

La autora del trabajo ha mostrado independencia y creatividad en cuanto al abordaje de todo el contenido teórico, del mismo modo en lo referente a la confección final de su tesis, por lo que la misma puede ser sometida a la discusión correspondiente.

Ricardo Arencibia Moreno, PhD.

CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Taller Gastronómico para el desarrollo de hábitos alimentarios en niños escolarizados en el Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui de Quito”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor(a) del presente documento.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.

.....

Karen Fernanda Rivadeneira Moreno

Quito, 2015

AGRADECIMIENTO

A mis padres por la vida, el esfuerzo y dedicación que han puesto en mí. A mis hermanos por su aliento e infinita confianza, y, a mí querida familia por haberme brindado su apoyo en todo momento de mi vida.

Y, sobre todo mi enorme gratificación a mis profesores por su conocimiento.

A mi Monitor Ricardo Arencibia Moreno, por ser un ejemplo a seguir, por brindar su sabiduría y calidad humana con una sencillez que la hacen única.

A la Universidad por haber pasado por mí y dejado que yo pase por ella.

DEDICATORIA

A Dios por sobre todas las cosas, quien me ha concedido estar con vida y poder referir con el apoyo absoluto y la bendición de estar junto a mi familia, con quienes he compartido todos mis anhelos.

ÍNDICE

Contenido	pág.
1.1. Introducción.....	12
1.2. Planteamiento del Problema.....	14
1.3. Justificación.....	15
OBJETIVOS.....	16
1.4. Objetivo General.....	16
1.5. Objetivo Especifico.....	16
Capítulo II.....	17
Marco Teórico.....	17
2.1 Hábito alimentario.....	17
2.2 Situación de hábitos alimentario en Ecuador.....	17
2.3 Hábitos alimentarios en Quito.....	21
2.4 Factores que inciden en los malos hábitos alimentarios.....	21
2.5 Incremento de consumo de alimentos ultra procesados en América Latina.....	23
2.6 Programas para mejorar la alimentación escolar en el Ecuador.....	24
2.7 Crear hábitos alimentarios en los niños.....	27
2.8 Hábitos de alimentación en la infancia.....	29
2.9 Necesidades nutricionales del escolar.....	30
2.9.1 Esquema general recomendado para el escolar de las necesidades de diferentes grupos de alimento.....	32
2.10 La rueda de los alimentos.....	34
2.11 Talleres pedagógicos.....	41
2.11.1 Beneficios de los talleres pedagógicos.....	41
2.11.2 Taller de cocina interactivo para niños.....	43
Capítulo III.....	45
METODOLOGÍA EMPLEADA.....	45
3.1 Población y muestra.....	45
3.2 Métodos aplicados.....	47

3.3 Fases de investigación de campo.....	48
Capítulo IV.....	49
RESULTADOS E INTERPRETACIÓN.....	49
4.1 Análisis Macro entorno.....	49
4.2 Análisis Micro entorno.....	51
4.3 Presentación de resultados.....	53
4.4 Encuestas.....	54
4.5 Análisis FODA.....	73
4.6 Oferta de los talleres de cocina para mejorar hábitos alimentarios en escolares.....	75
4.6.1 Descripción de los talleres.....	75
4.7 Esquema de los talleres de cocina interactivo para niños.....	76
4.8 Implementación técnica.....	83
4.8.1 Características del espacio físico de un taller de cocina.....	83
4.8.2 Consideraciones a tener en cuenta para la creación de un taller de cocina.....	84
4.8.3 Estructura de un taller de cocina.....	85
Capítulo V.....	88
5.1 Conclusiones.....	89
5.2 Recomendaciones.....	90
Bibliografía.....	90
Glosario.....	94
Anexos.....	96

LISTA DE TABLAS

Tabla	2	Edad	de	la	madre	52
.....54...						
Tabla 3	Estudios concluidos de la madre.....					53
Tabla 4	Profesión de la madre.....					54
Tabla 5	Jornada laboral de la madre.....					55
Tabla 6	Ingreso económico neto del hogar.....					53
Tabla 7	Edad del niño escolar.....					57
Tabla 8	Quién se encarga de preparar la comida del niño.....					58
Tabla 9	Cuántas veces desayuna a la semana.....					59
Tabla 10	Cuántas veces almuerza a la semana.....					60
Tabla 11	Cuántas veces merienda a la semana.....					61
Tabla 12	El desayuno normalmente es.....					62
Tabla 13	Normalmente en la semana consume los siguientes alimentos.					63
Tabla 14	Cuántas veces en la semana consume comidas rápidas					65
Tabla 15	Consume con frecuencia gaseosas, jugos embotellados o en cajita.....					66
Tabla 16	Cuántos vasos de agua consume al día.....					67
Tabla 17	En los momentos de descanso entre las actividades docentes/escolares que desarrolla, si desea consumir alimentos escoge y consume de entre las siguientes opciones.....					68
Tabla 18	En tu familia existen personas con problemas de obesidad o sobre peso (gordura).....					69

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Esquema general de las necesidades de diferentes grupos de alimentos.....	32
Ilustración 2. Rueda de los alimentos.....	40
Ilustración 3.Edad de la madre.....	54
Ilustración 4. Estudios concluidos de la madre del niño.....	55
Ilustración 5. Profesión de la madre.....	56
Ilustración 6. Jornada laboral de la madre.....	57
Ilustración 7. Ingreso económico neto del hogar.....	58
Ilustración 8. Edad del niño escolar.....	59
Ilustración 9. Quién se encarga de preparar la comida del niño.....	60
Ilustración 10. Cuántas veces desayuna a la semana.....	61
Ilustración 11. Cuántas veces almuerza a la semana.....	62
Ilustración 12. Cuántas veces merienda a la semana.....	63
Ilustración 13. El desayuno normalmente es.....	64
Ilustración 14. Cuántos vasos de agua consume al día.....	69
Ilustración15. En los momentos de descanso entre las actividades docentes/escolares que desarrolla, si desea consumir alimentos escoge y consume de entre las siguientes opciones.....	70
Ilustración 16. En su familia existen personas con problemas de obesidad o sobre peso.....	71
Ilustración 17. Plano de taller de cocina.....	86

RESUMEN

La caracterización de hábitos alimentarios en escolares se realizó en el Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui

La presente investigación se basó en identificar los hábitos alimentarios dentro de la institución, para estructurar talleres gastronómicos. Con la finalidad de lograr el mejor desempeño de aprendizaje dentro de los talleres, garantizando una cultura de hábitos alimentarios saludables.

El proyecto estuvo enmarcado en el tipo de “investigación acción, mientras que el nivel de investigación es del tipo descriptivo de corte transversal, dado que se lleva a cabo para descubrir las relaciones causales deterministas del desarrollo y prevalencia de hábitos alimentarios en los niños y adultos participantes, a la par que influir en ellos hacia estados deseados.

Para la elaboración y el cumplimiento de los objetivos planteados se utilizó como guía una estructura de alimentación saludable en base la Rueda de los alimentos NAOS. Y conocimientos gastronómicos aprendidos durante la carrera universitaria.

Palabras claves: Alimentación; hábitos alimentarios, niños, taller gastronómico, estado nutricional.

CAPITULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

El presente proyecto está destinado a identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los niños escolares del Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui, con el propósito de tutelar hacia una alimentación saludable.

Los buenos hábitos alimentarios ayudan a preferir alimentos con valores nutritivos, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita, estos hábitos requiere al principio un estudio, pero luego de conocer y emplear cuales son los alimentos que hacen bien al organismo, se eligen con naturalidad. Disminuyendo así el consumo de sal, azúcar, grasas, harinas refinadas, y colorantes artificiales. Consumir abundante agua también forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas. Se recomienda a los padres, formar este hábito desde pequeños, acompañándolos, mostrando que los adultos que comparten la mesa lo tienen incorporado. Cabezuelo,(2007, pág. 48)

Si por el contrario día a día se consumen productos no saludables como gaseosas, comida rápida, grasa entre otros, existirá un mal hábito el cual costará a las personas eliminarlo de una dieta equilibrada.

El hábito es un mecanismo que crea destrezas y habilidades como un estilo de vida. Para ello se deberán determinar los hábitos alimentarios que tienen actualmente los niños del “Centro Infantil Pensionado Tarqui”, a través de una

encuesta realizada a los padres de familia, debido a que la mayoría de los hábitos que tiene los niños son adquiridos en los hogares.

En base a los resultados de las encuestas, se elaborará un esquema de talleres de cocina pedagógicos con el fin de mejorar los hábitos alimentarios de los niños.

Estos talleres se realizará utilizando los conocimientos gastronómicos como: técnicas de cocción, manipulación, conservación de alimentos, higiene y equilibrio nutricional, en base al Modelo Pedagógico de talleres y rincones en educación infantil del Instituto de técnicas educativas de la C.E.C.E.

1.2 Planteamiento del problema

La mayoría de los problemas que afectan a la buena alimentación de las personas y sobre todo a los niños, es la falta de conocimiento e información al momento de elegir y preparar los alimentos, provocando así un déficit nutricional.

Además existen varios factores que influyen en los hábitos alimentarios como son: las diferentes costumbres de las familias, la publicidad de los productos alimenticios y el entorno que los rodea.

Según el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social (MCDS) en el país, el consumo de alimentos con exceso de azúcar, sal y grasas trans ha incidido en el aumento de los factores de riesgo más comunes como son el sobrepeso y obesidad, en escolares y adultos.(MDCS, 2014).

Problema científico: ¿Cómo mejorar hábitos alimentarios en escolares de educación general básica?

1.3. Justificación

Los malos hábitos alimentarios han incidido en la salud de los ecuatorianos, en especial en niños desde edades muy tempranas; según la Agencia Pública de Noticias del Ecuador y Suramérica (Andes), donde las autoridades de gobierno han detectado que estos problemas se presentan debido a que las familias substituyen la alimentación tradicional, nutritiva y diversa por alimentos procesados industrialmente de baja calidad y altos en nutrientes nocivos como sal, azúcar y grasa.

Dentro de las principales causas de muerte en el país se encuentra la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. De igual manera el sobrepeso y obesidad, en los escolares ecuatorianos, está en el orden del 29.9%, y 26.0% en adolescentes y 62.8% en adultos. Agencia Pública de Noticias, (2013)

Para ello se realizará los esquemas de talleres de cocina con enfoque de mejorar los hábitos alimentarios en los niños escolares y sus familias, los talleres se dictarán dentro de la institución educativa como una materia extracurricular, mediante un acuerdo con las autoridades de la institución.

Además estos talleres serán dirigidos a los padres de familia y alumnos, debido a que los padres son los que eligen los alimentos a ser consumidos en los hogares, estimulando a que aprendan y hagan conciencia sobre hábitos saludables de alimentación, Para beneficio de la salud de sus hijos y por ende cambiar los hábitos alimentarios de la familia.

OBJETIVOS

1.4 Objetivo general

Proponer talleres de cocina, dirigido a potenciar hábitos alimentarios sanos en niños escolarizados, en el “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui”, en la parroquia la Magdalena Quito.

1.5 Objetivos específicos

- Fundamentar las características de un régimen alimentario dirigido a mejorar los hábitos alimentarios de escolarizados en el “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui.”
- Caracterizar los hábitos alimentarios en los niños que se encuentran escolarizados en el Centro de Desarrollo Infantil.
- Diseñar la estructura metodológica de talleres gastronómicos considerando objetivos y pasos de ejecución.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

En el capítulo que se expone a continuación, se indicara la situación de hábitos alimentarios en el Ecuador, conceptos y definiciones, de un estilo de vida saludable en hábitos alimentarios para niños escolares y la familia.

2.1 HÁBITO ALIMENTARIO

Es el patrón alimenticio, que a diario realizan las personas, como modelo de preferencias alimentarias con influencias de la familia, cultura de país o comunidad.

Esto varía de gran manera entre culturas, en cuanto a preferencias, frecuencias en el consumo de alimentos y la importancia que cada sociedad le dé al mismo.

Coralys N, (2013)

2.2 SITUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ECUADOR

En 1986 según el Diagnóstico de la Situación Alimentaria, Nutricional y de Salud (DANS) de la población ecuatoriana menor de 5 años, reveló tasas alarmantes de (desnutrición aguda; bajo peso para la talla), bajo peso (desnutrición global; bajo peso para la edad), y retardo en talla (desnutrición crónica; baja talla para la edad) y deficiencia de micronutrientes como hierro y zinc.

Después de 27 años de la existencia del DANS en unión con el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC, decidieron

realizar la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU) con el propósito de recopilar datos relevantes de la población menor de 60 años, considerando la variedad geográfica, demográfica, étnica, social y económica del país, con el fin de conocer problemas de salud y nutrición. La encuesta se realizó entre los años 2011 y 2013.

El estado nutricional, a partir de indicadores antropométricos, entre los años de 1988 a 2012 el retardo en talla (desnutrición crónica) ha registrado una disminución moderada a lo largo de casi 25 años, pasar de 40.2% en 1986 a 25.3% en 2012 solo una disminución de 15 puntos porcentuales en 26 años.

La prevalencia de retardo en talla, ha rebajado entre los años 2004 y 2012 del 33.5% al 25.3% 8.2 puntos porcentuales en 8 años, que entre los años de 1986 al 2004 de un 40.2% a 33.5% solo 6.7 puntos porcentuales en 18 años.

Las prevalencias de sobrepeso y obesidad entre los años de 1986 a 2012 aumento de un 4.2% a 8.6% de niños preescolares con sobrepeso en 26 años.

Datos que revelan que en el país conviven los problemas de déficit y exceso nutricional, demostrando la doble carga de la malnutrición como nuevo perfil epidémico del Ecuador.

El estado nutricional de la población escolar, de 5 a 11 años según la encuesta el 15% de la población escolar tiene retardo en la talla, y el 29.9% en sobre peso y obesidad, estos parámetros son alarmantes teniendo en cuenta que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la edad preescolar es de 8.5% y se triplica al pasar a la edad escolar.

La población indígena se ve más afectada por el retardo en talla (desnutrición crónica; baja talla para la edad) con un 36.5%.

La población mestiza blanca, se vuelve común por sobrepeso y obesidad con un 30.7%.

Mientras que la quinta parte de población escolar más pobre, existe mayor prevalencia en retardo en talla (desnutrición crónica; baja talla para la edad) con un 25.1%. Y los escolares de nivel económico más rico 8.5% lo contrario a la prevalencia de sobrepeso y obesidad, en los escolares de mejor situación económica existe un 41.4% cifra alarmante, y escolares de menor adquisición económica es de 21.3%.

En provincias como Santa Elena 26.8%, Bolívar 31.5%, Chimborazo 35.1%, Imbabura 24.8%, existen prevalencias de retardo en talla (desnutrición crónica; baja talla para la edad). Quiere decir que seis de cada diez niños tienen problemas de malnutrición sea por déficit o exceso.

Mientras que en las provincias de El Oro 30.1%, Guayaquil 11% y Galápagos 30% existen altas cifras de prevalencia de sobrepeso y obesidad. Y el retardo en talla es de 9.1%, 44.1% y 7.8%. En Ecuador según apreciaciones en el año 2011 la diabetes mellitus tipo 2, las enfermedades hipertensivas y cerebrovasculares estuvieron como principales causas de muertes.

En países con datos disponibles se ha demostrado que los principales elementos que han causado la aparición de estas enfermedades crónicas no transmisibles son: consumo elevado de alimentos poco nutritivos, con alta densidad energética,

alto contenido de grasa, azúcar y sal. Consumo inadecuado de los alimentos, según la ENSANUT el 6.4% de la población nacional muestra un consumo impropio de proteína, sin embargo estos datos no forma parte de un problema de salud pública para el Ecuador.

Mientras que en los grupos étnicos esta prevalencia es más alta como en la población indígena existe una deficiencia de consumo de proteína del 10.4%.

En cuanto a minerales como el hierro y el zinc existe una deficiencia de consumo del 70.5% a nivel nacional.

El consumo de vitamina A, en la población nacional tiene deficiencia del 89.4%, mayormente se ve afectado Quito con un 98.2%

Los carbohidratos, son los más consumidas de forma excesiva por la población nacional, supera las recomendaciones establecidas para prevenir la obesidad y enfermedades cardiovasculares en un 29.2%. Pero son las personas con menores recursos económicos los que más consumen.

La ENSANUT-ECU, ha demostrado que las grasas se las consume en los lugares más desarrolladas del país, en la población con mejores ingresos económicos. Consumo de frutas y verduras, en el Ecuador no se llega a cumplir con las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de Salud, que es de 400 g entre frutas y verduras al día para evitar déficit de varios micronutrientes. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición,(2013).

2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS EN QUITO

Una entrevista realizada por 24 Horas de Tele Amazonas, a la Secretaría de Salud del Distrito Metropolitano de Quito Isabel Róldos, expresa que los quiteños son los que peor se alimenta y no poseen un estilo de vida saludable, el consumo de gaseosas, snacks, y grasas pasan por encima de las cifras recomendadas en los quiteños.

Añade que todo se debe, al estilo de vida acelerado y el estrés, de los quiteños; agrega también que los niveles en Quito son del 42%, con personas que tienen sobrepeso y un 22% con obesidad, en la totalidad de la población.

2.4 FACTORES QUE INCIDEN EN LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

No tener un horario de consumir alimentos, puede tener una serie de consecuencias en el organismo tales como: desorden metabólico del cuerpo, el aumento de la acumulación de grasa en el organismo, y con ello el sobrepeso, ya que si se somete al metabolismo a un desorden provenientes de la falta de horarios y rutinas alimenticias lo que se consigue será un deficiente funcionamiento del mismo. (Vitónica, 2011)

Comer más de la cuenta, las personas que cometen excesos constantes al comer son propensas a tener sobrepeso. Pero también se arriesgan a sufrir diversos problemas de salud, incluidos presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2, problemas en huesos y articulaciones, trastornos respiratorios y del sueño, incluso, depresión. En el futuro, las personas que cometen excesos al comer

tienen mayor riesgo a contraer enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca y cerebrovascular. (Teens Health, s.f.)

Dejar de lado la nutrición y comer mucha comida chatarra, esto sucede mucho más de lo que se imagina. Más que nutrirse suelen alimentarse: consumiendo alimentos que retribuyen al apetito, la ansiedad, pero cuyos contenidos nutricionales no satisfacen las necesidades reales del organismo. La generalidad de las comidas suelen estar saturadas de grasas, harinas, condimentos en exceso y azúcares; sustancias cuyo exceso genera: Trastornos orgánicos, acumulación de grasa (y, en consecuencia, aumento indeseable de peso). Alzas en los valores de funcionamiento normales (colesterol, triglicéridos, entre otros). Debilitamiento de órganos y alteración de sus funciones, además de muchos problemas de salud, vinculados con el funcionamiento y disposición e incluso, salud mental. (Fertilab, 2015).

2.5 INCREMENTO DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN AMÉRICA LATINA

Según una publicación en redes sociales los productos ultra procesados son aquellos que produce la industria de forma masiva, vienen en grandes porciones y generan adicción o consumismo, entre ellos están las bebidas gaseosas, golosinas y cereales procesados.

Un investigador colombiano *Jean-Cloude Moubarac*, confirma que América Latina presenta un aumento en el consumo de estos productos en relación a países norteamericanos, en donde su venta bajo un 9%.

El experto advirtió, por ejemplo, que las ventas de bebidas gaseosas subieron un 25% en América del Norte entre los años 2000 y 2013, mientras el consumo en América Latina avanzó cerca de un 100%.

Mostró que en México, Chile y Argentina han incrementado la compra de estos artículos y se registra una tasa de obesidad más alta con respecto a la región.

La inquietud aumenta porque con el incremento en el consumo, crece también el nivel de obesidad en la región, por lo que encomienda rescatar las comidas tradicionales frente a las chatarras, así como regular la ingesta de azúcares y sodio. Teleamazonas, (2015).

2.6 PROGRAMAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN EL ECUADOR

El Ecuador, desde 1987 ejecuta programas de alimentación escolar, enfocado en el bienestar de los estudiantes. El Programa Mundial de Alimentos (PMA), apoyando en sus inicios en 1989 a 1995 , al Programa de Colación Escolar en Ecuador, con el propósito de combatir una de las principales causas externas que limitan la actividad adecuada del sector educativo, por la carencia o inadecuada alimentación de gran parte de la población escolar. (Sisteme Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador, s.f)

En 1995, se cambia la modalidad inicial de Colación Escolar a Desayuno, mediante un acuerdo entre el Gobierno Nacional a través de los Ministerios de Relaciones Exteriores, Educación y Bienestar Social, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA).

En 1999, se desarrolló la atención de alimentación con la introducción del almuerzo, con el llamado actualmente “Programa de Alimentación Escolar” a cargo del Ministerio de Educación (MINEDUC), que atiende a los niños y niñas que asisten a establecimientos de educación básica fiscales, fisco-misionales, municipales y comunitarios de primero a séptimo de Educación General Básica, de las cuatro regiones del país. El programa busca mejorar la calidad y eficiencia de la educación básica mediante la entrega de un complemento alimenticio, principalmente en zonas con mayor incidencia de la pobreza. SIISE,(2011). El Programa Aliméntate Ecuador que pertenece al Ministerio Coordinador de

Desarrollo Social (MSDS), el que busca contribuir a la alimentación y nutrición de los sectores más vulnerables del Ecuador, a través de la dotación de alimentos, que contribuye a la mejora del estado nutricional de los niños del área rural, adultos mayores y personas con discapacidad, promoviendo su atención integral.

Primitivamente el programa surgió como un proyecto de Comedores Comunitarios y Mingas Comunitarias, cuyo objetivo era enfrentar los problemas alimentarios que el Ecuador mantenía en la década de los 90.

En Enero del 2001, se creó la Unidad de Gestión para la Alimentación Comunitaria dentro del Ministerio de Bienestar Social y se atendió con alimentación a la gente más pobre del país, básicamente niños y niñas de 2 a 14 años, jóvenes, adultos, personas con discapacidades y personas de la tercera edad. Para el año 2002 el programa funcionaba con fondos del Estado ecuatoriano administrados por el Programa Mundial de Alimentos (PMA), denominándose Programa para el Desarrollo Comunitario.

La creación del programa, consta en el Registro oficial No. 603-24 de junio del 2002.

En el año 2003, el programa se reestructura y define a su población en base a los estudios de pobreza del Sistema de Selección de Beneficiarios (SELBEN). Mediante acuerdo ministerial No. 2577-A del año 2004 pasa a denominarse “Programa Aliméntate Ecuador”. Constituye de los siguientes programas:

Protección Alimentaria, cuyo objetivo es contribuir a disminuir la inseguridad alimentaria mediante la entrega periódica de aportes alimenticios diversificados,

en el cuadro del derecho a la alimentación. Se trata de la entrega oportuna de raciones alimentarias a niños, personas con discapacidad y adultos mayores cuatro veces al año.

Beneficiarios: niños y niñas de 3 a 5 años 11 meses, adultos mayores (65 años y más) y personas con discapacidad que se encuentren bajo la línea de pobreza, establecida por el Registro Social. Este programa culminó en 2010 y el indicador presentado corresponde a este programa.

Proyecto Alimentario Nutricional Integral (PANI), Reducir la prevalencia de anemia en los niños y niñas menores de 5 años atendidos en las unidades de atención de Desarrollo Infantil del INFA, en sus diferentes modalidades; Creciendo con Nuestros Hijos CNH y Centros Infan útiles del Buen Vivir CIBV (ex Centro de Desarrollo Infantil - CDI).

Proyecto de Atención Integral al Adulto Mayor (PROAM), Contribuir a mejorar la calidad de vida, la situación de salud y la reinserción social familiar de la población adulta mayor, en el marco de una atención integral interinstitucional e intersectorial.

Beneficiarios: Personas adultas mayores del Ecuador, de 65 años en adelante, que se encuentran bajo la línea de pobreza, inscritos en el Registro Social, en zonas rurales a nivel nacional.

Proyecto Promoción de Alimentos Saludables (PAS), tiene como objetivo mejorar e incrementar los hábitos alimenticios saludables en los hogares de la población

ecuatoriana revalorizando la cultura alimentaría local e implementado para ello estrategias de formación y comunicación. Todo esto mediante:

Estrategias, Promotores, Tiendas, Ferias del Buen Vivir, Plazas del Buen Vivir.

El Programa Aliméntate Ecuador, del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), atraviesa desde el 2007 una profunda reformulación institucional, que proyecta dejar de lado su concepción plenamente asistencial para transformarse en un programa de Seguridad Alimentaria, para ello ha emprendido una transformación desde sus bases, acogiendo como su política institucional los principios de la Soberanía Alimentaria, la misma que se refiere al derecho que asiste a los pueblos y naciones para definir sus propias políticas alimentarias. “Los ecuatorianos tienen derecho acceder a alimentos seguros, nutritivos, culturalmente apropiados y a los recursos necesarios para producirlos y autoabastecerse de los mismos”. (Sisteme Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador, s.f)

2.7 CREAR HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de vida, ya que los hábitos instalados prematuramente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida.

El rol de los padres es prestar atención y dedicación al momento de compartir y consumir alimentos para que los niños y niñas desarrollen hábitos alimentarios saludables; y esto se logrará con el modelo y práctica, incorporando cada día una dieta de alimentos sanos.

El beneficio que contribuiría de alimentar bien a los niños representa mejorar la salud.

Un niño bien alimentado crece mejor, tiene más energía para la actividad física y para el aprendizaje escolar; y tiene menos posibilidades de padecer enfermedades (Cabezuelo, 2007, p. 17).

La alimentación saludable debe inculcarse en el seno de la familia y también en la escuela”, Cabezuelo Huerta, Gloria; Frontera, Pedro (2007,p.17), afirman que los niños aprenden con el ejemplo de los adultos y a un más en los primeros años de vida.

La adquisición de los hábitos alimentarios está influida por numerosos factores entre ellos:

- Factor económico es decir la disponibilidad de dinero para adquirir los alimentos.
- Factor geográfico por disponibilidad de alimentos frescos en el medio.
- Factores variados como la forma de vida, disponibilidad de tiempo para preparar las comidas, horario de trabajo o clases, tradiciones ancestrales, influencia de la publicidad de alimentos, o incluso factores religiosos.(Cabezuelo Huerta, Gloria; Frontera, Pedro 2007, p.48-49).

Para que el niño adquiriera buenos hábitos alimentarios correctos desde pequeño es importante:

- Dar muestra de una alimentación saludable.
- Coexista buena relación con las personas que conviven con él a la hora de compartir la alimentación.
- No confundir una buena alimentación, con una alimentación excesiva o inadecuada.
- Qué los horarios para consumir los alimentos sean respetados.
- Brindar una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño, es la base de una buena salud.

2.8 HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Todo niño y niña, que reciba una atención óptima en alimentación desde el inicio de sus vidas, favorece a un adecuado crecimiento y desarrollo.

Contribuye a prevenir enfermedades como el sobrepeso, obesidad, desnutrición crónica, retardo de crecimiento, anemia, entre otros.

Expertos, explican que los niños con buenos hábitos alimentarios son mejores estudiantes, o al menos tienen muchas más posibilidades de serlo que otros niños que no sigan una dieta sana y equilibrada. Por ello, se incide en la necesidad de instaurar, esto mejorará la capacidad intelectual, la salud y la calidad de vida de los niños en general. (Ramos, 2014)

Para facilitar la adopción de buenos hábitos de alimentación, es importante considerar:

- Seleccionar los alimentos
- Regular el horario de las comidas
- Ofrecer los alimentos de manera que el niño pueda manejarlo
- Hacer agradable el tiempo de la comida
- Apoyar al niño para que participe en las comidas familiares
- Establecer reglas de comportamiento en la mesa
- Determinar el horario y lugares donde se come. Instituto de Nutrición y Salud Kelloggs,(s.f.)

2.9 NESESIDADES NUTRICIONALES DEL ESCOLAR

Los niños son adultos en miniatura, tienen un ritmo metabólico mayor debido al crecimiento, significa que sus necesidades energéticas y de nutrientes son superiores que la de los adultos. Hay que dirigirse al especialista para que indique la dosis que debe ingerir de acuerdo a la edad y necesidad. (La familia, 2015)

A continuación, se señalan las pautas de recomendaciones nutricionales de diferentes nutrientes necesarios, para el buen desarrollo y crecimiento del niño escolar.

En esta etapa es un importante consumir alimentos con alto valor nutritivo, para cubrir necesidades energéticas y de crecimiento de los niños.

Los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño. Las necesidades energéticas dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla.

En general, el crecimiento es más lento pero sostenido, el incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año y el incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad.

Los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día, de acuerdo a las siguientes recomendaciones nutricionales:

En cuanto a calorías, es difícil indicar un dato exacto del número de calorías que requiere un niño en la edad escolar ya que el rango de edad (6 a 12 años) es muy amplio. Además que las necesidades de calorías varían de un niño a otro de acuerdo al tipo de actividad física que desempeñe. Se estima que un promedio entre 60 a 80 kilocalorías por kilogramo de peso es lo adecuado. Guía Práctica de nutrición infantil, (1999, pág. 87).

2.9.1 ESQUEMA GENERAL RECOMENDADO PARA EL ESCOLAR DE LAS NECESIDADES DE DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS

Leche y derivados	tres porciones al día
Alimentos proteícos	dos porciones al día
Vegetales, hortalizas, frutas,	dos porciones al día
Harinas o carbohidratos	cinco a siete porciones al día
Azúcares y derivados	una porcion al día

Ilustración 1 Esquema general de las necesidades de diferentes grupos de alimentos. Fuente: Guía práctica de nutrición infantil, 1999.

- **Importancia del desayuno**

La primera comida del día debe ser el desayuno. Pero, lamentablemente es la comida a la que menos esmero se da, generalmente por la falta de tiempo o prisas.

La baja de glucosa en la sangre y cerebro, se denomina hipoglicemia y es frecuente en niños que no desayunan o desayunan mal. La hipoglicemia puede ser causa de dolores de cabeza mañaneros, mareos e incluso desmayos.

Un desayuno adecuado permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejore su participación en clase y en los juegos del recreo. Se recomienda un desayuno equilibrado debe contener frutas, lácteos y cereales.

Se puede completar con un huevo, tres veces por semana. El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios. Salud de Altura (s.f.)

- **La colación o lonchera**

Al elegir alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela se debe prestar suma atención. Muchos productos que se adquieren en los supermercados creyendo que son fáciles de empacar, no son las mejores fuentes alimenticias para los niños. Por ejemplo se debe evitar los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como galletas y papas fritas, frituras de funda y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión. La mayoría de los productos comestibles que se anuncian en la televisión tienen un alto contenido de azúcar y grasa y no son lo mejor para el niño. Estos pueden producir un aumento súbito de energía a los niños, pero no son fuente de nutrientes indispensables a media mañana en la escuela.

Tampoco es recomendable depender de los embutidos como jamón y mortadela para preparar los sándwich para la lonchera, porque tienen demasiado sodio y grasa. Es preferible enviar sándwich de carne molida, pollo o atún. Incluso alimentos de la zona como tostado, chochos, choclo, entre otros; por ejemplo un sándwich de pasta de chocho, chochos con tostado o chulpi, habas cocinadas con queso, entre otros. También se debe añadir una porción de fruta (manzanas, peras, plátano, ciruelas,) y verduras (palitos de zanahoria amarilla cruda o ensalada de tomate con rodajas de pimiento y lechuga). Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso

infantil y se ha ligado a comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela.

Si desea poner una bebida dulce en la lonchera del niño, es recomendable realizarlo en casa como los jugos naturales, con agua hervida y la fruta que escoja. El agua simple, sin endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados.

Además de aconsejar a que los niños no dejen la lonchera expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al comer causarle una intoxicación. Salud de Altura, (s.f.)

2.10 LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Para una alimentación adecuada, se debe conocer de la rueda de los alimentos en la que explica las cantidades y variedades de los alimentos a consumir. La rueda de los alimentos fue originada en España por el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (EDALNU), del Ministerio de Salud, en el cual participaron profesionales de la salud y educación. Debido a los grandes cambios surgidos en la alimentación de los españoles en las primeras décadas del siglo XX, la población española ejercía una alimentación muy alejada de las recomendaciones de los expertos, especialmente en las clases más desfavorecidas. Las deficiencias más graves y frecuentes guardaban relación con una insuficiencia en la ingesta de proteínas animales, que resultaba todavía más preocupante cuando coincidía con épocas de desarrollo y crecimiento del organismo.

En muchas regiones españolas, se presentaban afecciones oculares y dentarias que resultaban características de carencias relativas de vitaminas y minerales, y explicaban la presencia de anemia y la prevalencia de otras patologías de naturaleza carencial.

Frente a esta situación se produjo un creciente interés por los problemas de nutrición y cuestiones alimentarias, durante las décadas de 1920 y 1930. se publicaron en España numerosas obras de carácter divulgativo relacionadas con la alimentación y la nutrición, aunque fue en el ámbito de la puericultura donde se lograron los avances más significativos en materia de educación alimentaria nutricional. La alimentación de la primera infancia se fue configurando como uno de los elementos clave para poder controlar la mortalidad infantil y juvenil.

En 1940 el Instituto Nacional de Nutrición junto con la Dirección General de Sanidad, realizaron estudios sobre la influencia de la alimentación en el desarrollo infantil, observando que la carencia fundamental que presentaba este grupo vulnerable en alimentación era de calcio y proteínas. Además, se realizaron estudios antropométricos en alumnos de escuelas nacionales de familias modestas que se compararon con tallas y pesos de niños normales, de familias de mejor posición económica, al suponer que éstos estaban bien alimentados, observaron una gran diferencia entre ambos grupos, aquellas diferencias se fueron reduciendo con el paso de los años como consecuencia, entre otros factores, de las mejoras alcanzadas en los hábitos alimentarios de la población infantil.

A finales de los años cuarenta, se describió un panorama nutricional marcado por un bajo aporte calórico, un buen aporte de proteínas (aunque en buena parte de la muestra lo era gracias a las proteínas vegetales), déficit de calcio y de vitaminas A y B.

El problema “alimenticio” de España seguía requiriendo, además de una labor que hiciese accesibles para las clases económicamente peor dotadas algunos de los alimentos que resultaban dietéticamente importantes, de una labor educativa y una difusión de los conocimientos de la ciencia de la alimentación que fuese capaz de mejorar los hábitos alimentarios.

Entre los años 1956-61 se realizaron estudios sobre la alimentación de la población española desde el ámbito de la dietética. Los resultados de aquellas investigaciones, ponían de manifiesto que un 10% de la población mostraba un aporte calórico insuficiente, mientras que un 40% consumía un exceso de calorías.

La ingesta de proteínas totales era adecuada, y continuaba siendo la mayor proporción de proteínas de origen vegetal. Se mantenían, así mismo, importantes deficiencias en vitaminas B (64% de la población), A (49% de la población) y C (33% de la población), calcio (30%) y ácido nicotínico (26%), y se apreciaba un claro gradiente socioeconómico en el contenido en proteínas animales y vitaminas, siendo los estratos peor alimentados el peonaje agrícola y los obreros industriales.

La necesidad de desarrollar programas de educación alimentaria y nutricional era manifiesta. En 1954, con la creación del Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición (SEAN), un organismo destinado a distribuir la Ayuda Social Americana,

y más concretamente del reparto de leche entre los escolares españoles; o con la puesta en marcha en 1961 del Programa EDALNU, gracias a la ayuda técnica de la FAO y el soporte económico de UNICEF. Como indicaba el director del Programa EDALNU, la oportunidad de su implementación respondía a la necesidad de superar la influencia negativa que ejercía la “ignorancia” en la deficiente alimentación que mostraban amplios sectores de la población española, y a la voluntad de prevenir los problemas de sobrealimentación que habían experimentado y estaban experimentando los países “desarrollados”. El Programa de EDALNU adquiriría gran importancia y relevancia. Su objetivo era mejorar el nivel nutricional de las familias españolas a través de la promoción de mejores hábitos alimentarios. Contemplaba tres órganos rectores: la Comisión Interministerial pro Bienestar Infantil y Social, conocida con las siglas CIBIS, la Ponencia EDALNU y la Dirección del Programa.

Al inicio de la década de 1960, el reto estaba en educar a la población para que supieran qué alimentos debían adquirir con sus recursos y cuáles eran útiles para una alimentación correcta.

El objetivo fundamental del Programa EDALNU, tal y como se ha indicado con anterioridad, era el de mejorar el nivel nutricional de la familia española a través de la difusión de conocimientos en alimentación, promocionar mejores hábitos alimentarios y estimular el consumo de alimentos locales.

Para ello era necesario educar a la población y concretamente la capacitación del ama de casa, como principal responsable de la alimentación y bienestar familiar, y

en particular de la de los hijos que se encontraban en una etapa de crecimiento, resultaba fundamental ir al ama de casa.

Los mensajes educativos se pueden agrupar en dos grandes temas. En primer lugar, se trataba de proporcionarles consejos de Economía Doméstica, que no se centraban únicamente en la cocina (aunque ésta era una parte muy importante), sino que se perseguía formar al ama de casa en buenos hábitos de trabajo, proporcionarle criterios de orden y selección y ayudarla a resolver los problemas domésticos con los recursos que tenía a su alcance.

En segundo lugar, había que proporcionarles información sobre la importancia que tenía la alimentación y sobre el valor real de cada alimento con el fin de que su familia estuviera correctamente alimentada. Además se pretendía luchar contra los errores y supersticiones de que la alimentación estaba repleta.

En términos generales, los resultados globales del programa EDALNU aportan valiosos elementos de reflexión en el momento de diseñar estrategias y políticas nutricionales, al tratarse de la actividad más organizada e interdisciplinar en materia de educación en alimentación y nutrición que se llevó a cabo en España en el siglo XX, y destacar por el carácter horizontal de sus intervenciones y el papel e importancia que se otorgaba a la educación alimentaria familiar y a los contextos locales. En las más de 1.900 encuestas de evaluación del programa realizadas a madres de familia de los ambientes rurales, se concluyó que éstas tenían unos conocimientos correctos y bien orientados en el 80% de los casos y que se interesaban activamente por los problemas de la alimentación familiar,

contribuyendo notablemente a la mejoría del estado nutricional de sus hijos. Nutrición Hospitalaria, (2012).

La rueda de los alimentos es un indicativo de las distintas cantidades y combinaciones que se debe hacer para poder llevar una dieta equilibrada. Así que divide los alimentos en distintos grupos.

Señala los alimentos que deben de consumirse en ocasiones ocasionales representándolas con un tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente.

Energéticos:

Grupo I: Composición predominante en hidratos de carbono. Pertenecen a este grupo alimentos derivados de los cereales (preferentemente integrales), patatas y azúcar.

Grupo II: Composición predominante en lípidos. Pertenecen a este grupo la mantequilla, aceites y grasas en general.

Plásticos:

Grupo III: Composición predominante en proteínas y calcio. Pertenecen al grupo la leche y sus derivados.

Grupo IV: Composición predominante en proteínas. Los alimentos pertenecientes a este grupo son los productos cárnicos, los huevos y pescados, las legumbres y los frutos secos.

Reguladores

Grupo V: Composición predominante en vitaminas y elementos minerales. Pertencen a este grupo las hortalizas y las verduras.

Grupo VI: Composición predominante en vitaminas y elementos minerales. Las frutas son los alimentos pertenecientes a este grupo. (Dietas.net, 2007)



Ilustración 2. Rueda de los alimentos. Fuente: <http://www.dietas.net/nutricion/>,2015.

2.11 TALLERES PEDAGÓGICOS

El taller es una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica. Es un proceso pedagógico en el cual los alumnos y docentes realizan un conjunto de tareas específicas.

El taller está concebido como un equipo de trabajo, formado generalmente por un facilitador o coordinador y un grupo de personas en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico.

El coordinador o facilitador dirige a las personas, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las cuales se desarrollan los talleres, y su tarea en terreno va más allá de la labor académica en función de las personas, debiendo prestar su aporte profesional en las tareas específicas que se desarrollan. No se concibe un taller donde no se realicen actividades prácticas o intelectuales. Universidad de Antioquia Facultad de Ciencias Sociales y Humanas,(s.f.).

2.11.1 BENEFICIOS DE LOS TALLERES PEDAGOGICOS

Los talleres integrales ofrecen, por sus especiales características, un diseño educativo especialmente adecuado en Educación Infantil, ofreciendo unas ventajas de orden material tales como.

Disfrutar de tanto espacio para emplearlo de maneras diferentes: pintar, jugar libremente, bailar, cocinar, etc.

Dar el mismo tratamiento horario a todas las materias, ofreciendo una enseñanza más enriquecida y variada.

Las ideas que aporta cada miembro del equipo pedagógico no sirven únicamente para enriquecer su aula, sino para beneficio de todos. Se trata de un grupo de personas generando ideas y mejoras concentrados en un objetivo común.

Supone educar al niño desde una base de colectividad donde todo es de todos: no sólo el material, sino también el espacio. Ayudan de una forma natural a superar el egocentrismo, propio de estas edades y enseñar a basar la convivencia en el respeto a los demás.

Debido a que es un modelo basado en la socialización, se multiplican las posibilidades de fomentar la cooperación y el aprendizaje en la interacción con los niños.

Podría definir los talleres como aceleradores naturales de maduración, pues empujan a la inteligencia del niño a alcanzar niveles más altos, estimulando su zona de desarrollo potencial.

Fomentan de un modo natural hábitos de orden al repetirse cotidianamente situaciones de recogida de materiales, limpieza, etc.

Facilitan el “aprender jugando”. Los talleres, multiplicadores de posibilidades, favorecen la manipulación, la observación y la experimentación sobre los objetos y libre iniciativa en actividades de juego no dirigido.

Favorecen una educación motivadora. Al variar de actividad con frecuencia, evitan la monotonía y el descubrimiento provocado por la permanencia en algo que ya no estimula el interés. (Trueba Marcano, 1989)

2.11.2 TALLER DE COCINA INTERACTIVO PARA NIÑOS

El principal objetivo de los talleres se centra en el desarrollo de conductas alimentarias y nutricionales adecuadas, sanas y equilibradas, a través de:

Estimular el interés por la comida sana.

- Desarrollar los procesos lógicos (asociación, clasificación)
- Desarrollar los procesos cognoscitivos (manipular, mezclar, separar)
- Promover el aseo, higiene, hábitos alimentarios.

Si se tiene en cuenta que el niño aprende a través del contacto y de la relación directa con el entorno que le rodea, la cocina es un espacio privilegiado que se ofrece al niño para aprender jugando. Aquello que el niño aprende jugando, permanecerá en su memoria para el resto de su vida.

Resulta de vital importancia motivar a los niños e implicarlos en cada actividad para de esta manera desarrollar conductas nutricionales adecuadas y equilibradas.

Durante el Taller, los niños fortalecen y desarrollan:

- El sentido del trabajo en equipo, hábitos de higiene, hábitos alimentarios saludables, La lectura: interpretación de símbolos y reconocimiento de nuevas palabras.

- Habilidad científica: Combinación de alimentos, Conocimientos sobre la salud, Nutrición, Conservación de alimentos.
- Habilidad matemática: Manejo de proporciones, Manejo de tiempos, Reconocimiento de las unidades de medidas.
- Habilidades manuales: Cortar, Mezclar, Amasar y Espolvorear.

En definitiva, además de enseñarles a cocinar, el Taller apunta a que los niños expresen su creatividad a través del mundo de la cocina. Por Salva, (2010)

CAPITULO III

METODOLOGÍA EMPLEADA

La investigación que se presenta es del tipo “investigación acción”, considerando que al constituir una propuesta para el desarrollo de Talleres Pedagógicos, se tiene en cuenta la opinión de los participantes, con independencia de su edad y funcional social ejercida (escolares, padres, tutores o representantes), por lo que implica una condición democrática, cooperativa, transparente y eficaz de intervenir en la vida cotidiana de la población o la muestra participante, por tanto puede clasificarse dentro del paradigma tanto cualitativo como cuantitativo. (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2003, pág. 9).

Mientras que el nivel de investigación es del tipo descriptivo de corte transversal, dado que se lleva a cabo para descubrir las relaciones causales deterministas del desarrollo y prevalencia de hábitos alimentarios en los niños y adultos participantes, a la par que influir en ellos hacia estados deseados.

3.1 Población y muestra.

La investigación se desarrolla en el “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui” de Quito, que cuenta con un total de 100 niños escolarizados, distribuidos entre los grados de Inicial a 9º de Básica, y comprendidos entre los 4 y 12 años, los que considerados en una relación biunívoca niño-familia constituyen la población de estudio y hacia la cual se dirige la encuesta diseñada. Es necesario declarar que dada la corta edad de los infantes escolarizados, la determinación de

sus hábitos alimentarios se obtiene de la información ofrecida por la madre, representante o tutor.

La determinación de la muestra se realizó mediante muestreo aleatorio no probabilísticos y considerando la población de estudio declarada se aplicó la fórmula estadística correspondiente a “Cálculo del Tamaño de la Muestra conociendo el Tamaño de la Población” expuesto por Torres & Salazar, (2002, pág. 11) que se describe a continuación:

$$\frac{k^2 N p q}{e^2 (N - 1) + k^2 p q}$$

Dónde:

M= Muestra (número de encuestas a realizar)

N = es el tamaño de la población

e = es la diferencia que puede haber entre el resultado que obtenemos preguntando a una muestra de la población y el que obtendríamos si preguntáramos al total de ella, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor que varía entre el 1% (0,01) y 9% (0,09), valor que queda a criterio del encuestador, se asume un e= 9%

p = proporción de individuos que poseen en la población la característica de estudio. Este dato es generalmente desconocido y se suele suponer que p=q=0.5 que es la opción más segura.

q = proporción de individuos que no poseen esa característica,

K = es una constante que depende del nivel de confianza que asignemos. El nivel de confianza indica la probabilidad de que los resultados de nuestra investigación sean ciertos; Se asume para el proyecto un 95,5 % de confianza ($Z_{\alpha} = 1.96$).

$$M = \frac{k^2 * N * p * q}{e^2(N - 1) + k^2 * p * q}$$

3.2 Métodos aplicados

- A nivel teórico se emplearon los métodos de:
- Análisis y síntesis, inducción y deducción, histórico-lógico todos de gran utilidad en el estudio de las fuentes bibliográficas y el procesamiento de la información en cuanto a aspectos conceptuales y teóricos de los hábitos alimentarios y de los fundamentos pedagógicos para la concepción y propuesta de los talleres dirigidos a redimensionar dichos hábitos hacia estados sanos en los niños.
- Método sistémico estructural para caracterizar los hábitos alimentarios de los niños, considerando en ello el cumplimiento de los requerimientos nutricionales definidos de acuerdo a la edad, así como a la confección del plan para la concepción propuesta de los talleres pedagógicos.
- Método del nivel empírico mediante la aplicación de una encuesta dirigida a conocer los hábitos alimentarios nutricionales de los niños (Anexo 1)
- Método matemático-estadístico para el procesamiento de la información recogida, se aplica un análisis por frecuencia porcentual, además la interpretación y valoración cuantitativa de los estadígrafos descriptivos

(media, desviación estándar, valor mínimo y máximo, coeficiente de variación).

3.3 Fases de investigación de campo

- **Fase previa:** Acuerdo con las autoridades de la institución para la realización de las 54 encuestas a los padres de familia de los hábitos alimentarios.
- **Aplicación: Se realizó las 54 encuestas** a los padres de familia de los hábitos alimentarios, el día 10 de Junio del 2015, donde se obtuvo los siguientes resultados.
- **Concepción de los talleres:** Para los propósitos de esta investigación, es compartir información gastronómica teórica y práctica, por medio de talleres de cocina con el fin de apoyar cambiando la perspectiva en el momento de alimentarse, los talleres fomentaran la alimentación saludable, transmitida a los pequeños escolares los que influenciaran en sus hogares, maestros e instituciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

4.1 Análisis Macro entorno

La necesidad de desarrollar educación alimentaría en la población, se debe a que la Organización Mundial de Salud (OMS); ha realizado una investigación en la que expone que a nivel mundial se ha elevado rápidamente carga de las enfermedades no transmisibles. En el año 2001 estas fueron la causa del 60% de las 56 millones de muertes anuales, y el 47% de la carga mundial de morbilidad.

La alimentación poco saludable; es una de la principales causas de enfermedades no transmisibles, entre las más importantes son las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer. También figura el consumo de alimentos hipercalóricos poco nutritivos con alto contenido de grasas, azúcares y sal en el hogar.

Los gobiernos desempeñan un papel fundamental, para crear en colaboración con otras partes interesadas, ambientes que desarrollen y promuevan cambios en la conducta de las personas, familias y comunidades para que adopten conciencia en relación a una alimentación saludable.

- **Estrategia mundial**

Es reducir los factores de riesgos de enfermedades no transmisibles asociados a un régimen alimentario poco sano, mediante acción pública esencial y medidas de promoción de la salud y prevención de morbilidad.

Promover conciencia, conocimiento acerca de la influencia del régimen alimentario.

Fomentar el establecimiento, el fortalecimiento y la aplicación de políticas y planes de acción mundial, regional, nacional y comunitarios enfocados a mejorar las dietas y aumentar la actividad física, que sean sostenibles, integrales y hagan participar activamente a todos los sectores, con inclusión de la sociedad civil, sector privado y medios de difusión.

Etiquetado los consumidores tienen derecho a recibir una información exacta, estandarizada, comprensible del contenido de los alimentos, que les permita adoptar decisiones saludables.

Programas alimentarios muchos países tienen programas de suministro de alimentos a grupos de población con necesidades especiales o entrega de dinero a familias para que puedan comprar mejores alimentos, suelen beneficiar a niños, familias con niños, personas pobres, y personas con VIH/SIDA u otras enfermedades. (Organización Mundial de la Salud, 2004)

Talleres de cocina, que promueven la alimentación saludable en el mundo, como ejemplo se da referencia a El Departamento de Salud de la Fundación Alicia en España, que se enfoca en mejorar hábitos alimentarios de la sociedad, para dar respuestas culinarias a personas con requerimientos de salud especiales y para asesorar y conseguir la mejor oferta culinaria de los colectivos como: hospitales, escuelas entre otros. Adaptándolo a cada necesidad. La misión social de Alicia y su voluntad de ser un agente en la mejora de la alimentación general de la sociedad.

Como principales objetivos tiene:

- Prevención de enfermedades con hábitos culinarios y alimentación adecuada.
- Mejorar los hábitos alimentarios, incrementar hábitos culinarios para conseguir la mejora de la salud de la población con acciones educativas y difusión, promocionando el uso de la cocina como estrategia para mejorar hábitos y salud.
- Crear conciencia, ayudar a tomar conciencia de lo que comemos.
- Proporcionar modelos. Distribuir modelos de comportamiento alimentario a disposición de la sociedad.
- Dar respuestas culinarias. Desarrollar respuestas culinarias concretas a problemas de salud, favoreciendo a la gente con restricciones o limitaciones alimentarias pueda seguir disfrutando de la comida.
- Fomentar la salud, la cocina como herramienta para la prevención y la mejora de la salud. (Fundació Catalunya La Pradera)

4.2 Análisis Micro entorno

En el Ecuador se ejecutan programas de alimentación escolar, con orientación de beneficiar a estudiantes.

Programa de Alimentación Escolar, atiende a niñas y niños que asisten a establecimientos de educación básica fiscales, fisco-misionales, municipales,

comunitarios; con la entrega de un complemento alimenticio, que busca mejorar la calidad y eficiencia de la educación.

Programa Aliméntate Ecuador, busca contribuir alimentación y nutrición a sectores más vulnerables del país, genera la entrega de productos como arroz, frejol, lenteja, azúcar, aceite, atún/sardina y para niños menores de seis años, se entrega un producto fortificado, que contiene nutrientes especiales para este grupo. (Programas Sociales en países de los CAN).

Talleres de cocina en Ecuador un relativo al Programa Nestlé Niños Saludables, ha conseguido que en varias provincias del país se inicien acciones para mejorar la situación nutricional de los niños y niñas de la patria. Nestlé Ecuador, a través de su Programa Nestlé “Niños Saludables”, distribuyó talleres de capacitación de Cocina Saludable a alrededor de 350 familias del programa “Servicio al Productor de Leche”, emprendimiento corporativo que busca garantizar el abastecimiento de esta materia prima, con altos estándares de calidad en cantidades suficientes, cumpliendo prácticas ambientales sostenibles y que ayuden a la permanencia de la actividad lechera. (Ekos, 2015)

En el Centro de Desarrollo Infantil “Pensionado Tarqui” no cuenta con programas dirigidos a mejorar los hábitos alimentarios, y el bar ofrece productos alimenticios poco nutritivos, por lo que se puede decir de acuerdo al datos reflejados de la encuesta, que los hábitos alimentarios que prevalecen en la muestra poblacional, tiene deficiencia en consumo de verduras, ensaladas, pescado, carne roja,

leguminosas. Y alto nivel de consumo de alimentos procesados, gaseosas, jugos embotellados o en cajita, frituras, tubérculos.

4.3 Presentación de Resultados

Una vez determinada la fórmula y los parámetros, se procede a la determinación y cálculo del número de encuestas a realizar, (ANEXO 1).

$$M = \frac{1.96^2 * 100 * 0.5 * 0.5}{0.09^2(100 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

M = 54 Encuestas

4.4 Encuestas

DATOS DE LA MADRE DEL NIÑO

Edad de la madre

Tabla 1 Edad de la madre, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Edad	Variable	Porcentaje
Entre 20 a 35	44	81%
Entre 36 a 40	10	19%
Total	54	100%

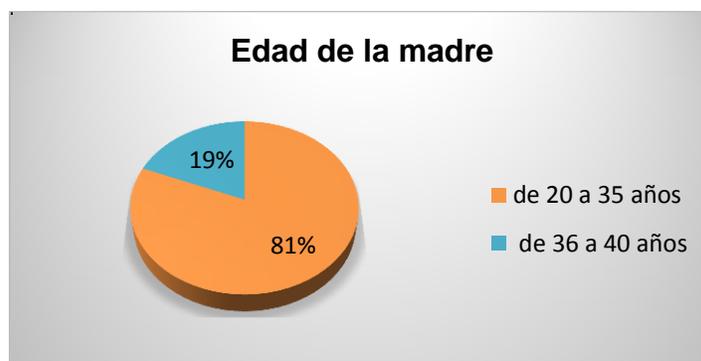


Ilustración 3. Edad de la madre. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: El 81% de las madres encuestadas tienen edades entre 36 a 49 años y el 19% las que vivieron entre los años 80 y 90 donde la economía del Ecuador estuvo afectada, por disminución de la producción agrícola, agropecuaria, Industria Manufacturera (escasez de fuentes de financiamiento, deficiencia de los servicios básicos, estrechez del mercado agravada por el ingreso legal e ilegal de

productos importados, escasez de mano de obra calificada, lo cual obligaba a ciertas industrias a realizar contrataciones en el exterior, con el consecuente incremento de los costos de producción, bajos salarios, desnutrición global y crónica. El Ecuador siempre se ha visto afectado por enfermedades crónicas no transmisibles, en los últimos años el país ha avanzado muy poco en disminuir el problema.

Estudios concluidos de la madre del niño

Tabla 2 Estudios concluidos de la madre, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Estudios concluidos	Variable	Porcentaje
Primaria	7	13%
Secundaria	41	76%
Superior	6	11%
Total	54	100%



Ilustración 4. Estudios concluidos de la madre del niño. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Podemos apreciar que un 11% de las madres encuestadas poseen una educación superior, el 13% solo han culminado la primaria y el 76%

han llegado a culminar el bachillerato. Según investigaciones realizadas por el SIISE, sostiene que la educación de la madre también tiene gran influencia en este fenómeno. La desnutrición entre niños/as es menor en un 30% a un 40% cuando la madre estudió la primaria y baja más aún cuando la madre estudió la secundaria. Entre mayor preparación mejor alimentación en la familia.

Profesión de la madre.

Tabla 3 Profesión de la madre, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Profesión	Variable	Porcentaje
Empleado Privado	22	41%
Empleado Público	6	11%
Ama de casa	26	48%
Total	54	100%

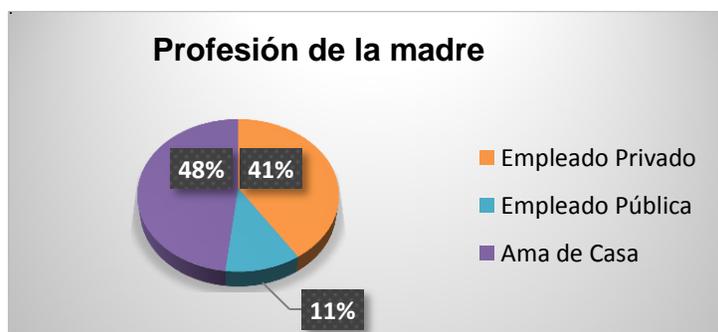


Ilustración 5. Profesión de la madre. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Podemos apreciar que el 48 % de las madres encuestadas se dedican al hogar, lo cual es favorecido para sus hijos, expertos indican que la presencia de la madre en la edad escolar de sus hijos aporta mucha al desarrollo

de hábitos de alimentación, estudios, salud entre otros. El 41% trabajan de en empresas privadas y el 11% en empresas públicas en medias jornadas y horas.

Jornada laboral de la madre.

Tabla 4 Jornada laboral de la madre, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Jornada Laboral	Variable	Porcentaje
Media jornada	12	22%
Jornada completa	40	74%
Horas	2	4%
Total	54	100%

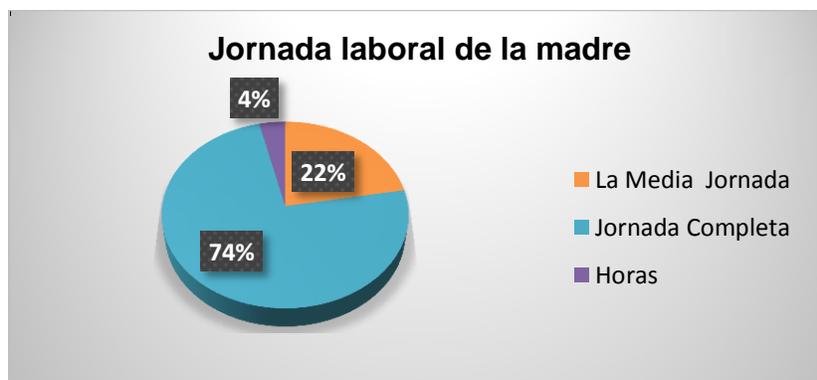


Ilustración 6. Jornada laboral de la madre. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Podemos apreciar que el 74 % de las madres encuestadas se dedican en jornada completa al rol del hogar, Significa que son las encargadas de intervenir en la educación y socialización de sus niños. El 22% trabajan media jornada y un 4% labora por horas.

Ingreso económico neto del hogar

Tabla 5 Ingreso económico neto del hogar, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Ingreso económico neto del hogar	Variable	Porcentaje
Menos de 580 dólares	29	54%
De 581 a 680 dólares	13	24%
De 681 a 1000 dólares	12	22%
Total	54	100%

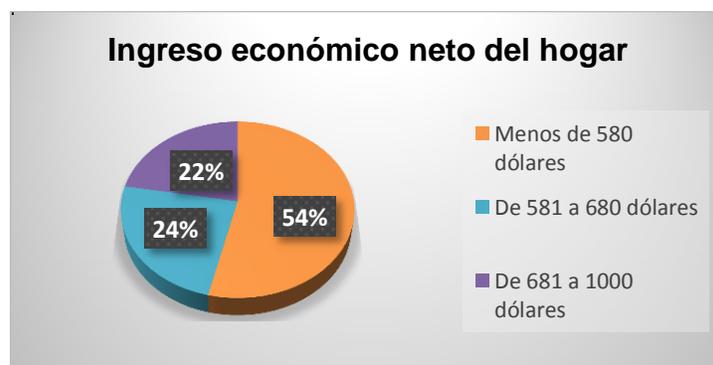


Ilustración 7. Ingreso económico neto del hogar. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el costo de la canasta básica familiar se ubicó en USD 628,27, mientras que el ingreso familiar promedio de los ecuatorianos alcanzó en 634,7, es decir 6,40 más. Esta canasta incluye 299 artículos; entre ellos, 90 productos relacionados con alimentos, tres de bebidas alcohólicas como cerveza, 47 prendas de vestir, así como pago de servicios básicos, atención médica, uso de celular, Internet y otros. El 54% de los encuestados refleja que el ingreso neto del hogar es inferior de 580 dólares, muy bajo relacionado al costo de la canasta básica familiar, por el cual la

alimentación es de menor calidad, es indiscutible que disponiendo de menos presupuesto se pueden adquirir variedad productos.

DATOS DEL NIÑO

Edad del niño escolar

Tabla 6 Edad del niño escolar, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Edad	Variable	Porcentaje
5	8	15%
6	20	37%
7	6	11%
8	14	26%
10	6	11%
Total	54	100%



Ilustración 8. Edad del niño escolar. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Se aprecia en la encuesta que hay madres con niños de 5, hasta los 10 años de edad. En esta etapa los niños aún están bajo el control de sus padres y necesitan que lo guíen. Edad donde se afianzan los hábitos que lo acompañaran en la vida adulta, es por eso que durante este periodo, padres y

educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre estos una adecuada alimentación.

DEL MODO DE ALIMENTACIÓN DEL NIÑO(A) RESPONDA

¿Quién se encarga de preparar la comida del niño?

Tabla 7 Quién se encarga de preparar la comida del niño, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Quien prepara la comida del niño	Variable	Porcentaje
Madre	50	93%
Otros	4	7%
Total	54	100%

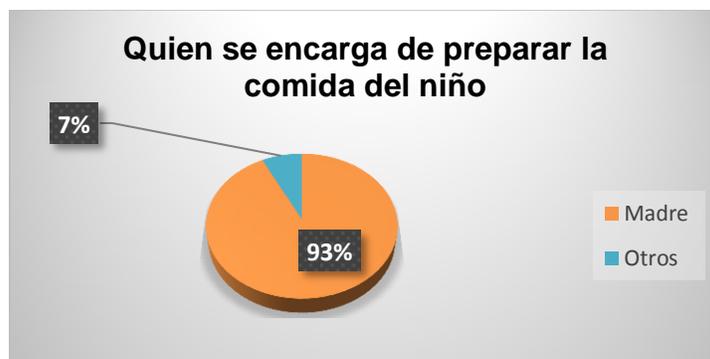


Ilustración 9. Quién se encarga de preparar la comida del niño. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Se aprecia que el 93% de las encuestadas se involucran en la preparación de los alimentos de sus hijos, al igual que cuidan de los mismos cuando no están en el colegio y apenas el 7% está a cargo de otras personas. Lo que favorece a que las encuestadas con sus niños sean las capacitadas para desarrollar los talleres.

1.- ¿Cuántas veces desayuna a la semana?

Tabla 8 Cuántas veces desayuna a la semana, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Cuántas veces desayuna a la semana	Variable	Porcentaje
Nunca	0	0%
Una vez a la semana	0	0%
Todos los días	54	100%
Dos o tres veces por semana	0	0%
Solo fines de semana	0	0%
Total	54	100%



Ilustración 10. Cuántas veces desayuna a la semana. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: El niño que desayuna adecuadamente tiene la energía suficiente para responder a las tareas escolares, teniendo en cuenta que el desayuno es de vital importancia para el buen desempeño del niño en la escuela, se puede comprobar que el 100% de los encuestados siempre dan de desayunar a sus hijos. Esto es de gran importancia para la salud y el aprendizaje que el niño inicie el día con energía y esto lo provee un buen desayuno.

2.- ¿Cuántas veces almuerza a la semana?

Tabla 9 Cuantas veces almuerza a la semana, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Cuántas veces almuerza a la semana	Variable	Porcentaje
Nunca	0	0%
Una vez a la semana	0	0%
Todos los días	54	100%
Dos o tres veces por semana	0	0%
Solo fines de semana	0	0%
Total	54	100%

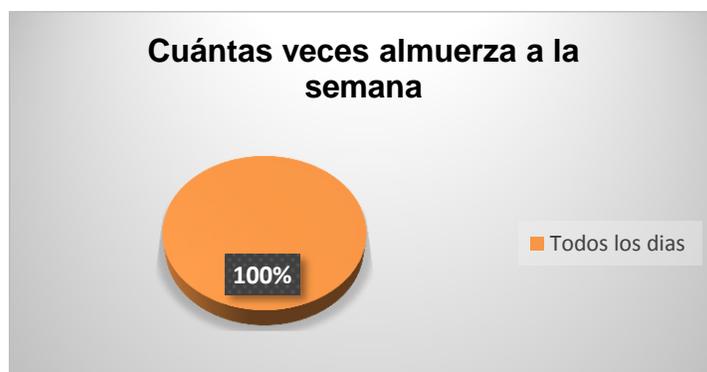


Ilustración 11. Cuántas veces almuerza a la semana. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: El almuerzo tendrá aún más importancia para niños en edad escolar. El almuerzo escolar constituye un tercio a una mitad de la ingesta nutricional de un niño para un día entero y es esencial para ayudarlos a tener éxito en la escuela así como crecen y se desarrollan con éxito y de forma saludable.

3.- ¿Cuántas veces merienda a la semana?

Tabla 10 Cuántas veces merienda a la semana, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Cuántas veces merienda a la semana	Variable	Porcentaje
Nunca	0	0%
Una vez a la semana	0	0%
Todos los días	54	100%
Dos o tres veces por semana	0	0%
Solo fines de semana	0	0%
Total	54	100%

Representación Gráfica



Ilustración 12. Cuántas veces merienda a la semana. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: La merienda debe ser una comida equilibrada, ligera y nutritiva que todo niño debe consumir antes de ir a descansar.

4.- El desayuno normalmente es

Tabla 11 El desayuno normalmente es, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

El desayuno normalmente es	Variable	Porcentaje
Pan (puede ser también galletas, tostados, pan de bonos, buñuelos o arepas) y café o chocolate	13	25%
Jugo, huevos, fruta, pan (incluye galletas, tostados, arepas), mantequilla, café o chocolate	12	23%
Lácteos (leche, yogurt, queso), huevos, fruta, pan (incluye galletas, tostados, arepas), mantequilla, café o chocolate	14	27%
Solamente fruta	2	
Solamente café, chocolate, agua de panela o coladas	0	
Solamente pan	0	
Cereal con leche o yogurt	10	19%
Otra opción ofrecida por Ud.	3	6%
Total	54	100%



Ilustración 13. El desayuno normalmente es. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Un buen desayuno puede prevenir problemas como la obesidad infantil y debe estar compuesto por lo general de leche, fruta o jugos naturales e hidratos de carbono. Como también debe ser diferente, variado cada día, en muchos casos se repiten los mismos alimentos y no aportan mucho al organismo.

5.- Normalmente en la semana consume los siguientes alimentos

Tabla 12 Normalmente en la semana consume los siguientes alimentos, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Alimentos		Nunca (%)	Una vez a la semana (%)	Dos o tres veces a la semana (%)	Todos los días (%)	Solo fines de semana (%)
Proteína de origen animal	Carne, pollo, pescado, huevos, leche y sus derivados.	0,00	18,78	33,33	15,61	3,17
Proteína de origen vegetal	Leguminosa (frijoles, alverjas, lentejas, garbanzos)	57,14	31,40	31,40	8,50	0,00
Glúcidos complejos	Verduras, ensaladas	1,59	7,14	13,23	6,61	0,00
Glúcidos simples y grasas	Frituras (chicharrón, empanadas)	0,79	4,76	3,97	1,59	3,17
Glúcidos simples	Dulces (arequipe, mermelada, helados.)	0,79	5,29	3,17	0,26	4,76
Frutas	Jugos naturales Frutas	0,00	2,65	11,11	13,23	1,59

Interpretación: Los valores son ponderaciones de la frecuencia de consumo de alimentos en siete días. En las 54 encuestas se comprobó que existen falencias en el consumo equilibrado de los alimentos: por ejemplo el pollo es el de más consumo con un 91%, de dos a tres veces por semana, las carnes con un 46%, de dos a tres veces por semana, mientras que el pescado es el menor consumido a la

semana en un 54%, solo lo consumen los fines de semana, en cuanto a verduras apenas el 30% la consume diariamente, los tubérculos son consumidos en un 52% todos los días, ensaladas se consumen en un 28% todos los días, los huevos son los más consumidos por los encuestados, solo el 11% los consume una vez por semana, las leguminosas se encuentran más presentes en la dieta de los encuestados a una igualdad del 41% de todos los días y de dos a tres veces por semana, los lácteos también tiene gran acogida en un 54% se lo consume todos los días, frituras se las consume en un 33% una vez a la semana y un 28% de dos a tres veces por semana, los dulces el 30% dice no consumir dulces y el 22% de dos a tres veces por semana, frutas naturales el 50% consume todos los días y el 39% de dos a tres veces por semana y los jugos naturales se los toma en un 43% todos los días y el 39% de dos a tres veces por semana. De acuerdo a la rueda de los alimentos el 50% de un plato debe tener verduras, hortalizas, el 30% de cereales, tubérculos, y el 20% de proteína. Esto a diario para evitar desequilibrio nutricional.

6.- Cuántas veces en la semana consume comidas rápidas (Hamburguesas, salchipapa, perros calientes, pizzas, etc.)

Tabla 13 Cuántas veces en la semana consume comidas rápidas (Hamburguesas, salchipapa, perros calientes, pizzas, etc.), Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Cuántas veces en la semana consume comidas rápidas.	Variable	Porcentaje
Una vez a la semana	18	31%
Nunca	2	3%
Sábados y Domingos	16	27%
Tres veces a la semana	11	19%
Una vez al mes	7	20%
Total	54	100%

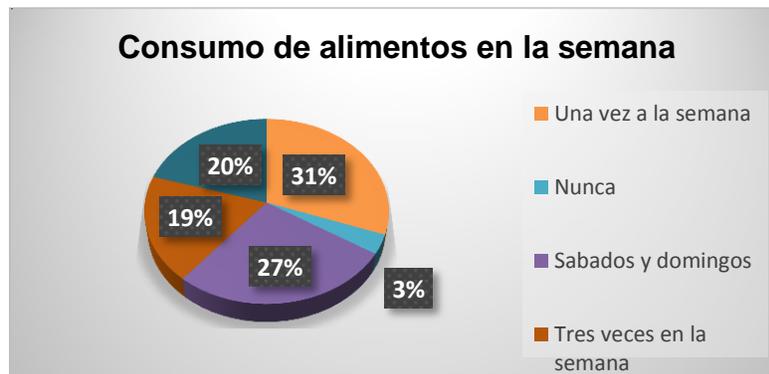


Ilustración 13. Normalmente en la semana consume los siguientes alimentos. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Como se puede observar en el gráfico un 19% de los encuestados consume con más frecuencia alimentos chatarra. Los niños tienen una especial predilección por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman la atención. Si se usara las

mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, la historia tendrá un final diferente.

7.- Consume con frecuencia gaseosas, jugos embotellados o en cajita

Tabla 14 Consume con frecuencia gaseosas, jugos embotellados o en cajita, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Consume con frecuencia gaseosas, jugos embotellados o en cajita.	Variable	Porcentaje
Si	36	67%
No	18	33%
No Sabe	0	0%
Total	54%	100%

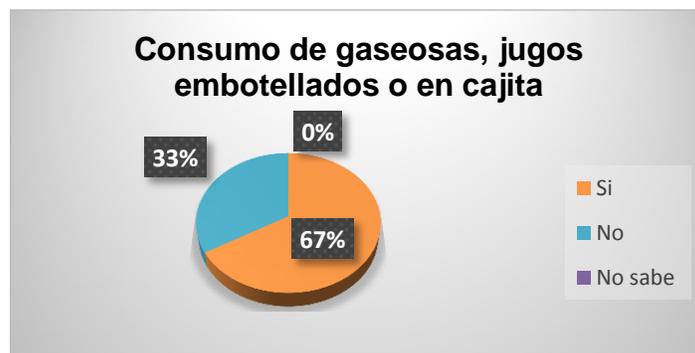


Ilustración 14. Consume con frecuencia gaseosas, jugos embotellados o en cajita. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: El 67% de los encuestados consume con frecuencia bebidas que no contienen sustancias nutritivas y suelen ser insanas y hasta peligrosas para la salud.

8.- Cuántos vasos de agua consume al día

Tabla 15 Cuántos vasos de agua consume al día, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Cuántos vasos de agua consume al día.	Variable	Porcentaje
Uno o dos	9	17%
Tres o cuatro	41	76%
Más de cuatro	4	7%
Total	54	100%

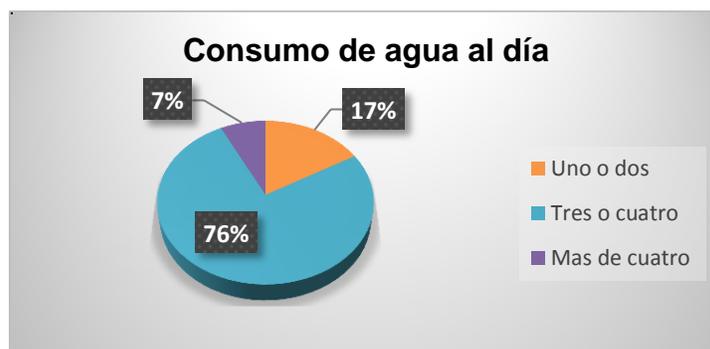


Ilustración 14. Cuántos vasos de agua consume al día. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: El 76% de los encuestados dice consumir de tres a cuatro vasos de agua diarios, lo cual es contradictorio con el cuadro anterior donde existe una gran acogida por las bebidas procesadas. Los beneficios de tomar agua son: no contiene grasas, ni calorías, ni carbohidratos, ni azúcar, y ayuda a eliminar toxinas del cuerpo.

9.- En los momentos de descanso entre las actividades docentes/escolares que desarrolla, si desea consumir alimentos escoge y consume de entre las siguientes opciones.

Tabla 16 En los momentos de descanso entre las actividades docentes/escolares que desarrolla, si desea consumir alimentos escoge y consume de entre las siguientes opciones, Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

En los momentos de descanso entre las actividades docentes/escolares que desarrolla, si desea consumir alimentos escoge y consume de entre las siguientes opciones.	Variable	Porcentaje
Frutas	8	15%
Dulces	3	6%
Alimentos procesados(de todito, yupi, papitas fritas, chitos)	29	56%
No tiene una preferencia particular al escoger.	12	23%
Frituras (empanadas, aborrajados, dedos, chuzos, etc.)	2	
Total	54	100%

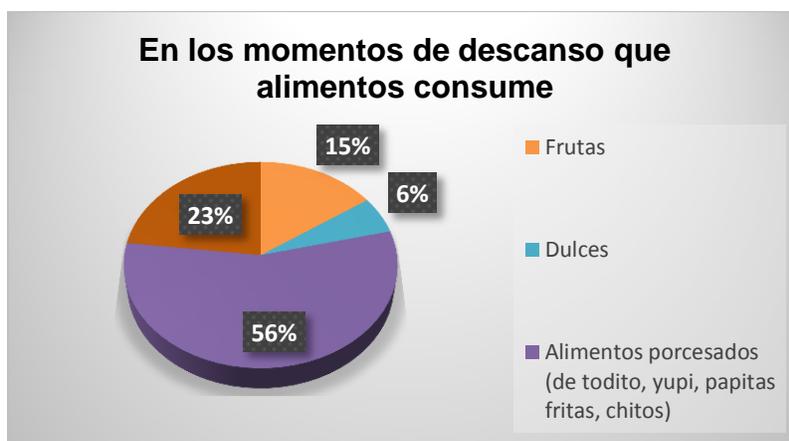


Ilustración 15. En los momentos de descanso entre las actividades docentes/escolares que desarrolla, si desea consumir alimentos escoge y consume de entre las siguientes opciones.

Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: El 56% tiene afición por consumir alimentos procesados en actividades docente/escolares, aquí se debe trabajar en introducir alimentos tradicionales para posesionar en la mente de los niños y adultos la alimentación saludables.

10.- En su familia existen personas con problemas de obesidad o sobre peso (gordura).

Tabla 17 En su familia existen personas con problemas de obesidad o sobre peso (gordura),
Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

En tu familia existen personas con problemas de obesidad o sobre peso.	Variable	Porcentaje
Sí	25	46%
No	29	54%
Total	54	100%

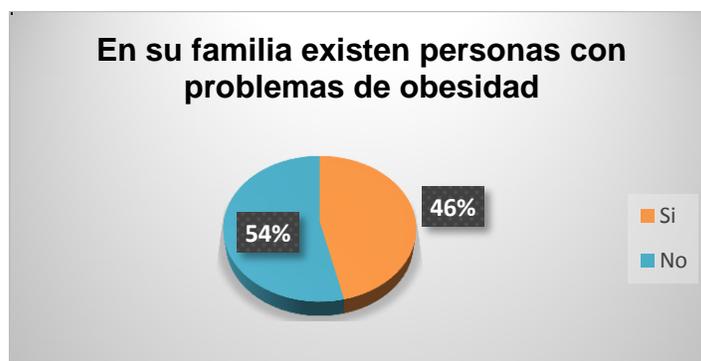


Ilustración 16. En su familia existen personas con problemas de obesidad o sobre peso. Fuente: Rivadeneira. K, 2015.

Interpretación: Un número preocupante el 46% de los encuestados tienen problemas de obesidad en el medio familiar, quiere decir que se necesita trabajar

en estos talleres para aportar conocimientos y mejorar la alimentación no solo en los escolares sino también en el entorno familiar.

4.5 Análisis FODA

- Fortalezas

- 1) El principal objetivo de los talleres se centra en el desarrollo de conductas alimentarias, nutricionales adecuadas, sanas y equilibradas para estimular el interés por la comida sana.
- 2) Capacidad Académica para manejar los talleres.
- 3) Apoyo por parte de la Dirección de la Institución educativa para el desarrollo de los talleres.
- 4) Apoyo por parte de los padres para el desarrollo de los talleres.
- 5) No se necesita de una inversión grande, para la creación los talleres.

- Debilidades

- 1) Luchar contra la publicidad de grandes cadenas de alimentos de comida chatarra. Para crear conciencia en alimentación saludable.
- 2) Poca aceptación de recetas saludables por parte de los estudiantes.
- 3) No apoyo por parte de otras instituciones al desarrollo del proyecto.
- 4) Nivel socio-psico-económico de bajos ingresos.
- 5) Inversión no disponible para la creación de talleres equipados.

- Oportunidades
 - 1) Apoyo del Gobierno, en cuanto a Programas de alimentación saludables.
 - 2) Generar empleo a profesionales de la rama de la gastronomía.
 - 3) Crear una cultura de alimentación saludable desde temprana edad.
 - 4) Adaptación de infraestructura para desarrollar los talleres dentro de las instituciones educativas escolares.
 - 5) Expansión del proyecto.
- Amenazas
 - 1) Que los resultados del taller no tenga éxito.
 - 2) Cultura alimentaría a base de carbohidratos.
 - 3) Cultura social de las familias.
 - 4) Marketing de las grandes cadenas de comida chatarra.

4.6 OFERTA DE LOS TALLERES DE COCINA PARA MEJORAR HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES.

Los talleres de cocina ofrecerán diferentes esquemas relativos a comida saludable, con metodología y técnicas que servirán para mejorar la calidad de hábitos alimentarios en los escolares al hogar y a la institución.

4.6.1 Descripción de los Talleres

La metodología generalmente se trata de un proceso de enseñanza- aprendizaje centrado en la interacción de ideas, conocimientos, recopilación de datos, teórico-práctico, transmitir la cultura de comer alimentos saludables con carácter educativo y lúdico.

Ofrecer una predisposición al niño a tener criterio, curiosidad, interés y conciencia del comer.

Los talleres se dictarán como una materia extracurricular, en los grados desde 5º año de básica a 9º año de básica, que serán desempeñados en 2 horas a la semana por grado.

Los talleres se facilitarán en las respectivas aulas con material didáctico, tecnológico, el trabajo se realizara en equipo, donde se solicitara los utensilios y materia prima a los alumnos, la institución cuenta con una cocina y refrigerador doméstica.

4.7 ESQUEMA DE TALLERES DE COCINA INTERACTIVO PARA NIÑOS.

Para fortalecer los hábitos alimentarios, se ha estructurado los siguientes talleres de cocina, teniendo en cuenta la encuesta realizada en el centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui, y las recomendaciones del esquema de la rueda de alimentos.

TALLER 1 DE : Descripción de los distintos alimentos
Objetivo: Identificar las características de los productos alimenticios y su clasificación.
CONTENIDOS
Conceptos básicos que se deben tener en cuenta al momento de elegir alimentos, en que forma combinarlos y en qué cantidades. Verduras, hortalizas y otros alimentos de origen vegetal. Condimentos y aderezos Carnes, embutidos y alimentos de origen animal. Consejos sobre alimentos, métodos de cocción y conservación Frutas y frutos secos Alimentos de origen lácteo Alimentos procesados
Materiales
5 Ingredientes para ejemplificar: frutas, verduras, embutidos, cereales, frutos secos Material impreso con información del tema. Pizarra. Marcador.
FASES DE REALIZACIÓN
Explicación de conceptos básicos de los alimentos y su clasificación, interactuando con los alumnos, intercambiando ideas y jugando. Identificar los alimentos que se encuentran en buen estado para su consumo. Degustar e identificar las diferentes texturas organolépticas de los alimentos.
Evaluación:

TALLER 2 DE: Descripción de la Manipulación de alimentos
OBJETIVOS
<p>Conocer las normas básicas de higiene personal que requiere un manipulador de alimentos.</p> <p>Conocer las causas y saber cómo prevenir las intoxicaciones alimentarias.</p> <p>Saber almacenar los alimentos crudos y cocinados para evitar la contaminación cruzada y conservarlos de forma segura.</p> <p>Fomentar actitudes correctas en la higiene de los alimentos.</p> <p>Saber realizar las operaciones de limpieza de forma segura e higiénica antes de preparar un alimento.</p>
CONTENIDOS
<p>Conceptos básicos de manipulación de alimentos</p> <p>Por qué se dan las intoxicaciones alimentarias</p> <p>Conservación de alimentos</p> <p>Higiene para preparar alimentos</p>
MATERIALES
<p>Material impreso con información del tema.</p> <p>Pizarra.</p> <p>Marcador.</p>
FASES DE REALIZACIÓN
<p>Explicación de conceptos básicos de manipulación de alimentos.</p> <p>Identificar los riesgos de una manipulación de alimentos.</p> <p>Vestimenta para preparar alimentos.</p> <p>Aplicar los conceptos antes mencionados para la elaboración de recetas en los hogares.</p>
EVALUACIÓN

TALLER 3: Descripción de las Proteínas de origen animal : carnes rojas, carnes blancas
OBJETIVOS
<p>Describir y distinguir el aporte nutricional de cada género.</p> <p>Elaborar recetas en los hogares, valorando todos los pasos antes mencionados.</p>
CONTENIDOS
<p>Cuáles son las carnes roja</p> <p>Cuáles son las carnes blancas</p> <p>Valor nutricional de cada genero</p> <p>Técnica de preparación y cocción</p>
MATERIALES
<p>Material impreso con información del tema.</p> <p>Pizarra.</p> <p>Marcador.</p>
FASES DE REALIZACIÓN
<p>Explicación de conceptos básicos de manipulación de alimentos.</p> <p>Identificar los riesgos de una manipulación de alimentos.</p> <p>Vestimenta para preparar alimentos.</p> <p>Aplicar los conceptos antes mencionados para la elaboración de recetas en los hogares.</p>
EVALUACIÓN

TALLER 4: Descripción de Comida Típica Ecuatoriana
OBJETIVOS
<p>Dar a conocer los productos nacionales, recetas auténticas del país.</p> <p>Identificar los productos de la Sierra, Costa y Amazonía</p>
CONTENIDOS
<p>Platos típicos de la Sierra</p> <p>Platos típicos de la Costa</p> <p>Platos típicos de la Amazonia</p>
MATERIALES
<p>Material impreso con información del tema.</p> <p>Pizarra.</p> <p>Marcador.</p>
FASES DE REALIZACIÓN
<p>Distinguir los ingredientes de cada región</p> <p>Motivación para la elaboración de recetas nutritivas y divertidas.</p> <p>Aplicar los conceptos antes mencionados para la elaboración de recetas en los hogares.</p>
EVALUACIÓN

TALLER 5: Introducción de comida rápida y snacks
OBJETIVOS
Valorizar comida rápida y snacks sin dejar de lado el valor nutricional.
CONTENIDOS
Conceptos
MATERIALES
Material impreso con información del tema. Pizarra. Marcador. Alimentos para ejemplificar.
FASES DE REALIZACIÓN
Descripción de la comida rápida. Elaboración de recetas en los hogares. Aplicar los conceptos antes mencionados para la elaboración de recetas en los hogares.
EVALUACIÓN

TALLER 6: Descripción de Frutas y Postres
OBJETIVOS
Incentivar al consumo de diversas frutas en preparaciones ricas, nutritivas y divertidas.
CONTENIDOS
Qué postres son los más: saludables Helados, pudines, tortas, cup cakes, mousse, plátanos asados con chocolate y merengue, papillote de frutas con chantilly de vainilla, torta de maduro, torta de choclo, helado de machica entre otros.
MATERIALES
Material impreso con información del tema. Pizarra. Marcador. Alimentos para ejemplificar
FASES DE REALIZACIÓN
Descripción de frutas y los postres que se pueden realizar. Motivación para la elaboración de postres nutritivos y divertidas. Aplicar los conceptos antes mencionados para la elaboración de recetas en los hogares.
EVALUACIÓN

TALLER 7: Explicar las técnicas de cocción más saludables
OBJETIVOS
Dar a conocer las técnicas de cocción saludables, para mantener los valores nutritivos de los alimentos.
CONTENIDOS
Horno, plancha, parrilla, brasear, baño maría, al vapor, en caldo corto, papillote, microondas, escaldar, estofar, Freír, gratinar, guisar, hervir, saltear, sofreír.
MATERIALES
Diapositivas Cocina Ollas Ingredientes (materia prima).
FASES DE REALIZACIÓN
Explicación de cada técnica de cocción. Aplicación de las técnicas de cocción en cada taller. Elaboración de recetas con técnicas de cocción, el alumno lo realizara en casa con la supervisión de un adulto.
EVALUACIÓN

4.8 IMPLEMENTACIÓN TÉCNICA

4.8.1 Características del espacio físico de un taller de cocina

- **Iluminación**

La buena visibilidad es necesaria para el mejor desarrollo de los trabajos. Es necesario que la luz artificial cuente con la potencia necesaria y que esté por encima de todo, para evitar sombras, deslumbramientos y contrastes.

- **Extracción-ventilación**

EL objetivo es lograr tanto la extracción del vapor y humos que se producen por el funcionamiento de la cocina, como la regeneración de aire viciado que se produce. Para la extracción es necesaria la existencia de una campana con filtros sobre las zonas de cocción.

- **Instalaciones de agua.**

La abundancia de agua corriente es fundamental para la operación dentro de las cocinas. Se debe tener depósitos suficientes y una red bien distribuida de agua caliente y fría, así como grifos adecuados.

- **Paredes y techos.**

Las paredes deben estar revestidas con azulejo o con algún material no poroso de fácil limpieza. El techo debe de contar con algún recubrimiento impermeabilizante para evitar la condensación por los vapores generados en la cocina.

- **Aire acondicionado**

Es muy importante contar con una cocina climatizada, ya que las temperaturas dentro de una cocina cerrada pueden llegar a más de 40°C, lo que dificulta el trabajo al personal de cocina y reduce el tiempo de vida de los alimentos.

4.8.2 Consideraciones a tener en cuenta para la creación de un taller de cocina.

La zona en donde se desarrolla la mayor actividad está entre el fregadero y la cocina, por eso se considera que la distancia entre estos dos equipos estarán entre 1.20 y 1.60 cm.

Se debe tener en cuenta el equipamiento básico que se divide en dos grupos:

- Equipamiento Tradicional

Se le denomina así por dar utilidad en las viviendas.

- Equipamiento Industrial

Corresponde a las cocinas industriales o de producción, existen de dos tipos por su ubicación que van junto a la pared o centralizada en cualquiera de los dos casos el funcionamiento es el mismo pero depende del tipo de cocina y de su espacio para su ubicación no hay que olvidar que el complemento es la campana extractora deberá permitir un buen funcionamiento.

- **Los fregaderos**

Es importante que estos sean de acero inoxidable que le permite la garantía y la facilidad de limpieza sobre todo en el área de los pozos.

Los lavaderos industriales vienen de forma individual y pueden responder a las necesidades de cada cocina pueden ser de uno de dos y hasta de tres pozos su profundidad se acondiciona al equipo que se maneja.

- **Muebles de cocina**

El conjunto de muebles definen el espacio ya que es una realidad física que con su aspecto diseño o complemento como son los equipos se proporcionan comodidad sin olvidar las medidas y calidad por lo que es importante conocer un pre- diseño de lo que se ajusta a la necesidad que accederá elegir la mejor alternativa.

4.8.3 Estructura de un taller de cocina

- En primer lugar hay que determinar en el plano puntos de entrada y salida.
 - En segundo Lugar se determinaran los circuitos o trayectorias de circulación.
 - ✓ Circuito principal y unidireccional entre los puntos uno y cuatro que recogerá el paso de los alimentos desde su recepción como materias primas, almacenamiento, preparación, y en el caso de su cocción.
 - ✓ Circuito secundario de incorporación y cambio de indumentaria.
 - ✓ Circuito secundario de lavado y almacenamiento de vajilla y de otros utensilios procedentes de la cocina.
 - ✓ Circuito secundario de almacenamiento y eliminación de basura.
- (Introducción Operaciones A& B, 2016)

- Definir un croquis de las diferentes zonas teniendo en cuenta la relación con las operaciones básicas, de procesos de elaboración. (Introducción Operaciones A& B, 2016)
 - ✓ Recepción de materia prima
 - ✓ Almacenamiento de alimentos
 - ✓ Descongelación
 - ✓ Cocción
 - ✓ Lavado y almacenamiento de vajilla
 - ✓ Cuarto de basuras
 - ✓ Almacenamiento de productos y útiles de limpieza

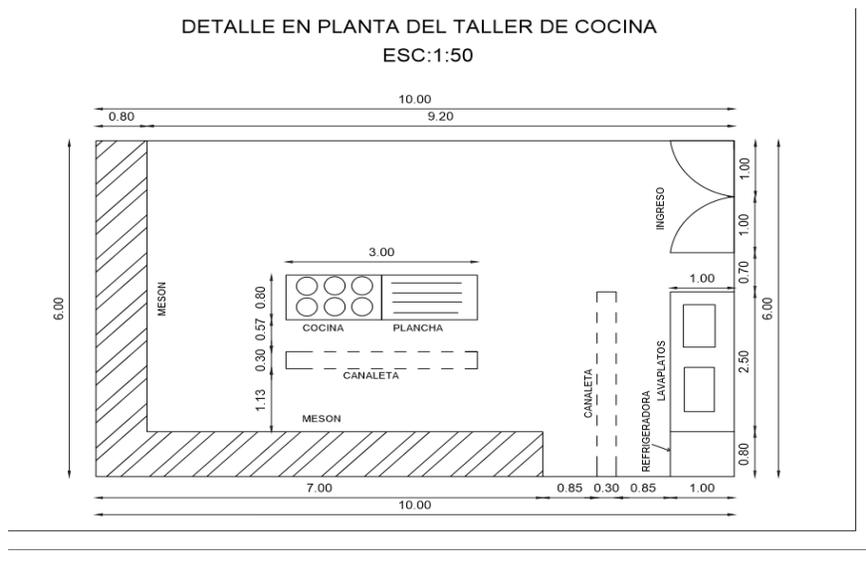


Ilustración 17 Plano de taller de cocina, Fuente: Rivadeneira. K, 2106

CAPÍTULO V

En el desarrollo del presente capítulo se exponen las conclusiones y las recomendaciones del proyecto de grado, realizados sobre la base de los objetivos que tiene el presente trabajo, tales como: Fundamentar las características de un régimen alimentario dirigido a mejorar los hábitos alimentarios de escolarizados en el “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui”, Caracterizar los hábitos alimentarios en los niños que se encuentran escolarizados en el Centro de Desarrollo Infantil.

Diseñar la estructura metodológica de talleres gastronómicos, considerando objetivos y pasos de ejecución y por último proponer dichos talleres, dirigido a potenciar hábitos alimentarios años en niños escolarizados, en el Centro Infantil antes mencionado.

5.1 CONCLUSIONES

A lo largo de la investigación, se hace notoria la importancia de la formación de hábitos alimentarios saludables, los que han sido determinantes en la vida del ser humano, procurando la formación de los mismos en la infancia donde debe prevalecer y reforzar los buenos hábitos.

Es evidente que de acuerdo a los resultados obtenidos de la muestra, todos cumplen con las tres comidas del día, (desayuno, almuerzo, merienda), no obstante el 27% consume un desayuno equilibrado que comprende lácteo, proteína, fruta y carbohidrato, y no muy lejos con un 25% los que consumen un

desayuno regular que comprende un pan con café o chocolate y el 19% cereal con leche o yogurt.

Existen falencias en el consumo adecuado de verduras, pescado, carne, el más consumido es el pollo y los carbohidratos. Así como también un porcentaje alto en consumo de alimentos ultra procesados, y bebidas artificiales. Lo que determina que hay que fortalecer en optimizar la variedad de productos para brindar una alimentación equilibrado, nutritiva a los niños.

Se realiza una propuesta de siete talleres de cocina, mediante los cuales y desde un proceso educativo se pretende potenciar hábitos alimentarios sanos en niños escolarizados, en el “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui”, en la parroquia la Magdalena Quito.

5.2 RECOMENDACIONES

Convocar a los diversos profesionales como maestro, nutricionistas, gastrónomos, para elaborar programas de educación en los contenidos curriculares dirigidos a modificar hábitos alimentarios hacia conductas alimentarias sanas.

Poner a disposición de las autoridades del “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui” el presente trabajo para su análisis y posible implementación.

Situar a disposición de los estudiantes UNIBE, así como otros profesionales del área, el presente trabajo como material de consulta bibliográfica a los interesados en el tema.

Bibliografía

- Agencia Pública de Noticias del Ecuador y Suramérica. (25 de Diciembre de 2013). *andes*. Recuperado el 20 de Junio de 2015, de Gobierno de Ecuador extrema acciones para combatir la malnutrición causada por malos hábitos alimenticios: <http://www.andes.info.ec/es/noticias/gobierno-ecuador-extrema-acciones-combatir-malnutricion-causada-malos-habitos-alimenticios>
- Agencia Española de , S. (s.f.). *Pirámide Naos*. Recuperado el 27 de Junio de 2015, de Eatrategia naos come sano y muevete: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/piramide/>
- Agencia Pública de Noticias, D. (25 de Diciembre de 2013). *Gobierno de Ecuador extrema acciones para combatir la malnutrición causada por malos hábitos alimenticios*. Recuperado el 29 de Junio de 2015, de andes: <http://www.andes.info.ec/es/noticias/gobierno-ecuador-extrema-acciones-combatir-malnutricion-causada-malos-habitos-alimenticios>
- Alimentos, P. (17 de 11 de 2014). *Alimentos-proteinas.com*. Recuperado el 15 de 03 de 2015, de Conservacion de alimentos: <http://alimentos-proteinas.com/conservacion-de-los-alimentos/>
- Cabezuelo, G. F. (2007). *Enséñame a comer: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. Madrid: Edaf,S.L.
- Coralys N, S. (7 de Enero de 2013). *Hábitos alimenticios*. Recuperado el 20 de Junio de 2015, de SlideShare: http://es.slideshare.net/coralys-santiago117/hbitos-alimenticios-15893267?next_slideshow=1
- Cruz, J. (19 de Enero de 2013). *Los hábitos alimentarios como signos de identidad*. Recuperado el 6 de JuLIO de 2015, de Regusto Gastronomía y Cultura Alimentaría: <http://regusto.es/2013/01/19/los-habitos-alimentarios-como-estabilizadores-sociales/>
- Diccionario de la Lengua española. (2016). *WordReference.com*. Recuperado el 12 de Enero de 2016, de WordReference.com: <http://www.wordreference.com/definicion/culinario>
- Dietas.net. (15 de Junio de 2007). *La Rueda de los Alimentos*. Recuperado el 25 de Julio de 2015, de <http://www.dietas.net/nutricion/alimentacion-equilibrada/la-rueda-de-los-alimentos.html>
- Ekos. (9 de Junio de 2015). *Responsabilidad Social Corporativa*. Recuperado el 13 de Enero de 2016, de <http://www.ekosnegocios.com/negocios/verArticuloContenido.aspx?idArt=5989>
- El portal de la Seguridad, I. P. (s.f.). *Manipulación de alimentos*. Recuperado el 20 de Agosto de 2015, de www.parasitarios.cl: http://www.paritarios.cl/consejos_manipulacion_alimentos.htm
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2013). *ENSANUT-ECU 2011 2013*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2015, de http://www.unicef.org/ecuador/ENSANUT_2011-2013_tomo_1.pdf

- Escuela en la nube. (30 de Junio de 2013). *Consejos para una nutritiva alimentación en los niños*. Recuperado el 01 de Abril de 2015, de La alimentación en los niños: <http://www.escuelaenlanube.com/la-alimentacion-en-los-ninos-la-piramide-nutricional/>
- Fertilab. (23 de Junio de 2015). *Podemos alimentarnos y no nutrirnos*. Recuperado el 15 de Julio de 2015, de http://www.fertilab.net/ginecopedi/nutricion/nutricion_y_calorias/podemos_alimentarnos_y_no_nutrirnos_1
- Fundació Catalunya La Pradera. (s.f.). *Salud y Hábitos Alimentarios*. Recuperado el 12 de Enero de 2016, de <http://www.alicia.cat/es/ambitos-actuacion/salud-y-habitos-alimentarios>
- Gastronómico, T. (S.f). *Que hacemos y como funciona*. Recuperado el 15 de Marzo de 2015, de <https://tallergastronomico.wordpress.com/>
- Guía Práctica de nutrición infantil*. (1999). Gamma.
- Hernández Rodríguez, M., & Sastre Gallego, A. (1999). Tratado de Nutrición. En M. Hernández Rodríguez, & A. Sastre Gallego, *Tratado de Nutrición* (pág. 1445). Madrid: Diaz de Santos S.A.
- Hernandez, S., Fernandez, C., & Baptista, L. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: MCGRAW-HILL.
- Higiene de los alimentos*. (s.f.). Recuperado el 12 de Enero de 2016, de www.bvsops.org.uy/pdf/inocuidad.pdf
- Indecadores de SIISE. (25 de Julio de 2011). *Programa alimentate Ecuador A-E*. Recuperado el 15 de Marzo de 2015, de http://www.siise.gob.ec/siiseweb/PageWebs/Accion%20Social/ficacc_OS005.htm
- Industrias de alimentos R& R. (06 de Junio de 2012). *Propiedades Organolepticas de los alimentos*. Recuperado el 11 de Enero de 2016, de <http://industriasdealimentosrr.blogspot.com/2012/06/propiedades-organolepticas-de-los.html>
- Instituto de Nutrición y Salud Kelloggs. (s.f.). *Importancia de los hábitos de alimentación desde la infancia*. Recuperado el 23 de Julio de 2015, de <https://www.insk.com/come-saludable/>
- Instituto Nacional de Aprendizaje, I. (S.f). *Curso de manipulacion de alimentos*. Recuperado el 15 de Marzo de 2015, de http://www.ina.ac.cr/curso_manipulacion_alimentos/documentos%20manipulacion/capitulo%201.pdf
- Introducción Operaciones A& B. (2016). *Diseño de Establecimientos de Alimentos y Bebidas*. Recuperado el 12 de Enero de 2016, de <http://col126.mail.live.com/>
- La familia. (2 de Agosto de 2015). Vida Sana. *La familia*, pág. 1.

- Ministerio Coordinador de Desarrollo Social. (2014). *Programa de Acción Nutrición*. Recuperado el 15 de Marzo de 2015, de Ecuador ama la vida: <http://www.desarrollosocial.gob.ec/programa-accion-nutricion/>
- Ministerio Coordinador de Desarrollo Social. (s.f.). *Ecuador ama la vida*. Recuperado el 16 de 06 de 2015, de Hábitos saludables: <http://www.desarrollosocial.gob.ec/habitos-saludables/>
- Ministerio Cordinador de Desarrollo Social. (26 de Agosto de 2014). *Ecuador ama la vida*. Recuperado el 27 de Junio de 2015, de <http://www.desarrollosocial.gob.ec/tag/alimentacion/>
- Ministerio de Educación. (S.f). *Programa de Alimentación escolar*. Recuperado el 15 de Marzo de 2015, de Ecuador Ama la vida: <http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Nutrición Hospitalaria. (27 de Abril de 2012). *El Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (1961-1982) y la capacitación de las amas de casa como responsables del bienestar familiar*. Recuperado el 23 de Julio de 2015, de http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n4/01_articuloespecial01.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado el 12 de Enero de 2016, de http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Por Salva. (1 de Noviembre de 2010). *Taller de cocina interactivo para niños*. Recuperado el 1 de Abril de 2015, de Cuaderno de Campo: <http://www.rtecasablanca.com/blog2/?p=221>
- Programas Sociales en países de los CAN. (s.f.). *Programa Alimentate Ecuador*. Recuperado el 12 de Enero de 2016, de <http://estadisticas.comunidadandina.org/estadisticasandinas/CANPS/archivos/0304.pdf>
- Proteínas.com, A. (s.f.). *Conservación de alimentos*. Recuperado el 25 de Agosto de 2015, de <http://alimentos-proteinas.com/conservacion-de-los-alimentos/>
- Ramos, R. (10 de Mayo de 2014). *Los niños que adquieren un buen hábito de alimentación tienen más posibilidades de ser buenos estudiantes en el futuro*. Recuperado el 13 de Julio de 2015, de Qué: http://www.que.es/madrid/201405101135-ninos-adquieren-buen-habito-alimentacion.html?anker_2
- Roldos, I. (29 de Septiembre de 2015). *La alimentación de los quiteños*. (G. Bayona, Entrevistador)
- Salud de Altura. (s.f.). *Alimentación del escolar*. Recuperado el 10 de Agosto de 2015, de Salud de altura que tu derecho sea un hecho: <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-escolar/>
- Sánchez, D. (s.f.). *Cómo crear buenos hábitos alimenticios*. Recuperado el 20 de Abril de 2015, de Cuncuna, Una alternativa para el desarrollo de tu hijo: <http://www.cuncuna.com.mx/index.php/articulos-de-interes/39-como-crear-buenos-habitos-alimenticios>

- Sisteme Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador. (s.f). *SIISE*. Recuperado el 22 de Julio de 2015, de
http://www.siise.gob.ec/siiseweb/PageWebs/Accion%20Social/ficacc_OS005.htm#Fundamento
- Teens Health. (s.f.). *Cuanto debo comer*. Recuperado el 20 de Julio de 2015, de Kids Health:
http://kidshealth.org/teen/en_espanol/nutricion/portion_size_esp.html
- Teleamazonas. (31 de Julio de 2015). *El consumo de alimentos ultra procesados aumenta en América Latina*. Recuperado el 10 de Agosto de 2015, de Teleamazonas Actualidad, Ciencia y Tecnología: <http://www.teleamazonas.com/2015/07/el-consumo-de-alimentos-ultra-procesados-aumenta-en-america-latina/>
- Torres, M., & Salazar, F. (2002). *Tamaño de la una muestra para una investigación de mercado*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2015, de
http://www.tec.url.edu.gt/boletin/URL_02_BAS02.pdf
- Trueba Marcano, B. (1989). *Talleres integrales en educación Infantil*. Madrid: De la Torre.
- Universidad de Antioquia Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. (s.f.). *Conceptos Básicos de que es un Taller Participativo*. Recuperado el 27 de Julio de 2015, de Centro de Estudios de Opinión:
<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/1650/1302>
- Vitónica. (18 de Agosto de 2011). *La importancia de mantener los horarios de las comidas*. Recuperado el 20 de Julio de 2015, de Vitónica alimentación, deporte y salud:
<http://www.vitonica.com/prevencion/la-importancia-de-mantener-los-horarios-de-las-comidas>

GLOSARIO

Manipulación de alimentos: Son todas aquellas que, por su actividad laboral, tienen contacto directo e indirecto con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio. La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente sobre la salud de la población. (El portal de la Seguridad)

Conservación de alimentos: La conservación de los alimentos se basa en preservar las características como sabor y sus propiedades nutricionales. Esto implica que se debe inhibir el crecimiento de los microorganismos y retrasar la oxidación de las grasas que provocan que los alimentos se pongan rancios. Los métodos de preservación de la comida se basan principalmente en una transferencia de energía o de masa que tienen por objeto prolongar la vida útil de los alimentos (pasteurización y esterilización, secado, la deshidratación osmótica, la refrigeración y la congelación) o la transformado por el juego de reacciones bioquímicas o cambio de estado (la cocina, la fermentación, la obtención del estado cristalino. (Proteínas.com)

Higiene de alimentos: La higiene de los alimentos comprende las condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos, destinadas a garantizar un producto inocuo, en buen estado y comestible, apto para el consumo humano. Se busca alcanzar, alimentos libres de contaminantes, tanto microbiológicos, químicos o físicos con el objetivo

de que no representen riesgos para la salud del consumidor. (Higiene de los alimentos)

Culinario: De la cocina (técnica especial de cocinar de una persona) o relacionado con ella. (Diccionario de la Lengua española, 2016)

Características organolépticas: Significa que causa una impresión sobre un órgano o sentido en particular: la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto. No es necesario gustar de un alimento para aceptarlo. (Industrias de alimentos R& R, 2012).

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA FAMILIAR DE HABITOS ALIMENTARIOS

A continuación se le presenta una encuesta dirigida a explorar los hábitos de consumo alimentario en su familia y de modo particular del menor escolarizado en el “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui”. Se solicita la mayor sinceridad en sus respuestas, esto permitirá desarrollar una labor educativa que contribuya a la formación de un estilo de alimentación saludable en el mismo.

Objetivo: Es determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes en el “Centro de Desarrollo Infantil Pensionado Tarqui”, y mediante talleres gastronómicos dirigido a potenciar hábitos de alimentación saludables.

DATOS DE LA MADRE	
Edad:	
Estudios concluidos:	
Profesión:	
Horario laboral	
Media jornada	<input type="checkbox"/>
Jornada completa	<input type="checkbox"/>
Horas	<input type="checkbox"/>
INGRESO ECONÓMICO NETO DEL HOGAR	
Menos de 580 usd	<input type="checkbox"/>
De 581 a 680 usd	<input type="checkbox"/>
De 681 a 1000 usd	<input type="checkbox"/>
Superior a 1000 usd	<input type="checkbox"/>
DATOS DEL NIÑO	

Edad: _____	
¿Quién se encarga de la preparación de las comidas del niño? Madre <input type="checkbox"/> Padre <input type="checkbox"/> Otros (especificar) <input type="checkbox"/> Parentesco: _____	¿Quién se encarga de cuidar al niño cuándo no está en el colegio? Madre <input type="checkbox"/> Padre <input type="checkbox"/> Otros (especificar) <input type="checkbox"/> Parentesco: _____

Acerca del modo de alimentación del niño(a) responda:

1. Cuántas veces desayuna a la semana?

Nunca	Una vez a la semana	Dos o tres veces a la semana	Todos los días	Solo los fines de semana

2. Cuántas veces almuerza en la semana?

Nunca	Una vez a la semana	Dos o tres veces a la semana	Todos los días	Solo los fines de semana

3. Come o merienda en las noches

Nunca	Una vez a la semana	Dos o tres veces a la semana	Todos los días	Solo los fines de semana	No sabe / No responde

4. El desayuno normalmente es:

Pan (puede ser también galletas, tostados, pan de bonos, buñuelos) y café o chocolate	
Jugo, huevos, fruta, pan (incluye galletas, tostados), mantequilla, café o chocolate	
Lácteos (leche, yogurt, queso), huevos, fruta, pan (incluye galletas, tostados), mantequilla, café o chocolate	
Solamente fruta	
Solamente café, chocolate, agua de panela o coladas	
Solamente pan	
Cereal con leche o yogurt	
Otra opción ofrecida por Ud.:	

5. Normalmente en la semana consume los siguientes alimentos?

Alimento	FRECUENCIA				
	Nunca	Una vez a la semana	Dos o tres veces a la semana	Todos los días	Solo los fines de semana
Carnes rojas					
Pollo					
Pescado					
Verduras					
Tubérculos o viandas (papas, plátanos, yuca)					
Ensaladas					
Huevos					
Leguminosas (fríjoles, arvejas, lentejas, garbanzos)					
Leche y sus derivados (yogurt, kumis, queso)					
Frituras (chicharrón, empanadas, etc.)					
Dulces, arequipe, mermelada, helado					
Frutas naturales					
Jugos naturales					

6. Cuántas veces en la semana consume comidas rápidas (Hamburguesas, salchipapa, perros calientes, pizzas, etc.)

Nunca	Una vez por semana	Sábados y domingos	Tres veces en la semana	Todos los días	Una vez al mes

7. Consume con frecuencia gaseosas, jugos embotellados o en cajita?

SI ___ NO ___ No sabe / No responde ___

8. Cuántos vasos de agua consume al día:

Uno o dos	Tres o cuatro	Más de cuatro	Ninguno, prefiero otras bebidas	No sé/No responde

9. En los momentos de descanso entre las actividades docentes/escolares que desarrolla, si desea consumir alimentos escoge y consume de entre las siguientes opciones:

Frutas	Frituras (empanadas, aborrajados, dedos, chuzos, etc.)	Dulces	Alimentos procesados (De Todito, Yupi, Papitas fritas, chitos)	No tienes una preferencia particular al escoger	No consumes alimentos

10. En tu familia existen personas con problemas de obesidad o sobre peso (gordura)

SI ___ NO ___ No sabe / No Responde ___