



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

TEMA:

**EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA EN LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE LA
UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMENEZ DEL CANTON
BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS.**

AUTORA:

ROSA AREVALO HERRERA

TUTORA:

MS. ZOILA PIEDAD BAZANTES

LECTOR:

MSC. CESAR EFREN VIVERO

BABAHOYO - ECUADOR

2018

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico en primer lugar a Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerza para seguir adelante y no desmayar en los problema que se presentaba, enseñándome a enfrentar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

Agradezco a mi madre Yesica Herrera Arias y a mi padre Eusebio Arévalo Fernández gracias a ello voy a culminar mi estudios y a través de su palabra me han dado fuerza para seguir adelante, por haber inculcado buenos valores y principios, gracias a ello he podido llegar muy lejos, estoy muy agradecida con mis padres por todo el apoyo que me han brindado lo que me ha permitido conseguir mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presente.

Mi profundo agradecimiento a todos las autoridades y personas que hacen la unidad educativas Guillermo Baquerizo Jiménez, por confiar en mi abirme las puerta y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento Educativo.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

Babahoyo 15, 11, 2018

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Srta. **ROSA AREVALO HERRERA**, portadora de la cédula de Ciudadanía # 120687439-6, estudiante egresada de la carrera de Educación Básica, de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación de la Universidad Técnica de Babahoyo, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Básica, declaro que soy autora del presente Informe Final del Proyecto de investigación, los conceptos desarrollados, el análisis realizados y las soluciones brindadas en este trabajo, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y SU INCIDENCIAS EN LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMENEZ DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS.

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

Rosa Arevalo Herrera

ROSA AREVALO HERRERA



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**



INFORME FINAL POR PARTE DE LA TUTORA

Babahoyo 5 septiembre del 2018

MSC. Zoila Bazantes, domiciliada en la ciudad de Babahoyo con cedula de ciudadanía No. 120241285-2 En mi calidad de tutora del informe final del proyecto de investigación, apruebo la investigación designada por el Consejo Directivo con oficio 0117, de fecha 5 de septiembre del 2018, donde he ido revisando minuciosamente cada capitulo realizado en el informe final.

CERTIFICO, que la Sra, **ROSA ARELYS AREVALO HERRERA** con cedula de ciudadanía N°. 120687439-6 de la Facultad de Ciencias Juridicas, Sociales y de la Educacion, carrera de Educacion Basica modalidad semipresencial, ha desarrollado el informe final cuyo titulo es:

EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y SU INCIDENCIAS EN LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMENEZ DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad academica, por lo que autorizo al mencionado estudiante reproduzca el documento definitivo presente a las autoridades de la faculta de ciencias jurídica, sociales y de la educación se procedas a su exposición ante el tribunal de sustentación designado

Atentamente



LCDA. ZOILA BAZANTES, MSC

TUTORA DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACION
C.I 120241285-2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL LECTOR PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCION.**

Babahoyo, 15, 08, 2018

En mi calidad de Lector del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N°FCJSE-CS-ST0180, con fecha_del_oficio 15, 18, 2017, mediante resolución, CD-FAC.C.J.S.E-SO010-RES-005-2017 certifico que el Sr. (a) **ROSA ARELYS AREVALO HERRERA** ha desarrollado el Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

**EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS
Y SU INCIDENCIAS EN LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMENEZ DEL CANTON
BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS**

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación designado para la defensa del mismo.



MSC. CÉSAR EFREN VIVERO
DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

Babahoyo, 12 de Septiembre del 2018

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de la Srta. **ROSA AREVALO HERRERA**, cuyo tema es: **EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMÉNEZ DEL CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **[5%]**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND	
Documento	Urkund Rosa Arevalo.docx (D41398344)
Presentado	2018-09-12 17:06 (-05:00)
Presentado por	arevalorosa83620@gmail.com
Recibido	zbazantes.utb@analysis.orkund.com
5% de estas 23 páginas, se componen de texto presente en 7 fuentes.	

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

LIC. Zoila Piedad Bazantes, MSC.
DOCENTE DE LA FCJSE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.**

Babahoyo, 15, 12, 2018

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N°FCJSE-CS-ST0180, con fecha del oficio Babahoyo, 15, 12, 2018, mediante resolución CD-FAC.C.J.S.E-SO010-RES-005-2017, certifico que el Sr. **ROSA AREVALO HERRERA**, ha desarrollado el Proyecto titulado:

EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y SU INCIDENCIAS EN LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMENEZ DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación designado para la defensa del mismo.

MS. ZOILA PIEDAD BAZANTES

DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
Escuela de Educación Básica
MODALIDAD PRESENCIAL



RESULTADOS DE INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACION, TITULADO: **EXPENDIO DE COMIDA CHATARA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMENEZ DEL CANTON BABAHOYO PROVINCIA LOS RIOS.**

PRESENTADO POR LA SEÑORITA: **ROSA ARELYS AREVALO HERRERA**

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

8,50 (ocho punto cincuenta)

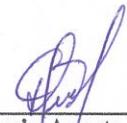
EQUIVALENTE A:

Muy Bueno

TRIBUNAL:



Msc. Tanya Sanchez Salazar
DELEGADO DEL DECANO



Msc. Dania Acosta Luis
DELEGADO DEL



Msc. Victor Abel Romero
DELEGADO DEL CIDE

CORDINADOR DE A CARRERA



Abg. Isela Berro Mosquera
SECRETARIA DE LA
FAC.C.C.J.S.J.S.EE

ÍNDICE DE GENERAL

Contenido	Págs.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Certificado de autoría intelectual.....	iv
Certificación del Tutor del Informe Final.....	v
Certificación del Lector del Informe Final	vi
Resumen.....	vii
Resultados del Trabajo de Graduación.....	ix
Índice general.....	x
Índice de Tablas	xiii
Índice de Gráficos.....	xiv
Índice de figuras.....	xiv
1.	
Introducción.....	1
CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA	
1.1. Idea o Tema de investigación.....	3
1.2. Marco Contextual.....	3
1.2.1 Contexto internacional	3
1.2.2. Contexto nacional.....	4
1.2.3. Contexto local.....	5
1.2.4. Contexto institucional.....	6
1.3 Situación problemática.....	6
1.4 Planteamiento del problema.....	8
1.4.1. Problema General.....	8
1.4.2. Subproblemas o derivados.....	8
1.5 Delimitación de la investigación.....	8
1.6 Justificación.....	9
1.7 Objetivos de Investigación.....	10
1.7.1 Objetivo general.....	10
1.7.2 Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	
2.1. Marco Teórico.....	11
2.1.1. Marco Conceptual.....	11
2.1.2. Marco Referencial sobre la problemática de investigación.....	30
2.1.2.1. Antecedentes investigativos.....	30
2.1.2.2. Categoría de Análisis.....	34
2.1.3. Postura Teórica.....	38
2.2. Hipótesis.....	53
2.2.1. Hipótesis General o Básica.....	53
2.2.2. Sub-hipótesis o Derivadas.....	53
2.2.3. Variables.....	54

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Resultados obtenidos de la investigación.....	55
3.1.1.	Prueba estadística aplicada.....	55
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos.....	56
3.2.	Conclusiones específicas y generales.....	62
3.2.1	Específicas.....	62
3.2.2.	General.....	62
3.3.	Recomendaciones específicas y generales.....	63
3.3.1.	Específicas.....	63
3.3.2.	General.....	63

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

4.1.	Propuesta de aplicación de resultados.....	64
4.1.1.	Alternativa obtenida.....	64
4.1.2.	Alcance de la alternativa.....	64
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativas.....	65
4.1.3.1	Antecedentes.....	65
4.1.3.2	Justificación.....	66
4.2.	Objetivos.....	66
4.2.1.	General.....	66
4.2.2.	Específicos.....	67
4.3.	Estructura general de la propuesta.....	67
4.3.1.	Título.....	67
4.3.2.	Componentes.....	67
4.4.	Resultados esperados de la alternativa.....	87
	Bibliografía.....	88
	Anexos.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla # 1.- Población y Muestra	55
Tabla # 2: Concienciación sobre el embarazo precoz.....	57
Tabla # 3.- Interés en charlas y talleres embarazo precoz.....	58
Tabla # 4.- Estudiantes con problemas familiares son los más vulnerables	59
Tabla # 5.- Dificultad para seguir con sus estudios.....	60
Tabla # 6.- Dificultad para desarrollar las actividades académicas.....	61

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico # 1: Concienciación sobre el embarazo precoz.....	57
Grafico # 2.- Interés en charlas y talleres embarazo precoz.....	58
Grafico # 3.- Estudiantes con problemas familiares son los más vulnerables	59
Grafico # 4.- Dificultad para seguir con sus estudios.....	60
Grafico # 5.- Dificultad para desarrollar las actividades académicas.....	61

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se encuentra orientada al expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños de la unidad educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del Cantón Babahoyo, provincia Los Ríos, comida chatarra son aquellos alimentos que se ingieren a diario como comida rápida y que reemplaza a la buena alimentación, se conoce como alimentación al proceso que un individuo desarrolla de manera consciente para comer y beber alimentos a través del cual el organismo asimila la comida, la digestión, la absorción, la distribución de los nutrientes en el organismo, todo esto está influido por la edad, el sexo, estado fisiológico las características genéticas, ejercicio físico y en general el estado de salud de los individuos.

En el capítulo I nos va a permitir conocer los diferentes resultados encontrados en el desarrollo de la investigación por medio del planteamiento el problema en donde se conocer contexto: internacional que es el estudio a nivel mundial, contexto nacional permitir buscar soluciones en el territorio ecuatoriano, contexto local establece las diferentes situaciones encontrarse dentro de la provincia contexto institucional es todo lo que tiene que estar relacionado con la institución situación problemática en la cual se realiza la investigación, planteamiento del problema se encuentra inmerso al problema general y los posibles problemas, delimitación de la investigación es justificando el porqué de la investigación, marcando objetivos que permitan llegar al centro del objeto de estudio,

Capítulo II nos a permitir visualizar por medio del marco teórico las diferentes actividades a desarrollarse a través del marco conceptual en donde se va a encontrar los detalles de las dos variables como es el expendio de comida chatarra y la buena nutrición que son los principales problemas que se encuentran relacionados con la salud de los niños y luego encontramos el marco referencial sobre la problemática de la investigación es la determinación de los antecedentes de la investigación es la fase en donde se procede la búsqueda de la información, postura teórica se relaciona las actividades enmarcada a las teorías consultadas, sub hipótesis o derivadas son aquellas que deberán comprobar o rechazar durante la investigación las alternativas desarrolladas.

Capítulo III nos permite analizar la metodología de la investigación donde se valoran enfoque cuantitativo, enfoque cuantitativo el cual nos permitirá medir y describir el problema expuesto, modalidad de investigación consiste en la investigación y desarrollo de una propuesta en marcada, la observación y reflexión sobre la realidad, bibliográfica constituirá información sobre el tema considerando la realidad presente del proyecto, el tipo de investigación vinculada con las actividades de la investigación exploratoria, ,descriptiva nos permitirá describir la realidad y hacer un acercamiento científico, técnicas métodos son la parte principal dentro del desarrollo de la investigación la población está constituida por los dos docentes y cien estudiantes que concluyeron su periodo lectivo.

Capítulo IV, En Este capitulo encontraremos la propuesta final para este tema de investigación, basados en actividades didácticas, dentro de este espacio encontraremos justificación, objetivos , resultados de la alternativas.

CAPITULO I.- DEL PROBLEMA

1.1. Idea o tema de la investigación

Expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos

1.2. Marco contextual

1.2.1 Contexto Internacional

A nivel internacional en Colombia se ha podido establecer que “la educación es un fenómeno característico de la vida del hombre, es una realidad social permanente, una función vital de la sociedad que ha acompañado al ser humano en el transcurso de su historia”. (Castillo, 2012, pág. 10), afirma que la salud enfermedad es un proceso vital humano determinado social y económicamente, y condicionado por los procesos de trabajo y consumo. Sin embargo, como disciplinas particulares la educación y la salud se desarrollaron de forma paralela, aisladas, adoptando distintas formas y prácticas como producto de los requerimientos del desarrollo histórico de una sociedad.

Los modelos educativos en salud parten de la concepción del proceso salud-enfermedad como un fenómeno biológico e individual, y ubican los problemas de salud en los individuos, situando en la conducta la solución de los mismos, con una nula y/o escasa atención a las condiciones sociales. Sin embargo, se considera que la información en salud puede contribuir a dar solución a algunos problemas, pero la principal razón de la educación para la salud no es informativa, sino la de contribuir a generar elementos positivos en el individuo y sus familias, que potencialicen la lucha social por el bienestar y la salud individual y colectiva de cada ser humano ya que esto es de vital importancia para así poder tener una buena salud ya que la salud es individual.

Según (Vasquez, 2012) establece que “la alimentación de determinados grupos poblaciones, requiere de un marco conceptual que oriente y delimite esta intervención; de manera que sus resultados sean eficaces y sostenibles”. (pág. 6) Afirma que se pueden alcanzar los resultados son posibles, sólo sí el marco conceptual seleccionado es lo suficientemente claro para identificar la esencia del problema alimentario nutricional, su cadena causal y la jerarquía de alternativas posibles para la solución del problema, sin embargo, estas intervenciones suelen utilizar marcos conceptuales modelos que no necesariamente corresponden a la realidad del contexto socio cultural, geográfico y económico del ámbito a intervenir.

El modelo ecológico del desarrollo considera que la socialización y desarrollo infantil en su conjunto depende de la interacción dinámica del niño o niña con su entorno el entorno está representado por el estado, la comunidad, la escuela y la familia, y cada uno de ellos posee sus normas y valórese este modelo señala que las interacciones sociales y afectivas se dan en los espacios de desarrollo del niño o niña, con un valor en estos sistemas ambientales dado que influyen en el desarrollo integral del ser humano, Como consecuencia, los proyectos terminan con escasos resultados, de bajo impacto, ineficientes o solucionan el problema sólo en un corto plazo ya que es muy impórtate para la salud de los seres humanos.

1.2.2 Contexto Nacional

A nivel nacional en el Ecuador se puede establecer que las empresas productoras y distribuidoras de comida chatarra (snacks o boquitas) y refrescos artificiales tienen como personas consumidoras meta a los niños y niñas, estos productos se comercializan en diferentes puntos de ventas, entre ellos, los cafetines de los centros escolares públicos. (Paz, 2012, pág. 5), conocer el tipo de alimentos y bebidas se caracterizan por un contenido excesivo de azúcares, grasas y sal; inclusive existe incertidumbre sobre la presencia de trazas transgénicas en dichos productos por lo general, tienen buen sabor, son baratas y su empaque permite ingerirlas en cualquier lugar, estos productos están dirigidas principalmente a la niñez y adolescencia.

Es fácil informarse a través de la televisión, como alimentar a los niños y niñas con productos saludables y evitar los alimentos chatarra existe información que explica los riesgos que provoca el consumo diario o frecuente de estos alimentos; se indican listas de alimentos que deben evitarse, tales como las hamburguesas, los hotdogs, las papas fritas y los aros de cebolla, por su alto contenido de grasa y sodio, las donas y la pastelería en general por su elevada proporción de carbohidratos, azúcar y grasa; las gaseosa y los refrescos, abundantes en azúcar; las golosinas, snacks o boquitas, altos en sodio y grasa, algunos de ellos, además, elevados en azúcar y otros ase padecer una enfermedad llamada desnutrición que es una enfermedad mortal que le afecta a los niños y adulto mayores.

Es necesario aclarar que si este tipo de comidas fuesen consumidas de manera esporádica, no representa ningún tipo de riesgo para la salud ,si son ingeridos de manera diaria o habitual, genera a largo plazo una carencia de nutrientes. (Salas, 2012, pág. 3) Afirma que estos platos suelen incluir abundante cantidad de azúcar, grasas saturadas, colesterol y sodio, condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y estimulan el apetito, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean hábitos, además son bajos o nulos en fibras y vitaminas, elevadísimo aporte calórico por su consumo, la comida rápida se relaciona con las caries, la anemia, el acné, la obesidad, y los problemas de hipertensión llegando a tal punto de padecer de diabetes tipo II.

1.2.3 Contexto Local

La realidad nos ha mostrado que el refrigerio es visto por los padres, o responsables de los estudiantes, como un punto más a cumplir por el reglamento escolar o simplemente para saciar el apetito, por medio del “expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños”. (Herrera, 2014, pág. 6), afirma que un refrigerio escolar es un tiempo de comida ligera realizada por los niños/as y adolescentes a la mitad de la jornada escolar diaria, no sustituye al desayuno ni a la comida, teniendo como objetivo principal que el aprendizaje no se vea comprometido por no estar bien alimentados, así como saciar su apetito y recuperar la energía pérdida por el desgaste escolar, ya que el cuerpo no tendrá la fuerza necesaria para realizar actividades.

1.2.4 Contexto Institucional

En la Provincia de Los Ríos se visualiza el expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños de la unidad educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez”, procurando su bienestar, su desarrollo, su educación ,en ese círculo se encuentran trabajadores y educadores sociales, educadores de familia, psicólogos, letrados, lo cual aporta para obtener una mejor alimentación favorable puesto que se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula que el niños entienda de una correcta alimentación constituye el objetivo central de la educación es hacerle saber que la mala alimentación trae enfermedades como bulimia, anorexia que se producen cuando una persona come en exceso .

1.3. Situación problemática.

En la Institución Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” donde realice mis prácticas pre-profesionales y observé que una gran cantidad de niños/as consumen comida chatarra, con esta investigación quiero hacer un llamado a los padres de familia, alumnos, maestros que tomen conciencia a través de charlas, campañas que se den cuenta del daño que está causando este tipo de comida, en el organismo y se prevea esta situación con las autoridades y padres de familia ,además los estudiantes de la unidad educativa Guillermo Baquerizo Jiménez no cuentan con una alimentación balanceada por medio de los víveres que se venden en los bares como son la comida chatarra enfundadas o fritas que es un grave daño para los niños ya que esto causa enfermedades.

Como la producción de parásitos en su organismo que dificulta el aprendizaje en los salones de clases por esta razón se debe recomendar que deben mejorar el tipo de alimentación que van a brindar a los estudiantes de la unidad educativa la mayoría de las comidas, incluyendo las bebidas y aperitivos, se cargan con carbohidratos que contienen poca o ninguna fibra, cuando el sistema digestivo rompe esas comidas, los carbohidratos liberan glucosa a nuestro sistema sanguíneo el nivel de azúcar en sangre sube tu páncreas responde al azúcar liberando insulina la insulina transporta el azúcar por tu cuerpo a aquellas células que necesitan para energía a medida que tu cuerpo usa o almacena el azúcar, el nivel de azúcar en sangre vuelve a la normalidad.

Este proceso del azúcar en la sangre está altamente regulado por tu cuerpo y, mientras estés sano, tus órganos pueden manejar estos tipos de azúcar aunque, comer con frecuencia grandes cantidades de carbohidratos puede llevar a ser repetidos de azúcar aunque después quiere enflaquecer, y en la edad escolar con la falta de concentración, bajo rendimiento estudiantil en otros países de América Latina si se han implementado estrategias para la eliminación de estas clases de comidas y más bien se ha creado la nueva forma de alimentación dentro de las escuelas, lo cual ha sido efectivo para el rendimiento escolar de los estudiantes, incluso en argentina, esta implementado en su maya curricular una cátedra de nutrición efectiva, ha resultado muy eficaz para la salud de los estudiantes.

1.4. Planteamiento del problema.

1.4.1 Problema general.

¿Cómo afecta el expendio de comida chatarra en la nutrición de los niños/as de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos?

1.4.2 Sub problemas o derivados.

¿Qué elementos conlleva al expendio de comida chatarras en las instituciones educativas?

¿De qué manera afecta ingerir comida chatarra en la salud de los estudiantes?

¿Qué medidas tomar para evitar el expendio de comida chatarra en las instituciones?

1.5. Delimitación de la investigación.

El tema del presente Proyecto de Investigación es el expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños de la unidad

educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos. Se encuentra delimitado de la siguiente forma:

Objeto de estudio:

Expendio de comida chatarra

Campo de acción:

Nutrición de los niños

Delimitación Temporal:

La investigación se la realizará en el 2018

Delimitación espacial:

La investigación se desarrollará en el cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

Unidad de observación:

Los estudiantes y docentes

Área:

Talento Humano Educación y Docencia

Línea de Investigación de la Universidad:

Educación y Desarrollo Social.

Líneas de Investigación Facultad:

Talento Humano Educación y Docencia.

Línea de investigación de la carrera educación básica:

Gestión de los directivos en las instituciones interculturales

1.6. Justificación

Por lo que se ha podido analiza la importancia que existe en el expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños es

muy lamentable que exista una mala alimentación al momento de ingerir nuestros alimentos porque no existen los cuidados respectivos dentro del bar que presta su servicio en la unidad educativa, porque la alimentación es una necesidad de vital importancia, ya que al alimentarnos correctamente nuestro organismo aprovecha todo nutriente, además comer es un acto voluntario y cuidadoso, porque debemos incorporar los nutrientes necesarios y energía para un correcto funcionamiento los principales beneficiarios van hacer los niños y niñas de la unidad educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos,

La transcendencia que existe por el mal hábito alimenticio dentro de la dieta escolar de los niños y niñas de la unidad educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” es la causantes de muchas enfermedades relacionadas a las actividades diarias, en donde se debe tener en cuenta que la principal intención de la causa es la desnutrición como impacto en los estudiantes sobre la alimentación que están ingiriendo, en el cual muchos optan por ingerir alimentos poco saludables, los cuales en exceso se vuelven adictivos, generando con el pasar del tiempo innumerables enfermedades, principalmente desnutrición, obesidad, colesterol alto, debilidad del sistema inmunológico, hipertensión, problemas en los riñones o el hígado y metabolismo lento por falta de ejercicios diarios de nuestro cuerpo.

La factibilidad de orientar a los padres de los niños y niñas de la unidad educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” es que conozcan las diferentes actividades que se pueden desarrollar sus hijos para que puedan evitar en consumir comida chatarra que son perjudiciales para la salud de cada uno de ellos, porque sino establecemos o no conocemos las consecuencia la principal característica que se va a presentar es la obesidad que es una de las principales que llega a causar la muerte por eso es recomendable llevar una buena alimentación, guiada por un médico de confianza y los propios padres de familia, evitando de cualquier forma que el consumo de comida chatarra dificulte el aprendizaje de nuestros estudiantes al momento que remplaza la comida nutritiva por comida chatarra.

Lo que se ha podido establecer que el impacto dentro de la investigación es en evitar que los niños/as, ya no consuman comida chatarra, los adultos somos los primeros

causantes de que la comida chatarra este destruyendo a nuestros niños, esto se debe a la propaganda y comercialización que hacen determinados productores y por ello debemos proponer una campaña en contra de la comida chatarra para que ya no se sigan consumiendo y debemos hacerle saber a cada persona el daño que ésta comida causa a nuestra salud para cambiar malos hábitos y hacer que comprendan que hay que consumir variedad de alimentos ricos en minerales, proteínas y vegetales que permitan una alimentación variada nutritiva y balanceada.

1.7. Objetivos de investigación.

1.7.1. Objetivo general.

Analizar la incidencia de la comida chatarra en la nutrición de los estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” del cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

1.7.2. Objetivos específicos

Identificar los elementos que conlleva al expendio de comida chatarras en las instituciones educativas.

Analizar de qué manera afecta ingerir comida chatarra en la salud de los estudiantes.

Realizar un manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas.

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEORICO

2.1.1. Marco conceptual.

Comida chatarra

Se entiende como comida chatarra aquellos alimentos que se ingieren a diario como comida rápida y que reemplaza a la buena alimentación se conoce como alimentación al proceso que un individuo desarrolla de manera consciente para comer y beber alimentos, los que dan lugar a un mecanismo biológico que recibe el nombre de nutrición en consecuencia la alimentación, como fenómeno influenciado por la cultura, la economía y el entorno social, implica una determinada selección y preparación de los alimentos, en este contexto es posible hablar de comida chatarra que son alimentos que presentan grandes cantidades de azúcares, grasas y/o sal. (Olivares & Yáñez, 2013, pág. 6)

La comida chatarra aporta principalmente con calorías, tiene pocos nutrientes y una elevada cantidad de azúcar y sal además es portadora de grasas trans, grasas saturadas y varios colorantes y sabores artificiales (a través del cual el organismo asimila la comida) ,según un estudio del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias (OIM), estas grasas aumentan el nivel de LDL o colesterol malo en la sangre y disminuyen el nivel de HDL o colesterol bueno, una alimentación sana ayuda a que nuestro cuerpo funcione correctamente y no tengamos problema de enfermos y padecer de algunos metabolismo el cual se ocasiona por la falta de ejercicios y por la falta de nutrientes (OIM, 2014, pág. 5)

El Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias recomendó reducir al mínimo el consumo de grasas trans, saturadas y colesterol, aunque son un componente difícil de evitar en una dieta común los resultados demostraron además, que un estadounidense medio consume entre cinco y seis veces más grasas trans que saturadas las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Asimismo, debido a su alto componente de sal y azúcar incentivan la sed, lo que beneficia a las cadenas que venden esta comida, para que la persona continúe consumiendo más

productos, Según la nutricionista Francisca Cifuentes, alimentos como las hamburguesas Y pizzas también tienen ingredientes que no aportan nutrientes de buena calidad.

Según (Purtell, 2012), de la universidad estatal de Ohio (EE.UU.), señaló que “los efectos más graves se vieron en aquellos menores que consumían comida rápida todos los días”, expertos también tuvieron en cuenta otros aspectos, como el ejercicio físico, el número de horas que pasaban viendo la televisión, los niveles de ingresos y las características de cada uno de los colegios por esto el valor nutricional es muy bajo y el calórico es alto si está bien elaborada no sería chatarra (pág. 3), entonces para superar el problema, la autora claramente nos indica que no hay que consumir la comida chatarra todos los días porque perjudica nuestra salud y generalmente esto ocurre cuando no hay ningún control en el hogar, además deja entrever que las horas que pasaban los niños en la televisión.

Según, (Ruis, 2012) establece la mala alimentación en los niños puede generar problemas de déficit de atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación en los pequeños estos inconvenientes sin contar los daños que las altas cantidades de azúcares, aditivos y grasas contenidos en las denominadas comidas ‘basura’ pueden originar directamente en el sistema coronario de quienes los consumen en cantidades considerables. (pág. 10) y además los padres de familia no dedican tiempos a los niños para hacer ejercicios ya que a través del ejercicio nuestro cuerpo elimina muchas toxinas de acuerdo con datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud,(OMS) productos como las hamburguesas, los cereales comerciales de marca y la mayoría de las golosinas.

¿Qué daño causa la comida chatarra a nuestro cuerpo?

Cuando se compara con adultos jóvenes que comen comidas rápidas menos de una vez por semana, aquellos que comen más de dos veces por semana muestran un aumento de peso mayor y tienen un gran incremento del riesgo de diabetes y enfermedad cardíaca al llegar a la edad mediana Específicamente los adultos jóvenes que comen comida rápida más de dos veces por semana aumentan 10 libras (4,54 kg) se sospecha que el culpable del aumento de peso es la ingesta de la cantidad de calorías que contienen las comidas rápidas

por otro lado, cuando se consume comida chatarra las consecuencias no tardan, ya que puede provocar principalmente desnutrición, obesidad, colesterol alto, debilidad del sistema inmunológico, hipertensión, problemas en los riñones o el hígado y metabolismo lento.

Importancia de las comidas chatarras

El ser humano consume alimentos porque es una necesidad de vital importancia, ya que al alimentarnos correctamente nuestro organismo aprovecha todo nutriente, además comer es un acto voluntario y cuidadoso, porque debemos incorporar los nutrientes necesarios y energía para un correcto funcionamiento. (Maldona, 2012, pág. 6) Afirma que la importancia de estar bien alimentado y de no comer comida chatarra es que nos mantenemos de forma saludable y somos menos propensos a sufrir algún tipo de enfermedad y además que nutrimos correctamente nuestro organismo en conclusión, al alimentarnos bien y sanamente obtenemos una mejor nutrición, nuestro cuerpo se fortalece y evitamos enfermedades y además todo lo que comamos se verá reflejado en nuestro cuerpo.

Características de las comidas chatarras

- Tiene bajo contenido en nutrimentos (Nutren poco)
- Contiene conservadores, saborizantes artificiales que contribuyen a el cánceres
- Son muy atractivos y generar malas costumbres,
- después de ingerirlos ya no deseas alimentos sanos e integrales,
- Nuestro paladar se acostumbra al sabor muy dulce, Es más costosa
- Es de procedencia desconocida
- Tiene higiene y frescura dudosas (Montenegro, 2013, pág. 4)

Consecuencias

El consumo de este tipo de comidas, por lo general puede traer muchas consecuencias, entre las cuales podemos nombrar:

- Favorece la obesidad (malnutrición), por exceso de consumo de grasas,
- Facilita el desarrollo de problemas o enfermedades cardiovasculares.
- Desfavorece el convivir familiar.
- Promueve el comer rápido y por lo tanto con mala masticación
- Puede provocar agresividad e irritabilidad en nuestros niños y niñas.
- Es por ello que debemos elegir bien nuestros alimentos

Ventajas y desventajas

Ventajas

- Por lo general tienen buen sabor.
- Son baratas.
- Se pueden comer estando de pie.
- No hay que lavar platos.
- El consumo de azúcares, saborizantes y grasas pueden detonar padecimientos como déficit de atención.
- Envejecimiento prematuro.
- Debido a que tu dermis no se oxigena correctamente por la saturación de grasas y sabores artificiales.

Desventajas

- Colesterol alto, presión arterial alta.
- Diabetes.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Obesidad (si se consume en exceso).
- Ser una persona más saludable y activa
- mejora tu sistema inmune previniendo así algunas enfermedades comunes como la gripe y otras a largo plazo como la diabetes.
- Puedes llevar una mejor calidad de vida al evitar molestias estomacales ya que te ayuda a tener un mejor tránsito intestinal.

- Mantienes una estabilidad en la energía de tu cuerpo sintiéndote de esta manera bien físicamente y evitando el cansancio a tempranas horas del día.
- Mantienes un aspecto más joven, los antioxidantes que recibimos de una dieta saludable. haciéndonos sentir mejor con nosotros mismos. (Requena, 2015)

Nutrición

Según (Caracolí , 2012) manifiesta la nutrición es el proceso de obtener nutrientes hasta tenerlos en una forma utilizable. Involucra la adquisición de los nutrientes, la digestión, la absorción, la distribución de los nutrientes en el organismo todo esto está influido por la edad, el sexo, el estado fisiológico las características genéticas o la variabilidad individual, el ejercicio físico y en general el estado de salud de los individuos. En resumen la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades del ser humano, una nutrición equilibrada combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental para tener una buena salud. (pág. 6) mantienen la piel en un buen estado eliminando las células muertas.

La Nutrición ha jugado y juega un importante papel en la vida de cada persona, durante el día, seleccionamos y consumimos alimentos que, a la larga, pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y a veces para mal. Los objetivos que pretendemos cumplir en esta investigación abarcan el analizar cuáles son las causas internas y externas de los trastornos alimenticios para poder plantear alternativas que permitan mejorar la alimentación. Según (Janice, 2015, pág. 10)manifiestan que “La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos ya que involucran muchos componentes porque todos los géneros del ser humano tienen necesidades diferentes como en el caso de las mujeres, hombres y niños”.

A medida que empieza y desarrolla el crecimiento y el pasar de los años también cambian las necesidades del organismo, por lo tanto, la constante actualización de conocimientos en cuanto a nutrición se vuelve indispensable porque se la necesita para mantenerse sano y precaver cualquier alteración que por una mala nutrición ocasionen problemas en la salud, aparte de los parámetros psicológicos, emocionales y físicos como

el ejercicio que influencia en la salud y estado nutricional de los seres humanos”. Según los autores anteriores indican que la nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

Pues en diferentes casos la nutrición en niños, mujeres, adultos es muy necesaria para su desarrollo diario ya que si no nos alimentamos bien tendremos problemas con nuestro organismo también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta, Según (Madrigal, 2015) dice “se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos”. (pág. 12). Afirma que la alimentación, es un proceso consciente, voluntario y por lo tanto educable; por el contrario, la nutrición es involuntaria, inconsciente y no educable.

Importancia de la nutrición

Es el proceso mediante el que el organismo asimila los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos espontáneos, como son la digestión, la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo estos fenómenos llevados a cabo por la nutrición, se toma la energía necesaria para poder llevar a cabo el resto de las funciones vitales, además de para desempeñar las actividades cotidianas. (Debenport, 2014, pág. 5) puesto que depende de procesos corporales tales como la digestión, la absorción o el transporte de los nutrientes contenidos de los alimentos a los tejidos tema platicado en una edición pasada) lo que lleva a tener mala digestión de los alimentos y mala absorción de los nutrimentos.

La importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados. Si bien parece simple corregir malos hábitos, la realidad nos muestra que es mucho más complicado de lo que parece y que las enfermedades relacionadas con la nutrición son hoy en día una

preocupación mundial que la obesidad tanto como la desnutrición afecta a la mayor parte de la población mundial. Por este motivo, la educación en nutrición y las campañas informativas se han convertido en las líneas de actuación principales de los programas de Políticas de Salud preventiva en todo el mundo. Estas campañas pueden ser de gran ayuda a la hora de concientizar y dar información interesante para cambiar los malos hábitos.

El consumo diario de estos nutrientes, así como llevar a acabo hábitos saludables, como la práctica de actividad física de forma regular, son unos de los pilares de la buena salud y el desarrollo físico y mental es por ello que la nutrición contribuye de manera directa para reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y en definitiva, tener una buena salud, la nutrición es además la especialidad médica que se basa en el complejo análisis del conjunto de alimentos que un ser humano puede consumir y cómo esto puede adaptarse a diversas necesidades como por ejemplo una dieta hipocalórica, hipotensa, baja en sodio, etc también podemos dar un ejemplo, en sociedades occidentales la nutrición es hoy en día esencial para combatir la obesidad y el sobrepeso.

Características de la nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimento muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidos o aliviados con una determinada alimentación dietéticos específicos que influyen en la salud. (Acosta A. , 2014, pág. 6) el propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición se enfoca en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos

El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).Una alimentación adecuada es la que cubre En este sentido, una nutrición adecuada es importantísima para que el cuerpo pueda obtener los mejores resultados de acuerdo a sus recursos o necesidades, así como también

prevenir o curar enfermedades relacionadas con la alimentación. Los requisitos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requisitos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

1. Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
2. La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
3. La ingesta suficiente de fibra dietética. (Acosta A. , 2014)

Ventajas y desventajas

Ventajas

- Puede convertirse en tu dieta habitual
- Es muy sabrosa y agradable
- Nos protege de las enfermedades cardiovasculares y tensión arterial
- Previene algunos tipos de cánceres como el cáncer de mama
- Desacelera el envejecimiento y favorece la longevidad (liberación de radicales libres)
- Combinada con actividad física regular, ayuda a combatir la obesidad
- Incrementa el HDL de colesterol (colesterol bueno), lo que ayuda a prevenir la arteriosclerosis
- Refuerza el sistema inmunológico, lo cual ayuda a prevenir enfermedades respiratorias y alergias
- Tiene propiedades antioxidantes
- Te permite consumir alcohol (vino), pero solo en cantidades moderadas (Peñafiel, 2012, pág. 2)

Desventajas

- Tienes que aprender a seleccionar bien los alimentos

- Debes limitar tu consumo de carnes rojas
- Hay que tener suficiente tiempo y paciencia para preparar los platillos mediterráneos (Peñañiel, 2012, pág. 2)

2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de la investigación

2.1.2.1. Antecedentes Investigativos.

En la Escuela Superior Politécnica Del Litoral, Facultad de Ingeniería en Mecánica y Ciencias de la Producción, Acosta Dávila Sandra Cecilia; Coello Gómez Natasha; Rivera Cruz Sofía del Rocío, desarrollo el trabajo de tesis de Titulación “Desarrollo e implementación de un programa de inocuidad alimentaria para establecimientos de expendio de comida para el cantón General Villamil Playas de la Provincia del Guayas”, en el año 2016.

Con el propósito de Desarrollar un Programa de Inocuidad en Alimentos aplicado a establecimientos de comida típica para el Cantón General Villamil Playas, basado en El Reglamento de Buenas Prácticas de Manufactura para Alimentos Procesados (Decreto Ejecutivo 3253) (ACOSTA DÁVILA SANDRA CECILIA; COELLO GÓMEZ NATASHA; RIVERA CRUZ SOFÍA DEL ROCÍO, 2016 Según (Acosta, Coello, & Rivera, 2016) establece “Desarrollo e implementación de un programa de inocuidad alimentaria para establecimientos de expendio de comida para el cantón General Villamil Playas de la Provincia del Guayas”. (pág. 10) Afirma En cuanto a los análisis microbiológicos realizados estos se encontraron dentro de los parámetros permisibles según la norma mexicana, por lo cual se consideran alimentos inocuos.

El Instituto de Investigación Scripps en Florida estableció que consumir en grandes cantidades comida chatarra estimula el “centro de placer del cerebro”, lo que genera comportamientos compulsivos y efectos en el cerebro como los causados por el consumo de drogas tristeza extrema. Una investigación ThePublicHearthNutrition, señala que las personas que tienen como hábito consumir comida chatarra tienen 51% más probabilidades de desarrollar depresión. (Requena, 2015) en lo que se ha podido establecer

que las ventajas dentro de la investigación se ha podido establecer que los padecimientos que se les afectan a los estudiantes por el mal hábito de comida chatarra en las instituciones educativas, vinculados en las enfermedades de los niños y niñas.

En sus conclusiones establece los siguientes dentro de las investigaciones:

- Se Desarrolló un Programa de Inocuidad en Alimentos aplicado a establecimientos de comida para el Cantón General Villamil Playas, basado en El Reglamento de Buenas Prácticas de Manufactura para Alimentos Procesados, en donde los resultados finales, pudimos corroborar la aplicación de dichas normas.
- Se Desarrolló un Manual de Higiene y Manipulación de Alimentos aplicado a los locales de expendio de comidas del Cantón Playas que incluye: Personal, Superficies de Contacto, Manipulación de Alimentos. Cada uno de los ítems mencionados detallan: Objetivos, Alcance, Definiciones, Responsables y Procedimientos.
- Se realizó una Auditoria donde se corroboró el cumplimiento del Programa de Inocuidad, mediante la inspección in situ, basando principalmente en el CheckList, se obtuvieron calificaciones obtenidas mayores a 81% obteniendo un resultado “Aceptable.

Representan una ingesta superior de alimento a la establecida como máxima para resultar saludable, lo que se ha reflejado en los últimos años en un incremento sustancial de la obesidad infantil, la diabetes, las caries dentales e incluso algunos cánceres, Esta información es preocupante porque la población no está totalmente informada, entonces es importante difundir estos datos para que conozcan todas las personas y a su vez invitar a reflexionar sobre el daño que causa este tipo de comida es por ello que debemos elegir bien nuestros alimentos y evitar la comida chatarra.

En la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, Karolyn Viviana Velastegui Vallejo, desarrollo el trabajo de

tesis de Titulación “Diseño de una propuesta educativa en alimentación saludable, dirigido a los padres de familia de la unidad educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba, en el año 2015, con el propósito de Diseñar una propuesta educativa dirigida a los padres de familia de la básica uno para mejorar sus conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en la Básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, Riobamba .Septiembre 2015 – Enero 2016.

Según (Velasgüei, 2015) “Diseño de una propuesta educativa en alimentación saludable, dirigido a los padres de familia de la unidad educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015” (pág. 5) Afirma en lo que a prácticas se refiere consumían cinco comidas al día, en mayor porción proteínas, su hábito alimenticio consistía en consumir alimentos sanos, pero el consumo de comida chatarra era de uno a dos días y sus alimentos los consumían con su familia por ello que debemos elegir bien nuestros alimentos y evitar la comida chatarra en sus conclusiones establece los siguientes en la investigación los padres de familia de la unidad educativa tiene un conocimiento amplio y correcto sobre lo que es alimentación, alimentación saludable, los alimentos que sea nutritivo.

En lo referente a las prácticas los padres de familia consumían cinco comidas al día, en mayor porción proteínas, su hábito alimenticio consistía en consumir alimentos sanos, pero el consumo de comida chatarra era de uno a dos días y sus alimentos los consumían con su familia en base al diagnóstico educativo se diseñó la propuesta educativa de alimentación saludable dirigida a los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Marian de Jesús, considerando una metodología activo participativo, técnicas lúdicas y criterios para evaluación de proceso y sumativa.

Investigación realizada por la Universidad Estatal Península de Santa Elena por (Ashqui & Jennifer, 2014), Rocío Alexandra Morocho Ashqui; Tomalá Baque Erika Jennifer, con el tema: Factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey. Salinas. Santa Elena”. 2012-2013.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a los requerimientos nutricionales, frente a estos cambios, son muy elevados. El objetivo de la investigación es “Identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Técnico Muey del Cantón Salinas”. La metodología aplicada fue descriptiva con un enfoque cuantitativo y transversal que permitió identificar los factores que están influyendo en la nutrición de los adolescentes mediante encuestas, observación directa, además la evaluación del estado nutricional a través del cálculo de IMC, correlacionando con la teoría de Virginia Henderson que define 14 necesidades básicas del individuo.

Los resultados obtenidos en esta investigación indican que los factores que influyen en el estado nutricional del adolescente se debe al déficit de conocimiento en cuanto a los alimentos adecuados para la salud según la muestra observada el 44% consideran que solo las frutas son adecuadas omitiendo el resto de grupos alimenticios; con respecto al factor biológico en la parte sensorial se determina que el 52% de los adolescentes prefieren los alimentos por el sabor y no por el grado nutritivo. Tanto el factor económico representado por el 64% de los padres que tienen un ingreso económico menor a \$200 mensuales; culturales y psicológicos son factores que desencadenan alteraciones nutricionales. Concluyendo que el bajo peso, obesidad que presentan los adolescentes se debe al poco conocimiento que tienen sobre los alimentos, a la influencia de factores socioeconómicos y culturales, como los malos hábitos alimenticios.

Para ello se recomienda diseñar guías nutricionales como estrategia educativa que ayude a mejorar la calidad de vida, y lograr un crecimiento y desarrollo óptimo.

Investigación realizada por la Universidad de Guayaquil, por: (Zambrano & Martínez, 2016), Carolina Nathaly Viteri Zambrano; Belkiss Stefanía Zambrano Martínez, con el tema: Estudio para el mejoramiento de los productos que se expenden en los bares de las instituciones de educación básica de las parroquias García Moreno, Sucre, Letamendi, Ayacucho, Olmedo, Urdaneta, Pedro Carbo y Bolívar en la ciudad de Guayaquil. Debido a la oferta de productos no saludables en bares escolares, se analiza la situación

problemática de la alimentación escolar en el Distrito N°3 las cuales comprenden los circuitos: García Moreno, Sucre, Letamendi, Ayacucho, Olmedo, Urdaneta, Pedro Carbo y Bolívar localizados en la ciudad de Guayaquil.

Por medio de encuestas a dueños de bares, padres y profesores se obtuvo información clara y relevante de la preferencia de consumo del alumnado, planteando un objetivo, que es el de mejorar la provisión de los productos que actualmente se expenden en los bares de las instituciones educativas, por el masivo consumo de productos chatarra conllevan a un largo plazo a tener malos hábitos alimenticios, y por ende la generación de enfermedades. El resultado estadístico permitió comprobar la hipótesis, lo que genera que las investigadoras se planteen una propuesta, que por medio de estrategias de promoción dirigidas a los dueños de bares, directivos institucionales, profesores y padres de familia se logre concienciar a la población debido a que el problema aún permanece latente en nuestra sociedad.

Investigación realizada por la Universidad de Ambato, por (Narciza, 2014); Erazo Carrión Fanny Narciza, cuyo tema es: La comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños y niñas del centro de Educación Inicial “Jerusalén”, parroquia Huachi Chico, ciudad de Ambato provincia de Tungurahua. La comida chatarra en el tiempo actual se ha convertido en la aliada de padres de familia y el mejor break para jóvenes y niños, todos lo consumen, todos lo aprueban y aunque muchas personas están conscientes del daño que causa, nadie en lo absoluto pretende sacarla de su vida y la de sus hogar espero en sí que es la comida chatarra: se la denomina así por su bajo o nulo nivel nutricional ,que no nos aporta nutrientes dejando en nuestros cuerpos muchas calorías sal, azúcar y grasas.

Por esta razón no es recomendable ingerirla si nuestra alimentación diaria se basa en esta clase de comida las consecuencias para nuestro cuerpo pueden llegar a ser fatales ya que su consumo diario y en altas porciones vendrá a proporcionarnos una serie de enfermedades tal como aumento de peso y más posibilidades de desarrollar obesidad, colesterol malo alto, riesgo de enfermedades cardiovasculares, envejecimiento, diabetes entre otras serias enfermedades que hoy desde niños no les permiten llevar una vida sana e

incluso afectando el desempeño en la escuela trayendo como consecuencia niños mal nutridos con una desequilibrada alimentación.

2.1.2.2. Categorías de Análisis.

A continuación se plantea la categoría de análisis sobre el expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños de la unidad educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos

Comida chatarra.-

Se entiende como comida chatarra aquellos alimentos que se ingieren a diario como comida rápida y que reemplaza a la buena alimentación. (Olivares & Yáñez, 2013, pág. 6)

¿Qué daño causa la comida chatarra a nuestro cuerpo?

Cuando se compara con adultos jóvenes que comen comidas rápidas menos de una vez por semana, aquellos que comen más de dos veces por semana muestran un aumento de peso mayor.

Importancia de las comidas chatarras

El ser humano consume alimentos porque es una necesidad de vital importancia, ya que al alimentarnos correctamente nuestro organismo aprovecha todo nutriente, además comer es un acto voluntario y cuidadoso, porque debemos incorporar los nutrientes necesarios y energía para un correcto funcionamiento. (Maldona, 2012, pág. 6)

Consecuencias

El consumo de este tipo de comidas, por lo general puede traer muchas consecuencias, entre las cuales podemos nombrar favorece la obesidad (malnutrición), por exceso de consumo de grasas, sal y azúcares y harinas refinadas.

Ventajas y desventajas

Ventajas

- Por lo general tienen buen sabor.
- Son baratas.

Desventajas

- Colesterol alto, presión arterial alta.
- Diabetes.
- Enfermedades cardiovasculares.

Nutrición

La nutrición es el proceso de obtener nutrientes hasta tenerlos en una forma utilizable. Involucra la adquisición de los nutrientes, la digestión, la absorción, la distribución de los nutrientes en el organismo (Caracolí , 2012).

Importancia de la nutrición

Es el proceso mediante el que el organismo asimila los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos espontáneos, como son la digestión, la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo (Debenport, 2014, pág. 5).

Características de la nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos. Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud. (Acosta A. , 2014, pág. 6)

Ventajas y desventajas

Ventajas

- Puede convertirse en tu dieta habitual
- Es muy sabrosa y agradable
- Nos protege de las enfermedades cardiovasculares y tensión arterial (Peñafiel, 2012, pág. 2)

Desventajas

- Tienes que aprender a seleccionar bien los alimentos
- Debes limitar tu consumo de carnes rojas
- Hay que tener suficiente tiempo y paciencia para preparar los platillos mediterráneos (Peñafiel, 2012, pág. 2)

2.1.3. Postura teórica:

Según (Paca, 2013) “Alimentación infantil en el ámbito de los bares escolares, en las unidades educativas básicas de la zona urbana del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, 2013”. (pág. 6). Establece que los bares escolares no cumplen con todos los requisitos establecidos en el reglamento que regula el funcionamiento para un adecuado funcionamiento, administración y control de los mismos. Se recomienda que además del control periódico de los bares escolares y los locales o puestos de comida aledaños a las

Instituciones Educativas, se realicen capacitaciones sobre educación alimentaria nutricional a los niños y niñas los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social.

La conducta alimentaria se adquiere de forma paulatina desde la infancia hasta la adolescencia, siendo el entorno familiar y escolar de una gran importancia a la hora de educar al niño en la alimentación. Hoy en día, debido a los factores culturales, el ambiente en el que vivimos, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social general, es habitual que los niños y niñas cometan errores en su conducta alimenticia los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizaje que se mantienen en el tiempo y repercuten en el estado de salud, nutrición y bienestar.

A lo largo de las últimas décadas se han acumulado evidencias sobre la importancia que tiene una buena alimentación a lo largo de toda la vida, y especialmente en ciertas etapas del desarrollo. Durante la niñez y la adolescencia, una nutrición adecuada es fundamental para alcanzar el máximo desarrollo físico e intelectual. en estos años se afianzan los hábitos alimentarios que lo acompañarán en su edad adulta. Pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como sobrepeso u obesidad, bulimia, y/o anorexia. Es por esto que durante este período se debe orientar a la formación de buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación.

Teoría de la conspiración de la comida rápida

Existen por lo menos cuatro hechos alarmantes de que las compañías adoptan medidas de forma intencionada para convertir en adictos a sus consumidores.

Los vendedores de comida rápida actúan conscientemente como vendedores de drogas

Nadie engulle como un poseso zanahorias cocidas o col hervida, pero sí nos atiborramos de patatas fritas, que son el equivalente alimenticio de la más potente de las drogas. Y es que las patatas han sido 'diseñadas' para provocarnos este comportamiento. Los estudios indican que la comida puede ser adictiva. La investigación de David Ludwig, del Hospital Infantil de Boston, citado por el diario 'Daily Mail', detectó que nuestra actividad cerebral después de comer ciertos alimentos procesados es similar a la de los consumidores de heroína. Los investigadores han revelado que el abuso de sustancias y alimentos con un alto contenido glucémico, como el pan blanco y las patatas, puede desencadenar el mismo mecanismo cerebral que crea las adicciones.

Comer carbohidratos altamente procesados puede provocar un exceso de hambre y estimular las zonas del cerebro implicadas en los antojos y la gratificación, según el estudio. Esta propiedad de la comida rápida no supone ninguna novedad para los fabricantes. Es por eso que actúan como vendedores de drogas. Por ejemplo, el 20% de los aficionados a la Coca-Cola consumen el 80% de toda la cola producida, indica el periodista ganador del Premio Pulitzer Michael Moss en su libro 'Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us' ('Azúcar, sal y grasa. Cómo nos enganchan los gigantes de la alimentación'). Por lo tanto, el objetivo de la empresa es satisfacer las necesidades de sus clientes más fieles, que ya son adictos y requieren cantidades cada vez mayores.

La mayoría de la comida 'sana' no lo es tanto

Las compañías fabricantes de alimentos añaden azúcar a casi todos los productos, desde el yogur hasta el pan de trigo. Por lo tanto, si usted no tiene su propio huerto, vacas y unos cuantos pollos para alimentarse es prácticamente imposible evitar la adicción.

Los fabricantes invierten mucho dinero en convencer a los consumidores de que la adicción no existe.

La adicción de los consumidores supone un negocio de miles de millones de dólares para los fabricantes de comida rápida, que por este motivo emprenden todos sus esfuerzos para engañar a sus clientes e intentar demostrar que las numerosas investigaciones en esta área no son nada más que ficción. Por ejemplo, el marzo pasado el sitio Fox News publicó un artículo en el que un científico aseguraba que un estudio que realizó con ratas demostró que la comida con altos contenidos de grasas, azúcar y sal no crea adicción. "Estamos programados biológicamente para responder a ciertos sabores, texturas y colores, pero eso no significa que sea una adicción", dijo Gabriel Harris, profesor asistente de ciencia de los alimentos de la Universidad Estatal de Carolina del Norte.

El modelo de negocio de los mayores productores de alimentos se basa en no escatimar esfuerzos para que las personas dependan desde la infancia de los alimentos que estas empresas producen. Por lo tanto, van a hacer todo lo posible para garantizar que la obesidad se extienda por todo el mundo, distorsionando la información en todas partes.

Es casi imposible superar la adicción

Salir del círculo vicioso de la adicción es casi imposible, afirman los científicos. Los amantes de las hamburguesas desarrollan resistencia a la hormona leptina que controla el apetito y no pueden controlar su comportamiento alimenticio, destacan los científicos.

El consumo frecuente de comida rápida puede convertirse en un problema tan difícil de tratar en el campo médico como la adicción a las drogas, ya que una persona sufre un cuadro de ansiedad similar al síndrome de abstinencia. (RT, 2013, pág. 2)

Teoría y Didáctica de la Alimentación y Nutrición Infantil

El abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional se sustenta teóricamente en las diferentes dimensiones emergentes que permiten interpretar el comportamiento alimentario del ser humano: Nutricional-Alimentaria, Social-Cultural, Educativa-Creativa, a partir de

una analogía teórica “el Cristal de Agua” que permite la interpretación multidimensional de los diferentes niveles e indicadores en cada dimensión.

El sustento didáctico, sobre la base de las teorías interaccionistas de la creatividad, son relacionadas con la enseñanza y el aprendizaje del tema alimentario en el nivel de Educación Inicial. La propuesta, adicionalmente, presenta aportes y orientaciones a maestros, directivos, la familia, las comunidades, entes públicos- privados y universidades, sobre las acciones y la reflexión permanente que requiere la Educación Alimentaria y Nutricional en la infancia.

El estudio se ubicó en una investigación de naturaleza fenomenológica interpretativa y de enfoque etnometodológico. Los informantes claves fueron especialistas en nutrición- medicina de trayectoria nacional (Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Bengoa y CANIA), docentes universitarios y maestras de Preescolar. (Sánchez, 2013)

La importancia de una buena alimentación infantil

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual. Una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional. Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo. Como consecuencias de una sobrealimentación o alimentación inadecuada, nuestros hijos pueden enfermarse de enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Por esto es que con una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación podemos prevenir las enfermedades crónicas mencionadas y promover el desarrollo cognitivo del niño

Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. Es importante mencionar que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable. Existe la posibilidad de que el niño se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo. Por ende no existe un balance en la alimentación, y en un futuro puede traer consecuencias.

La clave para que nuestros hijos tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, para que así los niños estén motivados a consumir de todos los grupos de alimentos. Existe fuerte evidencia que sugiere que cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo conductual. Una alimentación saludable le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, y mantenimiento. Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes.

Los niños se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes. Cada grupo de alimentos tiene funciones específicas y esenciales, por esto es importante fomentar que nuestros hijos mantengan una alimentación variada. Una alimentación variada y saludable, siempre va de

la mano de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen 1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa ya sea andar en bicicleta, jugar en el parque, patinar, natación, baile o fútbol. Evite el sedentarismo en sus hijos y motívelos a que realicen deporte de forma divertida en lugar de pasar frente alguna pantalla toda la tarde. (Jiménez, 2015, págs. 3,4)

2.2. HIPÓTESIS.

2. 2 .1. Hipótesis General.

Si se elimina el expendio de comida chatarra se garantizara la buena alimentación de los estudiantes.

2.2.2 Sub-hipótesis o Derivadas.

- Si se identifica los elementos que conlleva al expendio de comida chatarras se cambiaría los hábitos de una correcta alimentación beneficiada.
- Si se analiza las consecuencias que ocasionan ingerir comida chatarra se fortalecerá la nutrición de los niños.
- Si se realiza campaña sobre el tipo de comida que debemos consumir se mejorara la nutrición y alimentación de los niños.

2.3 VARIABLES.

Independiente:

Comida chatarra

Dependiente:

Nutrición

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN.

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

Según los datos obtenidos, la población está constituida por los 2docentes y 100 estudiantes que concluyeron su periodo lectivo de la unidad educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

Tabla # 1: Población y Muestra

INVOLUCRADOS	POBLACIÓN	MUESTRA
Estudiantes	100	98%
Docentes	2	2%
Total	54	49

Elaboración propia

3.1.1.2. Análisis e interpretación de datos

Entrevistas dirigidas a los docentes de la institución

En la entrevista dirigida a los docentes, al preguntárseles si se venden comida chatarra en los bares de la institución, estos manifestaron que en ocasiones si se vende por cuanto el control no es efectivo y constante, que los que administran los bares saben que días serán visitados.

Cuando se les pregunto si existe algún departamento encargado del control del expendio de alimentos en los bares escolares, estos manifestaron que si que en el distrito hay un departamento llamada ASRE que es el que controla, regula y realiza el seguimiento a los bares escolares.

Al preguntárseles si se ha sancionado a algún bar por el expendio de comida chatarra en la institución, estos manifestaron que en ocasiones ha existido llamados de atención verbal y que luego de aquello y después de que se olvide la situación se vuelve a vender este tipos de comidas.

Cuando se les pregunto si ha existido algún problema de salud de algún estudiante que haya ingerido alimentos del bar escolar, estos manifestaron que si ha existidos casos en que los estudiantes deben llevarlos al centro de salud o llamado a los padres para que vengan a ver a los estudiantes por su estado de salud, pero no se puede atribuir que sea por lo que ingirió en los bares porque también vienen comiendo comidas de sus hogares.

Al preguntárseles que si se realizan charlas sobre las necesidades nutritivas de los infantes, estos manifiestan que el algunos casos y de manera esporádica se tratan estos temas en las horas cívicas, pero no existen programas o actividades realizadas por el Distrito Educativo y los bares escolares acerca del este tema.

Cuando se les pregunto si desearía que se realicen charlas y talleres sobre la comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes, estos manifestaron que sería de mucha ayuda y muy necesario para concienciar a la comunidad educativa de los riesgos que conlleva el consumo de este tipo de comidas para los estudiantes.

Encuestas dirigidas a los estudiantes de la institución

1).- ¿Se venden frituras y alimento que contienen colorantes todos los días en los bares de la institución?

Tabla 2.- Venta de comida chatarra

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	86	86%
No	0	0%
A veces	14	14%
Total	100	100

Elaboración propia

Figura # 1.- Venta de comida chatarra



Elaboración propia

Análisis

De las encuestas aplicadas a los estudiantes, el 86% manifiesta que en la institución si se venden frituras y alimento que contienen colorantes todos los días, mientras que un 14% dice que solo a veces.

Interpretación

En la institución si se venden frituras y alimento que contienen colorantes todos los días.

2).- ¿Conoce usted si le han llamado la atención a los señores del bar por el expendio de comida prohibida en la institución?

Tabla 3.- Sanción por expender comida prohibida

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	23%
No	45	45%
A veces	32	32%
Total	100	100

Elaboración propia

Figura 2.- Sanción por expender comida prohibida



Elaboración propia

Análisis

De las encuestas aplicadas a los estudiantes, el 23% manifiesta que si le han llamado la atención a los señores del bar por el expendio de comida prohibida en la institución, mientras que un 45% dice que no y un 32% dice que solo a veces.

Interpretación

Pocas veces le han llamado la atención a los señores del bar por el expendio de comida prohibida en la institución.

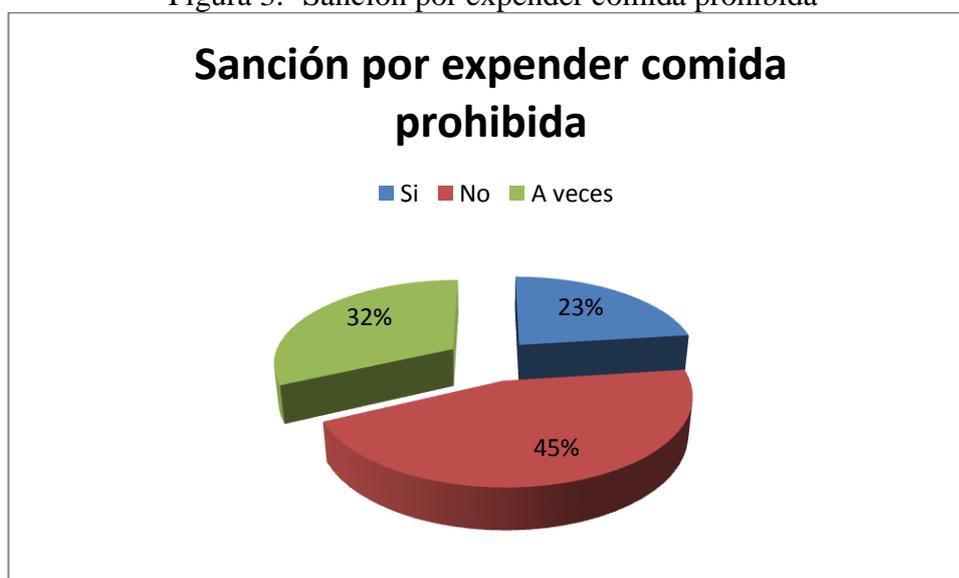
3).- ¿Algún estudiante se ha enfermado luego de ingerir alimentos del bar escolar?

Tabla 4.- Sanción por expender comida prohibida

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	23%
No	45	45%
A veces	32	32%
Total	100	100

Elaboración propia

Figura 3.- Sanción por expender comida prohibida



Elaboración propia

Análisis

De las encuestas aplicadas a los estudiantes, el 23% manifiesta que si han estudiante se ha enfermado luego de ingerir alimentos del bar escolar, mientras que un 45% dice que no y un 32% dice que solo a veces.

Interpretación

Son pocas las veces que los estudiantes se ha enfermado luego de ingerir alimentos del bar escolar.

4).- ¿Les dan charlas sobre sus necesidades nutritivas?

Tabla 5.- Realización de charlas

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	78	78%
A veces	22	22%
Total	100	100

Elaboración propia

Figura 4.- Realización de charlas



Elaboración propia

Análisis

De las encuestas aplicadas a los estudiantes el 78% manifiesta que no han recibido charlas sobre las necesidades nutritivas de los estudiantes, mientras que un 22% dice que solo a veces.

Interpretación

Son pocas las veces que se han realizado charlas sobre las necesidades nutritivas de los estudiantes.

5).- ¿Desea conocer sobre la comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes?

Tabla # 6.- Deseos de conocer sobre la comida chatarra

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	100	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
Total	100	100

Elaboración propia

Figura # 5.- Deseos de conocer sobre la comida chatarra



Elaboración propia

Análisis

De la encuestas aplicad a los estudiantes, el 100% manifestó que si deseaba conocer más sobre la comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes

Interpretación

Los estudiantes si de sean conocer más sobre comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes

3.2.CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

Específicas

Los Distritos educativos poseen un departamento que controla, regula y realiza seguimiento al expendio de comida chatarras en las instituciones educativas, pero estos no realizan su labor de manera eficiente.

La ingestión de comida chatarra por parte de los estudiantes en las instituciones educativas ha generado que algunos estudiantes se sientan mal en las clases y deban ser retirados por sus padres para hacerlos ver de un profesional de la salud.

Los estudiantes y docentes desean tener mayor conocimiento en cuanto a sobre comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes

General

Luego de la investigación realizada se evidencio que si se expende comida chatarra en la institución y que afecta en la salud, y como es obvio deteriora la nutrición de los estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” del cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

Específicas

Los Distritos educativos deben mejorar las políticas de control, regulación y seguimiento al expendio de comida chatarras en las instituciones educativas.

Se debe prevenir y concienciar sobre la ingestión de comida chatarra por parte de los estudiantes en las instituciones educativas y evitar los estudiantes se sientan mal en las clases y deban ser retirados por sus padres para hacerlos ver de un profesional de la salud.

Se debe realizar charlas y talleres de concienciación dirigido a todos los miembros de la comunidad educativa sobre comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes

General

Se debe dictar charlas talleres y realizar un manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas, para evitar su ingestión, deterioro de su salud y garantizar una buena nutrición.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1. Propuesta de aplicación de resultado

4.1.1. Alternativas obtenidas

Al finalizar la investigación se evidenció que existen varias alternativas que se pueden aplicar para abordar el problema de expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos, entre ellas se exponen dos que se pueden ejecutar en la institución educativa, la una es un programa de charlas y talleres para la concienciación sobre comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes, el segundo es un manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas, para evitar su ingestión, deterioro de su salud y garantizar una buena nutrición.

1.1.1. Alcance de la Alternativa

Una vez ejecutada la propuesta alternativa “Manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas, para evitar la ingestión de comida chatarra, el deterioro de su salud y garantizar una buena nutrición”, se espera que los responsables de los bares escolares de la institución se concienticen y cumplan la ley de bares, así mismo las autoridades y docentes vigilen el cumplimiento de los alimentos que se expenden en los bares, los padres de familias esten atentos y que los estudiantes manifiesten si no se cumplen con que aprendioi en el manual, esperando tambien que de esta forma los estudiantes hagan conciencia de los riesgos que corren y las posibilidades de contrater enfermedades más difíciles.

1.1.2. Aspectos Básicos de la propuesta

1.1.2.1. Antecedentes

Una vez recogido la información y verificado la problemática existente en el contexto educativo estudiado se justifico el motivo que impulso la realización la presente propuesta, toda vez que se estudio las causas y factores que intervienen en el expende comida chatarra en la institución y que afecta en la salud, y como es obvio deteriora la nutrición de los estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” del cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos, lo que arrojó como resultados que en los bares en mención se expende dicho tipos de comida lo que pone en grave riesgo la salud de los estudiantes, afectan en su nutrición y quienes administran los bares no hacen conciencia de los riesgos a que exponen a los estudiantes con sus actividades, sin un debido control por los departamentos encargados en el Distrito Educativo,

No se han realizado charlas ni talleres sobre el tema en cuestión lo que no permite que los miembros de la comunidad hagan conciencia del grave del asunto, así mismo se determinó que no existe el adecuado control, seguridad, comunicación y un exceso de permisibilidad de los encargados del control hacia los administradores de los bares escolares. Con lo antes mencionado que antecede a la presente propuesta y argumentado suficientemente con los resultados arrojados de la presente investigación se evidencia la necesidad imperiosa de contra restar la incidencia de estos factores para reducir la vulnerabilidad a que están expuestos los estudiantes y generar alternativas eficaces y eficientes para reducir dichos riesgos y hacer más competentes a los encargados del control y a los administradores de los bares, así mismo, a los padres y encargados del cuidado de los estudiantes dentro de las instituciones educativas.

1.1.2.2. Justificación

La realización de la presente propuesta alternativa “Manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas, para evitar la ingestión de comida chatarra, el deterioro de su salud y garantizar una buena nutrición”, es conveniente reizarla y muy importante para los estudiantes que estan en situaciones de riesgo y para quienes se encargan del control y administración de los bares escolares. La presente propuesta alternativa además tendrá un aporte teórico para quienes realicen investigaciones relacionadas al tema y un aporte práctico para quienes se encargan de las actividades diarias de los bares escolares, además de su gran impacto en el medio educativo por los rigurosos controles que se ejecutan y que tienen poca efectividad.

Así mismo, en el desarrollo de la presente propuesta evidencia beneficiarios de dos tipos, los unos beneficiarios directos que en este caso son los estudiantes y los padres de familia y como beneficiarios indirectos se encuentran los docentes, los familiares, las autoridades de la institución y la sociedad en general.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Elaborar el Manual de comidas saludables que puedan consumir en las instituciones educativas, para evitar la ingestión de comida chatarra, el deterioro de su salud y garantizar una buena nutrición, de los estudiantes de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los tipos de alimentos permitidos para el expendio en los bares escolares de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez.
- Seleccionar los alimentos de acuerdo a los establecido en las tablas emitidas por el ministerio de salud para solventar las necesidades evidenciadas en el diagnóstico.
- Diseñar el Manual de comidas saludables que puedan consumir en las instituciones educativas, para evitar la ingestión de comida chatarra, el deterioro de su salud y garantizar una buena nutrición.

1.3. Estructura general de la propuesta

1.3.1. Título

Manual de comidas saludables que puedan consumir en las instituciones educativas, para evitar la ingestión de comida chatarra, el deterioro de su salud y garantizar una buena nutrición, de los estudiantes de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos

1.3.2. Componentes

Introducción

El 14% de los escolares y el 22% de los adolescentes tienen sobrepeso en el Ecuador. Lo señala un estudio realizado por la Maestría de Nutrición de la Universidad Central de Quito. Asimismo, la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (Secian) hizo una investigación en establecimientos educativos de Quito, Guayaquil y Cuenca. Los resultados evidenciaron que los escolares prefieren papas fritas, galletas, sánduches, salchipapas, hamburguesas, hot dogs, pan, chocolates y chupetes. (El Comercio, 2010) Los datos dieron una campanada de alerta en los ministerios de Educación y de Salud Pública. Ambos expedieron un nuevo reglamento para el funcionamiento de los bares escolares del Sistema Educativo Nacional.

¿Qué novedades trae la normativa? En primera instancia, especifica los contenidos de grasas, azúcares y sal que deben contener los productos que se expendan en los bares. Así, según la tabla de indicadores de exceso que se incluye en el reglamento, cada 100 gramo de un alimento no debe tener más de 20 gramos de grasa. Otro detalle: se agrega un listado de alimentos con alto contenido de nutrientes que no podrán ser comercializados en los bares escolares. Entre ellos están el chicharrón, habas procesadas, papas fritas, bebidas hidratantes, jugos procesados y envasados, gaseosas, caramelos, chicles, papas con cuero, etc. La promulgación del reglamento es un llamado a los fabricantes de estos productos para que mejoren la calidad nutricional si quieren que sus productos sean comercializados en los bares. Así lo explicó Teodoro Barros, director nacional de Educación.

“Si las papas fritas cumplen con la tabla de indicadores de exceso, entonces podrán ser comercializadas en los bares”. Tras la expedición de la normativa, empezó una fase de difusión entre los supervisores de Educación, rectores y directores. En la tercera semana de mayo, empezará la capacitación de los administradores de los bares. Mientras tanto, ¿qué sucede en algunos establecimientos? En el bar de la escuela San Francisco de Quito se expenden por igual alimentos preparados como chochos con tostado y maduros con queso y los ‘snacks’ como papas fritas, nachos, chitos, jugos y confites. Estos últimos, según el reglamento, deberán ser sacados de la venta. La directora del plantel, Magdalena Almeida, aún no conoce sobre las nuevas reglas.

Para la directora, hace falta colaboración de los padres. A un 60% de los 1 300 alumnos los padres les compran golosinas. “En el bar se oferta morocho con empanadas y no los compran”. El martes pasado, David Bravo y Freddy Cajas, de 10 años, prefirieron comprar un caramelo en polvo. “Es más rico y barato”, afirmaron casi al unísono. En tanto, en el bar del colegio Central Técnico se prohibió la venta de salchipapas. Fernando Albuja, rector, explicó que se hizo una campaña. El médico Eduardo Granda considera que en los bares se debe vender carne, leche, huevos y legumbres. (El Comercio, 2010)

DISPOSICIONES GENERALES

PRIMERA.- Todas las instituciones educativas del país deben generar espacios saludables, confortables y seguros para el consumo de alimentos y bebidas al interior de sus instalaciones, para lo cual se implementarán medidas especiales como horarios diferenciados o filas preferenciales para la atención adecuada de niños, niñas y adolescentes, en los bares escolares, así como accesos físicos para estudiantes con discapacidad. Se instruirá al estudiantado en la observación y cumplimiento de normas de higiene, sanidad, prácticas democráticas en valores como el respeto, la solidaridad y la generosidad, en el marco de aplicación del Buen Vivir.

SEGUNDA.- En el caso de que un mismo establecimiento educativo disponga de varios bares escolares, cada uno de ellos deberá obtener el permiso de funcionamiento.

TERCERA.- El material publicitario, informativo, y promocional sobre alimentación y nutrición cumplirá con las disposiciones que para el efecto dicte la Autoridad Sanitaria Nacional.

CUARTA.- Las máximas autoridades de las instituciones educativas serán responsables del cumplimiento y ejecución del presente Reglamento, en caso de incumplimiento se aplicarán las sanciones respectivas según las disposiciones legales correspondientes.

QUINTA.- Los actores de la comunidad educativa tienen la obligación de reportar tanto a las autoridades del establecimiento como sanitarias sobre el incumplimiento de estas prohibiciones.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Manual de comidas saludables

Objetivo general

Orientar a los administradores y encargados de los bares escolares en cuanto a los alimentos saludables que expenden en sus instalaciones para garantizar la buena salud de los estudiantes y todos los miembros de la comunidad educativa.

Manual #1

El entorno escolar



Fig. #1

En la escuela se debe estimular la oferta de una alimentación saludable, que cumpla lo establecido en el Reglamento para el control de funcionamiento de bares escolares. También se deben implementar estrategias de información y capacitación para el consumo de una lonchera saludable.

La lonchera escolar debe contener alimentos de alto valor nutritivo por ejemplo frutas y verduras, evitar alimentos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas como son los “snacks” y bebidas azucaradas.

Manual#3

Horario de alimentación



Figura # 3.-

Se recomienda cinco comidas al día: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda.

Desarrollo

El escolar debe tener el tiempo suficiente, tanto en la casa como en la escuela, para tener una buena alimentación y digestión. El Ministerio de Educación, en el horario académico, establece los tiempos para el recreo, momento en el cual los estudiantes ingieren alimentos saludables que oferta el bar escolar o que llevan en la lonchera saludable.

Manual# 4.- Análisis de las nociones básicas alimenticias



Fig. #4

Aspectos alimentarios

Las niñas y niños, en especial los más pequeños, consumen principalmente lo que está disponible en casa, por eso, es importante disponer de alimentos saludables para que sean ingeridos en los diferentes tiempos de comida: desayuno, almuerzo, merienda y dos refrigerios.

En esta etapa de la vida es importante la adecuada selección de alimentos de alto valor nutritivo.

Alimentos que proporcionan proteínas

De origen animal: leche, yogur, queso, carnes, aves, huevos, pescados y mariscos; de origen vegetal: fréjol, lenteja, arveja, chocho, haba, entre otros.

Alimentos que proporcionan energía

Cereales como: arroz, trigo, cebada, quinua, avena; tubérculos y raíces como papa, yuca, zanahoria blanca, camote, melloco, ocas y otras como el plátano verde. También aportan energía las grasas las cuales se deben seleccionar, de preferencia de origen vegetal, como el aceite de maíz, soya, girasol, canola, oliva; los azúcares proporcionan energía que se deben consumir en poca cantidad, la panela es más recomendable porque contiene hierro.

Prefiera el consumo de cereales integrales para que el niño o niña ingiera más fibra y minerales.

Alimentos que le proporcionan vitamina y minerales

Las frutas y verduras son la principal fuente de estos nutrientes, por ello es recomendable el consumo diario de tres porciones de frutas y dos porciones de verduras. Limite el consumo de grasa, evite las preparaciones fritas, prefiera preparaciones al horno, a la parrilla o al vapor. Limite el consumo de comida rápida y los refrigerios poco nutritivos, como snacks, gaseosas o jugos artificiales, en su lugar ofrezca agua segura y alimentos naturales.

Manual # 5.- GRUPOS DE ALIMENTOS

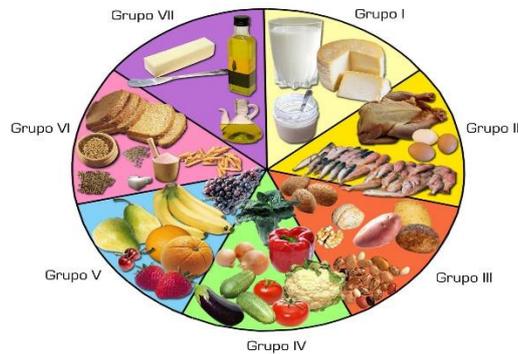


Fig.# 5

Importancias:

Es importante realizar un consumo adecuado de alimentos de cada uno de los 7 grupos de alimentos que están representados en la Olla Nutricional en las cantidades recomendadas. Además de variar el consumo de alimentos entre los 7 grupos y dentro de ellos, se debe variar la forma de elaboración de los platos de comidas preparados todos los días.

Grupo #1 Cereales, tubérculos y derivados

Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la batata y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, la fariña, el almidón, etc., están formados principalmente por hidratos de carbono complejos, que son la principal fuente de energía del organismo; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía,

¿Qué nutrientes aportan?

Cereales: proteínas de baja calidad, hidratos de carbono complejos (almidón). En los cereales integrales están las fibras, vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales como hierro. Derivados: hidratos de carbono complejos. Los elaborados con cereales integrales aportan pequeñas cantidades de hierro, fósforo y fibras. Tubérculos: hidratos de carbono complejos, carotenos y vitamina C.

Grupo# 2 frutas

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua y fibras. Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, recordando siempre de lavarlas bien antes de comerlas, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc. Siempre se debe preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus vitaminas.

¿Qué nutrientes aportan? Vitaminas A y C, minerales como potasio y fósforo, agua, fibras, hidratos de carbono simples y complejos.

Grupo# 3 verduras

Son un conjunto de alimentos de origen vegetal ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales y pobres en proteínas y grasas.

¿Qué nutrientes aportan?

Las verduras de hojas verdes oscuras como la acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja tienen calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y vitamina A. Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales. Además, las verduras también aportan agua, fibras, Antioxidantes como el caroteno, vitamina C y E, y las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua.

Grupo# 4 Leche y derivados

La leche, yogur, queso y cuajada hacen parte de ese grupo de alimentos.

¿Qué nutrientes aportan?

Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el calcio. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.

Grupo# 5 Carnes, legumbres secas y huevos

Las carnes contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable. En este grupo están todas las carnes como la de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc. Además, también se consideran en ese grupo, las menudencias como el hígado, corazón, riñón, etc. Entre las legumbres secas se pueden citar el poroto, poroto palito (Kumanda Ybyra'i), poroto San Francisco, poroto colorado, soja, habilla, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní. Los huevos de gallina, pato, codorniz también tienen proteínas de buena calidad.

¿Qué nutrientes aportan?

Carnes y huevos: proteínas de buena calidad, hierro, potasio, fósforo, vitaminas del complejo B, ácidos grasos saturados, colesterol, Menudencias: proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A, vitamina B3, Pescados: proteínas de buena calidad y vitaminas A, D y del complejo B. Legumbres secas: Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteínas, su calidad es semejante a la de las carnes cuando se complementa con los cereales por ejemplo arroz con poroto. Además, tienen, hidratos de carbono complejos y fibras.

Grupo # 6 Azúcares o mieles

Los alimentos de este grupo se deben consumir con moderación, ya que aportan muchas calorías, y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y pocos nutrientes como vitaminas.

¿Qué nutrientes aportan?

Los alimentos de ese grupo son el azúcar blanca que aporta solamente azúcar simple, el azúcar morena que además de azúcar simple tiene pequeñas cantidades de hierro y la miel de caña y de abeja que también aporta azúcar simple además de calcio, fósforo e hierro en pequeñas cantidades.

Grupo # 7. Aceites o grasas

Se recomienda utilizar preferentemente los aceites vegetales para la elaboración de las comidas. Las Grasas pueden ser de origen animal y vegetal. Son grasas las que se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente, como por ejemplo la grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal. Los Aceites: son de origen vegetal y a temperatura ambiente siempre se encuentran en estado líquido. Son el aceite de maíz, oliva, girasol, soja, etc.

¿Qué nutrientes aportan?

Las grasas tienen colesterol y ácidos grasos saturados y los Aceites ácidos grasos saturados e insaturados. Los Aceites Vegetales NUNCA contienen COLESTEROL porque el colesterol solo se encuentra en grasas de origen ANIMAL. Por eso los aceites vegetales son más saludables.

Manual # 6

Habito alimenticios



Fig.# 6

Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos. Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia. En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario.

Importancia de cada comida:

El desayuno:

Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno.

La Media Mañana o Media Tarde: (merienda) La merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.

Almuerzo:

Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.

Cena:

Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales.

Manual # 7

Pautas Nutricionales para la elaboración de los Menús Escolares:



Fig.# 7

Recomendaciones Nutricionales

Los menús deben aportar las calorías diarias necesarias en cuanto a: grasa vitaminas y minerales Adecuación a las necesidades según edad y sexo Consumo de todos los grupos de alimentos de la Olla de la Guía Alimentaria.

Variedad de los Menús:

Variedad de los alimentos dentro de los 7 grupos, Variedad de las preparaciones adecuada a la cultura local Recetas variadas y sencillas basadas en la producción de las huertas escolares o familiares, Oferta de un acompañamiento como panificado o mandioca y agua en todas las comidas.

Otras consideraciones en la elaboración y conservación de los menús

Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta el momento de servirlo Fomento de la participación de las familias en la preparación de los menús y la participación de talleres de alimentación y nutrición.

ASPECTOS BASICOS

La merienda tanto de la mañana como de la tarde deberá aportar alrededor de 10 a 15% de la energía total que necesita la niña y el niño en edad escolar. El almuerzo del mediodía deberá aportar alrededor de un 25 a 35% de la energía total de las necesidades diarias

Manual # 8

Como elaborar menú saludable



Fig.#8

- ✚ La cantidad de calorías se debe calcular teniendo en cuenta la ingesta de todo el día.
- ✚ De esa forma se pueden permitir que los menús escolares tengan pequeñas diferencias en cuanto a la cantidad de calorías, porque la merienda y el almuerzo representan solo una parte de la comida del día de las niñas y niños.
- ✚ De forma general, se recomienda que el contenido de grasa del menú se adecue de forma que no aporten más del 30-35% de calorías totales, las proteínas proporcionen un 12-15% del contenido calórico y el resto debe ser de los hidratos de carbono.
- ✚ Los menús deberán ser elaborados de forma a que se utilice alimentos de los 7 Grupos de la Olla para asegurar el aporte de todas las vitaminas y minerales necesarios para las niñas y niños en edad escolar.
- ✚ Es fundamental cubrir las necesidades de proteínas, hierro, calcio y vitamina A.

VARIEDAD DE LOS MENUS

- ✚ En las escuelas se deberá trabajar en la elaboración de menús variados tanto para las meriendas como para los almuerzos escolares. De esa forma las niñas y niños estarán consumiendo todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y aprendizaje y también se puede evitar que se aburran de la comida servida en la escuela.
- ✚ Las niñas y niños en edad escolar deben comer de todo para tener una alimentación variada, que es sinónimo de una dieta equilibrada, lo que asegurará que estén consumiendo todos los nutrientes que necesitan
- ✚ Por ese motivo el Manual presenta menús cíclicos lo que sugiere la elaboración de menús variados de meriendas y almuerzos escolares sin repeticiones para todo un mes.

Manual #9
Merienda escolar



Fig. # 9

PRIMERA SEMANA

- ✚ Sándwich de queso con jugo de fruta de estación
- ✚ Leche con torta de miel Leche con cocido y mbeju
- ✚ Leche chocolatada con galletitas de vainilla
- ✚ Ensalada de frutas de la estación con barra de cereal

SEGUNDA SEMANA

- ✚ Fruta de estación con un vaso de leche
- ✚ Licuado de frutas y pan con queso
- ✚ Yogur con barra de cereal Leche
- ✚ Leche con torta de zanahoria

TERCERA SEMANA

- ✚ Yogur con banana
- ✚ Sándwich de verdura con un vaso de jugo de fruta
- ✚ Leche con galletitas
- ✚ Vaso con leche con panes mestizos
- ✚ Leche chocolatada con torta de harina

CUARTA SEMANA

- ✚ Yogur con galletitas de maní
- ✚ Leche con torta de banana
- ✚ Ensalada de fruta con yogur
- ✚ Leche con barra de cereal
- ✚ Arroz con leche

Manual# 10

Almuerzo escolar



Fig.# 10

Primera Semana

- Arroz con pollo y 1 fruta
- Milanesa de verduras 1 fruta
- Tostadas con batido
- Tarta de acelga o espinaca 1 fruta
- Pizza de pollo 1 fruta

Segunda Semana

- Arroz con puré de papa y pollo 1 fruta
- Guisado de carne 1 fruta
- Ensalada de verduras 1 fruta
- Pizza de queso con salami 1 fruta
- arroz con carne y ensalada 1 fruta

Tercera Semana

- Sopa 1 fruta
- Chupín de pollo 1 fruta
- Tortilla de papa 1 fruta
- Guiso de fideo con poroto 1 fruta
- Picadito de carne con puré de papa 1 fruta

Cuarta Semana

- Locro 1 fruta
- Menstras, arroz y pollo asado 1 fruta
- Hamburguesa y ensalada 1 fruta
- Ensalada de brócoli con salsa de queso 1 fruta
- Aguado de pollo con salsa y arroz 1 fruta

Manual # 12

Recetas para la merienda



Fig. #12

YOGURT CON LECHE (1 litro y medio)

Ingredientes: 1 litro de leche 4 cucharadas de azúcar 1 yogurt natural

Preparación: Calentar la leche, agregar el azúcar y el yogurt natural. Dejar reposar en un recipiente cerrado hasta que se corte.

ARROZ CON LECHE

(8 personas)

Ingredientes: 150 g de arroz 750 ml de leche 750 ml de agua ¼ cucharadita de sal 1 taza de azúcar Vainilla y canela a gusto

Preparación:

Lavar el arroz, hervirlo con el agua hasta que esté semi blando, agregarle el azúcar, la leche, la sal y la vainilla. Dejar ablandar bien a fuego lento. Servir en vasitos con canela

GALLETITAS DE ZANAHORIA

(20 unidades)

Ingredientes:

2 tazas de harina 1 taza de azúcar 1 cucharadita de polvo de hornear 100 g de manteca 2 huevos ½ taza de zanahoria rallada Esencia de vainilla

Preparación:

Batir bien la manteca en un bol y agregar el azúcar. Agregar los huevos, vainilla y seguir batiendo. Después que la mezcla anterior quede cremosa, agregar la zanahoria. Pasar la harina y el polvo de hornear por un colador, mezclar con la preparación anterior. Hacer formas de galletita y colocarlas en una asadera aceitada. Cocinarlas a horno por 20 minutos a temperatura moderada.

GALLETITAS DE MANÍ (40 unidades)

Ingredientes: 100 g de manteca 1 huevo 150 g de Azúcar 300 g de harina 100 g de maní kui 1 cucharadita de vainilla 100 ml de leche 2 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación: Batir la manteca con el azúcar, huevo, leche, vainilla y maní. Agregar la harina cernida con el polvo de hornear. Amasar y formar las galletitas. Colocar sobre una placa enmantecada y llevar al horno precalentado a 180° C por 20 minutos.

BARRA DE CEREAL (10 barritas) **Ingredientes:** 220 g de azúcar 1 cucharada manteca 2 cucharadas de miel 200 g de mani kui

Preparación: Colocar en una cacerola la manteca, el azúcar, la miel y el maní kui. Mezclar todo y cocinar por 5 minutos hasta que se unan todos los ingredientes. Colocar la preparación en un papel manteca aceitado. Aplanar y dar forma rectangular. Una vez tibio cortar de forma deseada con cuchillo aceitado.

GALLETITAS DE VAINILLA (20 unidades) **Ingredientes:** 500 g de harina 200 g de azúcar 300 g de manteca 1 huevo 100 ml de leche 2 yemas 1 cucharadita de vainilla 1 cucharada de ralladura de limón Una pisco de sal

Preparación: Batir la manteca con el azúcar, huevo, leche y vainilla. Agregar la harina cernida con el polvo de hornear. Trabajar la masa y formar las galletitas. Colocar sobre una placa enmantecada y llevar al horno precalentado a 180° C por 20 minutos.

Manual# 13
Almuerzos escolares

TARTA DE ESPINACA O ACELGA (8 porciones)

Ingredientes: Masa 2 tazas de harina 120 g de manteca 1 huevo 1 cucharadita de sal 2 cucharaditas de polvo de hornear Cantidad necesaria de leche Relleno 100 g de queso 3 huevos 2 cucharadas de manteca 2 cebollas 1 taza de espinaca o acelga Condimentos 200 g de crema de leche

Preparación: Masa Se mezcla la harina con el polvo de hornear. Se coloca la harina sobre la mesa y se hace un hueco en el medio. En el centro colocar la manteca, huevo, leche. Mezclar la harina con todos los ingredientes amasando lo menos posible. Al estar lista la masa se forra una tartera y se rellena. Relleno Lavar las hojas de espinaca o acelga y hervirlas. Se pican las cebollas y se rehogan con las 2 cucharadas de manteca se condimenta, Se agregan los huevos batidos, la crema de leche, la espinaca picada y el queso. Colocar el relleno sobre la masa que está en la tartera y llevar a horno moderado por 25 minutos.

MILANESA DE VERDURAS (20 porciones)

INGREDIENTES

Berenjenas Papas Zapallo Zanahorias Galleta molida Harina 3 huevos Sal, jugo de limón. OBS: esa receta se puede hacer con todas las verduras citadas o elegir una de ellas según la época de cultivo y de las verduras disponibles en la huerta de la escuela o comunidad.

Preparación: Cortar las berenjenas en rodajas y dejarlas en agua con sal durante 2 horas. El zapallo, la papa y la zanahoria hervir hasta que se ablande, cortar en forma de rodajas de 1cm de espesor. Condimentar las verduras con la sal y jugo de limón. Pasar por harina, huevo batido y la galleta molida como se prepara la milanesa. Freír la preparación o colocar al horno por 20 minutos.

TALLARIN CON SALSA DE POLLO (5 porciones)

Ingredientes: Salsa de Pollo 500 g de pechuga de pollo 3 cebollas medianas 4 tomates medianos 1 locote chico 2 zanahorias chicas 3 dientes de ajo 3 cucharadas de aceite 1 cucharadita de sal yodada 2 hojas de laurel.

Tallarín

1 paquete de fideo tallarín Agua caliente Sal yodada

Preparación:

Lavar y cortar las verduras. En una olla con aceite, saltear el pollo con el ajo. Una vez sellada la carne retirar y cortar en pequeñas porciones y reservar. En la misma olla agregar las verduras cortadas y dejar cocinar hasta que se ablanden. Luego adicionar el pollo y cocinar por 30 minutos agregando agua caliente si necesario. En otra olla cocinar el fideo tallarín en 2 litros de agua con sal yodada por 12 a 15 minutos. Escurrir el fideo y servir con la salsa de pollo.

GUISO DE CARNE CON ARROZ (5 porciones)

Ingredientes: 500 g de carne para guiso 1 y ½ taza de arroz 2 tomates medianos 1 locote chico 1 cebolla grande 3 zanahorias chicas 1 papa mediana 2 dientes de ajo 2 cucharadas de cebollita de hoja picada 1 hoja de laurel 3 cucharadas de laurel 2 cucharaditas de sal yodada 4 tazas de agua caliente

Preparación: Cortar la carne en trozos pequeños. Lavar y cortar las verduras. En una olla con aceite sellar la carne con el ajo. Luego agregar el tomate y un poco después las demás verduras y el agua caliente. Dejar que se cocine por 20 minutos con la olla tapada. Por ultimo agregar el arroz, la papa cortada en cubos y cocinar hasta que se ablande el arroz y la papa.

CHUPIN DE POLLO (5 porciones)

Ingredientes: 1 pechuga mediana de pollo sin hueso y sin piel 1 taza de leche 200 g de queso Paraguay 5 papas medianas 2 cucharadas de cebollita de hoja picada 3 cebollas chicas 3 tomates medianos 1 locote chico 3 dientes de ajo 2 cucharadas de perejil picado 1 taza de agua 3 cucharadas de aceite 2 cucharaditas de sal yodada 3 cucharadas de orégano seco

Preparación: Lavar, pelar y cortar el pollo en trocitos. Lavar, pelar y cortar la papa, cebolla y tomate. Lavar y cortar los locotes En una bandeja colocar ordenadamente el pollo, sobre el la papa en rodajas, luego la cebolla, el locote y por último el tomate en rodajas. Sobre la preparación verter la mezcla de agua caliente, aceite, perejil, cebollita picada, ajo, orégano y llevar al horno aproximadamente 25 a 30 minutos. Por último, retirar del horno y agregar 1 taza de leche caliente y el queso Paraguay en fetas finas. Llevar nuevamente al horno por 10 minutos para que el queso se derrita y luego servir

PICADITO DE CARNE CON PURE DE PAPA (5 porciones)

Ingredientes: Picadito de carne 500 g de carnaza, 1 locote chico, 2 tomates medianos 1 cebolla grande, 3 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 2 cucharaditas de sal yodada, 2 tazas de agua caliente, **Puré de Papa** 10 papas chicas, 1 taza de leche, 5 cucharadas de manteca, 2 cucharaditas de sal yodada

Preparación: Picadito Lavar y cortar la carne en trozos pequeños Lavar y cortar las verduras. En una olla saltear la carne en el aceite, luego agregar la cebolla, ajo, tomate, locote y cocinar hasta que estén blandas, Por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar con la olla tapada Puré Lavar y pelar las papas Cortarlas en trozos pequeños Colocar las papas en una olla y cubrirlas con agua cantidad suficiente y agregar sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden Retirar del fuego y escurrir el agua Hacer puré de las papas aun calientes y colocar en un recipiente. Agregar sal, manteca y leche caliente y mezclar bien.

LOCRO (5 porciones)

Ingredientes: 500 g de paleta 1 taza de locro 2 locotes chicos 1 cebolla mediana 3 tomates medianos 1 taza de zapallo cortado en cubos 2 zanahorias medianas 2 cucharadas de cebollita de hoja picada 2 cucharadas de perejil picado 1 cucharada de orégano seco 3 dientes de ajo 2 cucharadas de aceite 25 tazas de agua 1 cucharadita de sal yodada

Preparación: Dejar en remojo el locro la noche anterior. Desechar el agua de remojo en el momento de lavar el locro. Lavar y cortare todas las verduras en trozos medianos. Hervir

el loco en una olla con el agua hasta que este blando. Luego agregar los trozos medianos de carne, previamente cortados y dejarlos cocinar. Agregar el zapallo, zanahoria y el ajo cortados. Una vez blandos, agregar el tomate, el locote, orégano y la sal yodada. Por último, agregar el perejil y la cebollita.

PASTELON DE PAPA CON POLLO Y VERDURAS (5 porciones)

Ingredientes: 1 kg de papas 400 g de pechuga de pollo sin hueso y sin piel ½ taza de leche 2 huevos chicos 2 cucharadas de cebollita de hojas picada 1 cebolla chica 1 zanahoria mediana 2 tomates medianos 3 dientes de ajo ½ locote chico 2 cucharadas de perejil picado 2 cucharaditas de sal yodada 4 cucharaditas de manteca 1 cucharada aceite 1 cucharada de orégano seco Agua en cantidad necesaria

Preparación: Lavas, pelar y cortar las papas en trozos pequeños. Colocarlas en una olla y cubrirlas con agua cantidad suficiente, agregar sal yodada y cocinarlas hasta que estén blandas. Escurrir las papas, hacer puré agregar leche en muy poca cantidad y los huevos batidos con movimientos envolventes y reservar. Lavar, pelar y cortar las verduras. Cortar en trocitos el pollo sin piel y saltear en la olla con el aceite y el ajo. Incorporar luego las verduras, pero no las hojas verdes y dejar cocinar a fuego moderado con la olla tapada. Una vez cocida totalmente las verduras agregar la cebollita de hoja, el perejil picado y el orégano seco y reservar. Aceitar una bandeja para horno, colocar la mitad del puré cubriendo por completo la bandeja y sobre ese puré colocar el relleno de pollo frío. Por último colocar la otra mitad del puré cerrando así la bandeja Llevar a horno precalentado y cocinar por 30 minutos. Esperar que se enfríen un poco antes de cortar para servir.

HAMBURGUESA CON ARROZ BLANCO (5 porciones)

Ingredientes:

Hamburguesa 500 g de carne molida 1 huevo chico 4 cucharadas de galleta molida 1 cebolla chica 2 cucharadas de perejil picado 3 cucharadas de cebollita de hoja picada 2 dientes de ajo 3 cucharadas de aceite 2 cucharaditas de sal yodada Arroz Blanco (hervido) 1 taza colmada de arroz 1 cebolla mediana 2 tazas de agua caliente 2 cucharadas de aceite 1 cucharadita de sal yodada

Preparación:

Hamburguesa Pelar, lavar y cortar las verduras. En un recipiente mezclar la carne molida, la cebolla, cebollita de hoja, perejil, ajo, huevo, 2 cucharadas de aceite y la galleta molida. Mezclar bien los ingredientes. Formar las hamburguesas y colocarlas sobre una bandeja previamente aceitada. Llevar al horno precalentado por 15 a 20 minutos.

Arroz

Pelar, lavar y picar la cebolla. Cocinar la cebolla con 2 cucharadas de aceite en una olla y luego colocar el arroz previamente lavado y la sal yodada. Agregar el agua caliente y dejar cocinar hasta que el arroz este blando. Retirar del fuego y servir con las hamburguesas.

ALBONDIGA EN SALSA (5 porciones)

Ingredientes: 1 kg de carne molida 2 huevos 2 tomates 1 cebolla Perejil a gusto Ajo Pancitos mojados en leche Orégano seco hojas de laurel aceite

Preparación: Preparar una masa con la carne molida, los huevos, pancitos y formar las albóndigas. Con los tomates, cebolla, ajo, orégano, hojas de laurel preparar una salsa y echar adentro de las albóndigas y cocinar por 10 a 15 minutos. Acompañar con arroz o puré de papas.

Manual. # 14.-

Selección de las porciones específicas

Cantidad de verduras recomendadas para el escolar y adolescentes

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Vainitas Arveja Zanahoria Remolacha Brócoli Col Coliflor Zapallo Zambo Espinaca Acelga	Crudas 1 taza Cocidos o en puré ½ taza	100	Crudas 1 taza Cocidos o en puré ½ taza	100
Apio Col Lechuga Tomate riñón Pepinillo Pimiento Zanahoria	Crudas 1 taza	60	Crudas en hojas 1 taza	60

Fig. 14

Manual # 15.-

Indicar la cantidad de frutas diarias y a la semana

Cantidad diaria de frutas que debe consumir el escolar y adolescente

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Durazno Guaba Granadilla Mandarina Mango Manzana Naranja Pepino Pera Tuna	1 unidad mediana	80	1 unidad mediana	80
Claudia	3 unidades medianas	100	4 unidades pequeñas	100
Babaco Papaya Sandía Piña	1/2 taza (picado)	70	1 taza (picado)	100

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Capulí Frutilla Mora Uva Uvilla Chirimoya Nispero	1/2taza	75	1 taza	100
Guanábana Guayaba Naranjilla Mora Naranja Piña Tomate de árbol Taxo	1 vaso 8 cucharadas de fruta	80	1 vaso 8 cucharadas de fruta	80

Manual # 16

Indicar la cantidad de huevos necesarios en la dieta alimenticia

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Huevo de gallina,	1 unidad	50	1 unidad	50
Huevo de codorniz	3 unidades	50	3 unidades	50

Fig. 16

Manual # 17.- Seleccionar las combinaciones de mariscos

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Corvina Pargo Bagre Cherna Picudo Camotillo Trucha Otro	2 onzas 1 filete tamaño de la palma de la mano del niño	60	3 onzas** 1 filete tamaño de la palma e la mano del adolescente	90
Res Chivo Cerdo Borrego	2 onzas	60	3 onzas 1 filete tamaño de la palma e la mano del adolescente	90

Fig# 17

Manual # 18.-

Cantidad diaria de leguminosas y oleaginosas que debe consumir el escolar y adolescente

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Fréjol Lenteja Garbanzo Arveja Soja Chocho	2 onzas 4 cucharadas	40	7 cucharadas	70
Maní Nuez Semillas Sambo Zapallo Girasol	3 cucharas	30	¼ taza	60

Fig. 18

Manual # 19.-

Cantidad diaria de grasas y aceites que debe consumir el escolar y adolescente

Grupo de alimentos	Porciones/día	Cantidad diaria	Alimentos
Aceites y grasas	1	3 cucharaditas el adolescente	Maíz, soya, girasol, mantequilla.
Semillas	1 porción semanal	3/4 parte de taza	De sambo, zapallo, girasol, nuez, maní

Fig. 19

Para preparar el arroz, cocínelo y déjelo enfriar. Cuando esté frío agregue el aceite, y no durante la cocción. Esto evitará que el aceite se sobre caliente y se sature.

Manual # 20

Manipulación de alimentos



Fig. 20

Selección de alimentos

Prefiera aquellos que no han sufrido ningún proceso de transformación de sus características naturales, asegurando el aporte adecuado de nutrientes que contienen cada uno de ellos. Si va adquirir alimentos procesados, observe las fechas de caducidad, el semáforo nutricional y prefiera alimentos que contengan etiqueta verde y amarilla y que no contengan edulcorantes artificiales. Si va adquirir alimentos frescos, observe que estos no se encuentren en estado de descomposición, en la siguiente tabla se describe las características de los alimentos contaminados.

Recomendaciones

Los niños y niñas en edad escolar deben comer de todo, pues cuanto más variada sea su alimentación, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y que tenga los nutrientes que necesitan.

Comer sólo lo que los niños y niñas les gusta no es una buena práctica nutricional, hay que ofrecer distintos tipos de alimentos. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para sus necesidades.

Hay que variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos platos y preparados. Estimular el consumo de alimentos crudos como ensaladas.

En las comidas de las/os escolares debe haber alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos en equilibrio con alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, fideo, arroz) son muy importante porque aportan mucha energía y deben formar parte de las meriendas y almuerzos en las escuelas.

Las frutas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de las/os escolares.

El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua. El consumo de dulces, juguitos en polvo y saladitos debe ser controlado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la regla. Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal en las comidas.

Practicar ejercicio físico y tener una alimentación saludable, es esencial para prevenir enfermedades y promover la salud. Las niñas y niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas.

El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijas e hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos locales de cada comunidad.

4.4.RESULTADOS ESPERADOS

Con el desarrollo de la presente propuesta se pretende que los organismos que controlan a los bares así como, los administradores y autoridades se concienticen y apliquen las normas establecidas de acuerdo al expendio de alimentos en los bares escolares, de igual forma se espera que los estudiantes y padres de familia estén pendiente de lo que los bares les ofrecen para su alimentación. De esta forma se pretende garantizar la buena nutrición de los estudiantes y evitar problemas de salud generados en el interior de las instituciones educativas y los bares sean entidades seguras que garanticen la buena alimentación de los estudiantes y contribuyan de mejor manera a la nutrición de los estudiantes.

Bibliografía.

- Acosta, A. (2014). Características de la Nutrición. Cali.
- Acosta, S., Coello, N., & Rivera, S. (2016). Desarrollo e implementación de un programa de inocuidad alimentaria para establecimientos de expendio de comida para el cantón General Villamil Playas de la Provincia del Guayas. Guayaquil.
- Caracolí, A. (2012). Nutrición. Bogotá.
- Castillo, M. (2012). LA NUTRICIÓN EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD, UN INSTRUMENTO PARA INCIDIR EN EL AUMENTO DE RESILIENCIA Y EN EL PROYECTO DE VIDA DEL EDUCANDO. Bogotá.
- Congreso Nacional. (2006). *Reglamento a la Ley de Defensa al Consumidor*. Quito: Registro Oficial.
- Dávila, S. C., Gómez, N. C., & Cruz, S. d. (2016). “Desarrollo e implementación de un programa de inocuidad alimentaria para establecimientos de expendio de comida para el cantón G. General Villamil Playas: ESPOL.
- Debenport, S. (2014). Importancia de la Nutrición. Cali.
- DIRECCION GENERAL SANIDAD Y PROTECCION DE LOS CONSUMIDORES. (1972). *La protección de los consumidores en la Unión Europea: Diez principios básicos*. Recuperado el 10 de 12 de 2014, de http://ec.europa.eu/consumers/archive/cons_info/10principles/es.pdf
- Durand, J. (2007). *Tratado del derecho del consumidor en el Perú*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Janice, L. (2015). Nutrición. Ambato.
- Madrigal, C. (2015). *nutrición y metabolismos*. Colombia: cdl. las americas ruis.
- Maldona, E. (2012). Importancia de estar bien alimentado y no comer comida chatarra. Mexico.
- Montenegro, P. (2013). Características de la comida chatarra. Venezuela.
- Narciza, E. C. (2014). *La comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños y niñas del centro de Educación Inicial “Jerusalén”, parroquia Huachi Chico, ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*. Ambato: UTA.
- OIM. (2014). Comida chatarra. En *Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias* (pág. 5). Bogotá.
- Olivares, J., & Yáñez, L. (2013). Comida chatarra. Cali.

- ONU. (2001). *DIRECTRICES DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA PROTECCION DEL CONSUMIDOR*. Recuperado el 20 de 04 de 2015, de <http://unctad.org/es/Docs/poditccclpm21.sp.pdf>
- ORELLANA, D. S. (2010). *EFECTIVIZACIÓN DE LOS DERECHOS Y SANCIONES ESTABLECIDOS EN LA LEY DE DEFENSA AL CONSUMIDOR*". Recuperado el 05 de 12 de 2014, de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/897/1/dc142.pdf>
- Paca, D. (2013). Alimentación infantil en el ámbito de los bares escolares, en las unidades educativas básicas de la zona urbana del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, 2013. Riobamba.
- Paz, A. (2012). *COMIDA CHATARRA EN LOS CENTROS ESCOLARES*. Ecuador.
- Peñafiel, J. (2012). *Ventajas y Desventajas de la Nutricion*. Cali.
- Perales Gómez, J. L. (2016). *Investigación Científica*. Barcelona: Gili.
- PIRIS, C. (2000). *Evolución de los derechos del consumidor*. Recuperado el 9 de 12 de 2014, de http://www.unne.edu.ar/unnevieja/Web/cyt/cyt/2000/1_sociales/s_pdf/s_006.pdf
- Purtell, A. (2012). *Comida Chatarra*. Cali: CFB.
- Registro Oficial No. 116 Del 10 De Julio Del 2000. (2013). *REGLAMENTO GENERAL A LA LEY ORGÁNICA DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR*. Recuperado el 15 de 12 de 2014, de http://www.quito.gob.ec/lotaip2013/a/REGLAMENTO_GENERAL_A_LA_LEY_DE_DEFENSA_DEL_CONSUMIDOR.pdf
- Requena, M. (2015). *VENTAJAS Y DESVENTAJAS COMIDA CHATARRA*. Riobamba.
- RESOLUCIÓN N° 39/248. (1999). *DIRECTRICES DE NACIONES UNIDAS SOBRE LA PROTECCIÓN DEL CONSUMIDOR AMPLIACIÓN DE LAS DIRECTRICES PARA LA PROTECCIÓN DEL CONSUMIDOR DE MANERA QUE INCLUYAN DIRECTRICES SOBRE MODALIDADES DE CONSUMO SOSTENIBLE*. Recuperado el 10 de 12 de 2014, de http://www.ceadu.org.uy/documentos/Directrices_de_NU_sobre%20Proteccion_de_l_Consumidor.pdf
- Ruis, C. (2012). *Proceso de la comida chatarra*. Cali.

- Salas, C. (2012). LA COMIDA CHATARRA QUE SE EXPENDE EN EL BAR Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PARTICULAR MARIA MERCEDES DEL CANTÓN JUNIN. Riobamba.
- Sánchez, C. &. (2014). *repositorio.ucsg.edu.ec*. Obtenido de *repositorio.ucsg.edu.ec*: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/123456789/1291/1/T-UCSG-PRE-ESP-AETH-123.pdf>
- Sánchez, E. E. (2013). *Teoría y Didáctica de la Alimentación y Nutrición Infantil*. España: Académica española.
- SARMIENTO, M. E. (08 de 2010). *EVALUACIÓN DE LOS EFECTOS DEL PROGRAMA RED SOLIDARIA SOBRE LA SALUD INFANTIL*. Recuperado el 20 de 08 de 2014, de [http://flacsoandes.org/dspace/bitstream/10469/2831/1/02.%20Parte%202.%20Evaluaci%C3%B3n%20de%20los%20efectos%20del%20Programa%20Red%20Solidaria.%20Mar%20C3%ADa%20Elena%20Rivera%20Sarmiento.pdf](http://flacsoandes.org/dspace/bitstream/http://flacsoandes.org/dspace/bitstream/10469/2831/1/02.%20Parte%202.%20Evaluaci%C3%B3n%20de%20los%20efectos%20del%20Programa%20Red%20Solidaria.%20Mar%20C3%ADa%20Elena%20Rivera%20Sarmiento.pdf)
- SENPLADES. (2013). *Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017*. Quito: Presidencia de la República.
- Vasquez, C. (2012). *La Alimentación Escolar como Oportunidad de aprendizaje infantil*. Cali.
- Velastegui, K. (2015). *Diseño de una propuesta educativa en alimentación saludable, dirigido a los padres de familia de la unidad educativa santa mariana de jesús. Riobamba. 2015*. Riobamaba: ESPOCH.
- Zambrano, C. N., & Martínez, B. S. (2016). *Estudio para el mejoramiento de los productos que se expenden en los bares de las instituciones de educación básica de las parroquias García Moreno, Sucre, Letamendi, Ayacucho, Olmedo, . Guayaquil: UG.*

ANEXOS

Anexo # 1**PRESUPUESTO.**

Tipo	Categoría	Recurso	Descripción	Fuente financiadora	Monto
Recursos disponibles	Infraestructura	Equipo	Laptop	Personal	
		Equipo	Grabadora digital	Préstamo	
		Equipo	Cámara	Personal	
Recursos necesarios	Gastos de trabajo de campos	Impresiones	250hojas	Personal	\$ 300
		Fotocopias	100hojas	Personal	\$2,50
		Transporte público	Para traslados	Personal	\$100
	Materiales	Papel	Para apuntes	Personal	\$1,00
		Lápiz	Para apuntes	Personal	\$0,30
		Imprevistos	Desarrollo del proyecto	Personal	\$10
Total					\$412,8

Elaborado por: Elaborado por: Rosa Arévalo

Anexo # 2

Cronograma del proyecto.

ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Recolección de datos.	■	■																		
Trabajamos con el primer capítulo sobre el tema del problema			■	■																
Corrección : sobre el primer capitulo					■	■														
Elaboración: Capitulo II sobre el Marco teórico referencial y las variable							■	■												
Corrección : Capitulo II									■	■										
Elaboración: Capitulo III Metodología de la investigación.									■	■										
Corrección : Capitulo III											■	■								
Corrección: Proyecto de investigación por parte del tutor.											■	■								
Corrección: Proyecto de investigación por parte del lector.											■	■								
Última revisión del contenido.											■	■					*			
Entrega del proyecto de investigación.											■	■					*			

Anexo # 3.-

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA
MATRIZ DE INTERRELACION PARA TUTORIAS DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

TEMA	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES
<p>EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y SU INCIDENCIAS EN LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO JIMENEZ DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS.</p>	<p>¿Cómo afecta el expendio de comida chatarra en la nutrición de los niños/as de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos?</p>	<p>Analizar la incidencia de la comida chatarra y su resultado en la nutrición de los estudiantes de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.</p>	<p>Si se establece las pasantías aportan positivamente el desarrollo de competencias laborales de los estudiantes del bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “San Juan”.</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA</p>
	<p>SUBPROBLEMAS</p> <p>Que elementos conlleva al expendio de comida chatarras en las instituciones educativas.</p> <p>Cuáles son las causas que ocasionan ingerir comida chatarra.</p> <p>Cuáles son las consecuencias de que los niños consuman comida chatarra en las instituciones.</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar los elementos que conlleva al expendio de comida chatarras en las instituciones educativas.</p> <p>Analizar las causas que ocasionan ingerir comida chatarra.</p> <p>Realizar un manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas.</p>	<p>SUBHIPÓTESIS</p> <p>Si se identifica los elementos que conlleva al expendio de comida chatarras se cambiará la manera de alimentación.</p> <p>Si se analiza las causas que ocasionan ingerir comida chatarra se fortalecerá la nutrición de los niños.</p> <p>Si se realiza un manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas mejorará la nutrición y alimentación de los niños.</p>	<p>DEPENDIENTE</p> <p>INCIDENCIAS EN LA NUTRICION</p>
<p>METODOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método Inductivo. • Método Deductivo.- 	<p>TECNICAS</p> <p>Observación directa Encuesta</p>	<p>COMPONENTES QUE LE FALTAN SEGÚN NUEVO FORMATO</p>	<p>ESTUDIANTE:</p> <p>CARRERA: Educación Básica</p> <p>CELULAR: 0968474817</p> <p>e-mail: artevalorosa83620@gmail.com</p>	

Hipótesis	VARIABLES	Indicadores	Métodos	Técnicas
Si se identifica los elementos que conlleva al expendio de comida chatarras se cambiará la manera de alimentación.	expendio de comida chatarras	Expendio de comida chatarra Incidencias en la nutrición	Método teórico Método inductivo	Encuestas
Si se analiza las causas que ocasionan ingerir comida chatarra se fortalecerá la nutrición de los niños.	fortalecerá la nutrición de los niños	Expendio de comida chatarra Incidencias en la nutrición	Método teórico Método inductivo	Entrevista
Si se realiza un manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas mejorará la nutrición y alimentación de los niños	la nutrición y alimentación de los niños	Expendio de comida chatarra Incidencias en la nutrición	Método teórico Método inductivo	Encuestas

ALTERNATIVAS PARA OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

HIPÓTESIS	CONCEPTUALIZACIÓN	CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	MÉTODOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS	ITEMS PREGUNTAS	ESCALA
Si se establece las pasantías aportan positivamente el desarrollo de competencias laborales de los estudiantes del bachillerato general unificado de la Unidad Educativa "San Juan".	Expendio de comida chatarra Variable Independiente	Incidenias en la nutrición Variable Dependiente	Expendio de comida chatarra Incidenias en la nutrición	Tipos de rendimiento	Método teórico Método inductivo	Encuesta Entrevista Cuestionario	¿Los jóvenes deben tomar conciencia sobre de la importancia que existe en la contribución del expendio de comida chatarra en la nutrición de los niños?	Licker
HIPÓTESIS ESPECÍFICOS	VARIABLES	VARIABLES	CATEGORIAS	INDICADORES	MÉTODOS	TÉCNICAS		ESCALA
Si se identifica los elementos que conlleva al expendio de comida chatarras se cambiará la manera de alimentación.	elementos que conlleva al expendio de comida chatarras	expendio de comida chatarras	Expendio de comida chatarra Incidenias en la nutrición	Ventajas y desventajas	Método teórico Método inductivo	Encuesta Entrevista Cuestionario	¿Los niños ponen interés entender la charlas y talleres sobre el expendio de comida chatarra en la nutrición de los niños brinda por parte de la maestra guía?	Licker
Si se analiza las causas que ocasionan ingerir comida chatarra se fortalecerá la nutrición de los niños.	analiza las causas que ocasionan ingerir comida chatarra	fortalecerá la nutrición de los niños	Expendio de comida chatarra Incidenias en la nutrición	Característica	Método teórico Método inductivo	Encuesta Entrevista Cuestionario	¿Los niños utilizan los recursos necesarios para	Licker

							disminuir el expendio de comida chatarra en la nutrición de los niños?	
Si se realiza un manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones educativas mejorará la nutrición y alimentación de los niños	realiza un manual de comidas saludable que puedan consumir en las instituciones	la nutrición y alimentación de los niños	Expendio de comida chatarra Incidencias en la nutrición	Importancia	Método teórico Método inductivo	Encuesta Entrevista Cuestionario	¿Los niños escuchan las charlas impartidas por los docentes guías sobre el expendio de comida chatarra en la nutrición de los niños	Licker

ENCUESTA
MARCAR CON UNA (X) LO CORRECTO

PREGUNTAS DIRIGIDAS A LOS NIÑOS

1).- ¿Se venden frituras y alimento que contienen colorantes todos los días en los bares de la institución?

Si No A veces

2).- ¿Conoce usted si le han llamado la atención a los señores del bar por el expendio de comida prohibida en la institución?

Si No A veces

3).- ¿Algún estudiante se ha enfermado luego de ingerir alimentos del bar escolar?

Si No A veces

4).- ¿Les dan charlas sobre sus necesidades nutritivas?

Si No A veces

5).- ¿Desea conocer sobre la comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes?

Si No A veces

Entrevistas dirigidas a los docentes de la institución

¿Se venden comida chatarra en los bares de la institución?

¿Existe algún departamento encargado del control del expendio de alimentos en los bares escolares?

¿Se ha sancionado a algún bar por el expendio de comida chatarra en la institución?

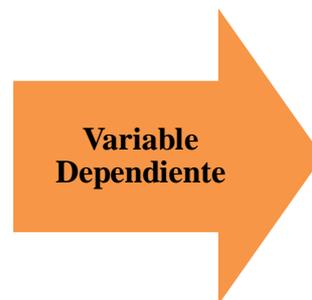
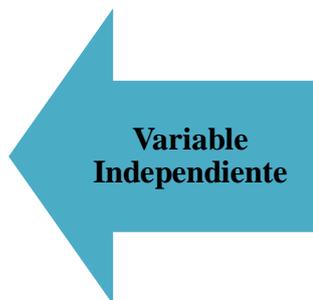
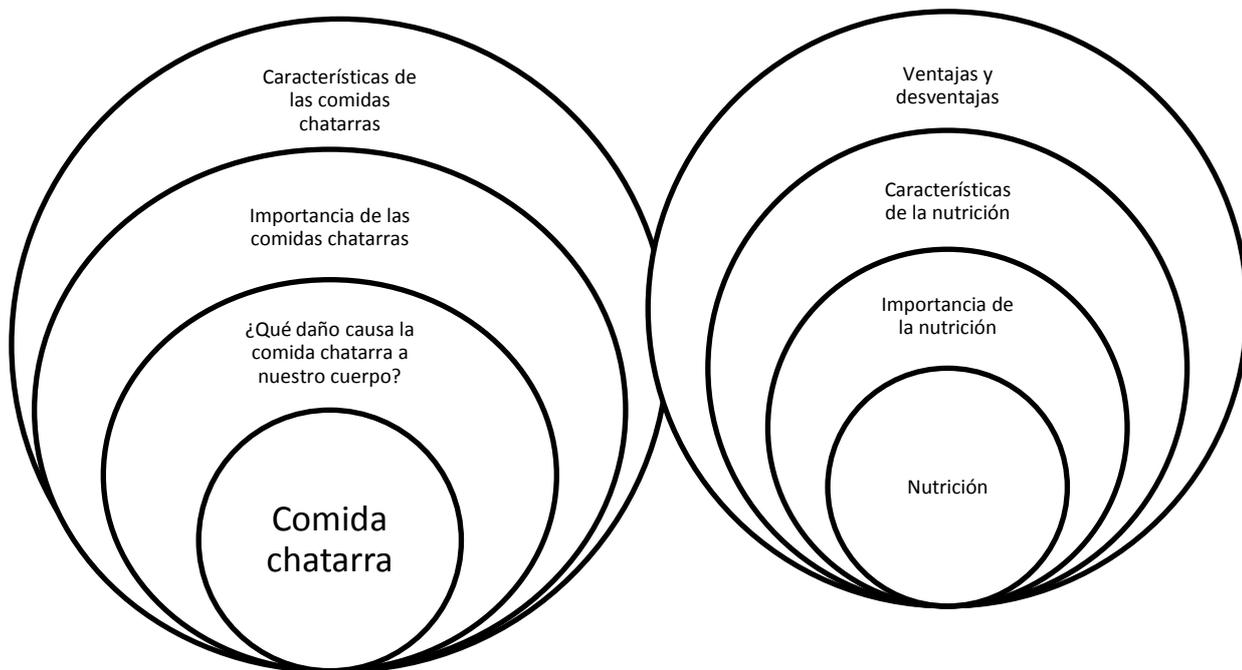
¿Ha existido algún problema de salud de algún estudiante que haya ingerido alimentos del bar escolar?

¿Se realizan charlas sobre las necesidades nutritivas de los infantes?

¿Desearía que se realicen charlas y talleres sobre la comida chatarra, sus consecuencias y la nutrición de los estudiantes?

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS.

A continuación se plantea la categoría de análisis sobre el expendio de comida chatarra en las instituciones educativas y sus incidencias en la nutrición de los niños de la unidad educativa Guillermo Baquerizo Jiménez del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos



FOTOS

TUTORÍAS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CON LA MSC. ZOILA PIEDAD BAZANTES



**TUTORÍAS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CON LECTOR
MSC. CESAR VIVERO QUINTERO**



**FOTOS CON LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO
BAQUERIZO JIMENEZ**

