



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN EL CARMEN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Creada Ley No. 10 – Registro Oficial 313 de Noviembre 13 de 1985



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: EDUCACIÓN PARVULARIA.

TEMA:

LA ALIMENTACIÓN Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA OLIMPIA DE ARGUDO” DEL CANTÓN SANTO DOMINGO, PROVINCIA SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS, PERÍODO 2017 – 2018.

Johanna Maribel Cuenca Loaiza

AUTORA

Dr. Abdón Intriago

TUTOR

EL CARMEN - MANABÍ
2017

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

El suscrito, Dr. Abdón Intriago, Tutor de Trabajo de Titulación de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Extensión en El Carmen:

CERTIFICA:

Que se ha supervisado y revisado con prolijidad el presente trabajo de investigación sobre: **“LA ALIMENTACIÓN Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA OLIMPIA DE ARGUDO” DEL CANTÓN SANTO DOMINGO, PROVINCIA SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS, PERÍODO 2017 – 2018”**, mismo que se encuentra listo para su presentación y apto para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en este Trabajo de Titulación son fruto del esfuerzo, perseverancia y originalidad de su autora: **JOHANNA MARIBEL CUENCA LOAIZA**, siendo de su exclusiva responsabilidad.

El Carmen, septiembre 2017

Dr. Abdón Intriago

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **JOHANA MARIBEL CUENCA LOAIZA**, declaro que la responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en este Trabajo de Titulación, es exclusividad de su autora, el mismo que fue obtenido mediante una revisión bibliográfica minuciosa y la aplicación de la investigación de campo, con el Tema: **“LA ALIMENTACIÓN Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA OLIMPIA DE ARGUDO” DEL CANTÓN SANTO DOMINGO, PROVINCIA SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS, PERÍODO 2017 – 2018”**.

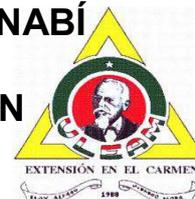
El Carmen, septiembre 2017

Johanna Maribel Cuenca Loaiza
AUTORA



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN EL CARMEN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Creada Ley No. 10 – Registro Oficial 313 de Noviembre 13 de 1985



APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **“LA ALIMENTACIÓN Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA OLIMPIA DE ARGUDO” DEL CANTÓN SANTO DOMINGO, PROVINCIA SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS, PERÍODO 2017 – 2018”**, de su autora: **JOHANNA MARIBEL CUENCA LOAIZA**, egresada de la carrera de Ciencias de la Educación, Mención Educación Parvularia.

El Carmen, septiembre 2017

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Dr. Abdón Intriago
TUTOR

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Al culminar una meta propuesta en mi vida, quiero dedicar este trabajo investigativo con todo el cariño del mundo a Dios, ser supremo que me dio el regalo de la vida y la sabiduría necesaria para seguir el camino correcto que me permitió llegar a culminar mis estudios universitarios.

A mis padres, pilar fundamental de mi vida que han sabido guiarme y apoyarme para que pueda estudiar y culminar con éxitos mi carrera en la universidad, y así alcanzar un título profesional.

Dedico también este trabajo a mis hermanos, que siempre estuvieron ahí para darme una palabra de aliento, apoyarme, animarme y motivarme para que no desmaye en este largo caminar durante mi vida en la universidad, porque no mencionarte a ti mi muñeca Josselyn C. quien también fuiste mi inspiración a seguir adelante y luchar lo que siempre anhele.

A toda mi familia por estar ahí cuando necesité una motivación y no decaer en la meta emprendida, es decir; a mis abuelitos, tíos (as), primos (as), y cuñadas.

También dedico este trabajo de investigación a una persona muy especial, (J.H) quien con su apoyo mutuo y sus palabras de aliento hizo que luchara día a día sin desmayar, de tal manera que supo comprenderme en el transcurso de mi preparación.

A todos ustedes con mi cariño fraterno.

Johanna Maribel Cuenca Loaiza

AGRADECIMIENTO

La gratitud enaltece y dignifica a las personas y permite que sean nobles y humildes.

Por ello agradezco a Dios por haberme dado la sabiduría necesaria para seguir adelante y no desmayar ante los obstáculos, y así llenarme de fortaleza para alcanzar mis metas.

A todas las personas que de una y otra forma me apoyaron y alentaron en el caminar de mi vida universitaria y de esta manera llegar a obtener un título profesional.

A mis compañeras de aulas, con quienes compartimos buenos y malos momentos, pero que siempre supimos afrontarlos unidas y así los pudimos superar, mi gratitud a ustedes.

Agradezco a mis docentes por los conocimientos impartidos durante todo los años de estudios y que son primordiales en la culminación de mi carrera y así alcanzar la meta propuesta.

Un agradecimiento especial a mi estimado tutor el Dr. Abdón Intriago, que con su profesionalismo supo orientarme y dirigirme en este trabajo investigativo y así lograr culminar con el mismo.

El mayor de los agradecimientos a mis padres quienes son mi motor principal para seguir adelante, por su respaldo económico, y por confiar en mí, sin duda alguna ellos son mi inspiración, que con sus sabios consejos de orientación lograron formarme en la vida como una persona de bien.

A mis hermanos que de una u otra manera me aconsejaron, me apoyaron al igual que el resto de mi familia, por estar en los momentos que más necesité de ellos y también por compartir conmigo los buenos momentos.

Mi eterna gratitud.

Johanna Maribel Cuenca Loaiza.

ÍNDICE

Certificación del Tutor	ii
Declaración de autoría	iii
Aprobación del Trabajo de Titulación.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice	vii
Resumen	ix
Introducción	1

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. ALIMENTACIÓN.....	4
1.1.1. Nutrientes esenciales que se deben ingerir en los alimentos.....	6
1.1.2. Dieta balanceada en los estudiantes de preescolar	12
1.1.3. La importancia de la alimentación en los primeros cinco años de la vida.....	14
1.1.4. Alimentación del preescolar	16
1.2. DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA	18
1.2.1. Diagnóstico de la inteligencia kinestésica	19
1.2.2. Importancia de la inteligencia kinestésica	21
1.2.3. Recursos para evaluar la inteligencia kinestésica	22
1.2.4. Motricidad gruesa.....	24
1.3. LA ALIMENTACIÓN Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA	25

CAPÍTULO II

2. DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO

2.1. Resultados de la encuesta a los padres de los estudiantes de Primero de Básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”	28
2.2. Resultado de la ficha de observación aplica a los estudiantes de Primero de Básica	40

2.3. Resultado de la entrevista aplicada a la docente de Primero de Básica.....	42
---	----

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1. Título de la propuesta	44
3.2. Introducción	44
3.3. Justificación	45
3.4. Objetivo.....	46
3.4.1. Objetivo general	46
3.4.2. Objetivos específicos	46
3.5. Desarrollo de la propuesta.....	46
Conclusiones	71
Recomendaciones	72
Bibliografía	73
Anexos.....	75

RESUMEN

Este trabajo investigativo fue realizado en la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo con los niños y niñas de Primero de Básica, para conocer como su alimentación incide en el desarrollo de la inteligencia kinestésica, para ello se utilizó la investigación de campo y bibliográfica, así como los métodos teóricos como el histórico lógico, analítico, sintético y la modelación teórica; y, los métodos empíricos que facilitaron la obtención de la información de campo. De igual forma, se emplearon las técnicas de la entrevista, encuesta y la observación, que fueron aplicados a la docente parvularia, a 23 estudiantes y 23 padres de familia de primero de básica. Con la investigación bibliográfica se realiza la recopilación del marco teórico sobre las dos variables como son: alimentación y desarrollo de la inteligencia kinestésica, con lo cual se conformó el primer capítulo. La investigación de campo facilitó obtener la información de las fuentes primarias, la misma que resultó de la aplicación de la entrevista y ficha de observación a la muestra seleccionada, siendo estos datos tabulados, analizados y aplicado el debate teórico. Finalmente se elabora una propuesta de solución al problema encontrado siendo un manual sobre alimentación saludable para el desarrollo de la inteligencia kinestésica, ya que se concluye que la alimentación que poseen los estudiantes de primero de básica incide en el desarrollo de la inteligencia kinestésica, por lo que requiere mejorar esta situación, ante esto se propone el manual.

INTRODUCCIÓN

El proceso de enseñanza – aprendizaje está relacionado con el tipo de alimentación que poseen los niños y niñas, ya que una buena nutrición hace que ellos mejoren su capacidad de aprender. La mala alimentación por el contrario repercute de forma negativa en el desarrollo físico y mental de los estudiantes, sobre todo a esta edad donde están creciendo tanto de forma física como intelectual.

Los preescolares entre 1 y 3 años aumentan en promedio 2.8 Kg de peso y 12 cm de talla por año, mientras que entre los 3 a 5 años aumentan 2 Kg de peso y 7 cm de talla por año. La disminución en la velocidad de crecimiento produce una disminución del apetito, conocida también como anorexia fisiológica, siendo este un proceso normal.

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo, así como en la reparación de los tejidos.

El aumento de tamaño se relaciona más con el crecimiento y la capacidad funcional del ser humano y con el concepto de desarrollo o de maduración. La estatura de los niños y niñas y su ritmo de crecimiento se ve afectado por diversos factores genéticos, hormonales, ambientales y especialmente nutricionales, que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad. El crecimiento de cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia.

La medición periódica de peso y talla es uno de los procedimientos para establecer si el niño o niña están dentro de los límites normales para su edad y sexo. El individuo en el primer año de vida y el inicio de la adolescencia tienen un crecimiento acelerado y en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios.

En la etapa preescolar y el inicio de la etapa escolar, el crecimiento es lento pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, debe ser la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan y habrá que motivarlos para que consuman alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia. Una vez iniciada la adolescencia, la cantidad de las porciones de alimentos será superior a la de los escolares, por lo cual se justifica la importancia de la realización de esta investigación.

Así con este trabajo investigativo se beneficia directamente a los estudiantes de primero de básica y a la docente parvularia de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”, e indirectamente a todos los actores del sistema educativo, ya que tienen una herramienta para determinar como la alimentación repercute no solo en el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los estudiantes de este subnivel educativo, sino también en su desarrollo intelectual y físico en general.

Por ello se presenta la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo incide la alimentación en el desarrollo de la inteligencia kinestésica en los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”?

El problema de la investigación es: Los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”, año lectivo 2017 – 2018.

El objetivo general de este trabajo investigativo es: Determinar la incidencia de la alimentación en el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los niños

y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”.

Las tareas científicas que complementaron el objetivo general son: Reconocer la calidad de alimentación que poseen los estudiantes de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”, Diagnosticar el nivel de desarrollo de la inteligencia kinestésica de los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”. Relacionar la alimentación con el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los estudiantes de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”. Elaborar un manual sobre alimentación para el desarrollo de la inteligencia kinestésica en los estudiantes de primero de básica.

Los métodos que se utilizaron fueron: inductivo, deductivo, analítico, sintético, estadístico, propositivo y descriptivo, los mismos que se emplearon en el desarrollo de todo el trabajo de investigación.

Así la investigación contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I, el marco teórico con la información recolectada de fuentes bibliográficas sobre la alimentación y el desarrollo de la inteligencia kinestésica.

Capítulo II, es el de diagnóstico de campo, donde se presentan los resultados de la aplicación de los instrumentos de recolección de la información aplicados a la muestra, cuyos resultados son tabulados, interpretados, analizados y representados en las tablas de frecuencias, además se realiza el debate teórico.

Capítulo III, es la propuesta que consiste en un manual de alimentación saludable para el desarrollo de la inteligencia kinestésica.

Al final del trabajo investigativo se encuentran las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. LA ALIMENTACIÓN

Alimentación es la ingesta de alimentos que hacen los seres vivos para poder adquirir los nutrientes que necesita el cuerpo para su desarrollo físico, y en los seres humanos su alimentación también determina el desarrollo intelectual y su rendimiento en el aprendizaje a lo largo de la vida.

Los alimentos hay que consumirlos para poder tener todas las condiciones alimentarias requeridas, siendo importante porque son los que proveen los nutrientes y vitaminas necesarias para que las personas puedan desarrollarse física y mentalmente.

La alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población.

Una alimentación saludable es buena para que las personas alcancen un crecimiento adecuado y de esta forma puedan rendir en sus actividades diarias, porque solo así alcanzan una salud indicada que facilite el cumplimiento de las mismas en su accionar diario, y sobre todo cuando se trata de niños y niñas en edad temprana que necesitan alimentarse bien para crecer sanos, es necesario que los alimentos que consuman los estudiantes de preescolar sean los adecuados para crecer sano y así poder tener un buen rendimiento en la escuela.

La obesidad y el sobrepeso son problemas cada día más preocupantes en nuestro país, tanto en la población adulta como en la niñez. “Según Los resultados del perfil nutricional de los escolares y adolescentes de 5 a 19 años de instituciones educativas del sector público refieren que este grupo presenta un mayor índice de sobrepeso que desnutrición”. (Serafin, 2012, pág. 23).

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños.

Los varones son los más afectados porque tienen un mayor desgaste en sus energías y requieren consumir mayores cantidades de nutrientes y carbohidratos; por lo cual deben comer bien para que puedan adquirir todos los requerimientos nutricionales para su desarrollo y así rindan mejor en la escuela y sus demás actividades diarias.

Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. (Brown, 2012, pág. 34).

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.

Los niños y niñas de preescolar deben alimentarse bien para que puedan rendir de mejor forma en la escuela y así alcance los conocimientos que se requieren para su edad; porque si no lo hacen así tienen dificultades en sus aprendizajes y también llegan con desgano y cansancio a recibir sus clases y esto no les favorece en nada.

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

Esto se da porque lo que aprende desde niño o niñas las personas lo mantienen para toda su vida y si aprendieron a comer bien desde esta edad, no tendrán problema en la edad adulta, y serán felices.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables. (Mahan, 2012, págs. 57-59).

Es importante desarrollar en los niños y niñas desde muy corta edad buenos hábitos alimenticios, porque, lo que aprendan a comer en esta edad lo mantendrán toda la vida y será vital para un crecimiento y vida sana, para que así crezcan sanos y fuertes.

1.1.1. NUTRIENTES ESENCIALES QUE SE DEBEN INGERIR EN LOS ALIMENTOS

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela.

Los nutrientes se encuentran en las diferentes comidas, por ello hay que saber combinar los alimentos para poder tener una vida sana y sobre todo a los niños y niñas de edad temprana que están en crecimiento y alimentarse bien les ayuda a evitar enfermedades y desarrollarse con vitalidad.

Cuando se habla de alimentación equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales. Así los alimentos que se consumen deben de contener lo siguiente:

Proteínas

Las proteínas son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y

reparar las partes del cuerpo; antes esto necesario que se consuman diariamente para que los niños y niñas crezcan sanos y fuertes.

Las proteínas de origen animal se encuentran principalmente en las carnes, leche, huevo; son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal encontradas en alimentos como legumbres secas y cereales que necesitan ser complementadas con otros alimentos.

Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad y más completas combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales. (Serafin, 2012, pág. 45).

Las proteínas desempeñan un papel fundamental en los seres vivos y son las biomoléculas más versátiles y más diversas. Realizan una enorme cantidad de funciones diferentes, entre ellas funciones estructurales, enzimáticas, transportadora.

Hidratos de carbono

La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día.

Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles, porque de esta forma se está favoreciendo las necesidades de energía que requieren las personas, porque así podrán alcanzar a cumplir todas sus actividades y hacerlo de buena forma. (Serafin, 2012, pág. 46).

Las fibras

Son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre porque actúan también como regulador intestinal.

Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras, que se deben consumir para tener una piel, uñas, cabello sano y así tener las defensas más elevadas.

Se denomina fibra alimentaria a aquella parte de los alimentos de origen vegetal que se ingieren, para que el metabolismo mejore. Hasta fechas muy recientes se consideraba que no obteníamos energía como del resto de hidratos de carbono y lípidos, pero muy recientes investigaciones aceptadas por la UE, consideran un aporte de energía de 2 Kcal./g de fibra, pero sin elementos de interés para construir los compuestos propios, como es el caso de las proteínas. (Serafin, 2012, pág. 47).

Los compuestos fibrosos mayoritarios en la dieta son la celulosa, las hemicelulosas, las pectinas y, en menor grado, la lignina. Se les atribuyen efectos beneficiosos de tipo aumento y motilidad del tránsito intestinal, efectos saciantes, lentitud en la absorción de determinados compuestos de la digestión (glucosa), disminución de la absorción de determinados componentes (colesterol) y un sin fin de otros efectos deseables.

Verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales		Fibra total en gramos por 100 g. de producto
Acelga	cruda	1,0
Apio	crudo	2,0
Espinaca	cruda	2,6
Espinaca	hervida	3,0
Lechuga	cruda	1,5
Alcachofa	hervida	9,4
Judía verde	hervida	3,0
Champiñón	en conserva	2,6
Guisante, congelado	hervido	7,3
Alubia blanca, seca	cruda	19,7
Garbanzo, seco	crudo	15,0
Lenteja, seca	cruda	13,0
Manzana con piel	al horno	2,8
Ciruela	seca	16,0
Almendra, frita	salada	15,0
Pan blanco		3,5
Pan integral		7,0

Fuente: Salvador Hernández (2012), Secretario Comité, Científico Fundación Triptolemos www.triptolemos.org

Grasas

La grasa es un componente fundamental de la dieta, aporta la energía necesaria para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de la actividad física. Si se consume en exceso se produce un aporte de energía demasiado elevado que, si no se gasta (por ejemplo, en forma de actividad física), se acumula conduciendo a la obesidad y favoreciendo la aparición de enfermedades como las cardiovasculares. Es decir, la grasa es necesaria para el organismo y debe consumirse habitualmente, pero en pequeñas cantidades debido a que tiene muchas calorías.

El exceso de grasa en la dieta tiene un efecto perjudicial para la salud. Pero hay varios tipos de grasa y no todos afectan de igual manera al organismo:

Grasas saturadas.

Son sólidas a temperatura ambiente. Las encontramos en la grasa animal (leche, nata, mantequilla, manteca, sebo, carne) y en algunos aceites vegetales (palma, palmiste, coco). Es necesario tomarlas con moderación porque en exceso aumentan el colesterol en la sangre.

Grasas insaturadas.

Son líquidas a temperatura ambiente. Ayudan a disminuir el nivel de colesterol, por lo que es necesario aumentar su consumo. Hay de dos tipos:

Poliinsaturadas, que se encuentran en los aceites de semillas (girasol, soja, maíz) y de pescado. En este grupo están las grasas Omega 3 y Omega 6.

Las grasas tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Los alimentos que aportan grasas son:

Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.

Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal. (Mataix, 2015, pág. 45).

Vitaminas

Las vitaminas son nutrientes orgánicos que son esenciales para la vida. El cuerpo humano requiere de estos nutrientes para asegurar el metabolismo normal, el crecimiento y el bienestar físico. La mayoría de las vitaminas no se producen en el cuerpo, o sólo en insuficientes cantidades para satisfacer nuestras necesidades. Por lo tanto, tienen que ser obtenidas principalmente a través de los alimentos que se consume.

Las vitaminas se clasifican como micronutrientes, y están presentes en cantidades diminutas en los alimentos en comparación a los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasa). En los países industrializados, el adulto promedio consume aproximadamente 600 g de alimento por día en base a peso seco, menos de 1 g de los cuales consta de vitaminas.

Cada una de las 13 vitaminas conocidas hoy en día tiene funciones específicas en el cuerpo, lo que hace que cada una de ellas sea única e insustituible. De las 13 vitaminas conocidas, cuatro son solubles en grasa, es decir vitaminas A, D, E y K.

Las otras son hidrosolubles: vitamina C y las del complejo B, que consisten de B1, B2, B6, niacina, vitamina B12, ácido fólico, biotina y ácido pantoténico. (Serafin, 2012, pág. 48).

Las vitaminas se encuentran en la variedad de alimentos, por lo que hay que saberlos combinar los mismos para poder alcanzar todos los requerimientos del cuerpo y para sus actividades de las vitaminas, siendo las más complejas y necesarias las B, que van desde la B1 hasta la B12.

Cada una aporta con lo que se requiere en el cuerpo y sus diferentes funciones, de esta forma se está protegiendo la salud, adicionalmente estas vitaminas tienen que ser combinadas con otros alimentos que contengan minerales y proteínas, ya que en conjunto darán todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Vitamina	Nombre alternativo	Descubrimiento	Aislamiento	Estructura	Síntesis
Vitamina A	Retinol	1909	1931	1931	1947
Provitamina A	Betacaroteno	1831	1831	1930	1950
Vitamina D	Calciferol	1918	1932	1936	1959
Vitamina E	Tocoferol	1922	1936	1938	1938
Vitamina K	Filoquinona	1929	1939	1939	1939
Vitamina B ₁	Tiamina	1897	1926	1936	1936
Vitamina B ₂	Riboflavina	1920	1933	1935	1935
Vitamina B ₃	Niacina	1936	1936	1937	1994
Vitamina B ₅	Ácido pantoténico	1931	1938	1940	1940
Vitamina B ₆	Piridoxina	1934	1938	1938	1939
Vitamina B ₇	Biotina	1931	1935	1942	1943
Vitamina B ₉	Ácido fólico	1941	1941	1946	1946
Vitamina B ₁₂	Cobalamina	1926	1948	1956	1972
Vitamina C	Ácido ascórbico	1912	1928	1933	1933

FUENTE:

http://www.sightandlife.org/fileadmin/data/Publications/Vitamin_booklet/Sightandlife_vitaminas_guia_breve.pdf

Papel crucial en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Importante para el mantenimiento y la reparación de tejidos y células (piel, cabello y membranas).

Ayuda a sanar heridas y lesiones.

La pantetina (forma dimérica de la vitamina B5) normaliza los perfiles lipídicos en sangre.

Minerales

Los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como:

Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina.

Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

El Hierro es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. Está presente en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida.

Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.

El yodo es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental.

Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún.

El zinc es importante para el crecimiento y defensa del organismo. Se encuentra en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso.

Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero

Un valor especial merece el consumo del agua como parte de los hábitos alimentarios saludables.

Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc.

Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable. (Serafin, 2012, págs. 52-53).

1.1.2. DIETA BALANCEADA EN LOS ESTUDIANTES DE PREESCOLAR

Para Mataix, J. (2015, pág. 15), “la dieta balanceada en los estudiantes de preescolar es que consuman los alimentos necesarios para su desarrollo en las cantidades adecuadas, con ello se asegura un crecimiento sano y desarrollo intelectual ideal”. Es decir, que cuando se come sano el cuerpo tendrá salud y se puede desarrollar la inteligencia y actividades porque existen los requerimientos nutricionales para ello en lo que se come.

Así basados en el conocimiento de los contenidos de nutrientes de los alimentos, para la integración de una alimentación balanceada se deben considerar los siguientes principios:

La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.

Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza. También ser inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño.

El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.

Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

Para que una Alimentación sea sana debe tener estas características:

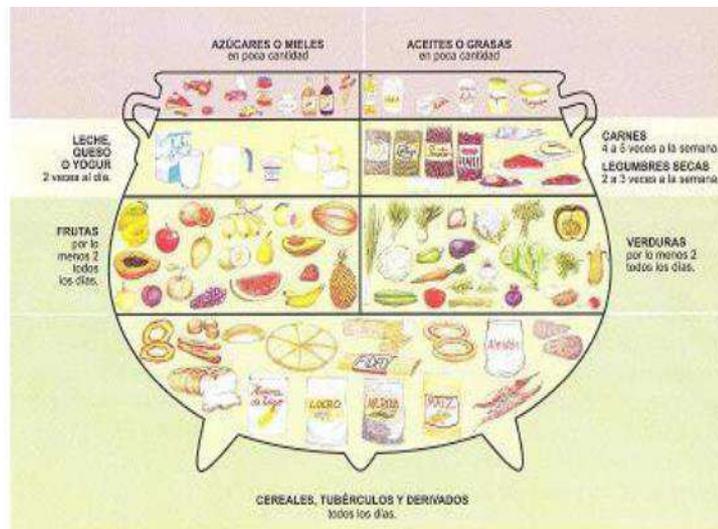
Incluir diariamente alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida.

Variar en cada comida los alimentos que provienen de un mismo grupo.

Practicar medidas de higiene general en la preparación y en el consumo de los alimentos. (Ecuador, 2016, pág. 18).

Se puede distribuir los alimentos en siete grupos de alimentos que están en los niveles de la gráfica que se expone a continuación, de forma que ayude a

las familias a elegir una alimentación saludable, consumiendo diferentes tipos de alimentos en sus comidas diarias para cubrir las necesidades nutricionales de los miembros de la familia.



FUENTE: Serafín, 2012, pág. 12.

Todos los grupos de alimentos son importantes porque se complementan entre sí y brindan diferentes cantidades de sustancias nutritivas al cuerpo, por eso hay que tener en cuenta la cantidad de alimentos que se deben consumir de cada uno de los grupos que se encuentran en los distintos niveles de la Olla Nutricional, de esta forma se puede alcanzar una alimentación balanceada que le permita a los niños y niñas tener una vida sana.

Es por eso que la Olla Nutricional tiene los colores del semáforo porque hay alimentos que se deben consumir todos los días como lo que están en la base de la Olla de color verde, los que están en el nivel de color amarillo se deben consumir de forma moderada, y menos de los alimentos que están en el último nivel rojo.

1.1.3. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS PRIMEROS CINCO AÑOS DE LA VIDA

Durante el crecimiento y desarrollo de las personas, los alimentos son necesarios en cantidades adecuadas y nutrientes indicados, la actividad

física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada.

El crecimiento según Brown, J. (2012, pág. 26), “es el aumento gradual de tamaño del cuerpo y de sus órganos”.

Ante esto hay que destacar que para un crecimiento sano se requiere de una buena alimentación, es decir de los alimentos, que contengan los nutrientes que requiere el cuerpo para su crecimiento de forma adecuada.

Así también hay que destacar la definición que realiza Brown, J. (2012, pág. 32) sobre el desarrollo quien manifiesta que, “es el aumento en las capacidades y funciones desempeñadas por el organismo, incluido el cerebro”; para lo cual, también se requiere que las personas estén bien alimentadas y de esta forma su organismo funcione correctamente.

El retraso en el crecimiento y otras formas de desnutrición son sin duda uno de los principales factores de mortalidad, enfermedad y discapacidad en la infancia. Las deficiencias nutricionales específicas como la carencia de vitamina A, hierro o zinc, incrementan también el riesgo de muerte.

La desnutrición puede ocasionar diversas enfermedades, como la ceguera, a consecuencia de una carencia de vitamina A, y defectos en el tubo neural debido a la carencia de ácido fólico.

La comprensión más profunda de las devastadoras consecuencias de la desnutrición en la mortalidad y morbilidad se fundamenta en evidencias bien establecidas. El conocimiento acerca de cómo el retraso en el crecimiento y otras formas de desnutrición inciden en el desarrollo social y económico y en la formación de capital humano se deriva de estudios más recientes.

Está claro que la desnutrición en las primeras etapas de la vida tiene importantísimas consecuencias para los futuros resultados en materia de educación, productividad e ingresos económicos. El retraso en el crecimiento se asocia con unos rendimientos y unos resultados deficientes en la escuela.

Lo que cada vez resulta más evidente es que los efectos sobre el desarrollo del retraso en el crecimiento y de otras formas de desnutrición se producen antes, y son más importantes, de que lo que previamente se creía. La formación del cerebro y el sistema nervioso comienza ya en las primeras etapas del embarazo y prácticamente se ha completado a la edad de los dos años. La cronología, la gravedad y la duración de las carencias nutricionales durante este periodo afectan al desarrollo del cerebro de distintas maneras, debido a que el cerebro precisa de determinados nutrientes en momentos concretos.

Las características de la alimentación de acuerdo al desarrollo y capacidad del niño o niña para la ingesta de alimentos son de acuerdo a las siguientes características:

En los primeros seis meses de vida chupa y toma líquidos. Sólo debe tomar leche materna.

Desde los seis meses hasta los dos años empieza a adquirir capacidad para deglutir, masticar, tragar y digerir alimentos un poco más enteros. Desde los dos años mastica y adquiere destrezas para comenzar a comer.

A partir de los cuatro años se integra más al grupo familiar y puede comer los mismos alimentos; sin embargo, su alimentación debe prepararse de manera muy higiénica con alimentos disponibles en el hogar y de alto valor nutritivo. (Mataix, 2015, pág. 56).

1.1.4. ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida.

A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores. Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la

etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios. (Brown, 2012, pág. 56).

Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia. El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer. Es por eso que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño. Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.

Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer. Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.

Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas. Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito. (Serafin, 2012, pág. 39).

Raciones recomendadas para el preescolar

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

FUENTE: Adaptado de CADENA/Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. INCAP/OPS Publicación INCAP MDE/152

1.2. DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA

Howard Gardner (1999, pág. 28), describe la Teoría de las Inteligencias múltiples diciendo la inteligencia como: “Es la habilidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada”.

Esta definición hace notar que Gardner ubica a la inteligencia como la habilidad que permite que se puedan resolver los problemas y que se actúe de acuerdo al contexto para aportar a la comunidad, lo que ayuda a que las personas se tengan que manejar en diferentes ámbitos. Además de ser una capacidad que puede ser desarrollada y aunque no ignora el componente genético considera que los seres nacen con diversas potencialidades y su desarrollo dependerá de la estimulación, del entorno, de sus experiencias etc.

Así hay que destacar que la inteligencia Corporal- cinestésica: es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos.

Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad cinestésica y la percepción de medidas y volúmenes.

Por tal razón es tarea de los docentes cambiar el enfoque del proceso de enseñanza – aprendizaje al aplicar el concepto de las inteligencias múltiples, y desarrollar diferentes estrategias en la entrega de contenidos de manera que el niño adquiera los conocimientos aprovechando sus habilidades.

Si el niño no comprende a través de una inteligencia, puede escoger 7 más que lo ayuden en la tarea. Por otro lado, se debe enriquecer el ambiente en que se desenvuelve, los materiales didácticos y la interacción con sus pares.

La inteligencia corporal - kinestésica constituye la capacidad de usar el cuerpo (en total o en partes) para expresar ideas, aprender, resolver problemas, realizar actividades, o construir productos. (Gardner, 1999; Morchio, 2014, pág. 25).

Por ello es importante desarrollar la inteligencia kinestésica, ya que le permite utilizar el movimiento del cuerpo para aprender y resolver problemas, de esta forma se alcanza conocimientos para la vida.

Esta inteligencia se destaca en aquellas personas que aprenden las destrezas físicas rápidamente y fácilmente; les encanta moverse y jugar deportes; su parte favorita de la escuela es el recreo o la clase de educación física (Armstrong, 2013, pág. 37).

Pueden bailar con gracia, actuar, e imitar los gestos y expresiones de varias personas. Estas personas piensan cuando se mueven, y pueden aprender mejor cuando están moviéndose. (Armstrong, 2003, pág. 39).

Algunos individuos pueden hablar una nueva lengua fácilmente con casi ninguna interferencia del acento de su primera lengua; según Smith (2013, pág. 25), posiblemente éstas son las personas inteligentes kinestésicamente, las que pueden controlar los músculos en la boca que forman palabras.

Ésta es la inteligencia de los atletas, los bailarines, los actores, los cirujanos, los artesanos, los inventores, los mecánicos, y las profesiones técnicas (Gardner, 1999, pág. 46).

Gardner explica que hay una conexión entre las inteligencias “object-related”, o relacionadas al mundo de los objetos: la corporal - kinestésica, la espacial y la lógica – matemática, ya que los movimientos se realizan en diferentes etapas de la vida y del actuar diario, sin embargo, las personas que se destacan en las acciones mencionadas son las que más desarrollada tienen esta inteligencia del movimiento.

1.2.1. DIAGNÓSTICO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA

Tener varias habilidades es positivo y más aún el mayor nivel en que se las pueda poseer, si bien cada competencia está delimitada por su propio contenido; en cambio, tener un estilo de aprendizaje supone tener una forma, manera o tendencia general, vinculada a una mayor facilidad o propensión permanente, que en su transversalidad afecta a los dominios de

la habilidad y de la personalidad. Las habilidades facilitan el aprendizaje y la ejecución de actividades.

En cuanto a la capacidad kinestésica se puede afirmar que el control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora. En lesiones graves en esta zona cerebral, por accidente cerebrovascular, lesión cerebral traumática o tumor cerebral, la habilidad para realizar movimientos voluntarios resulta dañada (apraxia), incluso los movimientos de forma refleja o involuntaria. Cada hemisferio cerebral controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto.

Existen diferentes pruebas para diagnosticar las inteligencias de las personas; no obstante, la mejor forma para realizar un diagnóstico de las inteligencias múltiples de los alumnos es la observación, la cual debe realizarse en todos los ámbitos en donde actúa el alumno: hogar, colegio, recreos, calle, etc.; se recuerda que las personas tienen habilidades en varios campos, por lo que se debe evitar clasificar a un alumno en una inteligencia. Lo importante es ponderar el conocimiento de sus habilidades para aprender a mejorar (metacognición).

La inteligencia kinestésica, ofrece diferentes tipos de actividades relacionadas con el movimiento que permiten aprender de una mejor forma, entre ellas están el dibujo, la pintura, danza, saltar, y demás que ayudan a que los estudiantes no estén apáticos en las clases y aprendan a desenvolverse con su propio aprendizaje en movimiento. (Gallego González, 2012, pág.165).

Efectivamente hay que planear las estrategias que incorporan las formas simbólicas para que los estudiantes sean parte de la clase y que estén involucrados en su enseñanza, de forma dinámica y activa, esto ayuda a que los estudiantes desarrollen su aprendizaje dinámicamente.

Esta inteligencia es la habilidad para utilizar el propio cuerpo, para expresar una emoción (la danza), para competir en un juego (el deporte), para crear un nuevo producto (diseño de una invención) que constituyen las características cognitivas de uso corporal. (Gardner, 1993, pág. 34).

1.2.2. IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA

Es importante recordar que ser habilidoso en el campo de lo cinestésico no indica necesariamente talento en otro. Un individuo puede estar dotado con el arte del mimo y además revelar algo de talento en deportes o habilidades con las manos, sin embargo, no tener capacidades referidas a la inteligencia lingüística.

Los lenguajes simbólicos propios de esta inteligencia son los lenguajes de signos y el braille. También se define como conjunto de habilidades relacionadas con diferentes aspectos. Para controlar los movimientos del propio cuerpo con la finalidad expresiva y manejar objetos con destreza.

Capacidad para resolver problemas, elaborar productos, expresar y generar ideas empleando el cuerpo en su totalidad, o partes del mismo, es la inteligencia del movimiento. Incluye las habilidades físicas específicas tales como la coordinación, el balance, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. (Equipo Investigación IM Universidad de Murcia, 2014).

Esta inteligencia es importante porque se relaciona con las inteligencias lingüística, espacial, emocional y pictórica, percepción, concentración y creatividad.

La inteligencia corporal - cinestésica incluye la habilidad de unir el cuerpo y la mente para la ejecución física perfecta.

Comenzando con el control de los movimientos automáticos y voluntarios, esta inteligencia se desarrolla para utilizar el cuerpo de forma hábil y altamente diferenciada.

Si hasta ahora el aprendizaje multisensorial apenas si ha existido en las aulas, ya que la mayoría de las escuelas han dado más importancia a los aprendizajes de tipo cognitivo, sobre todo a partir de la Educación Primaria, el aprendizaje cinestésico es divertido y a los alumnos les gustan las experiencias educativas que exijan actividad y movimiento. Los estudiantes quieren ser participantes activos en su aprendizaje, no receptores pasivos de información» (cfr. Campbell y otros, 2013, pág. 56)

1.2.3. RECURSOS PARA EVALUAR LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA

De acuerdo con Gardner (1999), los que tienen la habilidad de utilizar eficazmente su cuerpo entero o parte de su cuerpo para resolver problemas tienen una buena inteligencia corporal - cinestésica.

Atletas, bailarines, coreógrafos, mimos, actores, cirujanos y gente hábil manifiestan una gran inteligencia corporal - cinestésica.

A continuación, se destacan algunas características de los niños que destacan por su inteligencia corporal – cinestésica:

- Exploran el ambiente y los objetos a través del tacto y el movimiento.
- Prefieren tocar, manejar o manipular lo que van a aprender.
- Desarrollan la coordinación y el sentido de la medida del tiempo.
- Aprenden mejor a dirigir las dificultades y a participar. Recuerdan más claramente lo que hicieron que lo que dijeron u observaron.
- Se divierten aprendiendo experiencias concretas tales como excursiones, modelar un edificio o participar en juegos, objetos de montaje o ejercicios físicos.
- Muestran destrezas para trabajar por medio de movimientos motores finos o gruesos.
- Son sensitivos y responden a los ambientes y a los sistemas físicos.
- Manifiestan habilidad para actuar, bailar, coser, esculpir, en atletismo o con teclados.
- Demuestran balance, armonía, destreza y precisión en tareas físicas.
- Tienen habilidad para armonizar y hacer ejecuciones físicas perfectas a través de la integración de la mente y el cuerpo.
- Expresan interés por profesiones como las de atleta, bailarín, cirujano o constructor.
- Inventan y crean nuevos movimientos para la danza, los deportes u otras actividades físicas.
- Son personas muy activas en el desarrollo de diferentes movimientos. (cfr. Campbell y otros, 2013, pág. 60-61).

Ficha de observación para evaluar la Inteligencia kinestésica

INSTRUCCIONES:

Mucho: 3 puntos

Poco: 2 puntos

Algo: 1 punto

Nada: 0 punto

INDICADORES	MUCHO	POCO	ALGO	NADA	TOTAL
Son capaces de explorar el entorno y los objetos por medio el tacto y el movimiento.					
Tienen muy desarrollado el sentido del ritmo y la coordinación.					
Muestran una mayor facilidad para aprender a través de la experiencia directa y la participación.					
Disfrutan mucho de las experiencias concretas de aprendizaje, tales como salidas al campo, construcción de modelos o participación en dramatizaciones y juegos, montaje de objetos y ejercicio físico					
Demuestran importantes destrezas en tareas que requieren de empleo de motricidad fina o gruesa.					
Poseen especiales condiciones para la actuación, el atletismo, la danza, la costura, el modelado o la digitalización.					
Exhiben equilibrio, gracia, destreza y					

precisión en la actividad física.					
Tiene capacidad para ajustar y perfeccionar su rendimiento físico mediante la inteligencia de la mente y el cuerpo.					

ELABORADO POR: Johana Cuenca

1.2.4. MOTRICIDAD GRUESA

Es la motricidad que reúne todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño, especialmente en el crecimiento del cuerpo y las habilidades motrices, es decir, se refiere a todos aquellos movimientos de la locomoción y desarrollo postural como andar, correr y saltar. Por ejemplo:

El niño al año de edad se puede mantener de pie un momento y caminar con ayuda de un adulto. Al año y medio ya puede caminar solo y subir escalones sosteniéndose de alguien, percibe todo, se le despierta la curiosidad, se inclina y es capaz de levantarse solo, se sienta en una silla sin ayuda.

A los dos años puede correr y saltar a dos pies juntos, se pone en cuclillas y sube y baja escaleras apoyado de la pared.

A los 3 años controla bien su cuerpo y se consolidan bien las habilidades motoras adquiridas. A los 4 años, corre de puntas y es capaz de saltar en un solo pie. Se mueve, salta y corre sin parar.

A los 5 años, el sentido del equilibrio y del ritmo está perfeccionado.

A los 6 años la maduración está prácticamente completada, por lo que a partir de este momento y hasta los 12 es el momento idóneo para realizar actividades físicas que favorezcan el equilibrio y la coordinación de movimientos. (Francia Reyes, 2010, pág. 48).

Por lo anterior, es importante que desde niño se inicie un aprestamiento motriz, pues desde el primer año de vida, se debe aumentar no solo su preparación física sino también mejorar su inteligencia para que tenga una

mejor adaptación al medio que lo rodea. La alegría y la satisfacción que produce utilizar bien el propio cuerpo contribuirán a que las futuras experiencias vitales del niño sean más agradables.

En este trabajo investigativo se describen diversas actividades que los padres pueden iniciar con sus hijos desde su más temprana edad, para ayudarles a estimular el desarrollo de su motricidad gruesa. (Arruabarrena, 2010, pág. 56).

1.3. LA ALIMENTACIÓN Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA

Una ingesta adecuada de alimentos en cantidad y calidad lleva al individuo a un buen estado de salud, lo que a su vez redonda en mayor resistencia a las infecciones y a las enfermedades comunes, a un mayor rendimiento escolar, a un mayor rendimiento en el trabajo, etc. Sin embargo, cuando la alimentación es deficiente, uno de los problemas nutricionales que se presenta es la desnutrición; que afecta especialmente a niños menores de cinco años y escolares.

La desnutrición es producto de la inseguridad alimentaria que afecta el estado de salud, el bienestar, el desarrollo y la productividad de individuos y de grandes grupos de población considerados como grupos vulnerables.

Como las causas son muchas, deben desarrollarse de manera integral, muchas acciones orientadas al logro de la autosuficiencia alimentaria y de una situación nutricional satisfactoria a nivel familiar. (cfr. Campbell y otros, 2013, pág. 75).

La seguridad alimentaria se sustenta en pilares: Disponibilidad de alimentos, Acceso a los alimentos, Consumo y Utilización biológica de los alimentos. El consumo de alimentos se refiere a lo que las personas realmente comen y depende de la disponibilidad, la capacidad de compra y el grado de educación y conocimientos para la adecuada selección, preparación, distribución y consumo de los alimentos, lo que a su vez determina su situación nutricional.

Una alimentación insuficiente y desequilibrada no es siempre el resultado de una escasez de alimentos o de la falta de dinero para comprarlos; puede también estar relacionada con el desconocimiento de la familia sobre los principios de una buena alimentación y nutrición. Los principales factores que afectan este consumo son:

Nivel educativo

Orientación nutricional, especialmente de las mujeres

Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos

Malas prácticas de preparación de alimentos

Inadecuada distribución de los alimentos dentro de la familia

En el país existen diferentes grupos de población y por lo tanto diferentes culturas. Cada uno de ellos, además de sus alimentos tradicionales, tiene patrones de consumo y métodos de preparación y consumo de los alimentos propios.

Así una forma de trabajar la alimentación saludable son los huertos escolares, una alternativa para la nutrición y ahorro familiar; aparte del aprendizaje que los estudiantes están realizando y que a su vez también desarrollan la inteligencia kinestésica que es la del movimiento, por las actividades que hay que desarrollar para la creación, mantenimiento y producción de los huertos escolares.

El maestro juega un papel importante en la promoción de los huertos con las familias de la comunidad. En la escuela la actividad práctica, es el mejor recurso didáctico que tienen los maestros, no solo para fijar conocimientos, sino que para facilitar al niño y la niña el desarrollo de una actitud positiva para asumir o cambiar comportamientos con relación a la alimentación y nutrición.

Es importante resaltar que cualquier ayuda o recurso didáctico solo puede ser interpretado, cuando ya ha sido parte de la experiencia previa del alumno

o alumna y no partir de algo que le es completamente ajeno o desconocido. En el caso de darles a conocer la variedad de alimentos que brinda la naturaleza a través de una ilustración como ayuda didáctica, ésta va a ser bien interpretada cuando ya se conoce el alimento real, en este caso, la ilustración sirve de ayuda a la memoria; en esta situación de parte de experiencias previas de aprendizaje. (cfr. Campbell y otros, 2013, pág. 80).

Además, esta práctica de huertos escolares a más de beneficiar la educación alimentaria, el desarrollo de la inteligencia kinestésica, también otorga los siguientes beneficios:

Lograr que la educación de los niños y niñas sea más pertinente y de mejor calidad, mediante un aprendizaje activo y la integración de conocimientos teóricos y prácticos sobre agricultura y nutrición, incluidos conocimientos de preparación para la vida.

Proporcionar a los escolares, experiencias prácticas en materia de producción de alimentos que pueden ser transmitidos a sus familias en sus propios huertos o fincas familiares.

Constituir un espacio de interés personal, convivencia y motivación. A la vez, según el enfoque agro ecológico del huerto, servirá como un modelo para el rescate de cultivos tradicionales de la comunidad, el fomento de nuevos cultivos y la recreación. (cfr. Campbell y otros, 2013, pág. 87).

CAPÍTULO II

2. DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO

2.1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA OLIMPIA DE ARGUDO”

Determinar la incidencia de la alimentación en el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos consume más su hijo/a durante la semana en el desayuno?

TABLA N° 1

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Pan integral	0	0
b	Yogurt	2	9
c	Pan de agua	3	13
d	Plátano	6	26
e	Café	3	13
f	Huevos	3	13
g	Queso	3	13
h	Leche	1	4
i	Frutas	2	9
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

A la consulta sobre ¿qué alimentos consume más su hijo durante la semana en el desayuno?, los padres respondieron en un 26% que plátano; el 13% manifiesta que su hijo/a come más pan de agua; toma café; come es huevo y queso; el 9% manifiesta que el consumo mayor son las frutas y el yogurt; el 4% expone que consumen leche; y, ninguno expresa que sea pan integral.

De acuerdo a estos resultados lo que más consumen en el desayuno los niños y niñas es plátano durante la semana.

2. ¿De los siguientes alimentos cuál consume más su hijo/a durante la semana en el almuerzo?

TABLA N° 2

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Verduras	2	9
b	Carnes rojas	3	13
c	Carnes blancas	6	26
d	Mariscos	3	13
e	Arroz	6	26
f	Granos	3	13
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

En lo relacionado al consumo mayoritario de alimentos en el almuerzo, los padres encuestados, el 26% manifiesta que sus hijos/as comen más durante la semana carnes blancas y arroz; el 13% da a conocer que lo que comen en mayor cantidad es carnes rojas y mariscos; también que lo que más consumen es granos; y, el 9% expone que el consumo mayor de alimento durante la semana en el almuerzo por parte de sus hijos son las verduras.

De acuerdo a las respuestas dadas por los padres de familia, los niños y niñas en su mayoría consumen en el almuerzo durante la semana carnes blancas y arroz, lo que demuestra que existe una baja ingesta de otros alimentos muy necesarios para complementar la dieta alimenticia que deben de tener a los estudiantes a esta edad.

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos su hijo/a durante la semana consume más en la merienda?

TABLA N° 3

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Carnes	2	9
b	Granos	3	13
c	Arroz	6	26
d	Mariscos	3	13
e	Huevo	6	26
f	Queso	3	13
g	Verduras	0	0
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

En lo que se refiere a los alimentos que mayormente consumen los estudiantes durante la semana en la merienda, los padres responden en un 26% que consumen arroz y huevo; el 13% da a conocer que los estudiantes lo que más consumen en la merienda es el queso; granos; y, mariscos durante la semana; el 9% manifiesta que en la merienda durante la semana lo que más comen son carnes; y, finalmente ninguno responde que sean verduras lo que más comen la merienda.

Estos resultados demuestran que los estudiantes durante la semana en la merienda lo que más comen son el arroz y huevo, y que estos alimentos no contribuyen una dieta alimenticia completa para ellos, dejan de lado otros alimentos que son esenciales para complementar los requerimientos alimenticios y nutricionales de los estudiantes de preescolar que están en pleno crecimiento y desarrollo.

4. ¿Qué actividad del movimiento del cuerpo desarrolla con más agilidad su hijo/a?

TABLA N° 4

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Andar	2	9
b	Correr	3	13
c	Saltar	6	26
d	Caminar	3	13
e	Lateralidad	6	26
f	Saltar con un pie	3	13
g	Todas	0	0
h	Ninguna	0	0
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

Se consulta a los padres sobre qué actividad del movimiento del cuerpo desarrolla más agilidad su hijo/a, a lo que el 26% de los padres responden que la lateralidad y saltar; para el 13% dice que es saltar en un pie; correr; y, caminar; los encuestados no dan a conocer que sean todas estas actividades de movimiento que sus hijos desarrollen con más agilidad y tampoco hay respuesta para ninguna.

Los padres en su mayoría manifiestan que la actividad del movimiento que mayor agilidad tienen sus hijos para realizar es la lateralidad y saltar, esto se da porque estuvieron en la educación inicial y desde ese entonces trabajaron mucho para desarrollar estos aspectos y ha hecho que sean los que más puedan realizar con facilidad.

5. De las siguientes actividades, ¿cuáles realiza su hijo/a con facilidad?

TABLA N° 5

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Atletismo	2	9
b	Baile	6	26
c	Actuación	3	13
d	Natación	3	13
e	Ninguna	6	26
f	Todas	3	13
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

A la pregunta de qué actividades realiza su hijo/a con facilidad, el 26% manifiesta que ninguna de las expuestas como opciones, también hay un los que dicen que es el baile lo que los niños y niñas lo hacen con facilidad; el 13% expresa que los niños y niñas realizan con facilidad la actuación; natación; y, todas las opciones expuestas; y, el 9% que es el atletismo.

Los padres de familia en su mayoría respondieron que sus hijos realizan con mayor facilidad el baile y un porcentaje igualitario manifiesta que ninguna de las opciones propuestas los niños y niñas realizan con facilidad, lo que da a notar que no se ha trabajado de buena forma el desarrollo de la inteligencia kinestésica, ya que estas son actividades de personas que poseen esta inteligencia bien fortalecida.

6. ¿Qué juegos practica su hijo/a en casa?

TABLA N° 6

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Rayuela	2	9
b	Cogida	6	26
c	Mirón - mirón	3	13
d	Carreras de carretas	3	13
e	Carreras de obstáculos	6	26
f	Todas las anteriores	3	13
g	Ninguno	0	0
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

Para conocer qué juegos practican en casa los niños y niñas, los padres en un 26% responden que sus hijos juegan la cogida y la carrera de obstáculos; el 13% de los encuestados dicen que los estudiantes en casan juegan mirón - mirón; carrera de carretas; y también juegan todos los expuestos como opciones; el 9% dice que juegan rayuela; y, ninguno y todos no fue una respuesta de los padres encuestados.

Estas repuestas exponen que la mayoría de los estudiantes juegan en casa la cogida y carrera de obstáculos, ya que los padres así lo dan a conocer, esto es porque se reúnen con otros niños del sector y les es más llamativo realizar estos juegos.

7. ¿Qué alimentos considera le ayuda a su hijo/a a desarrollar actividades relacionadas con el movimiento del cuerpo?

TABLA N° 7

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Granos: arroz, maíz, avena, fréjol, alverja	2	9
b	Verduras: zanahoria, lechuga, papa, remolacha	6	26
c	Carnes: pollo, res, chancho	3	13
d	Frutas: naranja, mandarina, guineo, sandía	3	13
e	Todos	6	26
f	Ninguno	3	13
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

A la pregunta sobre qué alimentos considera que ayuda a los niños y niñas a desarrollar actividades relacionadas con el movimiento del cuerpo, el 26% de los padres encuestados manifiestan que las verduras: zanahoria, lechuga, papa, remolacha; y, que son todos los alimentos que se exponen; el 13% considera que es carnes: pollo, res, chancho; frutas: naranja, mandarina, guineo, sandía; y ninguno de los alimentos expuestos; y, el 9% expresa que son los granos: arroz, maíz, avena, fréjol, alverja los que ayudan a que los niños y niñas puedan desarrollar las actividades de movimiento del cuerpo.

Los padres responden en su mayoría que los alimentos que más ayudan a que sus hijos e hijas desarrollen las actividades de movimiento del cuerpo son las verduras: zanahoria, lechuga, papa, remolacha, así mismo un porcentaje mayor también considera que son todos los alimentos que se exponen lo que les ayudan a los niños y niñas para desarrollar estas actividades de movimiento corporal.

8. ¿Cree que la comida que envía el Ministerio de Educación le ayuda a su hijo a rendir más en las actividades físicas?

TABLA N° 8

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Mucho	20	87
b	Poco	3	13
c	Nada	0	0
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

Sobre si creen que la comida que envía el Ministerio de Educación le ayuda a los niños y niñas a rendir en las actividades físicas, el 87% de los padres encuestados manifiestan que mucho esta comida les ayuda a rendir más en las actividades físicas; el 13% de los encuestados dicen que es poco lo que ayudan estos alimentos en el rendimiento de los estudiantes en actividades físicas; y, ninguno supo decir que sea nada el aporte de los alimentos que envía el Ministerio de Educación en el rendimiento de los estudiantes en las actividades físicas.

Los padres en su mayoría responden que la comida que envía el Ministerio de Educación ayuda mucho a que sus hijos e hijas rindan más en las actividades físicas, ya que tienen las vitaminas, fibras y proteínas necesarias para que los niños y niñas puedan aprender de mejor manera y su salud sea buena.

9. ¿En su sector se realizan charlas sobre alimentación?

TABLA N° 9

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Mucho	0	0
b	Poco	3	13
c	Nada	20	87
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

Queriendo conocer si en el sector donde viven los estudiantes se dan charlas sobre alimentación, se consulta a los padres sobre esto, a lo que el 87% de los encuestados manifiestan que en su sector nada se dan charlas sobre alimentación; el 13% manifiesta que poco se dan estas charlas en el sector sobre alimentación; y, ninguno expresa que mucho se den este tipo de charlas en el sector.

Los padres en su mayoría dan a conocer que no se dan charlas en el sector sobre alimentación y los pocos que respondieron que poco se refieren al hecho que cuando andan promocionando la vacunación de los pequeños les hacen hincapié en alimentarlos correctamente.

10. ¿En la escuela de su hijo/a le dan talleres sobre alimentación balanceada?

TABLA N° 10

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Mucho	0	0
b	Poco	3	13
c	Nada	20	87
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

Se preguntó a los padres si en la escuela de su hijo e hija le dan talleres sobre alimentación balanceada, a lo que el 87% responde que nada, el 13% manifiesta que poco han recibido talleres sobre la alimentación balanceada en la escuela de sus hijos e hijas; y ninguno responde que sea mucho que hayan recibido estos talleres.

Los padres en su mayoría responden que nada se les da talleres sobre alimentación balanceada en la escuela de su hijo e hija, ya que lo poco que ha recibido es en las reuniones de entrega de boletines, donde la docente les habla de que hay que enseñarles a comer bien a los estudiantes para que puedan aprender mejor y crecer sano, pero nada en concreto, sino que de forma generalizada.

11. De las siguientes opciones ¿cuál le gustaría recibir para mejorar la elaboración de alimentos para sus hijos/as?

TABLA N° 11

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
a	Charlas para padres	20	87
b	Talleres con los niños/as	3	13
c	Videos	0	0
d	Hojas volantes	0	0
e	Manual sobre alimentación	0	0
f	Folletos sobre los alimentos	0	0
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

Para conocer si los padres les gustaría recibir alguna capacitación o material que le ayude a mejorar la elaboración de los alimentos que le brindan a sus hijos e hijas, se les consultó este tema a lo que el 87% supo manifestar que les gustaría recibir charlas; el 13% prefiere recibir talleres con los niños y niñas; ninguna manifiesta que les guste por medio de videos, hojas volantes, manual sobre alimentación o folletos sobre alimentación.

Los padres en su mayoría prefieren recibir charlas que les enseñe a mejorar la preparación de los alimentos que le dan a sus hijos e hijas y sobre todo a conocer cuáles son los mejores para que crezcan sanos y aprendan adecuadamente.

12. ¿Está de acuerdo que se elabore un manual sobre alimentación saludable para los niños y niñas de preescolar?

TABLA N° 12

ORDEN	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
A	Sí	20	87
B	No	3	13
TOTAL		23	100

FUENTE: Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

A la pregunta si están de acuerdo a que se elabore un manual sobre alimentación saludable para los niños y niñas de preescolar, el 87% de los padres de familia manifiestan que sí; el 13% dice que no está de acuerdo con este manual de alimentación saludable.

Las respuestas de los padres de familia en su mayoría es que sí están de acuerdo en que se elabore un manual sobre alimentación saludable para los niños y niñas de preescolar, ya que de esta forma tendrían un material que les ayude a mejorar la calidad de los alimentos que se les da a sus hijos e hijas.

2.2. RESULTADO DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BÁSICA

INDICADORES	Mucho	Poco	Nada		TOTAL
Comen verduras	2	20	1		23
Les gusta los lácteos	10	5	8		23
Come granos	2	20	1		23
Consumen carbohidratos	20	2	1		23
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	TOTAL
Tienen peso y estatura adecuados	10	5	8	0	23
Poseen buena Visión	20	3	1	0	23
Capacidad para realizar actividad Física regularmente	20	3	1	0	23
Domina las artes plásticas	10	5	8	0	23
Realiza manualidades con facilidad	10	5	8	0	23
Explora su entorno	10	5	8	0	23
Desarrolla su coordinación	10	5	8	0	23
Tienen una buena expresión corporal	10	5	8	0	23

FUENTE: Observación a los estudiantes de 1ro. De Básica.

ELABORACIÓN: Johana Cuenca Loaiza.

PERÍODO LECTIVO: 2017 – 2018.

- ✓ De acuerdo a los resultados de la ficha de observación en su mayoría son pocos los estudiantes que comen verduras, en su mayoría les gustan los lácteos y carbohidratos, lo que hace notar una ingesta menor de granos que son muy necesarios para tener una buena producción de glóbulos rojos.
- ✓ Esta situación hace que los estudiantes no tengan buenos hábitos alimenticios y es difícil para la docente cambiar aquello si los padres no apoyan desde casa, ya que en la institución se les habla de alimentación saludable, pero en casa los papás no colaboran para crear buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas.

- ✓ En lo relacionado a si tienen peso y estatura adecuados, se pudo constatar que los estudiantes en su mayoría tienen un buen peso y su estatura está acorde a su edad; sin embargo, esto no demuestra que la alimentación que poseen sea la más adecuada.
- ✓ Los estudiantes en su mayoría poseen buena Visión, pues no presentan problemas en relación a la misma, observando bien lo que la docente les enseña y ubica en la pizarra y carteles que les presenta.
- ✓ La capacidad para realizar actividad física regularmente en su mayoría es buena, aunque existen los estudiantes que presentan cansancio y que no pueden llevar el ritmo físico de sus otros compañeros, situación que se refleja en las actividades que realiza la docente y hay estudiantes que no alcanzan el mismo rendimiento que otros de sus compañeros.
- ✓ El dominio de las artes plásticas es muy bueno, ya que realizan las actividades de moldeo y creatividad de buena forma, situación que ha sido muy trabajada por la docente.
- ✓ Los estudiantes realizan manualidades con facilidad y esto se debe a que la docente permanentemente ha estado realizando trabajos de este tipo con los estudiantes para que se acostumbren a las mismas y también logren desarrollar su motricidad.
- ✓ En lo que se refiere a sí explora su entorno lo hacen de buena forma, pero, se requiere que se involucren más con esta destreza, pues deben fortalecerla y mejorar, ya que esto se debió trabajar en los años de educación inicial.
- ✓ Desarrolla su coordinación, en este indicador los estudiantes lo realizan muy bien en su mayoría; sin embargo, existen unos pocos que aún no tienen su desarrollo de coordinación como debe de ser para un estudiante de este año preescolar.
- ✓ Los niños y niñas tienen una buena expresión corporal, que ha sido parte del trabajo de la docente; pero, existen niños y niñas que aún no terminan de consolidar esta destreza y les hace falta tener mayor expresión con su cuerpo, precisamente porque se les ve cansado y con sueño, poco ánimo y predisposición para participar en las actividades que la docente realiza para desarrollar la expresión corporal.

2.3. RESULTADO DE LA ENTREVISTA APLICADA A LA DOCENTE DE PRIMERO DE BÁSICA

1. ¿La alimentación que reciben sus estudiantes es la adecuada?

Los estudiantes no siempre reciben una alimentación adecuada, ya que los alimentos que más consumen son frituras y grasas y esto no es bueno para su salud.

2. ¿Qué alimentos consumen sus estudiantes?

Los estudiantes principalmente consumen papas fritas, frituras, huevo, queso, café, arroz, plátano, carnes.

3. ¿De los siguientes alimentos cuáles les gusta más a sus estudiantes: carbohidratos, lácteos, granos, carbohidratos, otros?

A los estudiantes les gustan principalmente los carbohidratos y los alimentos que son fritos, como empanadas de plátano, harina, entre otros.

4. ¿Qué actividades realiza para desarrollar la inteligencia kinestésica en sus estudiantes?

Con los estudiantes se realizan actividades de saltar, juegos recreativos, correr, subir gradas, carretas, entre otros que ayudan a que coordinen sus movimientos.

5. ¿Qué actividades físicas realizan mejor sus estudiantes?

La actividad física que mejor realizan los estudiantes es el baile y los deportes, especialmente el fútbol.

6. ¿Cuál es la relación que tiene la alimentación de los niños y niñas con el desarrollo de la inteligencia kinestésica?

La alimentación está muy relacionada con el desarrollo de la inteligencia kinestésica, ya que cuando los estudiantes están bien alimentados, tienen energía y predisposición para aprender, y pueden captar más rápido.

7. ¿Los alimentos que envían del Ministerio de Educación qué aportes nutricionales brindan a sus estudiantes, le ayudan a mejorar su desempeño en las actividades de movimiento del cuerpo?

Los alimentos que envía el Ministerio de Educación tienen muchos aportes nutricionales, especialmente de fibra, vitaminas, minerales y proteínas necesarios para el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en lo físico como en lo intelectual.

8. ¿Cuál es la solución al problema de la alimentación inadecuada de algunos estudiantes?

Lo que se tiene que hacer es concienciar a los padres para que mejoren los alimentos que proporcionan a los niños y niñas, ya que como a ellos les gustan le dan frituras y muchos alimentos altos en grasas que afectan la salud de los mismos, sin considerar que lo que están haciendo es que sus hijos desarrollen malos hábitos alimenticios que en el futuro pueden afectar su salud.

De acuerdo a lo expuesto por la docente de Primero de Básica, los estudiantes no tienen una alimentación adecuada, ya que llevan para su lonche frituras y jugos de fábricas, lo que hace que su salud en algunas ocasiones se deteriore, pues los padres de familia no quieren entender que esa clase de comida hace daño a los niños. De igual forma, manifiestan que ella trabaja en un eje de aprendizaje sobre la alimentación y trata de concienciar a los padres y estudiantes que deben alimentarse correctamente aplicando lo que establece la pirámide alimenticia, para ello en las reuniones se trabaja mucho para que se mejore la alimentación en los hogares, haciéndoles conocer que no es lo caro sino lo nutritivo.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Manual de guías de alimentación saludable para el desarrollo de la inteligencia kinestésica en los niños y niñas de Primero de Básica.

3.2. INTRODUCCIÓN

Este Manual se lo crea ante la necesidad de establecer menús saludables para ayudar en la selección de alimentos a los padres de familia para darle a sus hijos, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de las niñas y niños para un crecimiento y desarrollo saludable, sobre todo que le ayude en la evolución de la inteligencia kinestésica o del movimiento.

La propuesta que se formula es el resultado del análisis de los datos obtenidos en la investigación de campo sobre los hábitos alimentarios de la alimentación escolar y familiar de los estudiantes de Primer Grado de Básica y que no son los mejores para los niños y niñas, por lo que se requiere de una información válida y científica que ayude a cambiar esta situación y que de esta forma tengan una alimentación que les ayude a desarrollar física e intelectualmente de manera saludable.

En el manual se incluye de manera clara y sencilla los conceptos de la alimentación saludable y recomendaciones de guías alimentarias del que benefician a los estudiantes tanto en su desarrollo físico e intelectual, así como para un crecimiento saludable y prevenir enfermedades que se dan por una mala alimentación.

Así mismo en el manual se proponen recetas sencillas de platos que se pueden elaborar utilizando productos que se dan en la zona y que también pueden ser cultivados en huertos familiares, siendo de fácil preparación y que pueden servir como elecciones saludables para la alimentación diaria; lo que contribuye a que vayan adquiriendo hábitos de alimentación sana.

También se incluyen actividades para el desarrollo de la inteligencia kinestésica en los estudiantes de Primero de Básica, que complementadas con una buena alimentación se convierten en herramientas valiosas para que los niños y niñas crezcan sano y que su inteligencia del movimiento pueda ser fortalecida y que de esta forma no tengan mayores complicaciones en sus años escolares posteriores.

3.3. JUSTIFICACIÓN

La alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población, y sobre todo de los niños y niñas de edad preescolar, lo que refleja la importancia de la presente propuesta como una alternativa para que los padres y docentes tengan una información valiosa para que los pequeños sean bien alimentados.

La obesidad y el sobrepeso son problemas cada día más preocupantes en el país, en todos los estratos sociales y edad de las personas, lo que incluye a los estudiantes de corta edad que también están padeciendo estos problemas producto de una alimentación inadecuada y en otros casos está presente la desnutrición porque no se come como debe de ser, reflejando la necesidad y actualidad de la propuesta para que se tenga una guía sobre platos nutritivos y su preparación como un medio de prevención de estas patologías producto de una mala alimentación.

En este sentido se trabajó en la elaboración de menús saludables conforme a las características socioculturales de los niños y niñas de edad preescolar de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo, lo que hace que la propuesta sea de beneficio para los padres, docentes y estudiantes.

Siendo factible y viable la investigación realizada porque se cuenta con los recursos necesarios para realizar y aplicar la misma, tanto materiales, tecnológicos y el talento humano, así como el apoyo y predisposición de las autoridades, docentes y padres de familia para realizar la propuesta y dar uso correcto a la misma.

3.4. OBJETIVO

3.4.1. OBJETIVO GENERAL

Presentar una propuesta de guías de alimentación saludable para desarrollar la inteligencia kinestésica en los niños y niñas de Primero de Básica.

3.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proponer programas de menús saludables conforme a las características socioculturales de la zona.

Contribuir al desarrollo de la inteligencia kinestésica en los estudiantes de preescolar con la realización de actividades y una alimentación saludable.

Apoyar a los padres y docentes en el conocimiento de la alimentación que deben de recibir los estudiantes de Primero de Básica y los beneficios para el desarrollo de la inteligencia kinestésica.

3.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

**UNIDAD EDUCATIVA
"MARÍA OLIMPIA DE ARGUDO"**



**MANUAL DE GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA
EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BÁSICA**

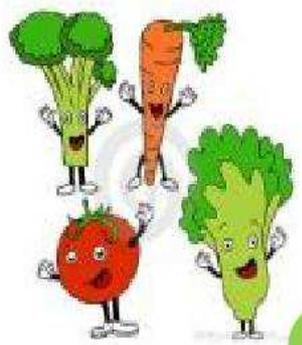
PRESENTACIÓN

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos que se consumen durante la infancia.

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad preescolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentaria nutricional, que deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit como es la desnutrición o por exceso que es el sobrepeso y obesidad, puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la hora de la comida puede y debe ser una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.



RECOMENDACIONES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

<p>1 Para una alimentación sana, todos los días consuma un poco de: Cereales, tubérculos y derivados, Frutas, Verduras, Leche y derivados, Carnes, legumbres secas y huevos, Azúcares o mieles, Aceites o Grasas.</p> 	<p>6 ^{3 de fideo} ^{1 de poroto} ^{3 de locro} ^{1 de lenteja} ^{1 de soja} ^{3 de arroz}</p> <p>Es importante consumir legumbres secas con cereales 2 a 3 veces a la semana porque juntos alimentan mejor.</p>
<p>2 Coma todos los días al menos 2 frutas para mantenerse sano.</p> 	<p>7 Consuma menos azúcares o mieles para cuidar sus dientes.</p> 
<p>3 Coma todos los días verduras de color verde y amarillo porque tienen vitaminas.</p> 	<p>8 Consuma aceite de origen vegetal en vez de grasa animal porque es más saludable.</p> 
<p>4 Es bueno consumir al día dos tazas de leche o yogur o 2 pedazos de queso para tener huesos y dientes sanos.</p> 	<p>9 Prepare sus comidas con sal yodada pero en pequeña cantidad.</p> 
<p>5 Es saludable comer diferentes tipos de carnes, sin grasa, por lo menos 4 a 5 veces a la semana.</p> 	<p>10 Lávese bien las manos y los alimentos para evitar enfermedades.</p> 
<p>5 Es saludable comer diferentes tipos de carnes, sin grasa, por lo menos 4 a 5 veces a la semana.</p> 	<p>11 El consumo de bebidas alcohólicas daña la salud.</p> 
<p>5 Es saludable comer diferentes tipos de carnes, sin grasa, por lo menos 4 a 5 veces a la semana.</p> 	<p>12 Todos los días camine por lo menos 30 minutos para mantenerse saludable.</p> 

FUENTE: Serafin, 2012, pág. 13.

Estas doce recomendaciones son muy importantes para que los padres y docentes consideren al momento de fomentar hábitos alimenticios en los estudiantes, además estas acciones y alimentos permiten el trabajo con la inteligencia kinestésica por la utilización del movimiento y el aspecto motor en los niños y niñas.

También poner en práctica estas recomendaciones ayuda a mejorar la calidad de vida y trabajar los valores en los estudiantes, pues aprenden a valorar su salud y por ende la vida.

PORCIONES DE ALIMENTOS RECOMENDADAS PARA PREESCOLARES SEGÚN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Grupo de Alimentos	Porciones	Cantidad de Alimentos por porción
Leche y Derivados	3 a 4	 <p>1 vaso de leche (200ml) 1 yogur chico (100ml) 1 pedazo chico de queso (30g)</p>
Carne, huevos y Legumbres secas	2	 <p>1 trozo chico de carne, pescado o mariscos (2 cdas.-30g) 1 huevo (50g) 1 muñito de ave (30g) 34 platos de legumbres (2 cdas.-40g)</p>
Verduras	2	 <p>1 tomate chico 1 cebolla chica 1 zanahoria chico 1 papa chico 1 colita chico 1 pepino chico 1 hoja de lechuga</p>
Frutas	3	 <p>1 porción = 100g 1 mandarina chico 1 guayaba grande 1 naranja chico 1 banana 1 mango chico 1 kiwi chico 1 pera chico 1 papaya mediana 1 manzana chico 1 pomelo mediano</p>
Cereales, derivados y tubérculos	4 a 7	 <p>plato de arroz (100g) plato de fideo (100g) 1 batata chico (80g) 1 papa chico (80g) 1 mandarina mediana (100g) 1/2 plato de arroz 1/2 plato de fideo 1 bola de pan 7 copitos 3 raspitos 1 galleta mediana</p>
Azúcares o mieles	4	 <p>1 cda. de azúcar (10g) 1 cda. de azúcar (7g) 1 cda. de azúcar (7g)</p>
Aceites o Grasas	3	 <p>1 cda. de aceite (5g) 1 cda. de manteca (7g) 1 cda. de margarina (7g)</p>

FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU. Human Energy Requeriments. Roma. Octubre. 2015.

En esta guía se propone la porción de cada tipo de alimentos que se debe consumir en el día y de esta forma tener una nutrición adecuada, que beneficie el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas en edad preescolar. La infancia constituye una etapa de la vida en la que la correcta alimentación tiene un papel esencial. Cualquier tipo de malnutrición, por

exceso o por deficiencia, puede tener consecuencias en la capacidad de aprendizaje y el estado de salud a corto y largo plazo de las niñas y niños.

No existen alimentos buenos o malos, sino que la alimentación de las niñas y niños debe estar de acuerdo a sus necesidades nutricionales.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Es importante realizar un consumo adecuado de alimentos de cada uno de los 7 grupos de alimentos recomendados.

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.

1. Cereales, tubérculos y derivados

Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la papa 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

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.



FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirements. Roma. Octubre. 2015.

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.

Vitaminas A y C, minerales como potasio y fósforo, agua, fibras, hidratos de carbono simples y complejos.



FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU.Human Energy Requeriments. Roma. Octubre. 2015.

3. Verduras

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

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.



FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU.Human Energy Requeriments. Roma. Octubre. 2015.

4. Leche y derivados

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

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.



FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU. Human Energy Requeriments. Roma. Octubre. 2015.

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.

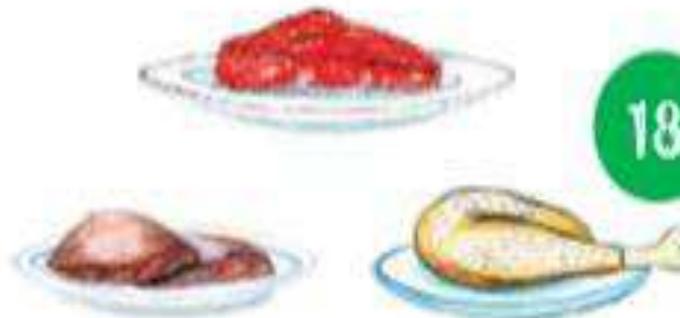
Además, también se consideran en ese grupo, las menudencias como el hígado, corazón, riñón, etc.

Entre las legumbres secas se pueden citar el poroto, poroto palito (Kumanda Ybyra'li), poroto San Francisco, poroto colorado, soja, habilla, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní.

Los huevos de gallina, pato, codorniz también tienen proteínas de buena calidad.

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.



FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirements. Roma. Octubre. 2015.

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.

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.



FUENTE: www.google.com/search?q=imagen+de+azucres+y+mieles&client.

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.



FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirements. Roma. Octubre. 2015.

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.



FUENTE: www.google.com/search?q=imagen+de+azucares+y+mieles&client.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

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.



FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU.Human Energy Requeriments. Roma. Octubre. 2015.

Pautas Nutricionales para la elaboración de los Menús Escolares

<p>Recomendaciones Nutricionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 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
<p>Variación de los Menus</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 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
<p>Otras consideraciones en la elaboración y conservación de los menús</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 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

FUENTE: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU.Human Energy Requeriments. Roma. Octubre. 2015.

MENÚS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TORTA DE ZANAHORIA (10 porciones)

Ingredientes:

1 taza de zanahoria cruda bien picada

2 cucharadas de manteca

2 tazas de harina

1 taza de azúcar

1 cucharada de polvo de hornear

3 huevos

Coco rallado a gusto

Preparación:

En un recipiente batir bien la manteca hasta que este cremosa. Añadir el azúcar y las yemas y la zanahoria. Agregar la harina y el polvo de hornear. Por último, agregar las claras batidas a punto nieve. Colocar la masa en una tortera aceitada o en mantecada y cocinar a horno moderado por 45 minutos.

TORTA DE NARANJA * (10 porciones)

Ingredientes:

2 naranjas

1 taza de azúcar

2 tazas harina leudante

3 huevos

1 taza de aceite

Naranja o ralladura de limón.

Preparación:

En una licuadora procesar, pulpa de naranja, azúcar, huevos, aceite y la ralladura de limón todos juntos.

Agregar la harina cernida mezclar en forma envolvente.

En una asadera o molde echar el preparado. Cocinar a horno precalentado por 45 a 50 minutos temperatura moderada.

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.

GALLETAS DE NARANJA Y QUESO* (50 unidades)**Ingredientes:**

200 g de manteca

200 g de azúcar

150 g de queso Paraguay

1 huevo

350 g de harina

100 g de azúcar impalpable

125 ml de jugo de naranja Ralladura de naranja

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación:

Derretir la manteca, agregar el azúcar e integrar bien. Agregar el huevo, el queso y la ralladura de naranja.

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.

Ecurrir el fideo y servir con la salsa de pollo.

GUISO DE ARROZ CON CARNE (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 último, agregar el arroz, la papa cortada en cubos y cocinar hasta que se ablande el arroz y la papa.

**ACTIVIDADES QUE COMPLEMENTAN LA ALIMENTACIÓN EN EL
DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA****ACTIVIDAD N° 1****PALMAS PALMITAS****Meta:**

Incrementar la coordinación de los movimientos laterales.

Objetivo:

Tocar las palmas.

Materiales: Ninguno.

Procedimiento:

Sienta al niño mirando al frente.

Da palmadas con tus manos lentamente, mientras cantas una melodía sencilla y di llevando el ritmo “palmas, palmitas que viene” y el nombre del niño. Tocarle solamente las manos para indicarle que debería empezar a tocar las palmas y alternar con canciones para que los niños encuentren la actividad más divertida, también se puede varias golpeando en parejas las palmas.



FUENTE: <https://www.google.com/search?client=firefox-b&dcr=0&biw=1366&bih=656&tb>

ACTIVIDAD N° 2

SUBIR ESCALERAS ALTERNANDO LOS PIES

Meta:

Mejorar el equilibrio y habilidad de moverse autónomamente.

Objetivo:

Subir escalones poniendo un solo pie en cada peldaño.

Materiales:

Escaleras.

Procedimiento:

Cuando el niño suba con seguridad los escalones, con los dos pies en cada peldaño, comienza a enseñarle a poner un solo pie en cada uno. Si es posible, haz que una tercera persona vaya detrás de él, estabilizándolo y dándole confianza, mientras le muestras dónde poner sus pies.

Haz que se ponga de pie delante de las escaleras y se sujete a la barandilla. Señálale su pie derecho y apunta arriba del primer escalón. Si no lo entiende, moldéale el pie mientras sigue con el izquierdo en el suelo. Alábalo inmediatamente, incluso si se lo has tenido que mover tú.

Ahora señálale su pie izquierdo y la parte de arriba del segundo escalón. Si el niño trata de poner su pie izquierdo junto al derecho, señálale de nuevo el segundo escalón y muévele su pie. Prémialo inmediatamente. Repite el procedimiento, dándole ayuda cuando la necesite, hasta que pueda subir sin ayuda poniendo un solo pie en cada escalón.



FUENTE: <https://www.google.com/search?client=firefox-b&dcr=0&biw=1366&bih=656&tb>

ACTIVIDAD N° 3

CARRERA DE OBSTÁCULOS

Meta:

Mejorar el equilibrio y control corporal.

Objetivo:

Completar un recorrido de cinco obstáculos de dificultad moderada.

Materiales:

Sillas, escobas, cajas, muebles y cuerda.

Procedimiento:

Cuando un niño pueda completar una carrera de obstáculos simples sin ayuda, empezar a construir un recorrido de mayor dificultad con cinco obstáculos, enfocados principalmente en el control y equilibrio del cuerpo.

Usa el mismo procedimiento que en el recorrido normal, extiende un trozo de cuerda a modo de sendero que el niño pueda seguir.

Camina por él varias veces a su lado, hasta que sepa qué hacer ante cada obstáculo.

Permanece cerca suya las primeras veces recordándole seguir por la cuerda.

Un ejemplo de dificultad media sería:

- a. Andar a gatas por debajo de una escoba sostenida entre dos sillas.
- b. Saltar sobre una escoba suspendida entre los travesaños de dos sillas.
- c. Reptar a lo largo de una caja de cartón grande y robusta, con las solapas de los extremos cortadas.
- d. Caminar entre dos muebles colocados casi juntos, de manera que el niño tenga que ponerse de costado para caber entre ellos.
- e. Pasar de pie desde un taburete a otro directamente.



FUENTE: <https://www.google.com/search?client=firefox-b&dcr=0&biw=1366&bih=656&tb>

ACTIVIDAD N° 4

CALISTENIA (EJERCICIOS DE GIMNASIA): SALTOS DE RANA

Meta:

Desarrollar coordinación, fuerza en las piernas y mejorar la condición física en su conjunto.

Objetivo:

Hacer diez saltos de rana sin parar ni caerse.

Materiales:

Ninguno.

Procedimiento:

Localiza un área segura sobre una alfombra o sobre el césped.

Muéstrale al niño cómo te pones en cuclillas y saltas unas veces.

Asegúrate de que te mira mientras lo haces. o Ayúdale a adoptar la postura y déjale que se quede agazapado unos minutos para que se acostumbre.

Entonces salta algunas veces delante suyo e indícale que te imite. Si fuera posible, haz que una tercera persona permanezca detrás del niño sujetándolo cuando salte.

Al principio probablemente, podrá saltar sólo una vez o dos. Apláudele hasta el más mínimo esfuerzo que haga y ve anotando cuántas veces puede saltar antes de parar a descansar o perder el equilibrio.



FUENTE: <https://www.google.com/search?client=firefox-b&dcr=0&biw=1366&bih=656&tb>

ACTIVIDAD N° 5

AVANZAR RODANDO

Meta:

Incrementar en su conjunto las habilidades físicas.

Objetivo:

Rodar sobre los costados una distancia de tres metros y luego volver rodando hacia atrás.

Materiales:

Ninguno.

Procedimiento:

Encontrar un área despejada con superficie suave, como una alfombra o el césped.

Asegúrate de que el niño te mire y tírate en el suelo, con los brazos pegados al cuerpo y las manos lisas contra tus caderas.

Muéstrale cómo puedes rodar hacia delante y hacia atrás en esta postura.

Ayúdale a ponerse en la misma posición y luego hazlo rodar lentamente en una dirección. No lo dejes que empiece a rodar alocadamente.

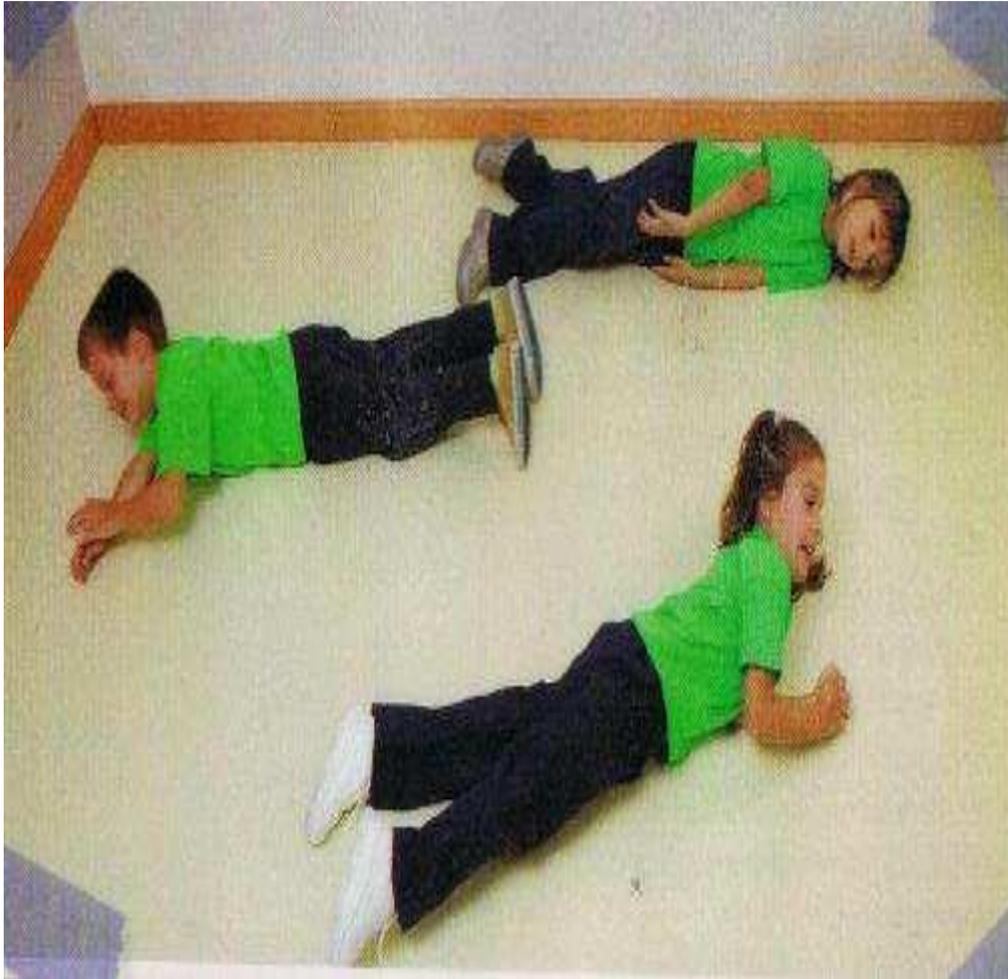
Cuando llegue a rodar por sí mismo, dile cómo parar y empezar de nuevo a rodar en dirección contraria.

Marca una línea de inicio y otra de llegada que estén separadas unos tres metros.

Haz que ruede desde la salida a la meta y luego vuelva de nuevo rodando hasta el punto de salida.

Se repite la actividad cuantas veces sea necesario.

Los niños y niñas aprenden a tener dominio de su cuerpo y movimientos demostrando habilidad al realizar los giros rodando en el piso.



FUENTE: <https://www.google.com/search?client=firefox-b&dcr=0&biw=1366&bih=656&tb>

CONCLUSIONES

De acuerdo al análisis de los resultados se concluye lo siguiente:

- ✓ La calidad de alimentación que poseen los estudiantes de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”, no es muy buena, ya que existe un consumo excesivo de frituras y comidas con alto contenido de grasas y poco nutritivas, dejando de lado los alimentos que aportan verdaderamente nutrientes y vitaminas al cuerpo.
- ✓ El desarrollo de la inteligencia kinestésica de los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa “María Olimpia de Argudo”, está en un nivel medio, situación que se observa por las actividades de movimiento que realizan, que aún necesitan mejorar, pues no tienen un control de la actividad motora como debe de ser a la edad que tienen, y presentan aún descoordinación en sus movimientos.
- ✓ La alimentación con el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los estudiantes del Primero de Básica están muy relacionadas, ya que los alimentos proporcionan la energía necesaria para que los niños y niñas puedan tener la fuerza para realizar sus actividades de movimiento y coordinar los mismos, pues el consumo de alimentos como carbohidratos, verduras y granos secos brindan aportes nutricionales a los músculos que deben realizar las acciones de movimiento y con ello fortalecerlos para que tengan un buen desarrollo.
- ✓ Se propone un manual sobre guías de alimentación para el desarrollo de la inteligencia kinestésica en los estudiantes de primero de básica, el mismo que contiene recomendaciones para una buena alimentación, así como recetas prácticas y sencillas de comidas que los niños requieren, también se integra al manual actividades que complementan la alimentación y ayudan al desarrollo de la inteligencia kinestésica.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- ✓ A los padres de familia se recomienda que se mejore los hábitos alimenticios en sus hijos, ya que los que tienen no son los más adecuados y de esta forma están afectando su salud de forma integral y en el futuro pueden tener complicaciones; de igual forma en la escuela se debe trabajar en la fomentación de buenos hábitos alimenticios que le permitan a los estudiantes valorar el verdadero significado de comer bien, pues lo que adquieran en esta edad como hábitos de alimentación lo llevarán para el resto de sus vidas.

- ✓ La docente debe trabajar más en el desarrollo de la inteligencia de los niños y niñas de primero de básica, aplicando actividades que despierten el interés de los estudiantes, ya que de esta forma complementa también el trabajo de la motricidad gruesa que está involucrada en este tipo de inteligencia, lo que ayudará a que el desarrollo y aprendizaje de los educandos sea integral.

- ✓ Se debe elaborar con los estudiantes platos sencillos y nutricionales para que ellos se den cuenta la importancia de una buena alimentación y a la vez van desarrollando la inteligencia kinestésica con esta actividad de preparar alimentos y demostrando que está ligada a la alimentación.

- ✓ Se sugiere socializar con padres, docentes y comunidad la aplicación del manual sobre guías de alimentación para el desarrollo de la inteligencia kinestésica en los estudiantes de primero de básica, y de esta forma tener una herramienta valiosa para mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes y también su inteligencia kinestésica.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Brown, J. (2012), Nutrición en las diferentes etapas de la vida, Tercera Edición. McGraw-Hill Interamericana, Editores. México D.F., México.
- ✓ Dapcich, V., Salvador Castell, G., Ribas Barba, L., Pérez Rodrigo, C., Aranceta Bartrina, J., & Serra Majem, L. (2014). Guía de la alimentación saludable. In Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, España
- ✓ Gardner, Howard (1989), Inteligencias múltiples, Universidad Harvard, Estrados Unidos.
- ✓ Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2014), Alimentación saludable, Revista Cubana de Enfermería, Cuba.
- ✓ Lobo, F. (2015). Políticas públicas para la promoción de la alimentación saludable y la prevención de la obesidad. Revista Española de Salud Pública, España.
- ✓ Mahan, L. Escott-Stump, S. (2012), Nutrición y dietoterapia de Krause, Editorial McGraw-Hill Interamericana, México.
- ✓ Márquez-Sandoval, F., Bulló, M., Vizmanos, B., Casas-Agustench, P., & Salas-Salvadó, J. (2012). Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional, España.
- ✓ Mataix, J. (2015), Nutrición y Alimentación Humana: situaciones fisiológicas y patológicas. Tomo Nº 1. Editorial Océano-Ergon. España.
- ✓ Ministerio de Salud de Ecuador. (2016), Encuesta Nacional de Nutrición 2015 - 2016: Micronutrientes. INEC, Ecuador.
- ✓ Moreira Yanelva (2012), Inteligencia kinestésica + inteligencias múltiples = a prendizaje afectivo significativo, Universidad de Guatemala, Guatemala.
- ✓ Norte Navarro, A. I., & Ortiz Moncada, R. (2011). Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. Nutrición hospitalaria, España.
- ✓ Olivares, S., Bustos, N., Moreno, X., Lera, L., & Cortez, S. (2016). Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. Revista chilena de nutrición, Chile.

- ✓ Serafin, Patricia (2012), Manual de la alimentación escolar saludable, Uruguay.
- ✓ Universidad de Guatemala (2013), Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Módulo N° 25: alimentación en edad escolar, Guatemala.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información de campo



**UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
EXTENSIÓN EN EL CARMEN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EN EDUCACIÓN PARVULARIA**

**Encuesta dirigida a los Padres de Familia de los estudiantes de
Primero de Básica de la Unidad Educativa "María Olimpia de Argudo"**

Se solicita responder la siguiente encuesta que servirá para obtener información para la realización de la tesis. La información es confidencial y anónima. Además, tienen como objetivo: Determinar la incidencia de la alimentación en el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa "María Olimpia de Argudo".

Marque una sola opción a cada pregunta.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos consume más su hijo/a durante la semana en el desayuno?

a	Pan integral	
b	Yogurt	
c	Pan de agua	
d	Plátano	
e	Café	
f	Huevos	
d	Queso	
e	Leche	
f	Frutas	

2. ¿De los siguientes alimentos cuál consume más su hijo/a durante la semana en el almuerzo?

a	Verduras	
b	Carnes rojas	
c	Carnes blancas	
d	Mariscos	
e	Arroz	
f	Granos	

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos su hijo/a durante la semana consume más en la merienda?

a	Carnes	
b	Arroz	
c	Granos	
d	Mariscos	
e	Huevo	
f	Queso	
g	Verduras	

4. ¿Qué actividad del movimiento del cuerpo desarrolla con más agilidad su hijo/a?

a	Andar	
b	Correr	
c	Saltar	
d	Caminar	
e	Lateralidad	
f	Saltar con un pie	
g	Todas	
h	Ninguna	

5. De las siguientes actividades, ¿cuáles realiza su hijo/a con facilidad?

a	Atletismo	
b	Baile	
c	Actuación	
d	Natación	
e	Ninguna	
f	Todas	

6. ¿Qué juegos practica su hijo/a en casa?

a	Rayuela	
b	Cogida	
c	Mirón mirón	
d	Carreras de carretas	
e	Carreras de obstáculos	
f	Todos	
g	Ninguno	

7. ¿Qué alimentos considera le ayuda a su hijo/a a desarrollar actividades relacionadas con el movimiento del cuerpo?

a	Granos: arroz, maíz, avena, fréjol, alverja	
b	Verduras: zanahoria, lechuga, papa, remolacha	
c	Carnes: pollo, res, chancho	
d	Frutas: naranja, mandarina, guineo, sandía	
e	Todos	
f	Ninguno	

8. ¿Cree que la comida que envía el Ministerio de Educación le ayuda a su hijo a rendir más en las actividades físicas?

a	Mucho	
b	Poco	
c	Nada	

9. ¿En su sector se realizan charlas sobre alimentación?

a	Mucho	
b	Poco	
c	Nada	

10. ¿En la escuela de su hijo/a le dan talleres sobre alimentación balanceada?

a	Siempre	
b	A veces	
c	Nunca	

11. De las siguientes opciones ¿cuál le gustaría recibir para mejorar la elaboración de alimentos para sus hijos/as?

a	Charlas para padres	
b	Talleres con los niños/as	
c	Videos	
d	Hojas volantes	
e	Manual sobre alimentación	
f	Folleto sobre los alimentos	

12. ¿Está de acuerdo que se elabore un manual sobre alimentación saludable para los niños y niñas de preescolar?

a	Sí	
b	No	

GRACIAS



**UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
EXTENSIÓN EN EL CARMEN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EN EDUCACIÓN PARVULARIA**

**Ficha de observación para los estudiantes de Primero de Básica de la
Unidad Educativa "María Olimpia de Argudo"**

OBJETIVO: Determinar la incidencia de la alimentación en el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa "María Olimpia de Argudo".

INDICADORES	Mucho	Poco	Nada		TOTAL
Comen verduras					
Les gusta los lácteos					
Come granos					
Consumen carbohidratos					
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	TOTAL
Tienen peso y estatura adecuados					
Poseen buena Visión					
Capacidad para realizar actividad Física regularmente					
Domina las artes plásticas					
Realiza manualidades con facilidad					
Explora su entorno					
Desarrolla su coordinación					
Tienen una buena expresión corporal					



UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
EXTENSIÓN EN EL CARMEN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EN EDUCACIÓN PARVULARIA

Entrevista para la docente de Primero de Básica

Se solicita responder la siguiente entrevista que sirve de apoyo a la investigación que se realiza, la misma que tienen como objetivo: Determinar la incidencia de la alimentación en el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa "María Olimpia de Argudo".

Se agradece su colaboración

1. ¿La alimentación que reciben sus estudiantes es la adecuada?

2. ¿Qué alimentos consumen sus estudiantes?

3. ¿De los siguientes alimentos cuáles les gusta más a sus estudiantes: carbohidratos, lácteos, granos, carbohidratos, otros?

4. ¿Qué actividades realiza para desarrollar la inteligencia kinestésica en sus estudiantes?

5. ¿Qué actividades físicas realizan mejor sus estudiantes?

6. ¿Cuál es la relación que tiene la alimentación de los niños y niñas con el desarrollo de la inteligencia kinestésica?

7. ¿Los alimentos que envían del Ministerio de Educación qué aportes nutricionales brindan a sus estudiantes, le ayudan a mejorar su desempeño en las actividades de movimiento del cuerpo?

8. ¿Cuál es la solución al problema de la alimentación inadecuada de algunos estudiantes?

GRACIAS