

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA: EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE

Tesis previa a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EN DOCENCIA
PARVULARIA INTERCULTURAL BILINGÜE.**

**TEMA: COMIENDO SANO Y NUTRITIVO: GUÍA PARA FAMILIAS HACIA
UNA SANA ALIMENTACIÓN, REVALORIZANDO LAS COMIDAS ANDINAS Y
LOS PRODUCTOS LOCALES, PARA GARANTIZAR UNA ADECUADA
NUTRICIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE
EDUCACIÓN INICIAL GOTITAS DE AMOR DE LA PARROQUIA DE AYORA,
DEL CANTÓN CAYAMBE**

AUTORAS:

SILVIA CORINA MONTEROS GUZMÁN

JENNY PATRICIA TIPÁN CONLAGO

DIRECTOR:

LUIS PEÑA

Quito, febrero de 2013

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los conceptos desarrollados, análisis y las conclusiones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad de las autoras.

Quito, febrero de 2013

SILVIA CORINA MONTEROS GUZMÁN

C.C. 100324256-5

JENNY PATRICIA TIPÁN CONLAGO

C.C. 171622439-7

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis familia Kimberly, Melany, Erick y mis padres quienes son la razón de luchar día a día por ser mejor persona madre y profesional. También a mí querido esposo Vicente que fue un apoyo primordial en todo momento que le necesité, aunque pasamos momentos difíciles, los superamos con amor y mucha paciencia: por ese motivo este trabajo es para ellos.

PATTY

Dedico este trabajo a mis sobrinos David y Matías quienes con su diario vivir me han enseñado el don de ser niña y recordar lo importante de esta etapa por la que también transcurrimos.

A mis familiares Anita, Viviana y Gustavo y a mi madre rosa Guzmán quienes de una u otra forma me ayudaron y me apoyaron en este arduo camino.

Este trabajo va dedicado también a mi adorada madrina Rosario Gualavisí quien con su constante apoyo motivador me ha guiado para llegar hasta aquí

SILVIA

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a las personas que nos apoyaron en la elaboración de este trabajo; a nuestro querido tutor que más que un apoyo ha sido un amigo, con su confianza y sabiduría nos ha guiado para llegar a la meta alcanzada.

Patty y Silvia

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN 1

MARCO REFERENCIAL

Diagnóstico de la situación 3

Identificación de indicadores del problema y los efectos que genera 5

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

1 ¿Qué es la nutrición? 7

1.1 Grupos de alimentos por sus nutrientes 11

1.1.1 Los hidratos de carbono o carbohidratos 11

1.1.2 Las grasas 12

1.1.3 Las proteínas 13

1.1.4 Las vitaminas 13

1.1.5 Los minerales 13

1.2 Desnutrición 15

1.2.1 Efectos de la desnutrición 15

1.2.2 Grupos de población que tienen mayor riesgo a la desnutrición 16

1.2.3 Causas de la desnutrición 16

1.3 Enfermedades causadas por la mala alimentación 18

1.3.1 Diarreas 19

1.3.2 Infecciones respiratorias 19

1.3.3 Enfermedades de la piel 20

1.4 Enfermedades gastrointestinales	22
1.4.1 Raquitismo	23
1.4.2 Obesidad	24
1.4.2.1 ¿Qué y cuánto debe comer un niño?	26
CAPÍTULO II	
2. ¿Qué es una buena alimentación?	28
2.1 Hábitos alimentarios en las familias	29
2.2 ¿Qué proporciona cada uno de los nutrientes andinos en nuestros niños y niñas?	34
2.3 Comida equilibrada ancestral	38
2.3.1 Una buena higiene	40
2.3.2 Normas de higiene en la preparación y cocción de los alimentos	40
2.3.3 Cómo guardar cuidadosamente los alimentos cocinados	41
2.3.4 Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados	41
2.3.5 Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina	41
2.3.6 Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales	41
2.3.7 Utilizar agua pura	42
2.4 Pirámide andina	42
CAPÍTULO III	
3. Alimentación andina	44
3.1 Socialización	45
3.2 Conociendo los alimentos andinos	46
3.2.1 La alverja	48

3.2.2 Las habas	48
3.2.3 El fréjol	48
3.2.4 El chocho	48
3.2.5 La quinua	49
3.2.6 Arroz de cebada	49
3.2.7 El morocho	49
3.2.8 El maíz	50
3.2.9 La oca	51
3.2.10 La zanahoria blanca	51
3.2.11 La mashua	51
3.2.12 El melloco	51
3.2.13 La papa	52
3.2.14 La remolacha	52
3.2.15 Los rábanos	52
3.2.16 La espinaca	52
3.2.17 El nabo	52
3.2.18 El berro	53
3.2.19 El zapallo	53
3.2.20 El zambo	53
3.2.21 Hojas de quinua	54
3.3 Frutas andinas	54
3.3.1 Elbabaco	54

3.3.2 El tomate de árbol	54
3.3.3 Las moras	54
3.3.4 Los mortiños	54
3.3.5 Los taxos	55
3.3.6 Los higos	55
3.3.7 Las uvillas	55
3.3.8 Las granadillas	56
3.3.9 El capulí	56
3.3.10 Los chímbalos	56
3.3.11 Leche de vaca	57
3.3.12 Las carnes	57
3.4 Alimentos nutritivos de la zona	58
3.5 Cambios en la dieta alimenticia	59
3.6 Revalorizando nuestros hábitos y productos andinos	62
3.6.1 Hábitos alimentarios andinos	62
CAPÍTULO IV	
4. Requerimientos nutricionales de los niños y niñas de 3 a 5 años	64
4.1 ¿Qué productos andinos deben consumir los niños y niñas a esta edad	65
4.1.1 Proteínas	66
4.1.2 Carbohidratos	66
4.1.3 Vitaminas y minerales	66
4.2 Productos y porciones adecuadas que deberían estar dentro de las 4 comidas diarias	67

4.2.1Desayuno	71
4.2.1.1 Desayuno básico	72
4.2.1.2 Desayuno andino	73
4.2.2 Colación escolar (lonchera andina)	73
4.2.3 Almuerzo	76
4.2.4 Merienda	76
4.3 Edad, peso y talla	77
CONCLUSIONES	80
RECOMENDACIONES	81
BIBLIOGRAFÍA	82

RESUMEN

El presente producto educativo pretende ser una herramienta de trabajo para guiar a las familias al consumo y revalorización de alimentos andinos ricos en nutrientes.

La idea de elaborar la guía surge luego de constatar algunos hábitos y prácticas alimenticios que los niños y niñas del Centro de Educación Inicial “Gotitas de Amor” mantienen cotidianamente. Es fácil constatar por ejemplo, que las loncheras de los niños y niñas están compuestas en un gran porcentaje, por lo que tradicionalmente se denomina como “comida chatarra”. Por otro lado, se evidencia en las familias del sector patrones de consumo basados en su gran mayoría en alimentos procesados. Debido a ello, queremos fomentar buenos hábitos de alimentación empezando desde los más pequeños y desde sus familias, mediante un proceso de conocimiento y reflexión que permita instaurar hábitos alimentarios más saludables combinando las prácticas tradicionales con las actuales.

Para tener conocimientos más específicos sobre el tema en cuestión, se abordan aspectos sobre nutrición, desnutrición, la pirámide de alimentos, los grupos de alimentos, ¿Qué es una buena alimentación?, hábitos alimentarios en la familia, comida ancestral, una buena higiene. Posteriormente se realiza una adaptación de la pirámide andina con productos de la zona, con la finalidad de revalorizar ciertas prácticas tradicionales ya olvidadas. Para ello, se incorpora en el Producto Educativo algunas ricas y exquisitas recetas andinas fáciles de preparar.

INTRODUCCIÓN

La presente guía presenta información para una alimentación saludable dirigida a las familias del Centro de educación inicial “Gotitas de amor” para los niños y niñas de 3 a 5 años. Pone a consideración los alimentos culturales de nuestra zona con base en algunas buenas prácticas de nuestros antepasados.

Nuestro deseo es que la guía pueda utilizarse como instrumento para el fortalecimiento de la nutrición diaria incorporando algunos alimentos andinos para que los niños y niñas que están iniciando la etapa escolar tengan una buena alimentación. La información se enfoca en el conocimiento de la nutrición, nuestra cultura y productos de nuestra zona acompañadas de actividades lúdicas, evaluaciones e ilustraciones que reflejan la esencia de nuestra propia identidad; por otra parte se considera información de fácil interiorización y factible de llevarla a la práctica al interno de las familias.

Partiendo de la certeza de que la nutrición juega un papel muy importante en el aprendizaje y desarrollo de los niños y niñas, hemos visto la necesidad de reflexionar sobre el papel de la familia, para mejorar las prácticas de una buena alimentación, revalorizando la tradición, siendo la familia los protagonistas de la difusión de una nutrición andina saludable y llena de buenas costumbres solidarias que realza nuestra cultura. Por ello, es menester reflexionar sobre la incidencia de la cultura actual posmoderna, que fomenta el uso de comida chatarra procesada, la cual modifica patrones de consumo, sin valorizar la alimentación tradicional y la ingesta de productos no procesados.

En el primer capítulo se desarrollan algunos conceptos de la nutrición, desnutrición, el grupo de alimentos y las enfermedades que pueden surgir por una mala alimentación.

En el segundo capítulo se presenta información sobre la buena alimentación, hábitos alimentarios en las familias, alimentos andinos que poseen suficientes nutrientes, comida ancestral, una buena higiene, la preparación y la pirámide nutricional andina con productos de la zona.

En el tercer capítulo, nos centramos en la alimentación andina, ya que es muy importante conocer sobre la alimentación tradicional de nuestra tierra, revalorizando los alimentos nutritivos de la localidad que han sido dejados de lado por efectos de la globalización. En este capítulo ponemos hincapié en los temas de valorización y revalorización de nuestros hábitos alimentarios y productos autóctonos: estos temas han sido elaborados con el propósito de motivar a las familias a una buena alimentación incorporando productos andinos a la dieta diaria.

En el cuarto capítulo mencionamos los requerimientos nutricionales, los productos, porciones que deben consumir los niños y niñas a en los primeros años, la importancia de los horarios de comidas, el peso y talla que nos indica si nuestros niños y niñas están desarrollándose adecuadamente según su edad.

Durante el desarrollo del trabajo se han incorporado algunos testimonios y vivencias de actoras claves de las comunidades como elementos que pueden orientar procesos de reflexión sobre ciertas prácticas culturales.

MARCO REFERENCIAL

DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

Descripción del problema

El Centro Infantil Gotitas de Amor está ubicado en la provincia de Pichincha, Cantón Cayambe, Parroquia Ayora en la calle Galo Durán y Avenida del Ejército junto al “Subcentro Ayora”.

El centro Infantil Gotitas de Amor atiende niñas y niños de educación inicial y primer año de Básica. Su atención comienza a las 08h00 y termina a las 13h00. Cuenta con tres maestras parvularias y una directora que coordina no solo este centro sino varios centros de la zona.

Su propuesta se orienta a propiciar el desarrollo armónico de los niños y niñas de 3 a 5 años. Por ello, la institución educativa está preocupada también por la nutrición de sus niños y niñas.

Dispone de 3 aulas: su estructura es de hormigón, con ventanas de vidrio, la ventilación e iluminación suficiente, sus baterías sanitarias son adecuadas para los niños y niñas, cuenta con instalaciones eléctricas, agua potable, equipamiento y mobiliario completo, espacios recreacionales amplios.

La razón por la que vamos a realizar este producto es para colaborar con una guía de educación dirigida a las familias, fortaleciendo de esta manera la nutrición en los niños y niñas, ya que del análisis realizado, se han evidenciado problemáticas que ponen en riesgo la salud de los niños y niñas.

En la última valoración de peso y talla realizada en el mes de septiembre de 2011, hemos podido constatar que de los 36 niños y niñas, un 28% tiene desnutrición leve, un 50 % desnutrición moderada, un 3% desnutrición grave y un 19% sobrepeso.

Para poder comprobar lo que lleva cada niño o niña diariamente en su lonchera nos guiamos por medio de la observación y de una encuesta realizada a las familias. Fruto del seguimiento realizado, obtuvimos los siguientes resultados: el 50% de las familias envían a sus niños en las loncheras “comida chatarra” con alto porcentaje de grasas, colorantes y conservantes. El otro 50% de familias envían comida nutritiva como frutas, leche, ensaladas, carnes, cereales, en porciones que no son consideradas apropiadas para una buena alimentación, “al igual que la combinación no está de acuerdo a los estándares de calidad nutricional de acuerdo a la pirámide alimenticia del INFA”.¹

Para corregir esta problemática, las educadoras habían realizado recomendaciones a las familias sobre la importancia de enviar una lonchera que contenga alimentos con contenidos vitamínicos y proteínicos que aporten a la salud de las niños y niñas, sin embargo de ello, no se han obtenido los resultados esperados, ya que las familias continúan enviando loncheras con comida chatarra.

Por consiguiente las enfermedades están al asecho de nuestros niños y niñas, las defensas no están trabajando como es debido y un buen porcentaje de ellos están mayormente expuestos a las enfermedades.

Sabiendo que la nutrición juega un papel muy importante en el aprendizaje y desarrollo de los niños y niñas, vemos la necesidad y la urgencia de la elaboración de una guía para informar y orientar a la familia y maestras y maestros sobre una adecuada nutrición,

1 ORREGO, Aldo, *Salud y sabor*, Editorial Sudamericana, Buenos Aires, 2001, p.6.

que tome en consideración las necesidades de cada uno de los niños y niñas, incorporando y revalorizando alimentos andinos de la zona.

Pretendemos que esta guía, contribuya no solo a valorar nuestros productos autóctonos (ricos en proteína, vitaminas y minerales)²y las buenas prácticas alimentarias, sino también, que aprendamos buenos hábitos para una sana alimentación, mediante la preparación de recetas fáciles y con un bajo costo”. De esta manera, las familias, educadoras, los niños y niñas, serán los protagonistas de la difusión de una nutrición andina saludable, contrarrestando los efectos negativos a nuestra manera de alimentarnos y modificando de modo acelerado los hábitos y costumbres de nuestros antepasados, llevándonos al facilismo, consumismo el cual perjudica nuestra salud.

También se debe tomar en cuenta la capacitación y conocimiento suficiente de las educadoras, que no ha existido en forma profunda donde ellas pueden obtener una buena información y sepan qué y cómo podemos ayudar a las familias, para así poder dar un seguimiento adecuado a los niños y niñas que están con desnutrición brindando un seguimiento con las fichas de peso y talla, por ende poder disminuir el problema con sus hijos.

Identificación de indicadores del problema y efectos que genera.

Cuadro 1

INDICADORES DEL PROBLEMA	EFECTOS QUE GENERA
Altos niveles de desnutrición infantil	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo peso y talla en los niños y niñas • Pre disponibilidad a enfermedades • Limitaciones para el aprendizaje

²TORRES, Maricela, *Una alimentación nutritiva*, Editorial de Bolsillo, Quito, 2010, p. 25

Consumo de comidas chatarras	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades gastro- intestinales. • Inadecuado desarrollo físico y mental en los niños y niñas. • Predisposición a obesidad.
Inadecuada información y orientación sobre una alimentación saludable en las familias.	<ul style="list-style-type: none"> • Loncheras con muchos snacks. • Modificación de hábitos y costumbres alimentarias. • Mala combinación de alimentos. • Desconocimiento de los porcentajes de vitaminas, proteínas de los alimentos.
Alto consumo de productos elaborados	<ul style="list-style-type: none"> • Limitado consumo de productos de origen natural. • Desvalorización de productos y dietas autóctonas.
Limitada capacitación a educadoras en temáticas de nutrición y salud	<ul style="list-style-type: none"> • Inadecuada orientación a las familias en temáticas de salud y nutrición.

CAPÍTULO I

1. ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Para poder comprender qué entendemos por nutrición vamos a dar unas definiciones sencillas y algunos conceptos de términos que están relacionados entre sí y tienen que ver con la nutrición: “La nutrición tiene que ver con los alimentos que, consumidos adecuadamente, aseguran un normal desarrollo de la persona; además, mantiene la buena salud y fortifican al cuerpo. La nutrición va relacionada con la salud, que es un estado de completo bienestar físico, mental y social”.³

Margarita Baeza, presenta una definición, que a nuestro parecer, aborda algunos elementos adicionales, que no son presentados por Jimmy Herrera:

La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora en sus estructuras una serie de sustancias químicas definidas que forman parte de los alimentos y que recibe del mundo exterior, eliminando los productos de transformación de las mismas.

Los nutrientes son las sustancias químicas que, contenidas en los alimentos, permiten al organismo tener energía, formar y mantener las estructuras corporales y regular los procesos metabólicos.

Un alimento es todo aquello que comemos y bebemos en un tiempo determinado. Se define también como la sustancia que proporciona a los seres vivos la energía necesaria, las materias primas y los compuestos químicos indispensables para el buen funcionamiento del individuo y la regulación de los mecanismos vitales.⁴

³ HERRERA, Jimmy, *Guía Metodológica para la Capacitación de las Comisiones de Alimentación Escolar*, PAE, Quito, 2000, p. 52.

⁴ BAEZA, Margarita y otros, *Alimentación y Nutrición Familiar*, Editorial Editex S:A, Madrid, 2009, p.8

El aparato digestivo tiene una función importante para que nuestro organismo asimile los nutrientes de cada alimento, el cual es desintegrar los alimentos liberando las sustancias para que puedan ser absorbidos por la sangre y los trasladen a las células y tejidos de nuestro organismo.⁵

Entonces podemos decir que la nutrición es una buena alimentación que consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita no solo para estar en forma sino, ante todo para vivir. De esta manera son varios los factores que influyen para tener una buena y sana alimentación de esta manera estar bien nutridos siendo estos los siguientes:

Una dieta alimenticia, debe fijarse en la calidad, cantidad y conocimiento del valor nutritivo de los alimentos

Higiene en preparación de los alimentos, tener el aseo en primer lugar en casa, escuela y comunidad

Condiciones económicas, la pobreza y el desconocimiento

Facilidad en el abastecimiento de productos, consumir productos suficientes y nutritivos

Aspectos sociales y culturales, afecta las costumbres culturales actuales, en los sociales abandono de los niños y niñas.⁶

Cuando hablamos de nutrición debemos saber cómo alimentarnos de la mejor manera por eso debemos conocer los cinco grupos de alimentos que necesita nuestro cuerpo para mantener un equilibrio. Es muy importante cada uno de los alimentos como son los carbohidratos, las grasas, las proteínas, vitaminas y los minerales sin olvidar el consumo

⁵Cf, *Ibíd*, p. 10

⁶Cf, HERRERA, Jimmy, *Op. Cit*, p. 53.

de agua, los mismos que desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud de nuestro organismo.

Debemos tener un conocimiento preciso de la clasificación de los alimentos para así consumir alimentos en cantidad balanceada y apropiada para mantenernos fuertes y sanos por eso es necesario citar esta clasificación de alimentos especialmente en nuestro país:

El objetivo principal de su clasificación es el de proporcionar una adecuada guía de fácil aplicación en la enseñanza de la nutrición, siendo estos grupos los siguientes:

. Leches y derivados: Leche fresca de vaca, leche pasteurizada, leche en polvo, queso, cuajada, leche de cabra, crema de leche.

. Carenes: de res, pollo, borrego, cuy, conejo, hígado, riñón, pescados, mariscos y huevos.

. Leguminosas oleaginosas y sus derivados: fréjol, arveja, haba, lenteja, chocho, garbanzo, soya, maní, semillas de zapallo y zambo. Harinas de leguminosas.

. Cereales y derivados: maíz (choclo, mote, tostado, canguil, morocho), quinua, arroz, cebada, trigo avena; harinas de cereales y productos como el pan y el fideo.

.Azúcares: azúcar, panela, miel (de abeja o caña).

. Tubérculos y raíces: papa, yuca, camote, zanahoria blanca, ocas, mellocos. En este grupo se incluye el plátano verde y maduro por el aporte energético que proporcionan al organismo.

. Grasas: aceite vegetal que es el másrecomendable, también se encuentra la mantequilla y otras grasas de origen animal y vegetal.

. Hortalizas: zanahoria, zapallo, zambo, tomate, remolacha, col, coliflor, nabo, acelga, berro, espinaca, rábano, pepinillo, pimiento, cebolla (blanca y colorada), culantro, perejil, apio, hojas tiernas (quinua, zapallo, remolacha), aguacate.

. Frutas: guineo, naranja, limón, mandarina, lima, papaya, piña, sandía, guayaba, manzana, pera, taxo, tomate de árbol, capulí, tuna, frutilla, granadilla, mora, uvilla, etc.

. Sal yodada.⁷

Con la finalidad de clarificar sobre los aspectos que acabamos de presentar, incorporamos con carácter didáctico el siguiente gráfico:

Gráfico 1



Fuente: BAEZA, Margarita, Op, Cit, p14.

Los diferentes grupos de alimentos en nuestro organismo cumplen las siguientes funciones:

⁷ INNFA, *Nutrición y Manejo de Alimentos, Los alimentos en los centros de desarrollo infantil 2*, Imprenta Mariscal, Quito, 2003, pp.13-14

- La estructural, que es la de reparar los tejidos de la sangre, músculos, huesos, etc., podemos encontrarlos en las proteínas y minerales.
- La energética, que sirve para obtener energía necesaria para desarrollar la actividad física y mental: jugar, trabajar, estudiar, etc y las encontramos en los carbohidratos y grasas.
- La reguladora que sirve para mantener el equilibrio del organismo para favorecer la utilización de la energía y de los diferentes nutrientes y los encontramos en las vitaminas y minerales. Es importante mencionar que al ingresar los alimentos a nuestro cuerpo se convierten en proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua por lo tanto se convierten en nutrientes, de igual manera el agua es un nutriente del ser humano, el cual facilita las funciones del organismo, el agua es el constituyente primordial de la sangre, orina, sudor que ayuda a regular la temperatura corporal y la eliminación de heces y orina.

Para que nuestro organismo tenga un equilibrio y se mantenga estable es fundamental tener una buena alimentación, una adecuada y pertinente combinación de alimentos que garanticen el aporte de todos los nutrientes para el buen funcionamiento corporal.⁸

1.1 Grupos de alimentos por sus nutrientes

1.1.1 Los hidratos de carbono o carbohidratos.- “Son las sustancias nutritivas que nos dan energía para correr, trabajar y estudiar por ese motivo los carbohidratos constituyen el combustible básico del cuerpo humano, es decir, es la energía que nos permiten movernos”⁹.

⁸ Cf, INNFA, Op. Cit, p.16.

⁹ Cf, Instituto Nacional de Consumo, *Cartilla escolar de alimentación*, Editorial HEROES, S.A. Artes Gráficas, Novena edición, Madrid, 2001, p. 21.

Los carbohidratos deben ser consumidos en forma equilibrada y no en exceso, porque afectan nuestra salud acumulando demasiada grasa provocando el sobrepeso terminando en enfermedades graves que afectan la salud.

1.1.2 Las grasas: “se componen de elementos conocidos como ácidos grasos que pueden ser saturados (grasas de origen animal) o insaturados (de origen vegetal: aceite de maíz, girasol, oliva, etc.)”¹⁰

Es muy importante saber que la grasa animal se debe consumir en mínimas cantidades en nuestra dieta diaria:

Los ácidos grasos insaturados facilitan el transporte de las vitaminas A, D, E, K., mientras que, por el contrario, los grasos saturados se relacionan con la aparición de enfermedades del corazón.

En los ácidos grasos saturados que se encuentra además el colesterol que es un tipo de grasa que al ser ingerida en exceso se deposita en las paredes internas de las arterias e impide que la sangre circule fácilmente; razón por la cual el corazón debe hacer un esfuerzo mayor y se vuelve más propenso a sufrir enfermedades.¹¹

1.1.3 Las Proteínas: “son sustancias que forman parte de los tejidos animales (sangre, músculos, piel, etc.) y de los tejidos vegetales (semillas, raíces, hojas, etc.)”¹²

Es importante saber que las proteínas son un elemento fundamental en la alimentación de todo ser humano:

La palabra proteínas significa “primer elemento”, con esto se hace referencia a la importancia esencial de este grupo de nutrientes. Los alimentos que contienen proteínas pueden ser de origen animal o vegetal. Los de origen animal y sus derivados son los que tienen mayor cantidad y son: carnes de todo tipo, productos lácteos. Los de origen vegetal son:

¹⁰ INNFA, Op. Cit, p.17.

¹¹Ídem.

¹²Ibíd, p.17.

legumbres, verduras, cereales, frutos, secos, semillas (coco, maní, nuez, pasas).¹³

1.1.4 Las Vitaminas:“se encargan de regular los procesos para utilizar los carbohidratos, grasas y proteínas. Las vitaminas son necesarias solo en pequeñas cantidades; normalmente las que se encuentran en los alimentos son suficiente para las necesidades del organismo”.¹⁴

Es muy recomendable consumirlas diariamente para que haya un equilibrio en nuestro organismo.

1.1.5 Los minerales:“al igual que las vitaminas, regulan la utilización de otros nutrientes para el correcto desarrollo y funcionamiento del cuerpo [...] Las deficiencias de minerales más comunes en la población ecuatoriana, son las del hierro y yodo.”

No debemos olvidar la importancia del agua en el organismo:

El agua es necesaria para el funcionamiento de todos los órganos; para el transporte de sustancias en los procesos de digestión, absorción, circulación y excreción... Normalmente el organismo pierde entre dos y cuatro litros diarios de agua por cuatro vías diferentes, por la piel, en forma de sudor, a través de los pulmones al respirar; por los riñones en forma de orina y por los intestinos en las heces.

El agua perdida debe ser restituida ingiriendo líquidos y alimentos que la contengan. Es recomendable ingerir, cada día, entre seis y ocho vasos (1.5 a 2 litros) de agua u otros líquidos.¹⁵

¹³ HERRERA, Jimmy, Op. Cit, p. 54

¹⁴ INFA, Op. Cit, p.18

¹⁵ Ídem, p.20.

Gráfico: 2



Fuente: VICTORICA, Vicente, *La Dieta Final*, Edición: American, 2009 p. 57

Es importante poner hincapié a estos factores porque si están desequilibrados van a desembocar en la desnutrición de nuestros niños y niñas en este caso que serán los menores de 5 años.

1.2 Desnutrición.- “Es una enfermedad que afecta el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Se produce cuando no se consume o no se aprovecha la cantidad suficiente de nutrientes para crecer y para mantenerse sano.”¹⁶

1.2.1 Efectos de la desnutrición.

La desnutrición es una enfermedad mortal, silenciosa y puede tener efectos graves:

- En niños y niñas puede causar retardo en el crecimiento y desarrollo, bajo peso y estatura.
- Retardo en la inteligencia y dificultad para aprender, debilidad y problemas de vista.
- Reducción de defensas necesarias para enfrentar enfermedades
- Altas tasas de mortalidad infantil especialmente en niños y niñas menores de 4 años.
- Falta de desarrollo físico, habilidades de aprendizaje y desarrollo social.
- En un futuro los niños y niñas tienen bajo rendimiento escolar por lo tanto abandonan a tempranas edades sus estudios.

1.2.2 Grupos de población que tienen mayor riesgo a la desnutrición.

¹⁶ CALLAY, Susana y BRAVO, Leonor, *Nutrición y Manejo de Alimentos*, Imprenta Mariscal, Quito, 2003, p. 7.

- Los niños y niñas menores de 5 años especialmente entre los 6 meses y dos años de edad, se desarrollan más rápidamente, por lo tanto necesitan una mayor cantidad y adecuados alimentos para su normal desarrollo.

- Mujeres embarazadas, las mismas necesitan comer más que las otras porque su organismo lo exige, para el normal desarrollo del niño o niña en su vientre.

- Madres en período de lactancia, produce una leche materna ricas en nutrientes y estas deben producirla, por consiguiente eleva sus necesidades nutricionales.

1.2.3 Causas de la desnutrición

- Pobreza, impide la adquisición de alimentos en el hogar.

- Falta de educación, desconocimiento de las familias sobre el valor nutritivo de los alimentos.

- Inadecuados hábitos y costumbres alimentarias, introducción de alimentos complementarios en tempranas edades, costumbres de las familias al consumismo chatarra.

- Incorrecta distribución de alimentos en el hogar, los jefes de hogar o los mayores tienen prioridad.

- Enfermedades infecciosas, falta de higiene en el consumo de alimentos.

- Problemas sociales en el hogar, desintegración de hogares, abandono y maltrato a los niños y niñas.¹⁷

Por esto se recomienda tener a sus niños y niñas bajo vigilancia de su peso y talla para establecer su buen desarrollo físico y mental. Como ayuda a las mismas vamos a ver un cuadro donde presentaremos los signos y síntomas de la desnutrición:

Cuadro 2:

Síntomas y signos de desnutrición	Desnutrición leve	Desnutrición moderada	Desnutrición grave
Peso	Disminución o interrupción en la ganancia de peso 10 a 24 %	Disminución de peso del 25 al 40 %	Disminución de peso del más del 40 %
Actividad física	Poca actividad	Disminución intensa de la actividad	Actividad ausente
Signos Clínicos			
Cabello			
Falta de brillo y desprendimiento	ausente ausente	presente presente	presente presente
Cara			
De luna	ausente ausente	presente presente	presente presente
Despigmentada			

¹⁷ Cf, INNFA, *Nutrición y manejo de alimentos, nutrición y desnutrición I*, Imprenta Mariscal, Quito, 2003, pp.17-22.

Ojos			
Secos	ausente	ausente	presente
Ásperos	ausente	ausente	presente
Placa espumosa	ausente	ausente	presente
Ulcerados	ausente	ausente	presente
Falta de visión	ausente	ausente	presente
Piel			
Manchada	presente	presente	presente
Hígado			
Grande	ausente	ausente	presente
Exámenes de laboratorio			
Hemoglobina	< 12 g/dl	< 12 g/dl	< 12 g/dl

Fuente: INNFA, Op.Cit, p.p.25-26

1.3 Enfermedades causadas por la mala alimentación

La mala alimentación es la causa fundamental de diferentes enfermedades y la que afecta en los primeros años de vida, por todo esto los niños y niñas necesitan mayor atención, por parte de sus familias y por ende del contexto que les rodea, por eso se debe garantizar el normal desarrollo físico, mental y emocional de los mismos. Para esto es importante que hagan un seguimiento de peso y talla para saber si los niños y niñas tienen una buena alimentación, tener un examen médico general, para evitar cualquier alteración en el desarrollo de ellos, la importancia de la vacunación para que prevengan enfermedades contagiosas y de consecuencias peligrosas.

“Las enfermedades las entendemos como un trastorno que altera de alguna manera las funciones físicas, mentales y/o emociones de la persona. Estas afecciones pueden ser de tipo infeccioso, nutricional, genético, adquirido, generado, entre otros.”¹⁸

Las enfermedades más comunes en estas edades tempranas son causadas por bacterias, virus y parásitos, por eso realizamos un resumen de estas enfermedades:

1.3.1 Diarreas: se producen por la presencia de lambias, amebas y otro tipo de parásitos que se introducen por la boca, por consumo de agua contaminada, falta de higiene en la preparación de los alimentos y aseo personal. Los síntomas de la diarrea son: deposiciones frecuentes y líquidas, lloran mucho, no comen, orinan poco o nada, respiración rápida, vómito, fatiga, calentura o fiebre.

1.3.2 Infecciones respiratorias: son enfermedades del aparato respiratorio y son causadas por virus o bacterias que entran por la nariz y la boca y que llegan a veces hasta los pulmones, las más comunes son gripes, resfriado, amigdalitis, laringitis y neumonía. Las causas pueden ser cambios bruscos del clima, contagio, falta de vacunación, desnutrición, exposición a sustancias irritantes. Los síntomas de estas enfermedades pueden ser niño molesto, tos seca, temperatura elevada, moco y obstrucción nasal, ronquera, dolor de oído, respiración acelerada, dificultad para ingerir alimentos.

1.3.3 Enfermedades de la piel: son lesiones o alteraciones que se producen en la piel de cualquier parte del cuerpo causado por parásitos se contaminan por las manos sucias o por que se arrastran en el piso o en cualquier superficie contaminada esto permite el contagio directo con la piel. Las causas pueden ser faltas de higiene, exposición de la

¹⁸ HERRERA, Jimmy, Op. Cit. p.42.

piel sin los debidos cuidados. Los síntomas que presentan pueden ser irritación en la piel, picazón frecuente, molestias en la piel, llagas en la piel.”¹⁹

Vale la pena conocer algunos aspectos relativos a las preparaciones alimenticias que los niños y niñas deben recibir cuando se hallan enfermos:

Se debe dar una alimentación blanda basada en purés, líquidos papillas, etc., para que puedan ser asimilados por el organismo de la mejor manera, se sugiere no hacer fritos ni utilizar grasas, los alimentos deben ser hervidos. Se recomienda también no exigir a comer, pero se le debe motivar con alimentos que les gusten y que mejor manera que sean líquidos.

Se muestra a continuación un cuadro de las enfermedades más comunes causadas por bacterias, virus y parásitos:

Cuadro 3

Organismo que origina la enfermedad	Enfermedad	Síntomas y efectos
Bacterias	Fiebre tifoidea	Mucha diarrea y vomito, inflamación de los intestinos, fuerte dolor de cabeza, fiebre, malestar general. Un tratamiento adecuado dura de dos a cuatro semanas pero pueden presentar complicaciones.
	Cólera	Mucha diarrea y vómitos severos que provocan deshidratación, retorcijones

¹⁹ Cf, Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin, *Cómo alimentar a los niños*, UW-Extensión, Wisconsin, 2001, p.21.

		abdominales, sed, entumecimiento de las piernas, requiere tratamiento médico.
	Disentería bacteriana	Diarrea, mucho dolor abdominal, mucha fiebre y en la boca presenta laceraciones y se inflama, puede haber pus. Puede ser fatal para los niños y niñas si no se le trata rápidamente.
	Escarlatina	Fiebre alta, amígdalas muy inflamadas, erupciones de color rojo, por todo el cuerpo, la mucosa bucal muy roja al igual que la lengua. Debe ser tratado con antibióticos.
Virus	Hepatitis infecciosa	Fiebre, dolor de cabeza severo, pérdida de apetito, dolor abdominal, ictericia, orina oscura, inflamación del hígado. Puede ser de varios tipos e incluso producida por parásitos o bacterias, pero si no es tratado a tiempo puede causar daños irreversibles en el hígado.
	Rabia	Es transmitido por la saliva la fase grave se presenta convulsiones, espasmos, alucinaciones, muy fuertes dolores de cabeza. Esta enfermedad ataca al sistema nervioso central y si no se lo trata rápidamente provoca la muerte.
Parásitos	Disentería amebiana	Producida por amebas, en su inicio pueden presentarse con leves diarreas, pero si se complica pueden provocar fuertes dolores abdominales y heces con sangre, además de fuertes diarreas. Si no se trata, este parásito puede durar meses e incluso años con graves complicaciones y fatales desenlaces.
	Giardiasis	Diarrea, calambres abdominales, flatulencia

		eructos, fatiga.
	Triquinosis	Se le adquiere al comer carne cruda o poco cocida que ha estado contagiada de estos parásitos, se la encuentra mucho en la carne de chanco. Se presenta con diarrea dolor de los músculos y las articulaciones, calambres y fiebres. En los casos graves ataca al sistema músculos, sanguíneo y el cerebro.
	Ascariasis	Es el parasito más común y contagioso, está asociado a la poca higiene, suele no presentar síntomas, pero hay varios parásitos que presentan fiebre, presencia de lombrices en las heces, dificultad para respirar. Si llega a un estado avanzado puede provocar cierto tipo de pulmonía.

Fuente:HERRERA, Jimmy, Op. Cit. p.48

1.4 Enfermedades gastrointestinales

Las enfermedades gastrointestinales son causadas por malestares digestivos son las más comunes no perdona a nadie ni por edad ni condición social, pero el grupo más vulnerable son los niños, niñas y los ancianos.

Son ocasionados por bacterias, virus y parásitos que penetran en el organismo por medio de alimentos y agua contaminada principalmente con materia fecal, que también se disemina por el ambiente sobre todo en temporada de calor.

Las más comunes en nuestro centro que se han podido observar son las diarreas y la parasitosis por la mala alimentación.

1.4.1 Raquitismo

“El raquitismo es una enfermedad producida por un defecto nutricional caracterizado por deformidades esqueléticas. Es causado por un descenso de la mineralización de los huesos y cartílagos debido a niveles bajos de calcio y fósforo en la sangre.”²⁰

El raquitismo es muy frecuente en niños y niñas menores de 6 años presentando deficiencias que causan debilitamiento y reblandecimiento progresivo, es falta de vitamina D, la misma que se encarga de regular adecuadamente los niveles de calcio y fósforo.

✓ Causas

Enfermedades hepáticas e infecciosas, mala alimentación, ausencia de exposición al sol luego de los 6 a 12 meses.

✓ Síntomas

Dolor o sensibilidad en los huesos, ablandamiento de los huesos que dependerá de la edad del niño o niña, disminución del tono muscular, tendencia a las fracturas, aumento de la fiebre en la noche, calambres musculares, deformidades en el esqueleto, anomalías dentales, crecimiento insuficiente y lento en niños y niñas de 0 a 5 años.

✓ Prevención

La mejor manera de prevenir el raquitismo en el niño es controlar que reciba suficiente cantidad de calcio y vitamina D.

²⁰ GUERRERO, Bellido y otros, *Manual de nutrición y metabolismo*, Ediciones Díaz de Santos, España, 2007, p. 158

“La exposición al sol es buena para absorber la vitamina D, pero es importante recordar que esta no debe ser directa en niños menores de 1 año (sí que estén al aire libre), y en los mayores deben extremarse los cuidados antes de exponerlos al sol.”²¹

En nuestro centro infantil no hemos detectado ningún caso de raquitismo pero ponemos en conocimiento de lo que puede causar la mala alimentación a mediano y largo plazo.

1.4.2 Obesidad

Este un problema que afecta en menor grado a los niños y niñas del Centro Gotitas de Amor. De acuerdo a las valoraciones del estado nutricional pudimos determinar que existe un 19% sobre peso en el Centro de educación inicial.

Pero de igual manera fomentar hábitos de no comer tantos fritos es importante para la salud en cualquier edad:

La obesidad es el abuso de los alimentos grasos como las frituras que en el consumo diario o habitual, aumentan el valor calórico de alimentación diaria llegando a producir el sobre peso y llegar a la obesidad.

La obesidad o el sobrepeso en los niños puede ser causada por varias razones. Las causas más comunes son: herencia, falta de ejercicio, malos

²¹ Cf, GUERRERO, Op. Cit, p. 160.

hábitos alimenticios, o la combinación de estas causas. Algunas veces un problema médico puede causar el sobrepeso en los niños.²²

Por considerar de relevancia sobre la temática que estamos exponiendo, presentamos el testimonio de una madre de familia del Centro de Educación inicial Gotitas de Amor: “Como llego siempre en la tarde cansada lo más fácil para mí es consumir comida enlatada o de fácil preparación por el tiempo yo hago un atún con papas fritas, pollito frito y arroz y en la lonchera de mi hijito le mando doritos, chitos y una colita con galletas.”²³

De lo expresado por la madre de familia, al parecer, el facilismo nos ha obligado al consumo de alimentos más perjudiciales para nuestra salud y a veces sin saber que pueden llegar a causar enfermedades muy graves como es la obesidad.

Debemos comer variado, ya que la falta de cualquiera de los nutrientes básicos puede causar muchas enfermedades:

A) Tener las defensas bajas y no estar protegido de los virus típicos que nos afectan habitualmente: gripe, etc.

B) Estar expuestos a que, en un futuro próximo, tengamos más posibilidades de tener enfermedades graves por llevar una mala alimentación: Por ejemplo, el exceso de grasas saturadas (grasas animales) puede provocar enfermedades cardíacas o algunos tipos de cáncer; la ingestión excesiva de calorías puede provocar hipertensión; la falta de calcio predispone a la osteoporosis.

C) Existen también ciertas enfermedades relacionadas con la alimentación conocida como TRASTORNOS ALIMENTICIOS. Estas enfermedades van asociadas a la mala alimentación a causa de problemas psicológicos por el malestar con el físico personal: anorexia y bulimia.²⁴

²² Cf, Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo, *La Alimentación de tus hijos. Nutrición Saludable de la Infancia a la adolescencia*, Madrid, 2005, p. 6.

²³ Testimonio: Hilda Achiña, 25 años, radicada en la parroquia de Ayora, 4 de junio del 2012.

²⁴ GUERRERO, Op Cit,p.165

Debe desaparecer la idea o creencia de que la "gordura" en los niños es sinónimo de salud, o que con la edad reducirán de peso. Para evitar la obesidad es conveniente que desde los primeros meses de la vida los niños adquieran un buen hábito alimentario.

1.4.2.1 ¿Qué y cuánto debe comer un niño o niña?

No existe una cantidad exacta de comida a que debe consumir un niño. Cada niño es un mundo distinto, y sus deseos y necesidades son diferentes. “En razón de eso, es el niño el que puede decir, con exactitud, cuánto puede comer. Y no se puede obligarle a que coma más. Ni por las buenas ni por las malas. Normalmente, los niños comen más que las niñas, pero en cuestión de apetito no se puede generalizar.”²⁵

Es nuestra zona la mayoría tiene una percepción errónea de la gordura estamos acostumbrados a mientras más gordito, un niño está bueno de salud y la realidad es diferente debemos educarnos nosotros mismos y conocer más de la nutrición buscar información para que nuestros niños tengan una buena alimentación aprovechando la gran variedad de alimentos que tenemos al alcance de nuestras manos en nuestra localidad.

²⁵ PASCUAL, Anderson y DEL ROSARIO, María, *Enfermedades de Origen Alimentario: su Prevención*, Ediciones Díaz Santos, Madrid, 2006. p.118

CAPÍTULO II

2.- ¿QUÉ ES UN BUENA ALIMENTACIÓN?

Una buena alimentación es aquella que cumple con las necesidades que nuestro cuerpo necesita de acuerdo a nuestra edad. Comiendo la cantidad necesaria y nutriéndonos de los alimentos correctos nos mantendremos sanos y llenos de energía. Es garantía para que los niños, niñas y adolescentes crezcan y se desarrollen adecuadamente, manteniendo el peso apropiado de acuerdo a su talla. Si comemos correctamente prevendremos enfermedades fortaleciendo nuestro sistema inmunológico y gozaremos de una salud biológica, psicológica y social equilibrada.

Estudios han demostrado que aquellos niños que en los primeros tres o cuatro años de vida que no han recibido una alimentación rica en leche, queso carne pollo y pescado, presentan un coeficiente mental menor, que los que tuvieron la oportunidad de ingerir estos alimentos.

Es cierto que en las primeras etapas de vida muchos niños son inapetente y en estos casos se debe insistir en que al menos consuman los alimentos ricos en proteínas como leche pollo, etc pues si se llenan de harinas, frutas, vegetales, papas, pan, arroz, maicena, avena, cebada, engordarán pero no se favorecerá su desarrollo.²⁶

Pero hay que tomar en cuenta que hay algunos niños que son alérgicos a la leche lo que constituye un grave problema para el desarrollo en este caso es necesario acelerar el consumo de sustitutos de la misma con pollo, pescado para que el desarrollo no se vea afectado.

La nutrición y las proteínas son decisivas en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y las calificaciones escolares, el aprendizaje es una de las funciones más

²⁶ L. KATHLEEN MAHAN, Silvia, ESCOTE, Stump, *Nutrición y dietoterapia de Krause*, Editorial Centro intelectual de desarrollo familiar, S.A. de C.V, Décima edición, p.56.

complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizar y almacenarla tanto como en el cerebro como en general del cuerpo es necesario alimentarnos bien y alimentar bien a nuestros niños.

De los alimentos que incluimos depende el rendimiento escolar, la capacidad de concentración y de estar alerta, analizar la información y de evocar los conocimientos aprendidos. Muy poco se le puede exigir a un estudiante si no le garantizamos una nutrición que sostenga niveles intelectuales óptimos.

2.1 Hábitos alimentarios en las familias

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos.²⁷

En la infancia se crean los hábitos alimenticios, y más aún las enfermedades que pueden aparecer más tarde, a lo largo de la vida como; la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, cáncer, las que comienzan a incubarse desde los primeros años de edad. Por estas razones es que parece fundamental prevenirlas desde los primeros años, lo que es importante cuidar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados.

²⁷ Ídem,p.67.

La forma de alimentarse de las poblaciones está estrechamente ligada a su estructura organizativa y a la distribución de papeles de los miembros que constituyen los diferentes grupos.

El individuo encuentra el primer medio de socialización de su "yo" en la familia y se integra en la comunidad mediante la práctica de conductas socialmente aceptadas, es decir que responden a pautas sancionadas por la cultura en la que está inmerso. En lo relativo a la alimentación familiar este es un hecho visible y de gran interés que se manifiesta en el arraigo de los hábitos alimentarios transmitidos en este medio y el referente que constituye para el individuo su patrón alimentario de origen.

Con esto se entiende que es de gran importancia el medio familiar en la transmisión de hábitos alimentarios adecuados, que nos permite afirmar que los modelos familiares con los que los niños conviven, tienen una gran fuerza de implantación, muy especialmente en los primeros años de vida. Si además estos hábitos alimentarios se refuerzan en la escuela y mediante los diferentes mecanismos existentes de la comunidad, las posibilidades de lograr para las nuevas generaciones un patrimonio cultural dietético saludable no resultan una utopía.²⁸

Los niños y niñas desarrollan sus propios gustos y preferencias en la forma de alimentarse, en sus etapas de vida encuentra costumbres diferentes que entran en contacto y que de ellas dependerán para adquirir hábitos alimentarios iniciales ya sean positiva o negativamente, todas estas costumbres que se encuentran en el marco familiar estará presente a lo largo de su vida, sabiendo que la alimentación es una forma de mostrar la afectividad con los suyos hay que procurar que estos hábitos no entren en conflicto con las recomendaciones y normas que definen una dieta como saludable.

La formación del gusto tan ligada a los hábitos alimentarios y a la elección de alimentos, depende de múltiples factores: históricos, económicos, sociales y religiosos.

²⁸SOTO, Antonio, *El poder de la nutrición*, Editorial, Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, S.A. 1998, p 15.

Quizás las respuestas se encuentran en factores biológicos, psicológicos, culturales y sociales, en una sabia mezcla e interrelación entre todos ellos o en el marco de la transmisión intergeneracional e intrageneracional.

Parece que hay una transmisión genética que nos permite hablar de gustos innatos (el sabor dulce es uno de los ejemplos más claros en positivo y el sabor amargo en negativo), pero estas constantes que pueden aceptarse con carácter general presentan frecuentes desviaciones. Por otra parte, los gustos y aversiones innatos pueden ser modelados e incluso modificados por la influencia familiar, social, y en cualquier caso, a nivel individual existen claras diferencias de sensibilidad gustativa.²⁹

Finalmente, tenemos que tener en cuenta el gran peso de la familia sobre la configuración de los hábitos alimentarios de las poblaciones, en la medida en que las relaciones afectivas, la transmisión de valores y su jerarquía, los símbolos que influyen en el acto alimentario y los estilos de vida se producen en momentos decisivos para la evolución física y psicosocial del ser humano.

El aumento del consumo de estas comidas rápidas y bebidas blandas y del tamaño de las raciones tanto en casa como fuera de ella no es independiente del hecho de que la evolución del índice de precios al consumo de estos productos aumentó significativamente en la última década como por ejemplo el de las frutas y los vegetales frescos.

Entre las principales acciones de esta estrategia se incluirán la modificación de la composición de los alimentos para reducir su contenido en grasas, azúcar y sal; la edición de guías nutricionales y la promoción de la actividad física; y acciones como la evaluación de las comidas y bebidas disponibles en los centros escolares.

²⁹ SOTO, Antonio. Op. Cit, p. 156.

En definitiva, este estilo de alimentación se relaciona con una ingesta mayor de energía y grasa y un aumento del peso corporal.

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos, fuertes, saludables y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

“Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.”³⁰

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

Completa: que incluya 4 momentos de alimentación: desayuno, refrigerio (lonchera), almuerzo y cena

Que asegure la provisión de los distintos grupos de alimentos:

-Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias

³⁰ Cf, SOTO, Antonio, Op. Cit, p.69.

-Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo

-Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

Los especialistas en nutrición recomiendan que la comida debe reunir las siguientes condiciones:

EQUILIBRADA: es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

HIGIÉNICA: para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

SUFICIENTE: esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

VARIADA: Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene.³¹

³¹www.contusalud.com/sepa_enfermedades_obecidaad_infantil.htm 26de mayo del 2012

Lo importante son los nutrientes, no el tipo de alimento en especial.

2.2 ¿Qué proporciona cada uno de los nutrientes andinos en nuestros niños y niñas?

El estado nutricional de los pobladores andinos es el reflejo de su alimentación, condicionada por la posibilidad de acceso a los alimentos y su disponibilidad, además del estado de salud y de los hábitos alimentarios.

Un elemento fundamental para mejorar su seguridad alimentaria es aprovechar lo mejor posible los aportes nutricionales, culinarios e incluso culturales de los cultivos andinos.

En los perfiles nutricionales se presta especial atención al estado nutricional de las madres gestantes y lactantes, de los niños menores de cinco años y de los niños en edad escolar. En cuanto a ingesta y deficiencias, las carencias de vitamina A, hierro y yodo (micronutrientes) son las que pueden tener mayores implicancias en el estado de salud, asimismo la malnutrición.

A continuación se presentan algunas nociones generales sobre los nutrientes e información sobre la contribución de los cultivos andinos. La salud y el desarrollo físico y mental están directamente relacionados con la cantidad y calidad de la dieta para todos los seres humanos y en especial para todos los niños y niñas de edades iniciales.

De acuerdo a la postura del investigador Naranjo Carlos quien nos explica mediante su libro “Pueblos indígenas y su alimentación” pudimos conocer que, los cultivos nativos y cultivos andinos han sido domesticados dentro de un contexto social y cultural. El significado de los cultivos y sus productos no solo son agronómicos o económicos es

más bien en la forma en la que la población andina al sembrar tienen un contacto de sentimientos y vivencias dentro de la alimentación de sus niños y niñas.

Es más, en la cosmovisión andina la semilla y la planta que crecerá son «comida» desde el momento de la siembra y como tales son criadas con cariño. Incluso son tratadas como personas, participan en la ritualidad y son hijos de la Pachamama:

Para la percepción de las madres campesinas, la talla del niño es poco relevante y ellas observan el peso únicamente para saber si está aumentando. Tienen criterios propios para definir el buen estado general del niño: sus indicadores son la viveza, las ganas de jugar y de correr. Además, hay que mencionar que la alimentación del niño menor de cinco años y de la mujer gestante y lactante se rige también por una cantidad de secretos y saberes ancestrales los que el mundo actual tipifica como «tabúes». Sin embargo, es fundamental tomarlos en cuenta y no tiene sentido tratar de cambiar un hábito alimentario que no afecta en forma y la disponibilidad de los alimentos. Estos deben proveer los nutrientes necesarios para el mantenimiento del organismo, el trabajo, el crecimiento, la reproducción y la lactancia.³²

Los hidratos de carbono y las grasas, nutrientes, el agua, las vitaminas, los cereales, tubérculos, raíces y algunas frutas y las proteínas deben ser proporcionados mediante los alimentos. Para que el cuerpo aproveche bien las proteínas presentes en los alimentos, se requieren determinadas proporciones de cada aminoácido esencial; estas proporciones se encuentran mejor en los alimentos de origen animal (carne, productos lácteos, huevos). La mayoría de las proteínas de origen vegetal carece de esta proporción ideal; sin embargo los granos andinos constituyen una excepción.

Los minerales ayudan a controlar los procesos fisiológicos. Dos de los minerales son especialmente importantes para la buena salud: el hierro y el calcio. El hierro ayuda a la formación de la sangre.

³² SAAVEDRA, Bautista, *Crianza de la biodiversidad andina*, ABA, Campaña Agrícola, 1995, p. 98.

El calcio es el mineral que se requiere en mayor cantidad en el cuerpo, principalmente para la formación de huesos y dientes de los niños y niñas. Las principales fuentes de calcio son el chocho, los granos andinos, así mismo la leche, queso, yema de huevo, nabo y coliflor, todos estos ayudan a una buena alimentación nutritiva en los niños y niñas.

La fibra dietética, provista por los cereales integrales, verduras y frutas, es de importancia para regular el funcionamiento intestinal y reducir el colesterol.

Además, se encuentran numerosos micronutrientes, tales como los flavonoides, fenoles, prebióticos, probióticos y fitohormonas. Estos componentes están presentes en pequeñas cantidades, mayormente en frutas, verduras, tubérculos y raíces andinos. Su consumo regular contribuye a disminuir las enfermedades cardiovasculares y del tracto digestivo, en fortalecer el sistema inmunológico y reproductor, neutralizar la acción de los radicales libres que pueden dañar las células y favorecer la desintoxicación de compuestos no deseados.³³

Es decir, los cultivos andinos tendrían múltiples cualidades como alimentos funcionales, pueden proporcionar un beneficio adicional para la salud, además de asegurar la nutrición básica.

Los componentes biológicamente activos que están presentes en los alimentos funcionales proporcionan beneficios a la salud o efectos fisiológicos deseables, sin provocar efectos nocivos. En especial los alimentos no refinados y no tratados, como lo son los cultivos andinos, tienen atributos funcionales muy favorables.

Los diferentes cultivos nativos pueden clasificarse de acuerdo a sus características nutricionales. Siendo el abastecimiento adecuado de alimentos no sólo cuantitativo sino también cualitativo uno de los componentes primordiales de la seguridad alimentarios.

³³ DIAZ, HERNANDEZ, Fernanda, *Nutrición y deporte*, EFDeportes. com revista digital, Buenos Aires n° 39, 2001.

Es importante conocer el aporte potencial en nutrientes de estos cultivos y de esta manera fomentar aquellos que puedan representar una solución a determinada carencia en una región o zona agroecológica específica³⁴.

2.3 Comida equilibrada ancestral

Con respecto a la comida ancestral, presentamos a continuación un testimonio recogido a la compañera María Quishpe de 85 años perteneciente a la comunidad Ayora, quien nos comentó:

Antes nos alimentábamos con arroz de cebada, morocho, chuchuca sin aliños con un poco de manteca de lo que salía de los borreguitos. Cuando salíamos al campo a trabajar nos mandaban el cucabi* que era de tostado y habas hechas en el tiesto: nosotros no sabíamos lo que era la cola ni lo que les dan de comer a las guaguas en este tiempo, mas era con cosas del campo lo que cosechábamos.³⁵

Este testimonio evidencia que nuestros abuelos no consumían colorantes ni preservantes. Todo lo comían al instante, y tenían una dieta baja en grasas. Quizás por esta razón, nuestros abuelos vivían más años y sin muchas enfermedades.

Para tener una comida equilibrada ancestral los tres grupos deben tener: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal y lípidos y grasas.

³⁴NARANJO, Carlos, *Pueblos indígenas y alimentación*, AbyaYala, primera edición, Quito Ecuador 1997, p 58.

*Cucabi: pequeña ración de alimentos que la gente llevaba consigo cuando salía de su casa para realizar actividades como el pastoreo.

³⁵ Testimonio de María Quishpe, julio 2012.

Cuadro 4:

ALIMENTOS	COMPONENTES NUTRICIONALES
Papas	Los carbohidratos (fécula) son el componente principal, además de pequeñas cantidades de proteínas, vitamina C y minerales.
Oca	La oca se caracteriza por contener almidón de buena calidad y en algunas variedades por la cantidad de carotenos. También contiene ácido oxálico, que le puede dar un sabor agrio; este disminuye mediante la cocción, el congelado y el lavado. Se ha informado que la oca contiene además compuestos fenólicos y un antibiótico, el ocatín, con propiedades antifúngicas.
Maíz	El maíz proporciona sobre todo almidón. Los nutrientes más valiosos se concentran en el embrión: son las proteínas, de las cuales el maíz Chulpi tiene mayor cantidad; también se destacan las grasas que son de buena calidad y varias vitaminas y minerales, particularmente el caroteno (Vitamina A) y las vitaminas del grupo B. Características culinarias y diversificación de la dieta se le puede servir como Chulpi, tostado y harina tostada, en mote, y en choclo. En cada comunidad y cada familia existen los saberes sobre las calidades y el mejor uso de los tipos de maíz cultivados por ellos.
Quinua	La quinua tiene un excepcional valor nutritivo, con grandes cantidades de carbohidratos, proteínas y un excelente balance de aminoácidos esenciales, (más que la leche) especialmente la lisina que ayuda en los procesos de crecimiento. También es una fuente de almidón, azúcar, fibra, minerales y vitaminas, magnesio, de potasio, hierro.
Chocho	El chocho contiene dos grupos principales de nutrientes: grasa (20 por ciento) y proteínas (más del 40 por ciento). Si bien esta última cifra es alta, existe una deficiencia del aminoácido esencial metionina, lo que disminuye la calidad de la proteína de chocho; sin embargo cuando se mezcla el chocho con alguno de los granos andinos, se convierte en un alimento completo en cuanto a su contenido de proteínas. La grasa es de buena calidad y en conjunto el chocho es un alimento que proporciona mucha energía y contribuye bien al crecimiento de los niños y niñas ya que tiene casi el doble de proteínas y de

	grasas en comparación con otras leguminosas.
--	--

Fuente: Cuadro elaborado a partir de la información del Calendario: *Nuestra siembras y nuestras plantas*, editadas por la Fundación Casa Campesina Cayambe y Ayuda en Acción, 2011.

2.3.1 Una buena higiene

Los alimentos están expuestos a la contaminación en todo el proceso de la cadena alimentaria; a nivel del hogar, desde la selección para la compra hasta el consumo, es indispensable que se cumpla con una adecuada higiene de los alimentos, al igual que la higiene personal y de utensilios, esto permitirá el consumo de una alimentación segura sin microorganismos, que puedan ocasionar diversas enfermedades.

En el Ecuador, más de la mitad de las enfermedades y muertes ocurridas en la primera infancia, son causadas por el consumo de agua o alimentos contaminados por parásitos o microbios patógenos.

2.3.2 Normas de higiene en la preparación y cocción de los alimentos

Muchos alimentos crudos en particular los pollos, la carne y la leche no pasteurizada están a menudo contaminados por microorganismos. Éstos pueden eliminarse si se cocina bien cada alimento a 70° C:

- Todo alimento debe ser bien cocido
- Los alimentos congelados deben ser descongelados completamente antes de cocinarlos
- Consumir inmediatamente los alimentos: cuando los alimentos cocinados se enfrían a temperatura ambiente los microbios empieza a proliferar
- Cuando más se espera mayor es el riesgo, para no correr riesgos inútiles conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

2.3.3 Cómo guardar cuidadosamente los alimentos cocinados

No se debe guardar los alimentos cocinados más de 5 horas. En el caso de los alimentos para lactantes lo mejor es no guardarlos. Un error muy común al que se debe incontables casos de intoxicación alimentaria es meter a la nevera una cantidad excesiva de alimentos calientes.

2.3.4 Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados

Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa con la carne de pollo que entra en contacto con los alimentos cocinados, o indirecta cuando se utiliza la misma tabla de trinchar y el mismo cuchillo para cortar el ave cocinada. Todos estos son posibles riesgos de proliferación microbiana y de enfermedades. Otra recomendación sería lavarse las manos a menudo.

2.3.5 Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina

Como los alimentos se contaminan fácilmente, conviene mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para prepararlos: no hay que olvidar que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede ser un reservorio de gérmenes. Los paños que entren en contacto con platos o utensilios se deben cambiar cada día o hervir antes de volver a usarlos. También debe lavarse con frecuencia los trapeadores.

2.3.6 Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales

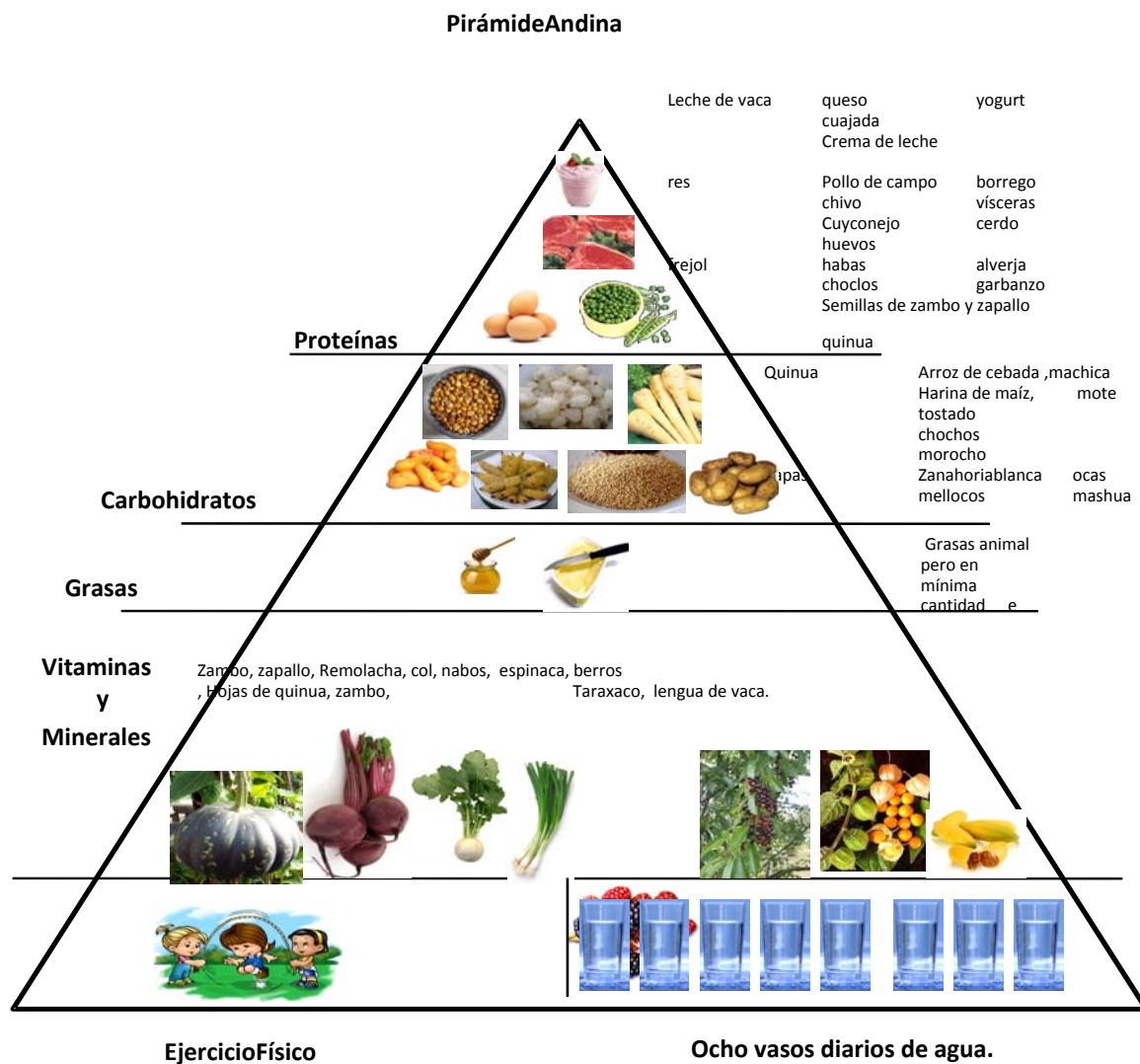
Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias, la mejor medida de protección es guardar los alimentos bien cerrados.

2.3.7 Utilizar agua pura

El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro de agua no inspira confianza, conviene hervirla antes de usarla, importa sobretodo tener cuidado sobre el agua para la comida de los lactantes.

2.4 Pirámide andina

Grafico 3



Fuente: Adaptación con los productos locales de nuestra zona.

Una alimentación equilibrada debe incluir, en las porciones adecuadas, alimentos de todos los grupos. Ésta dieta equilibrada queda expuesta gráficamente a través de la pirámide de alimentos donde se indica que la base de nuestros alimentos debe ser constituida por alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales y legumbres) a medida que se avanza hacia el vértice de la pirámide, nos encontramos con los alimentos que se han de consumir en menor cantidad o de forma ocasional, en la cúspide tenemos los alimentos que se han de consumir con moderación (las grasas y otros alimentos como el azúcar, los dulces, bebidas refrescantes).³⁶

³⁶ NARANJO, Carlos. Op. Cit, p.96.

CAPÍTULO III

3.- ALIMENTACIÓN ANDINA

Para hablar de alimentación andina debemos saber que ésta proviene de nuestras culturas, nuestra vida, nuestros saberes y creencias, que nuestros pueblos y nacionalidades indígenas establecen relaciones comunitarias de respeto, armonía, equidad, gratitud, solidaridad, reciprocidad con nuestros dioses, el sol, la luna, la madre tierra, con los mayores que eran sabios, con la comunidad y los pueblos.

La alimentación tradicional implica la preparación y el consumo de alimentos con base de productos andinos tradicionales. Jesús Contreras afirma que a los antropólogos les gusta demostrar que las dietas tradicionales equilibradas son mejores que las mezclas modernas que tienen un alto contenido de azúcares y grasas:

A los antropólogos que estudian la “sabiduría nutricional”, de las dietas nutricionales, especialmente en situaciones de rápidos cambios socioeconómicos y culturales, les gusta dar en cuenta de cómo las culturas en el pasado parecían haber identificado: a) costumbres alimentarias beneficiosas desde el punto de vista de nutrición y b) alimentos, que curaban y protegían de trastornos nutricionales y otros problemas de salud. Análisis de bioquímicos de alimentos tradicionales como las sales y las hierbas silvestres, por ejemplo, han demostrado que tales sustancias indígenas y combinaciones de alimento resultan a menudo más completas nutricionalmente que sus modernos sustitutos industrialmente producidos o comercializados. Se ha comprobado también que las dietas tradicionales equilibradas son más saludables que las mezclas modernas ricas en grasa y azúcar (...).³⁷

La alimentación andina tradicional implica la producción suficiente de los alimentos para satisfacer las necesidades alimentarias de cada comunidad o población, además el uso de tecnologías de procesamiento y almacenamiento de los productos, de la misma

³⁷ CONTRERAS, Jesús, *Alimentación y cultura*, Publicación Universidad de Barcelona, 1995, pp.58-59

manera la práctica del intercambio de productos para lograr una alimentación equilibrada.

Por lo que se expone anteriormente la alimentación andina es muy importante para el buen desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo tanto del niño, niña como del adulto. Por este motivo el tema de la nutrición en niños y niñas menores de 5 años es muy importante porque significa estar bien alimentados y este caso diríamos bien nutridos con nuestros propios productos andinos tomando en cuenta que en el mundo andino se respeta y se considera a todo lo que nos rodea como ser vivo y complementario, por lo que citaremos lo siguiente:

Para estar bien nutridos se requiere una comida equilibrada en cantidad y calidad, adecuadas combinaciones, ser espesa, tener equilibrio térmico de los alimentos, fríos y calientes, estos principios están presentes en la alimentación tradicional, que además tiene un significado en nuestra vida diaria, en las fiestas y rituales (...). Si los niños y niñas indígenas nos alimentamos bien seremos sanos físicamente, espiritualmente y sobre todo tendremos mayores oportunidades de desarrollar nuestra inteligencia³⁸

3.1 Socialización

La alimentación andina tiene que ver también con los hábitos de socialización porque se trata de un saber andino que se transmite de generación en generación desde tempranas edades, esto es la interrelación del niño y niña con el ambiente que los rodea donde este aprende la preparación de alimentos propios de nuestra zona, valores, normas, creencias, hábitos, actitudes, etc. Los niños y niñas toman un papel fundamental desde muy pequeños porque ellos imitan lo que observa por eso es importante orientar a los niños y niñas que fomenten nuestros saberes y tradiciones como es la de consumir y preparar alimentos de nuestra tierra. Por lo que citamos lo siguiente:

³⁸ UNICEF, ECUARUNARI, *Hacia la Construcción y Aplicación de la Agenda Mínima a favor de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes del Ecuador*, Segunda Edición, Impreso en, Quito, 2005, p.31

La participación guiada está ampliamente extendida por todo el mundo, aunque existen diferencias culturales en relación en que la forma en que se organiza las actividades de los niños y la comunicación con ellos. Dicha diferencias se relacionan, sobre todo, con las metas de desarrollo, que lecciones deben aprender, y los medios que están al alcance de los niños, bien para observar y participar en actividades que tienen especial valor en esa cultura, bien para recibir enseñanza fuera del contexto específico de las actividades que exigen poner en práctica en destrezas específicas.³⁹

3.2 Conociendo los alimentos andinos

Para conocer los alimentos andinos debemos conocer o definir porque se llaman alimentos andinos, esto implica que son los productos que se cultivan en nuestras propias tierras y que consumían nuestros antepasados. Por esto es importante citar lo siguiente:

Nuestra alimentación andina es diversa, nutritiva, ya que las condiciones del suelo, el agua y el clima; permitieron la diversidad tanto de animales como de plantas ya sea con fines alimenticios, como medicinales. La salud es el resultado de la armonía entre todos los seres de la madre naturaleza, pues si una persona se alimenta y se nutre mal sufre un desequilibrio, es decir se enferman, por lo tanto una alimentación fundamental para mantener el equilibrio en nuestro uku ayllu.⁴⁰

Se expone esto porque tiene toda la razón nuestros productos andinos son los principales consumidos a nivel mundial como, por ejemplo: papas, maíz, quinua, fréjol, lenteja, calabazas, zanahoria blanca, tuna, mellocos, ocas, chocho, tomate, etc.

Lo importante sería conocer el valor nutricional de los productos andinos de cada zona para poder considerarlos importantes en la alimentación diaria, por este motivo vamos a

³⁹ NARANJO, Op. Cit. p 58.

⁴⁰ DIRECCION PROVINCIAL DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE DE PICHINCHA, *Ñucanchik, Abuelos y sabios de las comunidades*, Cayambe, Marzo 2009, p.9.

realizar este material para poder orientar a las familias de sector de Ayora a reconocer la riqueza nutricional y la importancia del consumo de estos productos para mejorar la calidad de vida tanto de los niños y niñas como de los adultos. Es interesante saber que nos pueden proporcionar los alimentos andinos: “Los alimentos andinos son funcionales y nutracéuticos (propiedades nutritivas y farmacéuticas): nutren y previene enfermedades”, y, “son baratos y la cultura indígena es sabia en combinar de forma balanceada las vitaminas y proteínas de estos productos”⁴¹

Por eso enunciaremos algunos productos en general que son andinos y de la zona y que son buenos para nuestra salud.

La información que presentamos a continuación está extraída de dos fuentes fundamentales: el Calendario de la Casa Campesina 2011 y el libro Ñucanchik.

Entre las leguminosas tenemos:

3.2.1 La alverja: es la pequeña semilla comestible, se pueden consumir las propias vainas por ser muy tiernas. Como todas las leguminosas, además de ser una buena fuente de proteínas, minerales y fibras es beneficiosa para la tierra, ya que fija el nitrógeno en el suelo. Esta usualmente en nuestra zona se utiliza en caldos de pollo, sopas, plato de semana santa y menestras.

3.2.2 Las habas: es una planta herbácea, anual, cultivada por sus semillas, las cuales son empleadas en gastronomía por su valor nutritivo es muy importante para nuestro organismo porque contiene agua, hidratos de carbono, proteínas, grasas, celulosa, sales

⁴¹ JARRRÍN Laura, *La salud está en las hierbas*, ELCOMERCIO, LA FAMILIA, nutrición. Quito, 8 de abril 2012, p.27.

minerales y vitaminas A, B,C. En nuestra zona por temporada de fiestas del inti-raymi se realizan exquisitas habas cocinadas con ají acompañadas de mellocos.

3.2.3 El fréjol: este grano de forma ovalada de varios colores (blancos, colorados, verdes) contiene fibra, vitamina B1 y mucha proteína, se utiliza en nuestra zona en menestras y sopas, de igual manera en el plato de semana santa, también sirve para prevenir la anemia, el estreñimiento y la diabetes.

3.2.4 El chocho: leguminosa originaria de los Andes, posee un alto contenido de proteínas mayor que el de la soya, se le consume previa a la eliminación del sabor amargo cuando se lo desagua, contiene una buena cantidad de proteínas, cantidad alta de fibra, azúcares y minerales, cantidad elevada de aceite que contiene sus semillas, por ello es considerado como la soya de los Andes. En nuestra zona se lo consume con tostado, también se lo brinda en época de fiestas.

Entre los cereales tenemos:

3.2.5 La quinua: o también llamado el “trigo de los incas”, es uno de los principales alimentos de la región Andina, evocado como un alimento sagrado de antiguas culturas andinas. La quinua posee cualidades superiores a los cereales, se caracteriza más por su calidad de proteínas que por su cantidad, tiene un alto valor calórico y mineral. La quinua es un alimento rico ya que posee los 20 aminoácidos esenciales para el humano, lo cual hace que la quinua sea un alimento muy completo y de fácil digestión. La quinua es considerada ancestralmente también como una planta medicinal por la mayor parte de los pueblos tradicionales andinos. Entre sus usos en nuestro sector se la consume en sopas también como medicina para hemorragias, luxaciones y cosmética.

En otros países industrializados es de mucha importancia incluir en la alimentación diaria por sus altos valores nutritivos.

3.2.6 Arroz de cebada: se utiliza como alimento para consumo humano por su rico valor nutritivo. Se utiliza en esta zona en sopas de sal y dulce, por lo general se lo consume los días lunes, porque hay una creencia que dice que habrá prosperidad toda la semana. También tiene uso curativo para digestiones pesadas. Combate el estreñimiento en general por su contenido en fibra, especialmente si se utiliza el grano entero. La horchata de cebada, que no es otra cosa que el agua que queda de la cocción de la cebada, y que contiene almidón, resulta útil en el tratamiento de hidratación de personas con vómitos y diarreas.

3.2.7 El morocho: proviene de la serranía, también llamado maíz blanco tiene el mismo valor nutritivo que el maíz amarillo. En nuestra zona se lo consume en diversas preparaciones: morocho de sal (sopa) y morocho de dulce.

3.2.8 El maíz: con los incas pasó a ser el alimento de los privilegiados y premiados, los demás comían papas. En el mundo Andino es parte de la dieta diaria de las comunidades, los conocimientos de siembra y cultivo se los hereda para ser transmitidos de generación en generación fortaleciendo la cultura. El maíz es utilizado para las fiestas y los rituales. En nuestra zona se lo consume desde que está tierno como choclo y maduro como el maíz es un grano sumamente apetecible, por ejemplo tostado, choclos cocinados con queso, coladas, humitas, etc.

El valor nutritivo del maíz radica en que posee gran cantidad de carbohidratos, abundantes sales de potasio, semillas de almidón, abundantes ácidos grasos.⁴²

Con respecto a este tema presentamos el testimonio de una abuelita del sector:

Antes nosotros comíamos muchos granos y el maíz comíamos más, hacíamos maíz tostado en tiesto, el choclo, la harina de maíz donde se hacía coladitas, tortillas, humitas, sopa de bolas de maíz con bastante quesito, la chuchuca, nosotras nunca les mandábamos plata sino un buen puñado de tostado, habas tostadas, alverjas, toda clase de granos y por eso éramos fuertes y sanos.⁴³

Es muy importante considerar que la alimentación de antes que era a base de granos, por lo tanto era mejor, no obstante podemos considerar que en la actualidad existen mecanismos y formas de preparar comida saludable.

Entre los tubérculos y raíces:

3.2.9 La oca: es como la papa, contiene oxalato de potasio, proteínas, carbohidratos, calcio, fosforo, hierro, retinol, tiamina, riovflavina y niacina. A nuestro organismo proporciona mucha energía, fibra y vitamina C. Para consumir las ocas deben secar al sol por varios días para que se endulcen. En nuestra zona ha disminuido el consumo de estas se los compara con el melloco.

3.2.10 La zanahoria blanca: o la llamada zanahoria curativa porque contiene vitaminas A, E, D y K, los indígenas aprecian este tubérculo por sus propiedades curativas contra el reumatismo. En nuestra zona es buena para los niños cuando tienen una infección y cuando las mujeres dan a luz.

⁴² Cf, DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE DE PICHINCHA, Op, Cit, pp, 56,59

⁴³ María Elena Cabascango, 72 años, radicada en Ayora, 4 de julio 2012.

3.2.11 La mashua: es un tubérculo que reduce los niveles de testosterona, pero alivia dolencias urinarias del hígado, el riñón y la próstata, es andina propia de los climas fríos y templados, este contiene carbohidratos, fósforo, pocas proteínas, minerales y vitaminas. En nuestra zona se consume como alimento siendo endulzadas pero más se lo utiliza como curativo para las vías urinarias.

3.2.12 El melloco: o llamado también papa liza contiene proteína, carbohidrato, grasa, ceniza y fibra, en minerales contiene mucho fósforo; actualmente se ha investigado y tiene propiedades curativas para el cáncer de colon. Existe una gran variedad de mellocos son de varios colores, blancos, amarillos, rosados, jaspeados, etc. En nuestra zona se lo llama la mucha de longo por su textura babosa y se lo brinda en tiempos festivos con las habas.

3.2.13 La papa: tiene alto contenido de carbohidrato y vitamina C. Hoy en día se ha convertido en un producto básico de la alimentación mundial. En nuestra localidad la papa es la más utilizada en todas las comidas ya sean sopas y secos y en toda forma.⁴⁴

Entre las hortalizas y verduras:

3.2.14 La remolacha: tienen alto contenido de fibra, soluble que mantiene sus niveles de azúcar en la sangre y el colesterol controlado, se utiliza en acompañamiento de las ricas tortillas de papa en eventos festivos.

⁴⁴Cf, DIRECCION PROVINCIAL DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE DE PICHINCHA, Op, Cit, p.p.60. y Calendario: *Nuestra siembras y nuestras plantas, Op. Cit.*

3.2.15 Los rábanos: es una hortaliza de color rojo cuando está maduro tiene un sabor medio picante, su valor nutricional cuando está fresco posee glúcidos, prótidos, vitaminas, calcio, fosforo y hierro. En nuestra zona es un producto hoy en día en los huertos y sirven de sustento para las mujeres que los venden en las ferias y e le consume en ensaladas.

3.2.16 La espinaca: es una verdura muy nutritiva, también posee beneficios curativos y medicinales debido a sus propiedades que producen un efecto de ser altamente energéticas, muy remineralizante, ayuda a evitar hemorragias y fortalece la sangre. Su Valor nutricional de las espinacas y sus beneficios están en la hoja de espinaca que contienen vitaminas, entre los minerales tenemos: Hierro, calcio, sodio, fósforo, magnesio y potasio contiene pocas calorías. Se lo consume en la preparación de sopas.

3.2.17 El nabo, es una planta fresca que se le cultiva como la hortaliza en climas fríos y templados, sus hojas son grandes, anchas de color verde, la flor es amarilla y su raíz es napiforme. Los nabos contienen el 90% de agua, mucha fibra, carbohidratos y muy bajo en calorías, contienen vitamina C, minerales y potasio, calcio, yodo, fósforo, flatos, beta- carotenos, ácido oxálico. Se le puede preparar en sopas y ensaladas.

3.2.18 El berro: es una planta acuática que crece en ojos de agua, acequias, riachuelos en aguas limpias pero también puede ser cultivada, mide de 10 a 50 cm de altura, con tallo suave y muy ramificada, sus hojas y tallos se consumen en ensaladas, se les encuentra en el mercado todo el año y se debe elegir muy verdes, frescos con tallos y hojas intactos. El berro tiene un alto contenido en sales y minerales (potasio, calcio, hierro, azufre y sodio) es muy rico en fibra y vitamina C, vitamina A, bajo en grasa, hidratos y calorías.

3.2.19 El zapallo: su fruto es de forma esférica de color verde, anaranjado y amarillento. Es muy digestiva y nutritiva que aporta fibra y celulosa, es rica en vitamina A, B, C, E y minerales. Además contiene potasio y conjunto con la vitamina A ayudan a las personas que sufren de hipertensión y sirve para contrarrestar vómitos y mareos en mujeres embarazadas. Sus semillas también son utilizadas como alimento realizando diversas zaras para comer con papa. Se lo prepara en sopas de dulce y de sal, en el plato de la semana santa.

3.2.20 El zambo: originariamente andino, no necesita cuidado para su cultivo, casi toda la planta se aprovecha, sus flores y hojas como verdura, el fruto maduro y sus semillas para la elaboración de locros, coladas y dulces; exponiéndolo al sol, se concentra en azúcares. Su valor nutritivo es que posee carbohidratos proporcionando gran cantidad de energía, contiene agua y en poca cantidad vitamina y minerales, se lo consume en sopas de dulce y de sal. De igual manera las semillas de zambo se utilizan para zarzas, para el ají. De igual manera posee proteínas y mucha fibra.

3.2.21 Hojas de quinua: en contenido nutricional la hoja de quinua se compara a la espinaca. Los nutrientes concentrados de las hojas tienen un bajo índice de nitrato y oxalato, los cuales son considerados elementos perjudiciales en la nutrición. Hay muy poco consumo de estas.⁴⁵

3.3 Frutas andinas

3.3.1 El babaco: es una fruta en vitamina A y D2. Se puede consumir con cascara y ayuda a eliminar el ácido úrico. En el mundo andino formaba parte de la alimentación diaria.

⁴⁵ Cf. Calendario, Nuestras siembras y nuestras plantas. Op, Cit.

3.3.2 El tomate de árbol: da mucha energía, tiene vitamina C, actualmente se ha descubierto que retrasa los efectos del envejecimiento, “el consumo diario fortalece el cerebro y la memoria. En recetas caseras contrarresta la obesidad, la migraña y la presión alta.”⁴⁶ Es utilizado preferentemente como jugo.

3.3.3 Las moras, son frutos andinos de climas fríos, tienen un sabor agridulce, muy jugosas que van cambiando de color según van madurando, se encuentran de forma silvestre en las quebradas, zanjas, además son una fuente de sales minerales y vitaminas, tienen bajo valor calórico. Se utiliza como bebida refrescante.

3.3.4 Los mortiños Son plantas de nuestros páramos crece de forma silvestre en los meses de octubre, noviembre y diciembre de cada año. El consumo es preferentemente en fresco y algo procesado en mermeladas. Una tradición es en la colada morada en el día de los difuntos. Posee vitaminas y minerales.

3.3.5 Los taxos: son frutos nativos de la cordillera de los Andes en la selva alta, existen varios tamaños, El fruto es una baya de forma elipsoidal de 7 a 10 cm de largo de color verde claro cuando se está desarrollando y totalmente amarillo al madurar, momento en el cual emite un agradable aroma, su pulpa es firme y de color anaranjado o amarillo, carnosa y con pequeñas semillas de color negro, su sabor es suave y agradable, ligeramente ácido. Se lo consume directamente.

3.3.6 Los higos: es una fruta obtenida de la higuera. Los higos miden 6 ó 7 cm de largo y 4,5 a 5,5 cm de diámetro. Sus propiedades nutritivas son muy digestivas porque contienen una sustancia llamada cardinaquees un fermento digestivo y alto contenido en

⁴⁶JARRRIN Laura , Op.cit.P.31

fibra mejorando el tránsito intestinal por ello también es utilizado como laxante; ácidos orgánicos; sales como potasio, magnesio y calcio y vitaminas. Se los consume con pan y queso por ser muy dulces.

3.3.7 Las uvillas: el fruto de uvilla, además de su consumo directo, se pueden utilizar en la elaboración de dulces, jaleas, mermeladas, manjares y cremas. La uvilla posee propiedades nutricionales importantes, entre las que se puede mencionar las siguientes:

Reconstruye y fortifica el nervio óptico, elimina la albúmina de los riñones; Ayuda a la purificación de la sangre, eficaz en el tratamiento de las afecciones de la garganta, a adelgazante, se recomienda la preparación de jugos, infusiones con las hojas y consumo del fruto en fresco, ideal para los diabéticos, consumo sin restricciones, aconsejable para los niños y niñas, porque ayuda a la eliminación de parásitos intestinales (amebas), favorece el tratamiento de las personas con problemas de próstata, por sus propiedades diuréticas y constituye un excelente tranquilizante debido al contenido de flavonoides.

Su información nutricional es la siguiente contiene calorías, en minerales como el sodio, carbohidratos, fibra dietética, azúcares, proteínas vitamina C, y hierro.

De igual en nuestra zona se lo consume muy poco, la perspectiva de la gente es que cuando los niños no hablan rápido les den uvillas, actualmente se ha fomentado de los cultivos de uvillas para exportar.

3.3.8 Las granadillas: este cultivo se ubica preferentemente en los valles interandinos y en las estribaciones de la cordillera de los Andes. El producto es de consumo principalmente de la población local, La granadilla es rica en fósforo y vitamina C, contiene agua, proteínas carbohidratos, cenizas, calorías, fibra en mínimo porcentaje grasa, ácido ascórbico, calcio, hierro, niacina, riboflavina, es una fruta con un alto contenido de calorías. Se trata de una fruta con propiedades diuréticas y digestivas. En Ecuador la infusión de las hojas de la planta se utiliza como medicina alternativa para controlar la fiebre. En nuestra zona se lo consume muy poco.

3.3.9 El capulí: el capulí es originaria de casi toda la región andina es valorado por su gran valor nutritivo y su esquivo sabor. La corteza contiene, pigmento pardo, amigdalina, almidón, ácido gálico, grasa, calcio, potasio, e hierro. Se lo consume directamente en épocas de temporada.

3.3.10 Los chímbalos: es un fruto silvestre que suele crecer en las partes altas de la serranía. Por lo general crecía a en los bordes de las laderas y quebradas. A propósito de este fruto silvestre, recogemos el testimonio de la Sra. Rosa Torres de 60 años radicada en la parroquia de Ayora:⁴⁷

En los tiempos de antes cuando salíamos a chukchir*, o sea a recoger los restos que sobran de las cosechas, caminábamos grandes distancias como era bien cansado buscábamos en los tapiales una fruta que tenía la figura de un zambo pero era en miniatura bien pequeño: su saber era dulce y refrescante, solo se daba en tiempos de cosecha. Ahora ya no se ve, es muy difícil de encontrar esta fruta, hasta hay una copla del chimbalito*.⁴⁸

Fuentes: Cuadro elaborado a partir de la información del Calendario: “Nuestras siembras y nuestras plantas” editado por la Fundación Casa Campesina Cayambe y Ayuda en Acción, año, 2011. Y DIRECCION PROVINCIAL DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE DE PICHINCHA, *Ñucanchik: Abuelos y sabios de las comunidades*, Cayambe, Marzo 2009.

Entre los lácteos tenemos:

3.3.11 Leche de vaca: en nuestro sector esganadera donde la leche nos proporciona algunos de sus derivados que son ricos en calcio como el queso, yogurt, crema de leche. etc.

⁴⁷ Cf, Calendario Nuestras siembras y nuestras plantas, El libro Ñucanchic.

*Chukchir: recopilación de granos de los sobrantes de las cosechas.

*Chimbalito: fruto que crece en el campo en verano similar al zambo pero en miniatura.

⁴⁸Rosa Torres, 60 años, radicada en Ayora, el 4 de julio del 2012.

3.3.12 Las carnes: como la de res, de pollo, el cuy, el conejo, borrego, chanco y los huevos criollos y también la trucha.

Vale la pena manifestar que no hay que olvidar las hierbas medicinales para complemento de nuestra salud a base a productos andinos. Por lo que citamos lo siguiente

“Nuestros antepasados se sanaban y nutrían con flores, semillas, hojas y raíces provenientes de plantas de nuestra madre naturaleza.”⁴⁹

Así tenemos que valorar todo lo que tenemos a nuestro alcance puesto que tenemos la salud ancestral en nuestras manos y es mejor que la occidental siendo esta a base de drogas.

Entre las hierbas medicinales tenemos: la manzanilla, el orégano, la menta, hierva luisa, toronjil, matico etc., que de igual manera tiene propiedades curativas.

3.4 ALIMENTOS NUTRIVOS DE LA ZONA

Tomando en cuenta nuestra pirámide andina vamos a realizar un cuadro de nuestros productos locales de la zona de Ayora:

⁴⁹ NARANJO, Carlos. Op. Cit. p. 60

Cuadro 5:

PROTEINAS	Lácteos	Leche de vaca	Queso	Yogurt	Cuajada	Crema de leche		
	Carnes	Res	Pollo de campo	Borrego	Cerdo	Vísceras	Cuy- Conejo	Huevos
	Leguminosas	Fréjol	Habas	Alverja	Choclos	Garbanzo	Semillas de zambo y zapallo	Quinoa
CARBOHIDRATOS	Cereales	Quinoa	Arroz de cebada, machica	Harina de maíz,	Mote	Tostado	Chochos	Morocho
	Tubérculos y raíces	Papas	Zanahoria blanca	Ocas	Mellocos	Mashua		
GRASAS		Animal pero en mínima cantidad	Miel de abeja moderadamente					
VITAMINAS Y MINERALES	Hortalizas y verduras	Zambo zapallo	Remolacha, col,	Nabos, Espinaca, Berros	Hojas de quinua, zambo, taraxaco y lengua de vaca	Rábanos		
	Frutas	Moras	Capulí	Chimbalo	Uvilla	Taxo	Mortiño	

Fuente: este cuadro es una adaptación de la cartilla de alimentos del INNFA, con los productos que produce nuestra zona.

3.5 Cambios en la dieta alimenticia

La dieta actual ha dejado de consumir productos andinos cultivados por nuestros propios indígenas debido a productos procesados y a la implementación de las nuevas políticas económicas desde los años 80 que influyó para que los productos agrícolas se desvaloricen económicamente por la situación de libre oferta y demanda.

Por otro lado la globalización considera al libre mercado como motor de eficiencia, también los mercados introducen productos no nutritivos más baratos donde las comunidades y todas las personas acuden a la compra de esos productos, por la situación económica sin tomar en cuenta el valor nutritivo ya que si consumiéramos nuestros propios productos serían más económicos y tendríamos una buena alimentación. De tal manera hay que hacer conciencia de los productos que tenemos a nuestro alcance y que son tradicionales de tal manera nos proporcionen vitalidad para la salud de nuestro cuerpo. Esto podríamos decir que tiene que ver con la falta de información nutricional de nuestros productos, la falta de interés para consumirlos y saber que beneficios nos proporciona, también que los centros educativos deben fomentar la alimentaria tradicional en el sistema educativo, para así fortalecer nuestra cultura y hábitos alimentarios.

La “comida chatarra”, tiene que ver con productos elaborados, procesados, con colorantes, conservantes, etc.

Las podemos encontrar en carnes, mantequillas, embutidos, lácteos enteros, aceites de coco, estas grasas no saludables, se puede encontrar cuando se calienta y se fríe aceite a altas temperaturas este se convierte en sustancias negativas para nuestro organismo. Lo malo es que los conseguimos a la vuelta de la esquina o en la tienda de alado y el consumo excesivo puede producir enfermedades del corazón y sobrepeso. Debemos

tener el total de conocimiento del consumo diario de estos productos para poder regirnos y que el abuso de estas comidas sea mínimo.

En conclusión debemos valorar y fortalecer nuestro alimentos andinos, tener en claro que son muy nutritivos y lo que tenemos es la falta de conocimiento sobre los beneficios de estos, de igual manera estar orgullosos de nuestras costumbres como los hábitos alimentarios en comunidad, en familia, etc. por lo que esperamos que esta guía oriente a padres y educadores a tener un conocimiento claro de nuestros productos locales y fortalecer las loncheras con productos específicamente de la zona de Ayora del Cantón Cayambe.

Los hábitos alimentarios provienen de las familias, del grupo de la comunidad, y de la educación, todos somos responsables, que nuestra alimentación sea mejor. No perdamos nuestra identidad, fomentemos hábitos alimentarios buenos e identifiquemos los beneficios para cada individuo en lo físico, intelectual y por ende espiritual, esto, debe ser un argumento para valorar nuestra cultura andina.

Tomemos en cuenta lo que dice la Constitución:

“El sistema nacional de educación integrara una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural, lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.”⁵⁰

Pero al respecto no se ha hecho nada porque para que se dé un cambio debemos comenzar a dar valor a nuestra cultura y se debe dar herramientas básicas como por

⁵⁰ Nueva constitución 2008, Art.343.

ejemplo en este caso que hablamos de nutrición dar a conocer que una dieta ancestral es lo mejor para nuestra alimentación dando la suficiente información y poniéndola en práctica en las instituciones educativas, como un bar con comida tradicional.

La seguridad alimentaria tiene la visión de la sociedad andina que está orientada primero en la auto eficiencia alimentaria, es decir lo que produce anualmente tiene que cubrir e incluso exceder de las necesidades de la familiares durante el año por lo que citamos lo siguiente:

“En el modelo de la sociedad comunal lo importante es tratar de autoabastecerse de alimentos, de materias primas, en el máximo de sus posibilidades, en segundo lugar, en esa estrategia trataran de ver de qué manera pueden conseguir materias primas o alimentos fuera de los límites de la comunidad.”⁵¹

La seguridad alimentaria trata de ser más independientes y tener lo suficiente para consumir e intercambiar pero no se puede lograr porque no hay estrategias adecuadas está en la ley pero no se cumple, no se ha visto la realidad de los pueblos que están totalmente globalizados.

3.6 Revalorizando nuestros hábitos y productos andinos

3.6.1 Hábitos alimentarios andinos

Los hábitos alimentarios de las familias en la actualidad han cambiado, porque se han introducido nuevos productos industrializados, es decir, mezclado los productos tradicionales con otros, pero hay algunos platos que no han variado y son netamente

⁵¹ UNICEF, Ecuarrunari, *Problemas y propuestas desde la niñez y adolescencia indígena del ecuador*, impresión Nina Comunicaciones, Quito, 2010, p. 46.

*Tulpa: palabra que utilizaban nuestros ancestros para describir a una cocina que funcionaba a leña.

*Chaupí puncha: comida que se servía a medio día y era a base de granos.

andinos y tradicionales, por el cual, debemos estar orgullosos de una riqueza en sabor y que nos proporcionan sus nutrientes como, por ejemplo, la sopa de quinua.

Una herramienta valiosa para fortalecer hábitos son los niños y niñas quienes son portadores de la cultura y ellos aprenden siempre participando activamente con nuestro mayores en diferentes actividades diarias. Así podemos mencionar en la cosecha de un producto participan las familias y se prepara platillos nutricionales como papas con tostado y queso, entre otros, también en las mingas se refrescan con la chicha de jora, de la misma forma, es un hábito alimentario el sentarse a la tulpá, para observar la preparación de los alimentos y para calentarse, sentir el carisma familiar. De igual manera compartir una bandeja llena de habas tiernas, fomentando sin obligatoriedad el valor de ser solidario.

Podemos hablar de los muchos hábitos alimentarios positivos en nuestra cultura andina en el diario vivir, como, por ejemplo, es también cuando festejan diferentes fiestas donde se agradece a la pacha mama que significa la madre tierra, el ser agradecido con toda la naturaleza y que se debe respetarla

Aquí se debe hablar del chaupipunchaque era la comida del medio día, este se trataba de una batea de granos preparado por la madre para comer en conjunto. Costumbre de comer y trabajar en comunidad siempre buscando el bienestar de todos.

Los productos andinos debemos reconocerlos, estar orgullosos y enseñar a nuestros hijos a valorar nuestros productos locales y lo que es más consumirlos por nuestro propio bienestar.

CAPÍTULO IV

4.-REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS.

Los requerimientos nutricionales en los niños y niñas en estas edades se satisfacen gracias a la incorporación de los nutrientes contenidos en los mismos alimentos como las proteínas, vitaminas, carbohidratos, grasas y sales minerales.

A continuación presentamos unas tablas de acuerdo a la edad para el consumo de alimentos.

Tabla 1

Ingesta que el niño/a necesita diariamente

Grupo de edad	Calorías (Kcal/kg/día)	Proteínas (g/kg/día)	MINERALES (mg)				
			CALCIO	FOSFORO	MAGNECIO	HIERRO	ZING
0-3	116	2,3	500	300	60	7	3
3-6	100	1,9	500	300	60	7	3
6-9	95	1,7	540	340	65	9	5
9-12	100	1,5	600	360	70	15	5
1-3	102	1,2	800	800	150	15	10
4-6	90	1,1	800	800	200	10	10

Fuente: BAEZA, Margarita, Op, Cit,p.25.

4.1 ¿Qué productos andinos deben consumir los niños y niñas de 3 a 5 años?

Los niños y niñas de esta edad deben consumir los productos andinos de acuerdo a nuestra zona y a la pirámide alimenticia andina que hemos implementado de acuerdo a los productos autóctonos de nuestra zona, la misma que hablamos en el capítulo II, ahí podremos verificar la importancia de los mismos y lo que proporcionan cada uno de ellos en el organismo.

El Cantón Cayambe, donde está ubicada la parroquia de Ayora, podemos decir que se dedica a la agricultura y ganadería es por esta razón tenemos a nuestra disponibilidad la leche y sus derivados, varios tipos de carnes, de igual manera se conservan los cultivos de hortalizas, verduras y frutas dándonos una mejor alimentación sin químicos y de manera natural. Citamos lo recomendable para el consumo de alimentos:

Los niños y niñas deben recibir diariamente alimentos ricos en proteínas que ayudan en su crecimiento y desarrollo.

Así tenemos leche, queso, mantequillas, carnes, viseras, huevos, leguminosas y cereales integrales, deben recibir suficientes frutas y vegetales con el propósito de recibir una buena fuente de vitaminas y minerales que les protegerá de enfermedades.

No deben faltar alimentos que les proporcione energías como pan de casa, papa, oca, yuca, plátanos, cereales y aceites de preferencia de origen vegetal.⁵²

En nuestro sector los niños y niñas deben consumir diariamente los productos andinos que nos proporcionan beneficios para el desarrollo y crecimiento siendo estos los siguientes:

4.1.1 Proteínas

Lácteos: leche, queso, cuajada crema de leche, yogurt

⁵² MANUAL DE NUTRICIÓN URBANA, CEISAN-OSAID e IMPACT, *cartilla desde el surco 2002*, como hacer el abono orgánico, organización panamericana de la salud OPS-OMS,1995.

Carnes: res, pollo de campo, borrego, cuy, chanco, conejo, las viseras, huevos criollos.

Leguminosas: fréjol, habas, arveja, chochos, garbanzo, semillas de zambo, zapallo y quinua.

4.1.2 Carbohidratos

Cereales: quinua, arroz de cebada, máchica, harina de maíz, mote, tostado, choclos y morocho.

Tubérculos y raíces: papas, zanahoria blanca, ocas, mellocos, mashua.

Miel de abeja para endulzar.

Grasas: grasas animales pero en mínima cantidad.

4.1.3 Vitaminas y minerales

Hortalizas y verduras: zambo, zapallo, remolacha, rábano, nabo, berros, espinaca, cebolla colorada, blanca, hojas de quínoa, zambo, taraxaco y lengua de vaca.

Frutas: moras silvestre y castilla capulí, taxo, higos, granadilla, uvilla, mortiño, chímbalo.

Todos estos alimentos deben ser consumidos por cada uno de los niños y niñas de nuestro sector, no obstante, se debe decir que es recomendable para toda persona en cualquier edad y que además valorar los productos locales y los hábitos alimentarios de las familias.

Fortaleciendo, valorando y teniendo conocimiento que los productos locales satisfacen las necesidades nutricionales, las personas del sector debemos saber que nutrientes

tiene cada uno de ellos, para beneficio de nuestra salud, en vista de eso es importante la realización de este producto que orientara a educadores y a las familias para que obtengan conocimiento de la alimentación andina que beneficiara a los más pequeños.

4.2 Productos y porciones adecuadas que deberían estar dentro de las 4 comidas diarias.

Si hablamos de alimentación para los niños y niñas de 3 a 5 años que debe tener la misma variedad que la de los adultos. Por ende debe ser equilibrada y adecuada en cantidad para cada edad. Por lo menos se deben consumir cuatro comidas diarias, es lo que proponemos en esta guía alimentaria, de igual manera rescatando hábitos alimentarios culturales.

“Las porciones deben ser suficientes para proveerlas calorías y nutrientes para crecer y desarrollarse en los niños de 3 a 5 años su desarrollo es más social, intelectual, emocional que físico los alimentos que consuman deben ser ricos en vitaminas y minerales.”⁵³

Como nosotros vamos a introducir nuevas combinaciones y sabores en su menú diario tenemos que tener paciencia para que los niños y niñas se adapten en un tiempo poniendo las cantidades adecuadas y variado para que ellos y ellas asimilen poco a poco los nuevos alimentos andinos.

⁵³ INNFA, Salud y nutrición, *Cuidados de salud de las niñas y niños en los PDI 5*, Edición Leonor, Quito, 2003, p. 15.

Tabla 2: Porciones para niños de 2 a 3 años.

Alimentos	Porciones
Granos y Legumbres	2-2 ½ tazas o unidades
Vegetales	¾ tazas o más
Frutas	1 -1 ½ tazas o unidades
Lácteos, yogures, quesos, etc. 2%, 1% o 0 grasa	1 ½ - 2 tazas
Carnes magras	3 – 4 onzas
Grasas saludables	1 cucharada

Tabla 3: Menú andino para los niños y niñas de 2 a 3 años

Alimentos y preparación	Medida casera
Taxo	1 una unidad
Colada de maíz	1 taza
Sopa de acelga	1 plato
Tortilla Zanahoria blanca	1 tortilla grande
Carne	1 pedazo de 2 onzas
Ensalada de rábano	3 cucharadas
Jugo de mora	1 vaso

Porciones diarias para niños de 4 a 5 años.

“En esta etapa ya se estabiliza el apetito del niño y es importante estar pendiente de sus niveles de hierro, calcio y zinc.”⁵⁴

Ya que es muy probable que en esta etapa solo por lograr que los niños coman se les da lo que sea, sin tomar en cuenta los valores nutricionales de los alimentos, como el hierro, calcio y zinc, cruciales para su desempeño mental y físico.

También en esta etapa su necesidad de grasa disminuye considerablemente, con lo cual es recomendable preparar los nutritivamente, quitarle la piel al pollo, que los lácteos sean bajos en grasa, como la leche, yogures, quesos, se debe aumentar la cantidad de alimentos ricos en fibra, para prevenir enfermedades inflamatorias como el cáncer o el corazón en su etapa adulta.

Tabla 4: Porciones y Alimentos

Alimentos	Cantidades totales diarias
Granos y legumbres: frejol, habas , arveja chochos, garbanzo etc.	2 ½ - 3 tazas
Vegetales: tomate, lechuga, zanahoria, pepino, apio, etc.	1 ½ tazas o más
Frutas: moras, capulí taxo,higos,granadilla fruta de la estación.	2 tazas o unidades
Productos lácteos con 2%, 1% o 0 grasa: yogures, quesos, leches, etc.	2 ½ - 3 tazas
Proteínas bajas en grasa: pollo, carne de res o ternera, trucha, etc.	4 a 6 onzas

⁵⁴BEAN, Diane,*Hacia una buena alimentación*, publishingBAUX, Orlando, 2007, p.52.

Grasa: aceite de oliva o frutos secos ricos en grasas saludables	1 – 1 ½ cucharadas
--	--------------------

Fuente: INNFA, Salud y nutrición 3, *Manual de norma de manejo del componente alimentario nutricional PDI*, Edición Leonor Bravo, Quito, 2003, p. 24.

Tabla 5: Menú andino para niños y niñas de 4 a 5 años.

Alimentación o preparación	Medida casera
Fruta granadilla	1 unidad
Colada de máchica	1 taza
Caldo de gallina criolla	1 plato
Mellocos y habas	1 cuchareta
Queso	1 pedazo de 3 onzas
Ensalada de tomate con cebolla	4 cucharadas
Jugo de uvilla	1 vaso

Es importante recordar que en la comida de los niños y niñas que están con bajo peso hay que añadir aceite o panela y necesitan comer un poco más que los otros.

4.2.1 Desayuno: el desayuno es la comida más importante del día, porque los niños y niñas consumen muchísimas energías por lo tanto, este momento de alimentación le proporciona energías para iniciar bien el día, sentirse y rendirse mejor en sus labores escolares y ayudándole a concentrarse, por esta razón es importante que los niños desayunen en las primeras horas de la mañana en especial, esto hará que los niños niñas adquieran nutrientes que les ayuden a mejorar su rendimiento y les aporte diversos beneficios.

El tiempo dedicado para el desayuno debe ser de 15 a 20 minutos en la mesa. Por lo tanto los deberes escolares y otras responsabilidades requieren de planificación en la noche anterior.

Los niños que tienen un buen desayuno están más alerta y listo para aprender. Son mejores estudiantes, en los exámenes se muestran más seguros de sus conocimientos y obtienen mejores calificaciones tiene una actitud más positiva y tienden a causar menor problemas en las escuelas.

Al desayunar, los niños reciben las calorías necesarias para mantenerse activos y jugar durante toda la mañana. Las calorías de reserva que no utilizan durante las clases son ideales para que lleguen a casa con más ánimo para hacer las tareas o a realizar ejercicios de acuerdo a su edad ya que esto también es parte de su desarrollo físico y mental.⁵⁵

Si nuestros niños adquieren el hábito del desayunar balanceadamente, tendrán los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para rendir todo el día.

Los niños que desayunan balanceado tienen mayor tendencia a lograr un peso saludable y se conservan esbeltos la mayor parte de su vida, ya que adoptan hábitos alimenticios sanos.

En la actualidad pesan los hábitos cotidianos de las familias modernas, con la agitación de la vida, una buena cantidad de las personas consideran que no tienen tiempo para desayunar, es por esta razón que debemos fortalecer los hábitos en el desayuno porque

⁵⁵ ORREGO, Aldo, Op. Cit, p,10.

es la hora donde estaremos en familia y se nos proporcionará las calorías y no tengan ganas de comer entre horas.

4.2.1.1 Desayuno básico

- 1.- Leche
- 2.- Tostadas de pan integral (ayudan a la digestión y sacian).
- 3.- Manteca de maní o mermelada (hecha en casa aportan energía).
- 4.- Cereales (con leche y coco se obtiene una buena fuente de proteínas).
- 5.- Frutas o su correspondiente jugo o licuado (aportan diversas vitaminas).⁵⁶

4.2.1.2 Desayuno andino

Cuadro 6

ALIMENTO Y PREPARACIÓN	MEDIDA CASERA
Leche de vaca	1 Taza
Tortilla de tiesto	1 porción
Dulce de higos	Un higo
Uvillas	5 unidades

⁵⁶ ORREGO, Aldo, Op, Cit, p.11

4.2.2 Colación escolar (lonchera andina)

Hoy en día los niños y niñas asisten a muy temprana edad a jardines y centros de educación inicial como es el caso del Centro de Educación Inicial Gotitas de Amor , no tienen un refrigerio a media mañana los niños y niñas deben llevar una lonchera para servirse pero no sabemos si están con los nutrientes que necesitan, causando de esta manera desordenes en los hábitos alimentarios por eso es fundamental fomentar hábitos alimentarios saludables andinos en las familias, cuando preparemos los refrigerios de los niños y niñas seamos creativos y utilicemos alternativamente los 5 grupos de alimentos antes mencionados.

Al seleccionar los alimentos que los niños llevan para comer en las escuelas se debe prestar mucha atención.

Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles de empacar, realmente no son las mejores fuentes alimenticias para los niños. Por ejemplo se debe evitar los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcares, como galletas y papas fritas, frituras de fundas y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión. La mayoría de los productos comestibles no son los mejores para los niños estos pueden producir un aumento súbito de energía a los niños, pero no son fuertes en nutrientes indispensables en media mañana en la escuela.

Tampoco es buena idea depender de los embutidos como jamón y mortadela para preparar los sánduches de las loncheras, porque tienen demasiado sodio y grasa.

Por eso proponemos nosotros una lonchera andina rica, saludable, de fácil digestión, equilibrada, apetitosa y siempre variada. Los refrigerios a media mañana deben ser

nutritivos para que repongan las energías gastadas y damos unos pequeños concejos que sean puestos en práctica.

Sería bueno enviar alimentos andinos, por ejemplo un sánduche de pasta de chocho, chochos con tostado y chulpi, habas cocinadas con queso etc.

Es necesario añadir una porción de frutas (moras, taxos granadillas etc.) y verduras (palitos de zanahoria o ensalada de tomate con lechuga)

Se aconseja, incluir en la lonchera escolar yogurt, queso y frutas secas en bolsitas individuales. Porque el consumo de malas comidas son la estadística por lo que citamos lo siguiente:

“Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar sonlacausa principal de sobrepeso infantil y se ha ligado a comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela.⁵⁷”

Si quieren poner una bebida dulce en la lonchera hagamos un jugo en casa, agua, hervida y frutas de temporada.

Además debemos asegurarnos que los niños y niñas no dejen su lonchera expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al consumirles causarían una intoxicación.

⁵⁷ ROSAS, María, *El arte de hacerles comer*, Editorial CENGAGE Learning, México 2005, p.56.

Algunas familias prefieren dar dinero a sus hijos para que compren la colación en la escuela. Si fuera así, investigue que está comiendo su niño y niña en el recreo y si realmente es lo adecuado. Siempre será preferible que nosotras preparemos las loncheras de nuestros hijos/as y que negociemos con ellos el menú del día:

La lonchera nunca debe remplazar ni al desayuno ni al almuerzo los alimentos que se darán a los niños y niñas deben ser preparados en forma adecuada y con las debidas formas de higiene.

El niño y niña preescolar debe asistir a la unidad de salud más cercana, para el control de crecimiento y desarrollo para dar seguimiento a su peso y talla.

Es importante la unión familiar durante las comidas para fortalecer los hábitos alimenticios y no olvidemos dar a nuestros niños y niñas suficientes líquidos.⁵⁸

4.2.3 Almuerzo

El almuerzo es una de las principales comidas del día conviene aconsejar que tenga variedad de los tres grupos de nutrientes, ya que después del almuerzo el cuerpo sigue en actividad y esto ayudará a quemar calorías por la tarde, pero no hay que olvidar que el periodo de almuerzo entre la merienda debe ser de un tiempo considerado.

Cuadro 7: Ejemplo de almuerzo andino

ALIMENTO Y PREPARACIÓN	MEDIDA CASERA
Crema de chochos	1 plato
Papas con berro	2 papas 1 cuchara de berro
Jugo de mora de castilla	1 vaso
Chapo	1 bola

⁵⁸ Cf, ídem. p.57.

4.2.4 Merienda

Esta permite complementar la dieta se debe considerar las porciones de los alimentos y el horario en que se consuman no debe ser muy tarde para evitar que impida a los niños y niñas dormir bien.

“La denominada merienda es una opción nutricional aceptable cuando se incluyen alimentos suficientes y variados”⁵⁹. La merienda se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

Cuadro 8: Ejemplo de merienda andina

ALIMENTO Y PREPARACIÓN	MEDIDA CASERA
Sopa de verduras	1 plato
Leche con tipo	1 vaso
Tortilla de zanahoria	una

4.3 Edad, peso y talla

El peso, la talla y la edad son muy importantes para evaluar el estado nutricional de los niños y niñas porque permite conocer en el transcurso del tiempo como están creciendo, para realizar esta evaluación se utilizan algunas medidas del cuerpo como son el peso y la talla que al compararlos con la edad y el sexo .Cada unos de estos indicadores, tienen diferentes interpretaciones:

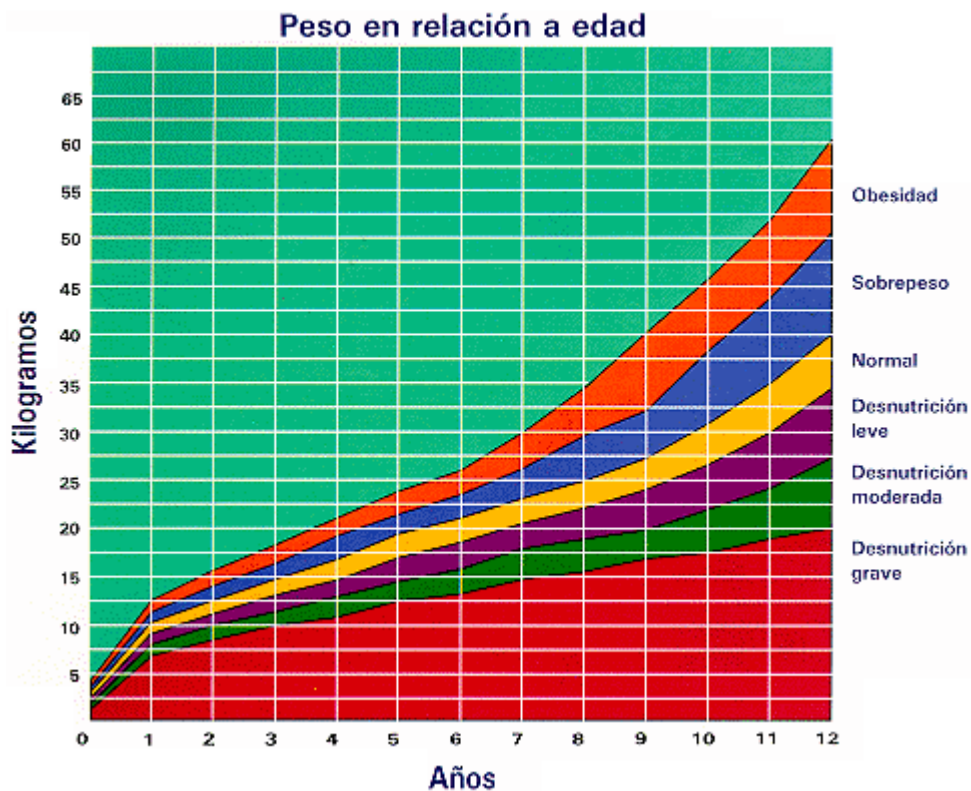
Los tres indicadores evalúan el estado nutricional en estados diferentes y pueden clasificar a los niños y niñas con sobrepeso, normales, con déficit

⁵⁹www, cocina facilísimo.com. 6 de junio del 2012

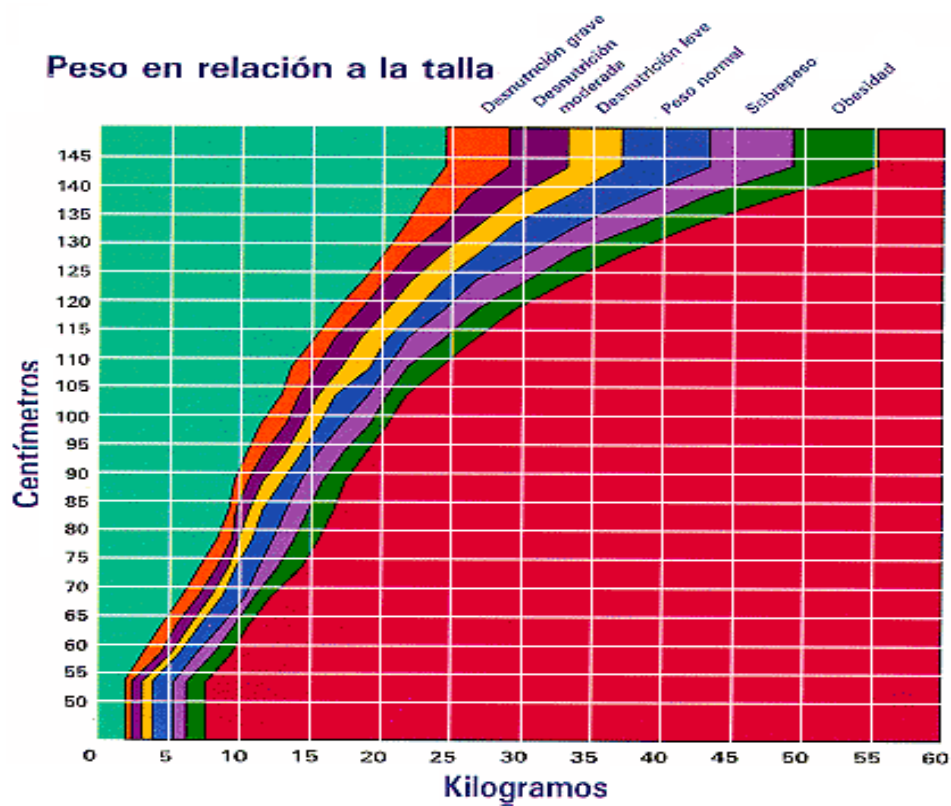
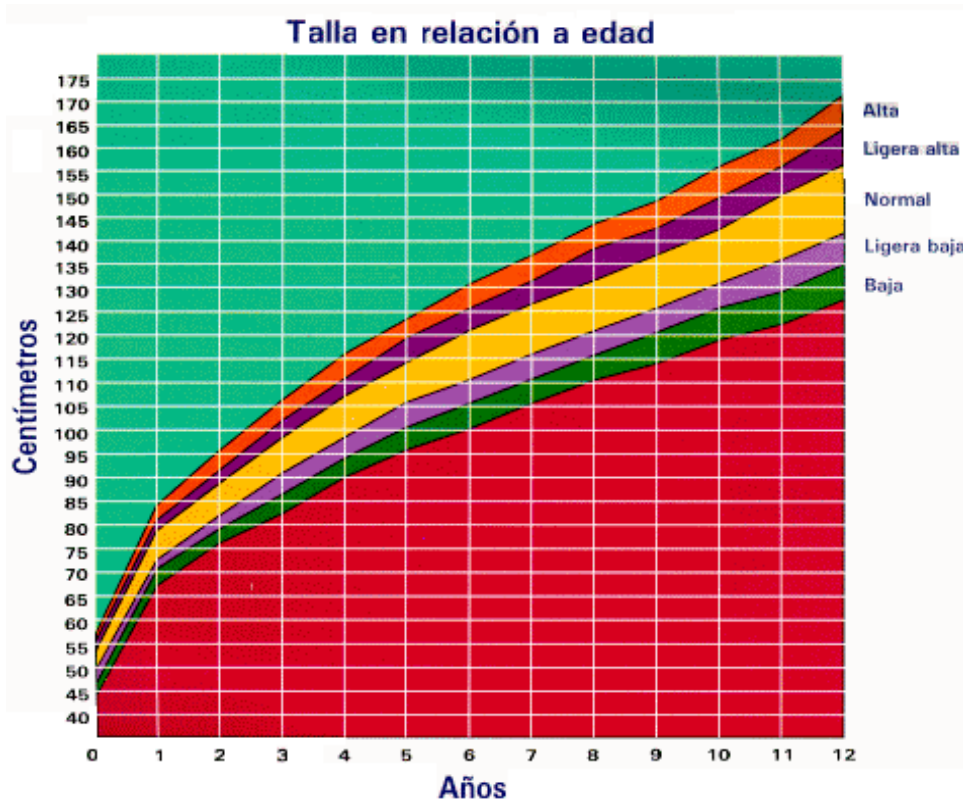
*Tipo: hierva que crece en el campo, se sirve en agua o con leche.

nutricionales leve, moderado y grave o severo. Para graficar esta clasificación se utiliza los colores en la curva de crecimiento el aspecto mas importante de esta evaluación es observar el crecimiento de los niños/as en el transcurso del tiempo.⁶⁰

Todo el niño y niña que ingrese al centro de Educación Inicial Gotitas de Amor debe ser pesado y medido, los datos deben ser de inmediatamente graficados en la curva de crecimiento (cartilla de crecimiento), y el resultado se comunica a los padres de familia para que conozca su estado nutricional. El control del peso y la talla se debe hacer cada tres meses, esta evaluación es muy importante para saber cuál es el estado nutricional del niño y niña para poder mejorar su alimentación y así capacitar a los padres en la forma de alimentar tanto en su hogar como en la lonchera que se envía a diario a la institución.



⁶⁰ INFA, Nutrición y manejo de alimentos 3, Op, Cit, p. 19.



Fuente: <http://www.mipediatra.com/alimentacion/tabla-nino.htm>

CONCLUSIONES

- La cultura del niño y niña está influenciado tanto por el entorno natural y lo social y desde la concepción misma, es así que la familia y la escuela son los encargados de motivar en los niños y niñas las costumbres alimentarias saludables.
- En cuanto al aspecto cognitivo debemos recalcar que es importante tener una buena alimentación para que nuestros niños y niñas obtengan una concentración de calidad.
- Los docentes deben fomentar en los niños y niñas las costumbres y hábitos alimentarios y dar a conocer los alimentos ancestrales que tenemos a nuestro alcance.
- La familia y la escuela como mediadores son parte importantes en el proceso de una buena alimentación.
- Dentro del cantón Cayambe y sus parroquias existen muchos productos saludables que se puede incorporar en las dietas de las familias y que no han sido puestos en práctica, por ello la importancia de la adaptación de los menús andinos que hará que los niños y niñas disfruten en el consumo diario.
- Es menester que los niños y niñas conozcan de la importancia de un buen hábito alimentario, la revalorización de nuestros productos andinos autóctonos y que además transmitan estos conocimientos a las futuras generaciones.

RECOMENDACIONES

- Fortalecer los hábitos alimentarios en las familias y los educandos valorando nuestra cultura.

- Incluir la guía a las familias para que tengan conocimiento de los alimentos saludables, y puedan añadirlos en su dieta diaria y sepan los componentes alimentarios que se necesitan en esta edad de 3 a 5 años para el buen desarrollo de su cuerpo y mente.

- Los docentes debemos añadir en las planificaciones estrategias para fortalecer y fomentar el consumo de alimentos nutritivos de nuestra zona, respetando la pluriculturalidad de nuestro país.

- Comprometamos a cumplir con la corresponsabilidad de nuestros hijos apoyándolos y dándoles una buena alimentación de acuerdo a su edad.

- Poner en práctica e incorporar productos locales en la alimentación diaria de los niños y niñas siendo creativo e inventándonos otras combinaciones saludables.

- Inculquemos desde pequeños costumbres, valores y el respeto por nuestra cultura y alimentos tradicionales de nuestra zona.

BIBLIOGRAFÍA:

Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Ministerio de Sanidad y Consumo, *La Alimentación de tus hijos. Nutrición Saludable de la Infancia a la adolescencia*, Madrid, 2005

BAEZA Margarita, *Alimentación y Nutrición Familia*, Editorial Editex S.A, Madrid, 2009.

BEAN, Diane, *Hacia una buena alimentación*, publishing BAUX, Orlando, 2007.

CALLAY, Susana y BRAVO, Leonor, *Nutrición y Manejo de Alimentos*, Imprenta Mariscal, Quito, 2003.

CONTRERAS, Jesús, *Alimentación y cultura*, Publicación Universidad de Barcelona, Barcelona, 1995.

DÍAZ HERNÁNDEZ, Fernanda, *nutrición y deporte*, EFDeportes. com, revista digital Buenos Aires n° 39, 2001.

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN INERCULTURAL BILINGÜE DE PICHINCHA, *Ñucanchic: Abuelos y sabios de las comunidades*, Cayambe, Marzo del 2009.

FRICKER, Jacques y otros, *Guía de alimentación del niño*, Ediciones H.BLUME, Madrid, 2004.

GUERRRERO, Bellido y otros, manual de nutrición y metabolismo, Ediciones Días de Santos, 2007.

HERRERA, Jimmy, Guía metodológica para la capacitación de las comisiones de alimentación escolar, PAE, Ecuador, 2000.

INNFA, *Nutrición y manejo de alimentos, Nutrición y desnutrición 1*, Imprenta Mariscal, Quito, 2003.

INNFA, *Nutrición y manejo de alimentos, Los alimentos en los centros de desarrollo infantil 2*, Imprenta Mariscal, Quito, 2003.

INNFA, *Nutrición y manejo de alimentos, manual de normas del manejo del componente alimentario nutricional 3*, Imprenta Mariscal, Quito, 2003.

INNFA, *Salud y Nutrición , Cuidados de salud de las niñas y los niños en los C.D.I 5*, Imprenta Mariscal, Quito, 2003.

JARRIN, Laura, la salud está en las hierbas, EL COMERCIO, LA FAMILIA, Nutrición Quito 8 de abril del 201.

L, KATHEEN MAHAN, Silvia y ESCOTE, Stum, Nutrición y dietoterapia de Krause, editorial centro intelectual de desarrollo familiar, S.A. de C.V, Décima edición, 2000.

LÓPEZ, Consuelo, La alimentación de tus hijos, Imprenta Fiselgraf S.L, Madrid, 2005.

MANUAL DE NUTRICIÓN URBANA, CEISAN-SAIDeIMPACT, Cartilla desde el surco 2002, *Como hacer el abono orgánico*, Organización Panamericana de Salud, OPS-OMS, 1995.

María Elena Cabascango, 72 años radicada en ayora , 4 de julio del 2012.

Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de sanidad y consumo, *Alimentación saludable*, guía para familias, Madrid 2006.

NARANJO, Carlos, Pueblos Indígenas y Educación Alimenticia, AbyaYala, Quito, 1997.

Nueva constitución 2008, Tribunal supremo electoral, *Referéndum*, Art.343.

ORREGO, Aldo, *Salud y sabor*, asociación casa editora Sudamericana, Buenos Aires 2001.

PASCUAL, Anderson y DEL ROSARIO, María, *Enfermedades de origen alimentario: su prevención*, Ediciones Díaz Santos, Madrid, 2006.

Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin, como alimentar a los niños, UW extensión, Wisconsin, 2001.

RAMIREZ, Regina Julia, Construcción social de conocimientos acerca de la alimentación de las familias y escuelas de las comunidades Aimaras, Universidad Mayor de San Simón facultad de humanidades y ciencias de la educación, Cochabamba 2007.

ROSAS, María, *El arte de hacerles comer*, Editorial, CENGAGE Lernin, México, 2005.

SAAVEDRA, Bautista, *Crianza de la biodiversidad andina*, ABA, campaña agrícola, 1995.

SOTO, Antonio, *El poder de la nutrición*, Editorial: Centro intelectual de Desarrollo Familiar, S.A, 1998.

UNICEF, ECUARRUNARI, *Hacia la construcción y aplicación de la agenda mínima a favor de los derechos de los niños niña y adolescentes del Ecuador*, segunda edición impreso en Ecuador, Quito 2005.

UNICEF, ECUARRUNARI, *Problemas y propuestas desde la niñez y adolescencia indígena del ecuador*, primera edición, impresión ninacomunicaciones, Quito 2010.

VICTORICA, Vicente, *La dieta final*, Edición: American, 2009.

[www, cocina facilísimo. com](http://www.cocinafacilissimo.com)

[www.contusalud .com/sepa_enfermedades_obesidad_infantil.htm](http://www.contusalud.com/sepa_enfermedades_obesidad_infantil.htm).