



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y
PROFESIONALIZACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA E INICIAL

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACION:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RIOBAMBA” CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PARROQUIA LIZARZABURU, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2015 - 2016”

Trabajo presentado como requisito para la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Profesora de Educación Parvularia e Inicial.

AUTORA:

Pagalo Paca Gloria Piedad

TUTORA:

Msc. Martha Beatriz Camacho Ledesma

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN DE TUTORÍA

YO, MsC. MARTHA CAMACHO, TUTORA DE LA TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

CERTIFICA:

Que la investigación, con el tema “**HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RIOBAMBA” CANTÓN “RIOBAMBA”, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PARROQUIA LIZARZABURU, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2015 2016**”, realizado por la señora Gloria Piedad Pagalo Paca estudiante de la carrera de Educación Parvularia e Inicial, es el resultado de un proceso riguroso, realizado bajo mi orientación y asesoría continua; por lo tanto, cumplen con todas las condiciones teóricas y metodológicas requeridas por la reglamentación pertinente, para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.


MsC. Martha Camacho
TUTORA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y
PROFESIONALIZACIÓN.

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA E INICIAL

TÍTULO:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RIOBAMBA” CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PARROQUIA LIZARZABURU, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2015 - 2016”

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Msc. Dolores Gavilanes

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

Firma

Msc. Tannia Casanova

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Firma

Msc. Pilar Salazar

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Firma

AUTORÍA

El presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Profesor en Parvularia e Inicial, es original y fundamentado en el proceso anteriormente establecido por la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías.

Los criterios en el informe de investigación sobre; “HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RIOBAMBA” CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PARROQUIA LIZARZABURU, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2015-2016”, como también los contenidos, ideas, análisis y conclusiones, son de exclusiva responsabilidad de la autora y los derechos del mismo le corresponde a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Gloria Piedad Pagalo Paca

C.I. 0603352170

DEDICATORIA

Ofrezco este trabajo de investigación a mi Dios quien supo llevarme por el buen camino y darme fuerzas para seguir adelante. A mis padres, e hijos quienes siempre estuvieron a mi lado y con su infinito amor y comprensión supieron guiarme para alcanzar una profesión y poder llegar a servir a la sociedad. A mi tutora MsC. Martha Camacho quien supo guiarme en el desarrollo de la investigación.

Gloria Piedad Págalo Paca

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Nacional de Chimborazo, a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, y en especial a la Carrera de Parvularia e Inicial por abrirnos las puertas del saber por medio de excelentes Educadores que fueron una guía en nuestra formación humana y profesional, conjuntamente con la Msc. Martha Camacho quien contribuyó significativamente en la orientación de esta investigación.

Gloria Piedad Págalo Paca

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN DE TUTORÍA	ii
CALIFICACIÓN DE MIEMBROS DEL TRIBUNAL	iii
AUTORÍA	iv
DEDICATORIA	v
RECONOCIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE CUADROS	x
SUMMARY	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPÍTULO I	
1. MARCO REFERENCIAL	1
1.1 Planteamiento del Problema	1
1.2 Formulación del Problema	4
1.3 Objetivos	4
1.3.1 Objetivo General	4
1.3.2 Objetivos Específicos	4
1.4 Justificación	5
CAPÍTULO II	7
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Antecedentes de investigaciones anteriores con respecto del proyecto que investiga	7
2.2 Fundamentación Teórica	8
2.2.1 Hábitos	8
2.2.2 Alimentos	8
2.2.3 Hábitos alimenticios	10
2.2.4 Importancia de los hábitos alimenticios	13
2.2.5 Ventajas y desventajas de los hábitos alimenticios	18

2.2.6	Alimentos recomendados para niños de 5 – 6 años.	18
2.2.7	Fomentar hábitos alimenticios saludables.	22
2.2.8.	Expresión corporal	22
2.2.9	Etapas del desarrollo de la expresión corporal.	24
2.2.10	Importancia de la expresión corporal	25
2.3.	Variables de la investigación	26
2.3.1	Variable Independiente	26
2.3.2	Variable Dependiente	26
2.4	Operacionalización de las variables	27
2.5.	Definiciones de términos básicos	29
CAPÍTULO III		33
3.	MARCO METODOLÓGICO	33
3.1.	Diseño de la investigación	33
3.2.	Tipo de investigación	34
3.3.	Nivel de la investigación	34
3.4	Población y muestra	35
3.4.1	Población	35
3.4.2.	Muestra	35
3.5.	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	36
3. 5.1.	Técnica	36
3.5.1.1	La observación y la participación directa	36
3.5.2.	Instrumentos	36
3.5.2.1	Ficha de observación	36
3.6	Técnicas para procesamiento e interpretación de datos	36
CAPÍTULO IV		38
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	38
4.1	Resultados de la observación realizada a los a los niños de Primero Paralelo “E” de Educación Básica de la Unidad Educativa “Riobamba”. 38	

CAPÍTULO V

5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
5.1	CONCLUSIONES	49
5.2	RECOMENDACIONES	50
5.3	BIBLIOGRAFÍA	51
5.4	ANEXOS	53

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO No. 1	
Menú niños/as de 5 a 8 años	9
CUADRO No. 2	
Tabla de raciones alimentaria por edad	16
CUADRO No. 3	
Ventajas y desventajas hábitos alimenticios	18
CUADRO No. 4	
Hábitos alimenticios para niños/as de seis años	19
CUADRO No. 5	
Variable Independiente: Hábitos alimenticios	27
CUADRO No. 6	
Variable Dependiente: Expresión corporal	28
CUADRO No. 7	
Población	35
CUADRO No. 8	
Se alimenta de forma adecuada	38
CUADRO No. 9	
Cambio en sus hábitos alimenticios	39
CUADRO No. 10	
Evita comer comida chatarra	40
CUADRO No. 11	
Consumo de golosinas en su dieta diaria	41
CUADRO No. 12	
Interés por realizar las tareas asignadas	42
CUADRO No. 13	
Dibujan objetos nombrados por la maestra	43
CUADRO No. 14	
Ubica objetos en el lugar indicado.	44
CUADRO No. 15	
Grafica objetos con mucha expresividad.	45

CUADRO No. 16	
Arma, recorta, punza y pinta con la ayuda de diferentes materiales.	46
CUADRO No. 17	
Expresa sentimientos de seguridad y confianza	47
CUADRO No. 18	
Resumen de la Ficha de Observación	47
CUADRO No. 19	
Ficha de observación	53

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO No. 1	
Se alimenta de forma adecuada	38
GRÁFICO No. 2	
Cambio en sus hábitos alimenticios	39
GRÁFICO No. 3	
Evita comer comida chatarra	40
GRÁFICO No. 4	
Consumo de golosinas en su dieta diaria	41
GRÁFICO No. 5	
Interés por realizar las tareas asignada	42
GRÁFICO No. 6	
Dibujan objetos nombrados por la maestra	43
GRÁFICO No. 7	
Ubica objetos en el lugar indicado	44
GRÁFICO No. 8	
Grafica objetos con mucha expresividad.	45
GRÁFICO No. 9	
Arma, recorta, punza y pinta con la ayuda de diferentes materiales.	46
GRÁFICO No. 10	
Expresa sentimientos de seguridad y confianza	47

INDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1	
Realizando actividades con los niños	xiv
ILUSTRACIÓN 2	
Realizando	55
ILUSTRACIÓN 3	
Formando en los niños hábitos alimenticios	56
ILUSTRACIÓN 4	
Formando en los niños hábitos alimenticios	56
ILUSTRACIÓN 5	
Conversando con los niños acerca de una alimentación sana	57
ILUSTRACIÓN 6	
Conversando con los niños acerca de una alimentación sana	57
ILUSTRACIÓN 7	
Actividades	58
ILUSTRACIÓN 8	
Actividades	58
ILUSTRACIÓN 9	
Fotografía de la/los docentes de la Institución	59
ILUSTRACIÓN 10	
Fotografía de la/los docentes de la Institución	59



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA E INICIAL

RESUMEN

La presente investigación cuyo tema es: “HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RIOBAMBA” CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PARROQUIA LIZARZABURU, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2015 2016”, constituye un aporte importante a la solución de la problemática detectada en los niños. debido a la falta de conocimiento de los padres de familia, maestras y autoridades acerca de las prácticas alimentarias adecuadas, originando con ello graves inconvenientes en la salud de los niños/as; factor importante para el desarrollo de la expresión corporal fundamental en los primeros años de vida de los infantes; ya que permite mejorar la sensibilidad, imaginación, creatividad y la comunicación humana, por tal razón se planteó el problema para mediante la investigación determinar causas efectos y proponer una solución efectiva que minimice o elimine este problema que vive nuestra sociedad, esta investigación puntualiza objetivo general y específicos que se pretende alcanzar al final de la misma. Por medio del marco teórico se recabó información necesaria sobre alimentación nutritiva y saludable que ayuda al óptimo desarrollo y crecimiento de los niños y niñas de edad preescolar; además de cómo interviene para un correcto desarrollo de la expresión corporal; para el desarrollo del trabajo se utilizó la investigación descriptiva, bibliográfica y de campo; la misma que permitió obtener información acerca del objeto de estudio. Durante el proceso se aplicaron los métodos: analítico-sintético, descriptivo, deductivo; como instrumentos de investigación se utilizó fichas de observación para la recolección de la información; la población motivo de estudio estuvo conformado por 28 estudiantes. Los resultados permitieron plantear las conclusiones y recomendaciones con soluciones efectivas para la solución del problema.

Abstract

The research topic is "EATING HABITS FOR BODY EXPRESSION DEVELOPMENT IN BOYS AND GIRLS OF FIRST OF BASIC EDUCATION OF "RIOBAMBA" EDUCATIONAL UNIT, FROM RIOBAMBA CANTON, CHIMBORAZO PROVINCE, LIZARZABURU PARISH, DURING THE SCHOOL YEAR 2015-2016", it constitutes an important contribution to the solution of the problems detected in children. Because lack of knowledge of parents, teachers and authorities about appropriate feeding practices, thereby causing serious problems in the health of boys and girls; it is an Important factor for the fundamental corporal expression development in the first years of the infants' life; because it allows to improve the sensitivity, imagination, creativity and human communication. For this reason, the problem was raised and through research to determine causes-effects and propose an effective solution which minimizes or eliminates the problem that our society lives. This research specifies general and specific objectives to be achieved at the end of it. Through the theoretical framework, necessary information on healthy, nutritious diet that helps the optimal development and growth of boys and girls of preschool age was collected as well as how it intervenes for a correct development of the corporal expression. For the development of the work, the descriptive, bibliographical and field research was used; which allowed obtaining information about the object of study. During the process, the synthetic analytical, descriptive, deductive methods were applied. As research instruments, observation sheets were used for the collection of information. The study population consisted of 28 students. The results allowed raising the conclusions and recommendations with effective solutions for solving the problem.



Reviewed by: Celleri, Silvana
Language Center Teacher



INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son un incorporado de costumbres que las personas tienen para alimentarse, se obtienen por las enseñanzas que reciben de la familia, y el entorno que les rodea, de tal manera que no son más que el producto de la educación que reciben a partir del nacimiento. Muchas veces los infantes imitan de sus progenitores ciertos hábitos. Es muy importante la labor que cumplen los padres, puesto que ellos son los primeros educadores, formadores de hábitos y aprendizajes por lo que tienen la gran responsabilidad de inculcar hábitos alimenticios saludables en sus hijos, para que cuando crezcan puedan nutrirse sana y equilibradamente, con el fin de mejorar la calidad de vida.

Durante la infancia los niños/as, desarrollan costumbres alimenticias y de higiene, que ayudan a conseguir una alimentación saludable, sin duda crear prácticas alimentarias durante su niñez y la infancia tiene un beneficio especial por su influencia tanto en el estado de salud de los niños/as como del futuro adulto, la noción de las necesidades alimenticias infantiles es la base para establecer la alimentación sana y equilibrada. La alimentación equilibrada es básica para que los niños/as obtengan toda la energía que necesitan cuando el aporte de nutrientes es equitativo, fortaleciendo el desarrollo tanto físico como mental, garantizando un buen rendimiento y desenvolvimiento en el campo de la expresión corporal.

A partir de la vida intrauterina el bebé recibe un sinnúmero de estímulos que se irán convirtiendo en aprendizajes, cuando nace toda la información recibida se almacena, se procesa y se reafirma sus aprendizajes.

Para que el niño pueda tener un desarrollo óptimo de la expresión corporal es necesario que esté bien alimentado, cuando los niños/a están saludables aumenta su potencial para aprender, sus habilidades de concentración, su comportamiento y rendimiento en clases será el adecuado.

El ser humano, a partir de su nacimiento tiene la necesidad de expresar emociones e ideas y como medio de comunicación usa su cuerpo, ya que es la herramienta de

expresión y comunicación por excelencia. Utiliza su cuerpo para ejecutar gestos y movimientos que exterioricen sus necesidades, emociones e ideas. El gesto es primordial para la expresión y la comunicación, en tanto que el movimiento es la base que permite al niño desarrollar sus capacidades intelectuales, su bienestar físico y emocional.

La expresión corporal desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana. Es una expresión por la cual la persona puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse. La práctica de la expresión corporal suministra un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

El desarrollo del presente proyecto está conformado por cinco capítulos:

CAPÍTULO I, PROBLEMA: Planteamiento del Problema, Formulación del Problema, Preguntas directrices, Objetivo General, Objetivos Específicos y Justificación.

CAPÍTULO II, MARCO TEÓRICO: Antecedentes del Problema, Fundamentación Teórica, Fundamentación Legal, Definición de términos, hipótesis, variables.

CAPÍTULO III, METODOLOGÍA: Diseño de la Investigación, Población y Muestra, Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos, Técnicas para el Procesamiento y Análisis de Resultados.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS: Presentación de Resultados, Análisis e Interpretación de Resultados,

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 Planteamiento del Problema

A nivel mundial la OMS adoptó en mayo de 2004 la "Estrategia mundial sobre tácticas de hábitos alimentarios. El objetivo de forma general es promover y resguardar la salud a través de la alimentación sana y la actividad física. (Salud, 2010).

Las personas están educadas a llevar hábitos alimenticios desequilibrados, por la falta de tiempo y los abundantes quehaceres dejando la alimentación de lado para darle prioridad a otras cosas. Algunas de las costumbres al comer son acudir a establecimientos cercanos al hogar o al trabajo por cuestión de tiempo, sin tomar en cuenta varios aspectos especialmente la salud; las mismas se transmiten a los hijos porque toman como ejemplos y ellos continúan con esos hábitos. (Nutrición).

Los alimentos que los pequeños consumen en la escuela, casi siempre no son los proporcionados. Compran solamente alimentos "chatarra" que los lleva a una deficiente nutrición, factor que no le permite un desarrollo corporal adecuado y acorde a la edad cronológica y con el consumo frecuente de este tipo de alimentos es muy probable que tengan problemas de sobrepeso es decir la obesidad.

La mayoría de las ocasiones los padres tienen que preparar alimentos para la lonchera la cual se compone de comidas rápidas en las que no se aplica hábitos alimenticios saludables y nutritivos, además son incompletas porque los menús contienen pocas frutas y peor aún verduras, que demandan tiempo de cocción y elaboración (cuando tienen que lavarlas, desinfectarlas, pelarlas, picarlas y guisarlas).

A los niños se les hace fácil no tener en cuenta hábitos alimenticios, consumiendo comida chatarra sin tener la menor conciencia del daño que provocan a su salud. Por igual en la escuela es más atractivo y fácil comprar esos productos que ellos ya conocen y que tarde o temprano van a causar problemas graves si no se toman en cuenta los hábitos alimenticios adecuados (Carrión, 2013).

En los países en desarrollo como el Ecuador, en los que los hábitos alimenticios han cambiado, la comida rápida y chatarra ha penetrado, la gente va perdiendo el hábito de la actividad física, excepto en estratos sociales muy particulares, lo que ha hecho que el perfil epidemiológico de los ecuatorianos cambie y las enfermedades cerebro vasculares y cardiovasculares se sitúen entre las primeras causas de muerte.

Por ello, no es atrevido revelar que el sobrepeso y la obesidad representan la gran epidemia del siglo XXI. El sobrepeso y la obesidad se consigue tratar e incluso prevenir. De acuerdo a los condicionamientos de tipo genético, también actualmente se ve vinculado a fenómenos de cultura y costumbres que han cambiado el estilo de vida tradicional imponiendo alimentos con exceso de calorías dadas por grasas saturadas y grasas Trans o “Comida Chatarra” y sin destinar el tiempo adecuado para realizar actividades al aire libre, deportes y ejercicio físico en general por exagerado uso de videojuegos, computadoras y televisión. (Lazo, 2008)

Y peor si las dos aberraciones se dan de manera concurrente y es común observar a los infantes, niños y adolescentes recostados en una mala posición en un sofá o en una cama frente al televisor con su control remoto y rodeado de alimentos con alto contenido de azúcar y grasa, además de bebidas gaseosas.

Es muy común ver que padres escogen comprar en el bar escolar o en el supermercado una golosina, una merienda, un chocolate o un dulce, junto con un refresco, para disponer de más tiempo en el día, sobre todo antes de irse a la escuela, cuando el tiempo del desayuno no ha sido suficiente.

Lamentablemente por no planificar el tiempo es insuficiente y lo que se quiere es que el niño salga más rápido comiendo algo. Pero, estas actitudes sólo favorecen a un mal desayuno, sin tomar en cuenta los valores nutritivos de los alimentos y no deben convertirse en un hábito (Carrión, 2013).

En la Unidad Educativa “Riobamba”, los niños y niñas del primer año de Educación General Básica, se evidencia que el contenido de sus loncheras son poco saludables con productos que diariamente encontramos en la tienda de la esquina, dando facilidad a los padres de familia pero ocasionando serios problemas alimenticios a los niños y niñas que lo consumen, lo que indican la mayoría de padres es la falta de tiempo, actitud equivocada en los niños, impaciencia, apuros son las causas más comunes para no implementar costumbres sanas y por lo tanto loncheras que permitan alimentar a sus hijos, lo más peligroso es que algunos niños llegan sin la comida esencial de la mañana “el desayuno” ocasionando un desequilibrio nutricional en ellos, las maestras conocen del problema ya que las actitudes de los niños cambian provocando desinterés, pereza, hiperactividad, dolores estomacales, hambre.

Pero su tiempo también es limitado para dar atención en el poco tiempo de recreo a algo tan importante como el desayuno, sin embargo las docentes han intentado conversar al respecto con los padres de familia, pero son pocos los que entienden cuan valioso es contribuir con los alimentos variados para una alimentación saludable y el bienestar de sus hijos.

Bajo este contexto en la Unidad Educativa “Riobamba” la expresión corporal de los niños de Primero de Educación Básica años no está bien planteada y desarrollada por los docentes, no obstante, siempre se ha pretendido implementar un programa de progreso de crecimiento personal en los niños y niñas para ayudar a mejorar los procesos de enseñanza – aprendizaje, razón por la cual se realizó este tema de investigación.

También se observó que necesario mostrar que en la unidad educativa constituye el elemento articulador para el desarrollo de los procesos educacionales, por lo que es evidente que su ejecución vaya encaminada al fortalecimiento y apoyo institucional en beneficio de los niños y niñas; así como también de sus docentes.

1.2 Formulación del Problema

¿De qué manera los hábitos alimenticios inciden para el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA” cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, parroquia Lizarzaburu, durante el año lectivo 2015-2016?.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Generar hábitos alimenticios para conseguir el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA” cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, parroquia Lizarzaburu, durante el año lectivo 2015-2016?. Mediante un taller teórico práctico dirigido a los padres de familia.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Indagar la importancia que tienen los hábitos alimenticios en el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”
- Valorar las ventajas de la aplicación de hábitos alimenticios en el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”

- Realizar un taller para padres de familia y docentes, enfocado en los hábitos alimenticios y su influencia en el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”

1.4 Justificación

La presente investigación permite aportar a la sociedad, así como también a la institución educativa en busca de soluciones a la problemática social de los hábitos alimenticios de los niños y niñas que asisten al primer año de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”, a su vez conocer como este factor afecta en el desarrollo de la expresión corporal de los infantes, para proporcionar alternativas de solución al presente problema; y brindar un aporte para mejorar la calidad y eficacia educativa.

Este problema es de actualidad ya que en muchas instituciones educativas existen dificultades en el desarrollo de la expresión corporal, y no se ha llegado a analizar las causas verdaderas del mismo, de aquí el interés de investigar sobre los hábitos alimenticios de los infantes, puesto que si tan solo una familia o un miembro conozca acerca de los beneficios de fomentar hábitos adecuados se alimentara mejor, su estado físico será más saludable y sin duda mejorara el rendimiento dentro de la institución.

Los hábitos alimenticios de los niños y niñas, se involucran directamente con el papel activo que cumplen los padres de familia, ya que ellos son los responsables en enseñar a sus hijos cómo alimentarse saludablemente así como normas de higiene antes de servirse los alimentos, por tal razón es necesario estudiar a la población con la finalidad de conocer los hábitos alimenticios, y de mejorar su calidad de vida.

Las familias ecuatorianas se ven sometidas a una serie de propuestas y malos hábitos alimenticios, el motivo de la investigación es frenar el alto consumo de comida chatarra y poco saludables e informar a la comunidad que existe buenas

propuestas alimenticias que nos llevará al éxito con nuestros hijos con su salud y potencialidad , resolviendo en parte la problemática de una mala nutrición .

El beneficio de realizar esta investigación se encuentra, en conocer el porqué de la mala práctica de hábitos alimenticios influye en el desarrollo de la expresión corporal de los niños/as de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”

Aunque el tema ya ha sido investigado y el gobierno aporta con una parte importante en la alimentación de los niños de educación fiscal, las instituciones particulares no se han visto con la misma suerte, allí está la importancia de esta investigación es dar a conocer a los maestros y padres de familia sobre una alimentación adecuada.

Es de Impacto ya que esta investigación busca lograr en los niños/as nuevos hábitos alimenticios y la preocupación de los docentes y padres por un cuerpo saludable e inteligente.

La investigación es factible ya que se cuenta con el apoyo de la comunidad educativa, además de los recursos humanos, tecnológicos y metodológicos para cumplir con el objetivo de mejorar la nutrición infantil y lograr una mejor calidad de vida de los niños/as.

Los beneficiarios serán 28 niños y niñas de Primero de Educación Básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigaciones anteriores con respecto del proyecto que investiga

Una vez revisado los archivos de la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías se pudo observar que existe algunos temas parecidos o similares al de nuestra investigación.

TEMA: “LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACION GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “JOSÉ MARÍA VELASCO IBARRA” DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL PERIODO 2010-2011”

AUTORA: LUCÍA MIREYA CARRIÓN VEGA

DIRECTORA DE TESIS: Dra. MARÍA ELENA OREJUELA FEIJÓO Mg. Sc.
LOJA – ECUADOR 2011

TEMA: “LA COMIDA CHATARRA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACION INICIAL “JERUSALEN”, PARROQUIA HUACHI CHICO, CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTORA: Erazo Carrión Fanny Narcisa

TUTORA: Lcda. Carmen Isabel Vaca Ambato – Ecuador 2013

TEMA: “ESTRATEGIAS PARA ELEVAR EL ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE PAPAHRURCO”

Autor: Paulina Maricela Tercero Criollo

Asesor: Lic. Sandra Martínez.

Ambato–Ecuador 2013

2.2 Fundamentación Teórica

2.2.1 Hábitos

Se denomina hábito a toda conducta que con frecuencia se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.

Todas las personas tienen arraigados una serie de hábitos que tienen notable influencia en sus vidas, hasta el punto de determinar los éxitos y los fracasos en diversas actividades. Por tal razón es de gran importancia fijar la atención en las conductas recurrentes que se han incorporado.

La mayoría de estas son completamente inconscientes, por lo que es imprescindible algún grado de introspección para identificarlas. La mayoría, puede percibirse con facilidad, aunque es complicado tanto incorporar una, como eliminarla si es preciso. (Eduardo Garcia Gaspar, 2015).

2.2.2 Alimentos

Los alimentos son importantes para la vida y suministran al organismo energía sustancias químicas (nutrientes) necesarias para la formación, desarrollo y restauración de los tejidos. Por lo tanto alimento, nutriente, alimentación y nutrición son concepciones diferentes.

(http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/nutricion_saludable/)

Una excelente alimentación es muy significativa en un niño de 4 a 6 años para lograr una condición de vida sana. Durante los años anteriores a iniciar la escuela, el niño debería comer los mismos alimentos que el resto de la familia, primordialmente aquellos con valor nutricional.

En estos alimentos se debe incluir verduras, frutas frescas, productos lácteos (leche, yogur, quesos) de preferencia sin grasa, carnes magras (pollo, pavo, pescado, hamburguesa magra), pan y cereales integrales.

El gusto de los niños de esta edad varía, por eso, se pretende mantener una combinación de comidas y evita darle muchas merienditas.

Existen varias opciones en cada uno de los grupos de alimentos:

- **Granos:** cereales y legumbres: tortillas de maíz, arroz blanco o integral, papas, yuca, camote, boniato, malanga, panes, cereales, pasta, fideos, lenteja, frijoles, quinua, maíz, plátanos verdes, pozole.
- **Vegetales:** tomate, zanahorias, calabacitas, brócoli, espinaca, lechuga "romana", pepinos, cebollas, cebollines, vegetales verdes, amarillos, rojos. Cualquier vegetal que la familia coma fresco o cocido y en pedazos pequeños.
- **Frutas:** manzana, pera, plátano, melón, sandía, naranja, kiwi, mango, papaya, carambola, granadilla, higos, guayaba. Cualquier fruta tolerada, fresca o cocida y en pedazos pequeños.
- **Lácteos** para niños de 5 a 7 años: leche de 2 por ciento, 1 por ciento o descremada, yogur, queso natural, queso procesado, helado de leche, pudín.
- **Carnes rojas:** pescados y huevos: carnes rojas de res, cerdo, pollo, pescado, huevos y mariscos.
- **Grasas:** Si las necesitas para cocinar y preferiblemente grasas saludables como aceites de oliva o semillas.

Ejemplo de menú diario para niños/as de 5 a 8 años

CUADRO No. 1 Menú niños/as de 5 a 8 años

Grupo	Cantidad	Alimento
Desayuno	Lácteo	
	Granos/cereales	1 unidad
	Frutas	½ unidad
	Grasas	1 cucharada
Media mañana	Granos/cereales	½ taza
	Frutas	½ taza
Almuerzo	Vegetal	½ taza
	Carnes magras/pescados	3 onzas (como 1 baraja de cartas)
	Grasa	½ cucharadita
	Grano	½ unidad
	Lácteo	1 taza
Merienda	Fruta	½ taza
	Lácteo	8 cubos de queso del tamaño de 8 dados
Cena	Vegetales	1 taza
	Carnes magras/pescados	2 onzas (2 pedacitos del tamaño de 2 pilas de 9V)
	Granos/legumbres	1 unidad (como una pastilla de jabón de manos)
	Fruta	½ taza
	Lácteo	½ taza

Fuente: (Tomado de: Nutrición Programa de Capacitación Laboral para Madres de Familia , 2001).

2.2.3 Hábitos alimenticios

El proceso de consecución de hábitos alimenticios en los pequeños se basa en la implementación de rutinas, las prácticas alimenticias son costumbres que se consiguen por la acción de reproducciones consecutivas habituales, es decir son un conjunto de costumbres que las personas tienen para alimentarse, se pueden definir como una práctica adquirida a lo largo de la vida que interviene en la alimentación.

“Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que fijan el comportamiento del ser humano, en correlación con los alimentos y la alimentación, que contienen la manera de selección, preparación, forma de consumo, horarios y compañía.” (Vázquez & López, 2010)

Los hábitos alimenticios de una persona se logran por la enseñanza recogida de su madre, padre, hermanos, familiares, vecinos, maestros y del ambiente mismo, de manera que no son más que el fruto de las instrucciones o educación alimentaria y nutricional que recibe desde el nacimiento.

La formación de hábitos alimenticios principian con la primera ingesta de leche materna, donde la madre procura preparar al bebe a su toma a horas fijadas su alimento, a medida que los infantes van creciendo estos van tomando una consolidación.

Los hábitos alimenticios se adquieren en el entorno familiar, se establecen en la infancia. Los padres son los encargados de formar buenos hábitos alimenticios en sus hijos, para que cuando crezcan puedan comer bien y equilibradamente razón por la cual la educación del entorno familiar es fundamental. Los efectos positivos o negativos de los hábitos alimenticios tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud.

“Los hábitos alimenticios se adquieren en el entorno familiar y se empiezan a instaurar muy pronto, en los primeros años de vida, en razón de un fenómeno de imitación de los hábitos alimenticios de los padres.” (Frontera & Cabezuelo, 1999)

Es muy importante la actitud que tienen los padres frente a los alimentos por ejemplo lo que los padres y los adultos comen a diario formará parte de las preferencias alimentarias que los niños/as aprenderán gradualmente por imitación.

“Los hábitos alimenticios se pueden relacionar con el número de comidas al día los horarios, los alimentos de consumo frecuente, las costumbres de compras, el acopio y manejo de los alimentos, los acompañantes que se seleccionan, la forma en que se decide cuanto come un miembro de un grupo, las técnicas y los tipos de preparación culinaria, el orden en que se sirven los alimentos, los víveres apropiados para las comidas ordinarias y para las festividades” (García & Pardo, 2006)

Los hábitos alimenticios dentro del entorno familiar, se conocen por la construcción social y cultural que es acordada implícitamente por los miembros de la familia, donde pueden existir ciertos límites como los económicos y la disponibilidad de alimentos; a la vez se busca una correspondencia entre la calidad, cantidad y sabores, para satisfacer las necesidades y preferencias de los mismos.

Los hábitos alimenticios se adquieren a temprana edad, en el ambiente familiar y se fortalecen en la edad adulta, la educación alimentaria es trascendental a cualquier edad pero sobre todo en la infancia, para que cuando los infantes crezcan no tengan ninguna dificultad en asimilarlos. Sin duda la formación de hábitos alimenticios, son la clave para una alimentación sana, equilibrada y sobre todo para la prevención de muchas enfermedades, que repercutirán en la salud.

2.2.4 Importancia de los hábitos alimenticios

Todos los seres humanos desde que nacen necesitan de una adecuada alimentación.

“La alimentación es el acumulado de actividades, tanto de producción como de adquisición y preparación de alimentos, que se orientan a facilitar la absorción del mismo, de forma placentera.” (Vázquez & López, 2005)

Para obtener un cuerpo saludable, es sustancial contar con una alimentación equilibrada (fibra, Fe, Ca, K, Ni y proteínas variadas y suficientes), acompañada de la práctica de ejercicio físico, es la fórmula perfecta para estar sanos. Una alimentación variada debe contener alimentos de todos los grupos y en cantidades proporcionales para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas que la persona requiere para realizar sus actividades diariamente.

Para estar saludables es necesario llevar una nutrición adecuada, no sólo es importante la cantidad de alimentos que consumimos sino la calidad, el consumo de alimentos de forma des-balanceada, tiene consecuencias que pueden ser peligrosos; por un lado si faltan algunas sustancias en el organismo, puede causar desnutrición, anemia; que es muy grave, y por otro lado si se consume cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad, diabetes, entre otras.

Promover los buenos hábitos alimentarios es una excelente herramienta para la prevención de enfermedades y fomentar la salud en la población. Para conseguir un estado nutricional apropiado se debe incorporar una amplia gama de alimentos a nuestra dieta diaria. (O.M.S, 2015)

Para conseguir buenos hábitos alimenticios y una alimentación se debe considerar:

- **Organización.-** Se debe establecer un lugar apropiado para comer y respetar horarios establecidos, evitar comer al día.

- **Completa.**- No es uniforme el consumo de alimentos y habrá comidas escasas y otras muy abundantes. Si el aumento de peso y talla es la correcta no se preocupe; escuche y respete las necesidades alimentarias de los niños/as en cada momento.

Adoptar una actitud rigurosa e intentar que coman de manera regular en los horarios establecidos, por parte de los padres, madres o cuidadores es desacertado y provoca una actitud de rechazo. La alimentación debe ser: adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada. Las calorías necesarias ideales para esta edad en menores con un estilo de vida activo son de 1.200 kilocalorías en niñas y hasta 1.400 en niños.

Por lo general en esta etapa de la vida el niño o niña se va a consumir snacks, hoy en día casi inevitables en época escolar. Hay que limitar este consumo, no constituir una parte importante del aporte energético total diario, se debe realizar con alimentos de buena calidad que contengan nutrientes equilibrados, como son los cereales, frutos secos, fruta, zumos naturales, etc.

Hay que ofrecer un considerable número de distintos nutrientes con diferentes variaciones de presentación, sabores, colores y texturas que guiarán las preferencias del menor.

Intentar repetir esta oferta en varias comidas contribuirá a que escojan alimentos de alta calidad nutricional, y evitará actitudes de rechazo frente a algunos grupos de alimentos como frutas, verduras, pescado, etc.

No se debe limitar los alimentos de gran palatabilidad, ya que puede estimularse de esta manera un mayor consumo de éstos, pero sí se debe regular un consumo moderado y esporádico de los mismos, lo que les ayudará para aprender a autorregular el ingreso calórico.

Es significativo, conocer qué alimentos y proporciones son las adecuadas para tener una nutrición apropiada, y al mismo tiempo, es necesario conocer cómo se

instituyen los hábitos alimenticios para poder corregir sus posibles vicios y prevenir las conductas que pueden conllevar riesgos para la salud.

- **Equilibrada.-** Es decir cada comida debe contener alimentos variados como: frutas, verduras, legumbres, carnes, huevos, pescado, cereales, pan, azúcares y minerales, lácteos, agua.
- **Higiénica.-** Con la finalidad de prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho en la manipulación, la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos.
- La limpieza de manos antes de prepararlos e ingerirlos es un hábito que debe fomentarse en los niños, niñas desde muy pequeñitos.
- **Apetitosa.** – Es muy importante, ya que a los niños, niñas les gustan las comidas visualmente atractivas tomando en cuenta algunos aspectos como: la presentación debe ser colorida, el combinar los colores de los alimentos permite hacer las comidas atractivas, lo que facilita su aceptación; el sabor que no resulten fuertes al paladar, ni demasiado dulces o salados; el olor que sea agradable con el fin de que los pequeños disfruten de lo que consumen.
- **Tamaño de las raciones.-** Se sugiere servir raciones sean apropiadas según el sexo y la edad de los niños/as.

CUADRO No. 2 Tabla de raciones alimentaria por edad

COMIDA	COMPONENTES	EDAD 1 a 2 Años	EDAD 3 a 5 Años	EDAD 6 a 12 Años
Desayuno	Leche fluida	½ taza	¾ taza	1 taza
	Jugo o fruta o verdura	¼ taza	½ taza	½ taza
	Granos/Panes Cereal seco y frío	½ porción ¼ taza o	½ porción ⅓ taza o ½	1 porción ¾ taza o 1
Suplemento (Elija dos componentes diferentes)	Leche fluida	½ taza	½ taza	1 taza
	Jugo o fruta o verdura	½ taza	½ taza	¾ taza
	Carne o sustituto de carne o pollo o pescado o Productos proteicos alternativos, Queso, Huevo (grande), Frijoles guisantes secos cocidos, Manteca de maní u otras mantecas de nueces o semillas, o Nueces o semillas, Yogurt – natural o endulzado/ Saborizado	½ onza ½ onza ½ onza ½ onza ⅓ taza	½ onza ½ onza ½ onza ½ onza ¼ taza	1 onza 1 onza 1 onza 1 onza ½ taza
	Granos/Panes Cereal seco y frío	½ porción onza	½ porción ⅓ taza o ½ onza	1 porción ¾ taza o 1 onza

Almuerzo Cena	Leche fluida	½ taza	¾ taza	1 taza
	Carne o Sustituto de Carne o pollo o pescado o Productos proteicos alternativos	1 onza	1½ onza	2 onzas
	Queso, o Huevo (grande), o Frijoles secos cocidos o guisantes secos, o Manteca de maní u otras mantecoso	1 onza	1½ onza	2 onzas
	Yogurt – natural o endulzado/saborizado	¼ de taza	⅜ taza	1½ taza
	Verduras y/o frutas (2 o más)	¼ taza en total	½ taza en total	¾ taza en total
Granos/Panes Cereal seco y frío	½ porción ¼ taza o ⅓ onza	½ porción ⅓ taza o ½ onza	1 porción ¾ taza o 1 onza	

Fuente: Tomado de: Nutrición Programa de Capacitación Laboral para Madres de Familia. Centros Sociales Quito. SOS Aldeas de Niños Ecuador. Primera Edición. (Septiembre 2001) página 49)

Elaborado por: Gloria Pagalo

2.2.5 Ventajas y desventajas de los hábitos alimenticios

CUADRO No. 3 Ventajas y desventajas hábitos alimenticios

Ventajas	Desventajas
Si comes sanamente tienes mayor energía en el día.	Si tienes malos hábitos de alimentación tienes más posibilidades de enfermarte.
Otra ventaja es que si tienes una alimentación sana puedes evitar enfermedades de todo tipo.	Hay productos que por su publicidad influyen mucho en tu alimentación y te orillan a probar alimentos no saludables (comida chatarra)
Con una alimentación sana puedes vivir más años.	Si consumes alimentos con alto porcentaje de grasa: causa altos porcentajes de colesterol
Si tienes una dieta balanceada puedes, obtener tu peso ideal.	Las personas se dejan llevar por los mitos alimenticios.
Obviamente una persona con alimentación sana es más saludable.	Abusar de los productos light

Fuente: Tomado de: Programa de Nutrición Ministerio de Salud. (Septiembre 2012) página 65
Elaborado por: Gloria Pagalo

2.2.6 Alimentos recomendados para niños de 5 – 6 años.

Este menú da algunas recomendaciones, sobre las raciones necesarias de cada grupo de alimentos, para alcanzar la energía diaria de niños y niñas. (Programa de Nutrición Ministerio de Salud, 2012)

Los niños deben consumir un promedio de 70 calorías diarias por kilo gramo, las proteínas de 28 gramos al día. Cabe señalar que las necesidades de energía varían de acuerdo con su propio ritmo de crecimiento, actividad física y tamaño corporal.

Se puede aumentar el tamaño de las raciones según las necesidades energéticas, mantener la variedad, asegurándose de que todos los grupos de alimentos estén presentes en la alimentación diaria.

Así por ejemplo los niños cinco, seis años necesitan:

CUADRO No. 4 Hábitos alimenticios para niños/as de seis años

Grupo de alimentos	Número de porciones	Calorías	Proteínas	Grasa	Carbo-hidratos
Lácteos: Leche ,yogurt Queso	1 porción= 1 taza	150 Kcal	8g	8 g	
Vegetales: Acelga, espinaca, brócoli, coliflor, mellocos, pepinillos, tomate, vainita, nabo, zanahoria, apio, cebolla, rábano, pimienta.	1 porción ½ taza cocinado o 1 taza cruda	25 Kcal	2g	5g	

19
20

Frutas: Frutilla, papaya ,pera , naranja, mora, piña plátano, zapote, guayaba ,mango, manzana, granadilla, mandarina Uvas	1 porción = 1 unidad o 3 onzas variadas 15 pequeñas o 7 grandes 1 unidad	60 Kcal			15g
Panes y cereales: Pan de agua o centeno, Galletas, avena, pan cortado blanco o integral. Fréjol, arveja, lenteja; choclo; papa, yuca, zanahoria blanca puré; arroz, fideo, tallarín, papa	1 porción ½ unidad 6 unidades, 1 rebanada 2 cucharadas 1/3 de taza cocida ½ taza cocida 1 taza pequeña	80 Kcal	3g	1g	15g

Carnes					
Conejo, cordero, pescado, pato, pollo sin piel, hígado, huevos, jamón, pavo, queso, ternera, langostinos camarones, salchicha	1 porción=1 onza o rodaja 3 unidades 5 unidades 1 unidad y 2 pequeñas	75Kcal	7g	5g	
Grasas					
Mayonesa, mantequilla, aceite vegetal, omega, margarina, nata, queso o crema, tocino.	1 porción=1 cucharadita	45 Kcal	5g	10g	

Fuente: Tomado de: Nutrición Programa de Capacitación Laboral para Madres de Familia. Centros Sociales Quito. SOS Aldeas de Niños Ecuador. Primera Edición. (Septiembre 2001) página 49)

Elaborado por: Gloria Pagalo

2.2.7 Fomentar hábitos alimenticios saludables.

El impulso, formación y consolidación de hábitos alimenticios y estilos de vida saludables de forma sistemática, contribuyen a:

Prevenir desde los primeros años de vida, a la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la nutrición y alimentación que se pueden exteriorizar a corto plazo, en la edad escolar, posteriormente en la adolescencia e inclusive en la edad adulta.

Es muy importante lograr que los conocimientos en materias de salud y nutrición se adapten al nivel de aprendizaje de los niños/as, docente y adulto significativos para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad. Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimule las actividades de los infantes. (Vázquez C & López Carlos, 2012).

2.2.8. Expresión corporal

Se considera expresión corporal a la actividad artística que fomenta el desarrollo de la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana. Por medio de este lenguaje el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse. Es un autoaprendizaje y como tal está vigente la posibilidad de cambio, de aprovechamiento de su propia espontaneidad y creatividad con el objetivo de alcanzar un enriquecimiento mayor de su actividad natural.

Esta experiencia ofrece medios para un mejor desarrollo, crecimiento y maduración del ser humano. En esta área el niño expresa sensaciones, emociones, sentimientos, fantasías, imágenes, ideas y pensamientos con su cuerpo, desarrollando su capacidad física, su ritmo propio y su manera de ser.

Sin definirse ningún estilo en particular, practicar la expresión corporal suministra un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

También se considera que la expresión corporal es una conducta espontánea que ha existido desde siempre, tanto en sentido ontogenético como filogenético; a través de este lenguaje el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo, integrándolo de esta manera a sus otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura.

El objetivo de esta actividad que en su forma específicamente organizada llamamos expresión corporal, es multifacético: engloba la sensibilización y concientización de nosotros mismos tanto para nuestras posturas, actitudes, gestos y acciones cotidianas para expresar-comunicar-crear-compartir e interactuar en la sociedad.

Sin el cuerpo el hombre no existe como tal; valoramos el cuerpo en la medida en que contemplamos al ser humano como entidad que debe desarrollarse como una estructura integrada en movimiento y cuestionamos la progresiva dicotomización que nuestra sociedad tiende a fomentar entre nuestras áreas psíquica y corporal.

La expresión corporal, como lenguaje inmediato, afirma el concepto del ser humano expresándose a sí mismo consigo mismo, sin una necesidad urgente de recurrir a elementos o instrumentos ajenos de lo cual no quita que en algunos momentos de este proceso se sirva de ellos.

La expresión corporal es así una suerte de estilo personal de cada individuo, manifestado a través de sus movimientos, posiciones y actitudes.

Es la profundización de sí mismo pero no queda allí, puesto que esta profundización es para un fin: el de comunicarse. Es la profundización de la manera de interactuar con otros.

Esto implica que, si bien no hay necesariamente un aprendizaje de una serie de pasos o gestos preestablecidos, se llegará a la concreción de ciertos patrones de conducta compartidos.

Existe en cada individuo la necesidad básica de poder expresarse tal como es, y el deseo de que esta expresión, aún si no es compartida, sea comprendida por él o los otros.

Además cabe recalcar que la expresión corporal se manifiesta en cuatro niveles:

1. La persona en relación con sí misma.
2. La persona en relación con otras personas.
3. La persona en relación con otros seres vivos.
4. La persona en relación con los objetos.

2.2.9 Etapas del desarrollo de la expresión corporal.

Según (Bartolomé , 1999) hay tres etapas en el uso de la expresión corporal:

1. La primera etapa se da cuando los/las niños/as realizan juegos de control y percepción con su cuerpo.
2. La segunda aparece cuando la función simbólica permite al/ a la niño/a la posibilidad de dramatizar
3. La última etapa cuando es capaz de representar gestos que denotan sentimientos, emociones y sensaciones, imitando diversos personajes y acciones; esto se logra en el momento durante el cual el/la niño/a desarrolla un mayor control y conocimiento del cuerpo.

Por su parte, Santamaría y Milazzo, señalan que el único lenguaje que tiene el/la niño/a desde que nace hasta los 3 años aproximadamente, es el lenguaje corporal.

A partir de los 3 años y hasta los 6, aproximadamente, el lenguaje que se realiza a través del cuerpo es opacado por la adquisición de nuevas formas de expresión como el lenguaje oral, gráfico, u otros.

Además (Gutiérrez & Agostinelli, 2010), también dicen que cuando el/la niño/a desarrolla diversas herramientas para expresarse, suelen utilizarlas de forma combinada.

Por ejemplo, la expresión oral acompaña generalmente a la expresión corporal, matizando y complementando su significado para hacerlo más comprensible aunque algunas veces se pueden contradecir.

2.2.10 Importancia de la expresión corporal

Según (Stokoe & Harf, 1987) , la Expresión Corporal es una disciplina que exterioriza los sentimientos más internos de nosotros mismos a través de nuestro cuerpo, además tiene por objeto la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son instrumentos básicos.

Actualmente la expresión y comunicación corporal favorece al desarrollo de las personas. Se manejan diferentes maneras de expresión como son la música, las artes plásticas, la danza, y sobre todo el teatro que contiene a todas las anteriores.

La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio, para lo cual se deben trabajar tres conceptos fundamentales, cuerpo-espacio-tiempo, para conseguir un total desarrollo.

Se plantea la interrogante ¿Por qué se cree que es importante la expresión corporal? Es importante porque destaca el desarrollo corporal y personal, integración, relación con los demás, expresión a través del movimiento, comunicación verbal y no verbal, etc.

Entonces, el lenguaje corporal se puede comunicar con la mirada, las manos, los pies, los gestos, la manera de sentarse y una cantidad innumerable de cosas más que

expresan cualidades de la personalidad. Las palabras se pueden disfrazar, se puede fingir una conversación, pero los gestos son delatores.

¿Y cuál es la importancia en la Educación Física? La educación física es de un gran interés en la expresión y comunicación corporal ya que mediante el lenguaje del cuerpo nos relacionamos y conocemos mejor, en contra de lo que mucha gente piensa del carácter deportivo de la misma.

Se fundamenta en tres ejes esenciales como son: los segmentos corporales, la expresión postural y temas de dramatización e improvisación. Esto es así porque las experiencias del niño con su entorno son cada vez más enriquecedoras. El inicio de la escolarización, el desarrollo del lenguaje y el desarrollo psicomotor potencian el desarrollo cognitivo en esta etapa. (Serrano, S/A)

2.3. Variables de la investigación

2.3.1 Variable Independiente

Hábitos alimenticios

2.3.2 Variable Dependiente

Expresión corporal

2.4 Operacionalización de las variables

CUADRO No. 5 VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
El proceso de formación de hábitos alimenticios se basa en la construcción de rutinas	➤ Formación de Hábitos	Se alimenta de forma adecuada, evita la comida chatarra	TÉCNICAS: - Observación INSTRUMENTOS: - Ficha de observación
	➤ Costumbres	Trae en su lonchera frutas y cereales	
	➤ Saludable	Evita comer dulces, papas fritas, chitos ya que son perjudiciales para su salud	
	➤ Alimentación equilibrada	Consume dulces y comida chatarra en poca cantidad Realiza con frecuencia actividad física para mantenerse saludable	

CUADRO No. 6 VARIABLE DEPENDIENTE: Expresión corporal

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
<p>Actividad artística que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana, lenguaje por medio del cual el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividad artística ➤ Sensibilidad ➤ Imaginación ➤ Creatividad ➤ Movimiento 	<p>Dibuja objetos nombrados</p> <p>Nomina correctamente la ubicación de objetos</p> <p>Dibuja objetos con mucha expresividad</p> <p>Arma, recorta, punza y pinta con diferentes materiales</p> <p>Motricidad Fina y Motricidad Gruesa</p>	<p>TÉCNICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación <p>INSTRUMENTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de observación

2.5. Definiciones de términos básicos

Actividad Lúdica.- Es cuando el niño realiza una acción y presupone otra, es decir una acción que tiene un carácter simbólico.

Alimentación.- Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Actividad.- Es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir las metas de un programa o subprograma de operación, que consiste en la ejecución de ciertos procesos o tareas

Adecuada.- Que se acomoda a ciertas condiciones o resulta conveniente en determinadas circunstancias.

Apetitosa.- Que tiene un sabor intenso y agradable.

Aprendizaje.- Proceso de adquisición cognoscitiva que explica en parte el enriquecimiento y transformación de las estructuras internas, de las potencialidades del individuo para comprender y actuar sobre su entorno de los niveles de desarrollo que contienen grados específicos.

Aptitud.- Capacidad natural y/o adquirida para desarrollar determinadas tareas intelectuales y manuales.

Asimilación.- Es el proceso por medio del cual un nuevo objeto es convertido o incorporado a las estructuras mentales existentes en el sujeto.

Conocimiento.- La intuición subjetivamente considerada como verdaderas, de lo esencial de un algo existente o de un contenido; también el resultado de este proceso, cognición.

Consumo.- Cantidad de bienes que se consumen, en especial energía o combustible que exige el funcionamiento de máquinas, vehículos, etc.

Corporal.- Se aplica el término corporal para hacer referencia a todo aquel fenómeno, elemento o situación que se relacione con el cuerpo, tanto de los humanos como de los animales.

Cuerpo.- El cuerpo es la parte física y material, en el caso del ser humano y los animales; aunque también podemos definir con el término “cuerpo” a todo objeto físico y material.

Desarrollo.- Secuencia de cambio continuo en un sistema que se extiende desde su origen hasta su madurez y extinción.

Equilibrada.- Se aplica a la persona que actúa de un modo razonable sin dejarse llevar alocadamente por las propias ideas o sentimientos.

Entorno.- Es el medio ambiente que rodea al niño el cual tiene como objeto ~~ayuda~~ en su comunicación con el adulto; aprendiendo a diferenciar de él.

Estrategias.- Conjunto de procedimientos, actividades, juegos, actitudes, oportunidades seleccionadas y previamente planificadas por el educador, para el logro de los objetivos del desarrollo propuesto y no propuesto.

Expresión Corporal.- Es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado.

Filogenético.- Se refiere en su sentido original a una clasificación que refleja la historia evolutiva de una especie o grupo, y la filogenética es el estudio de esas relaciones evolutivas.

Grasa.- Sustancia orgánica, untuosa y generalmente sólida a temperatura ambiente, que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; está constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina.

Hábitos.- Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto: tiene el hábito de ducharse por la noche. Destreza que se adquiere por el ejercicio repetido: su manera de teclear denota mucho hábito.

Juego.- Actividad estructurada que consiste ya sea en el simple ejercicio de las funciones sensorio motrices, intelectuales y sociales.

Movimiento.- Es un fenómeno físico que implica el cambio de posición de un cuerpo que está inmerso en un conjunto o sistema y será esta modificación de posición, respecto del resto de los cuerpos, lo que sirva de referencia para notar este cambio y esto es gracias a que todo movimiento de un cuerpo deja una trayectoria

Ontogenético.- Relacionado con el desarrollo de la persona individual en relación a lo personal.

Peso.- Es una propiedad particular de los cuerpos, sino que el mismo se ve condicionado por al campo gravitatorio en el cual se hallan los mismos, es decir los cuerpos.

Postura.- Manera de tener dispuesto el cuerpo o las partes del cuerpo una persona o un animal.

Socialización.- socialización es el proceso a través del cual los seres humanos aprenden e interiorizan las normas y los valores de una determinada sociedad y cultura específica

Talla.- Hace referencia a la estatura de una persona; al instrumento para medirla; a la medida del calzado y de otras prendas de vestir (véase talla); al proceso de talla de diamantes (de piedras, grabado y otros).

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

Para la realización de esta investigación se utiliza los siguientes métodos:

- **Método Hipotético Deductivo:** El método hipotético deductivo guió la contrastación de la información obtenida en el campo, con la teoría desarrollada en el marco teórico ya que facilitó describir la situación actual de la problemática, procurando hacer una interpretación y análisis objetivo del mismo, a través de la revisión bibliográfica.
- **Analítico- sintético:** El método analítico sintético sirvió para analizar el objeto de investigación y establecer las conclusiones y recomendaciones respectivas de igual manera organizar la información empírica y determinar la relación de los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de la expresión corporal de los niños y niñas. Estos procesos permitieron analizar, resumir, describir y presentar la información mediante gráficos con tablas de porcentajes y frecuencias

3.1. Diseño de la investigación

- **De campo:** Se aplicó el proceso de investigación directamente en el lugar de los hechos y fenómenos, en este caso se realiza la observación a los niños y niñas del primer año de la Unidad Educativa “Riobamba”.
- **Investigación Bibliográfica:** La investigación tuvo una fundamentación teórica de las dos variables, referidos a los hábitos alimenticios y el desarrollo de la expresión corporal basándose en una bibliografía especializada que fundamenta todo el proceso científico y teórico de las dos variables, para ello se utilizó libros de diversos autores y también las páginas web.

3.2. Tipo de investigación

- **Descriptiva-Explicativa.** Es de tipo descriptiva en virtud de que busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis; en este caso a los niños y niñas del primer año de la Unidad Educativa “Riobamba”, lo que permitió realizar la descripción de los hechos y fenómenos para identificar las causas del problema y a su vez explicar los aspectos puntuales que se deben realizar para aportar en el mejoramiento de la educación y por ende en el desarrollo de la expresión corporal de los niños/as.
- **Diseño Correlacional.** En su ejecución se relacionaron las dos variables, esto es la independiente referida a los hábitos alimenticios y la dependiente a la expresión corporal, las mismas que permitirán la utilización adecuada de hábitos alimenticios para estar saludables y facilitar un buen desarrollo de la expresión corporal.

3.3. Nivel de la investigación

- **Nivel Diagnóstico:** Para desarrollar la investigación es necesario realizar un diagnóstico participativo con la comunidad educativa y determinar de forma efectiva el problema tomando en cuenta la incidencia que tiene los hábitos alimenticios para lograr el desarrollo de la expresión corporal.
- **Nivel Descriptivo:** Se refiere a fenómenos sociales en una circunstancia temporal y geográfica determinada, su finalidad es describir y/o estimar parámetros, además se describen frecuencias y/o promedios; y se estiman parámetros con intervalos de confianza, para lograr el desarrollo de la expresión corporal; promover un estado de salud óptimo para alcanzar aprendizajes significativos.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

CUADRO No. 7 Población

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Niños y niñas	162	100 %
Total	162	100 %

Fuente: Registro de asistencia de los niños/as Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo

3.4.2. Muestra

Para poblaciones extensas se sugiere utilizar cualquiera de las fórmulas estadísticas, en este caso aplicaré el siguiente procedimiento ya que son 162 niños/as de Primero de Educación Básica de la Unidad Educativa “Riobamba” y según el cálculo de la muestra se trabajará con 28 niños/as de Primer Año de Educación Básica “E”

$$n = \frac{N\sigma^2Z^2}{(N - 1)e^2 + \sigma^2Z^2}$$

Dónde:

n = el tamaño de la muestra.

N = tamaño de la población.

σ = Desviación estándar de la población que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor constante de 0,5.

Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza. Es un valor constante que, si no se tiene su valor, se lo toma en relación al 95% de confianza equivale a 1,96 (como más usual) o en relación al 99% de confianza equivale 2,58, valor que queda a criterio del investigador.

e = Límite aceptable de error muestral que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor que varía entre el 1% (0,01) y 9% (0,09), valor que queda a criterio del encuestador.

n= 27.56

n= 28 niños/as

3.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3. 5.1. Técnica

La técnica que se utilizó en este proceso investigativo es:

3.5.1.1 La observación y la participación directa

Serán las técnicas fundamentales en el desarrollo de la investigación, puesto que me involucraré en el objeto de investigación con la intención de medir sus características.

3.5.2. Instrumentos

El instrumento que se utilizó para la recolección de la información es:

3.5.2.1 Ficha de observación

Fue estructurada en base a varias alternativas que hacen referencia a la hipótesis específica.

3.6 Técnicas para procesamiento e interpretación de datos

- Los datos recogidos se transformaron través del siguiente procedimiento.
- Revisión crítica es decir limpieza de la información.
- Elaboración de la matriz de las variables.
- Estudio cualitativo para la presentación de resultados.
- Se realizó una tabla, y también gráficamente pastel o barras.
- Representación gráfica de resultados.
- Por cada ítems el análisis de resultados cualitativos.
- Interpretación de resultados.

- Análisis de resultados cualitativos de acuerdo con objetivos de la matriz de variables.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la observación realizada a los a los niños de Primero Paralelo “E” de Educación Básica de la Unidad Educativa “Riobamba”.

1. El niño/a, se alimenta de forma adecuada.

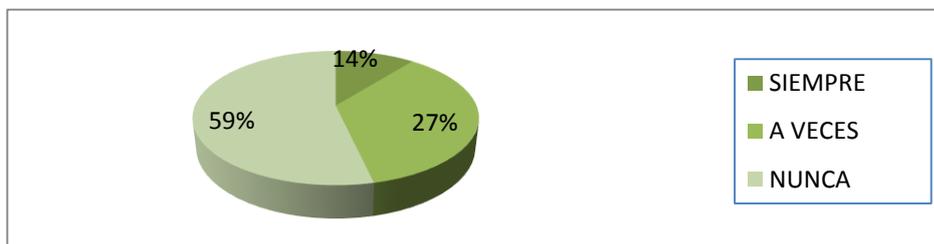
CUADRO No. 8

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	14%
A VECES	8	27%
NUNCA	16	59%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 1 Se alimenta de forma adecuada



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) **Análisis.-** De los resultados obtenidos se conoció que el 59% nunca se alimentan de forma adecuada el 27 % a veces y el 14% siempre se alimentan de forma adecuada.

b) **Interpretación.-** Los resultados indican que la mayoría de los niños/as no se alimentan de forma adecuada; esto hace pensar que el niño no tiene hábitos alimenticios Saludables y para lograrlos es necesario la intervención de los maestros y padres de familia para fortalecer buenos hábitos alimenticios; y así conseguir ampliar sus capacidades intelectuales, su bienestar físico y emocional que son muy importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. Se observa en el niño un cambio en sus hábitos alimenticios.

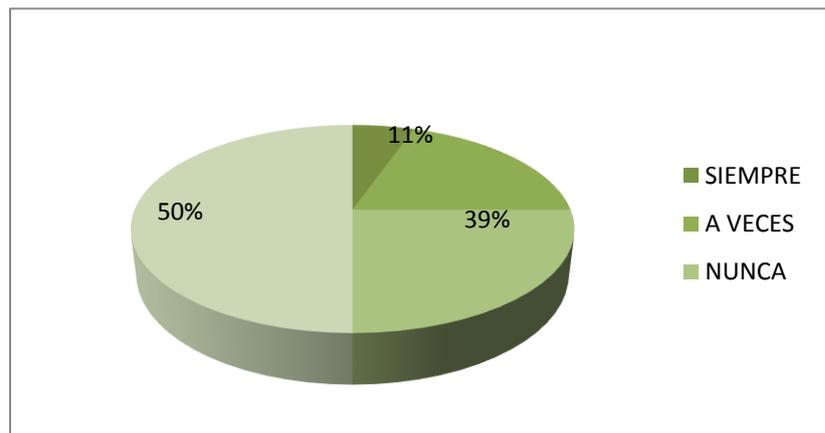
CUADRO No. 9

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	11%
A VECES	11	39%
NUNCA	14	50%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 2



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) Análisis.- Luego de aplicar la ficha de observación se pudo conocer que el 50% nunca se observa un cambio en sus hábitos alimenticios, el 39% a veces y el 11 % siempre se observa un cambio en sus hábitos alimenticios.

b) Interpretación.- Los resultados demuestran que en la mayoría de los infantes/as no se observa cambio en sus hábitos alimenticios; por lo que es necesario trabajar en conjunto padres de familia y docentes en el cambio de actitud de los alumnos frente a una alimentación saludable esencial para el desenvolvimiento físico, motriz e intelectual de los niños/as.

3. El niño/a, evita comer dulces, papas fritas, chitos ya que son perjudiciales para su salud.

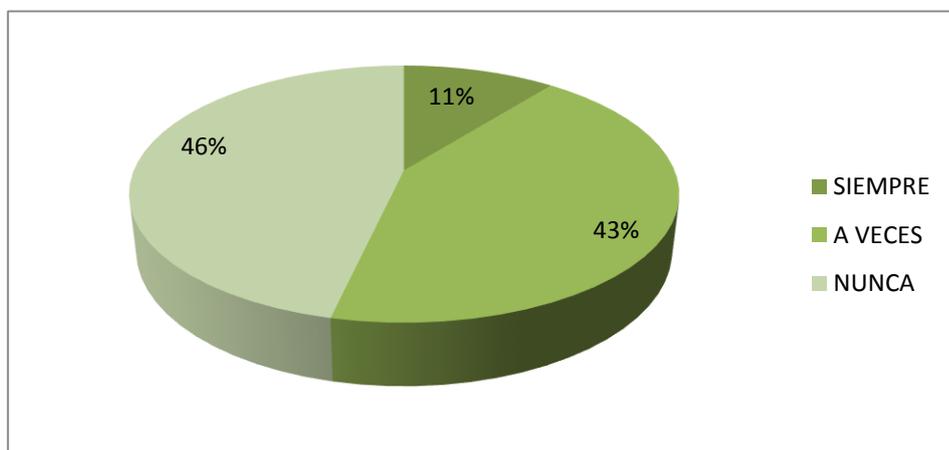
CUADRO No. 10

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	11%
A VECES	12	43%
NUNCA	13	46%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 3



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) **Análisis.-** Se observa que el 46% nunca evitan comer comida chatarra ya que son perjudiciales para la salud, el 43% a veces y el 11 % no siempre evita comer comida chatarra.

b) **Interpretación.-** Los resultados demuestran que la mayoría de los niños/as no evitan comer dulces, papas fritas, chitos y una minoría si evitan comer estos alimentos; ya que son perjudiciales para la salud; esto hace pensar que la docente debe motivar a sus estudiantes a crear hábitos alimenticios; ya que una nutrición adecuada ayudará al niños/as a tener éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje y alcanzar una educación de calidad.

4. El niño/a, ha disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria.

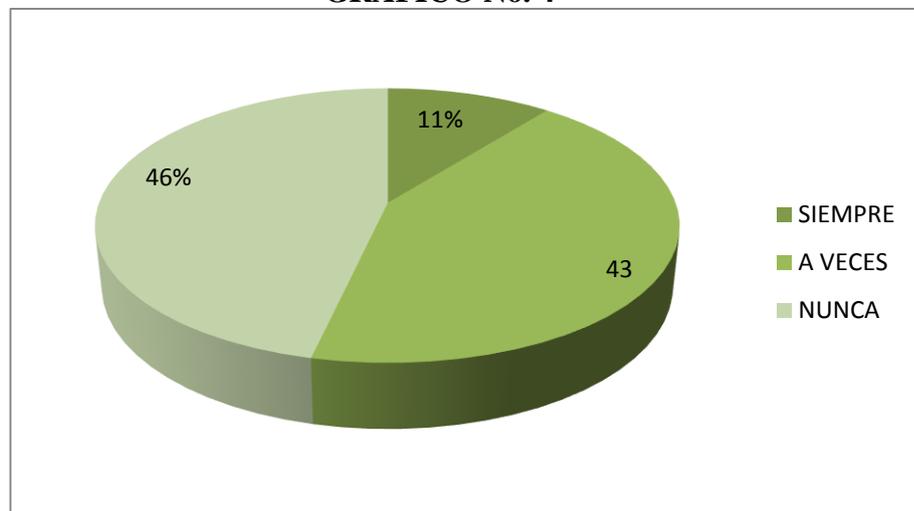
CUADRO No. 11

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	11%
A VECES	12	43%
NUNCA	13	46%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 4



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) Análisis.- Se observa que el 46% nunca ha disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria, el 43% a veces y el 11 % siempre han disminuido su consumo.

b) Interpretación.- Los resultados muestran que la mayoría de los niños/as no ha disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria y una minoría sí; esto hace pensar que la docente y padres de familia debe trabajar en equipo para lograr un cambio de actitud hacia una alimentación sana necesaria en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5. Se evidencia en los niños el interés por realizar activamente sus tareas asignadas.

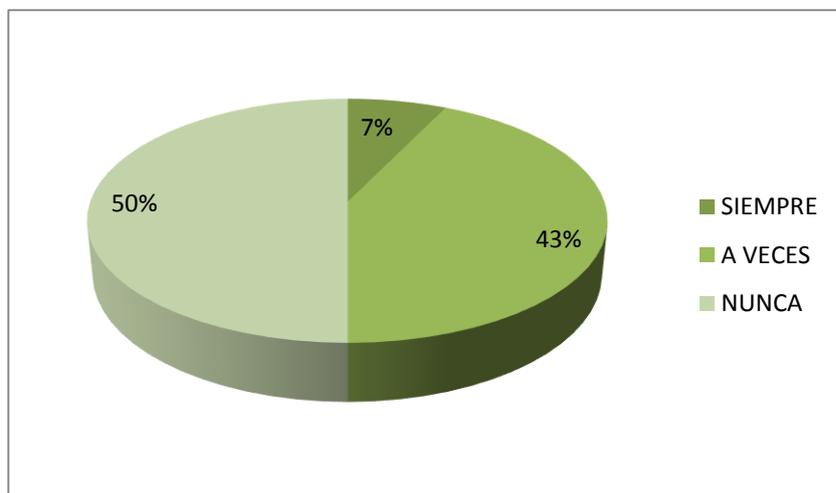
CUADRO No. 12

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	7%
A VECES	12	43%
NUNCA	14	50%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa "Riobamba"

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 5



Fuente: Niños de la Unidad Educativa "Riobamba"

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) **Análisis.-** Se observa que el 50% nunca evidencia interés por realizar activamente sus tareas asignadas, el 43% a veces y el 7% siempre muestra interés por realizar las tareas asignadas.

b) **Interpretación.-** Los resultados demuestran que en la mayor parte de los niños/as no se evidencia el interés por realizar activamente las tareas asignadas; esto hace pensar que la docente debe preocuparse por su salud nutricional; ya que está impidiendo el desarrollo de sus capacidades intelectuales importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así lograr aprendizajes significativos.

6. Dibuja objetos nombrados por la maestra.

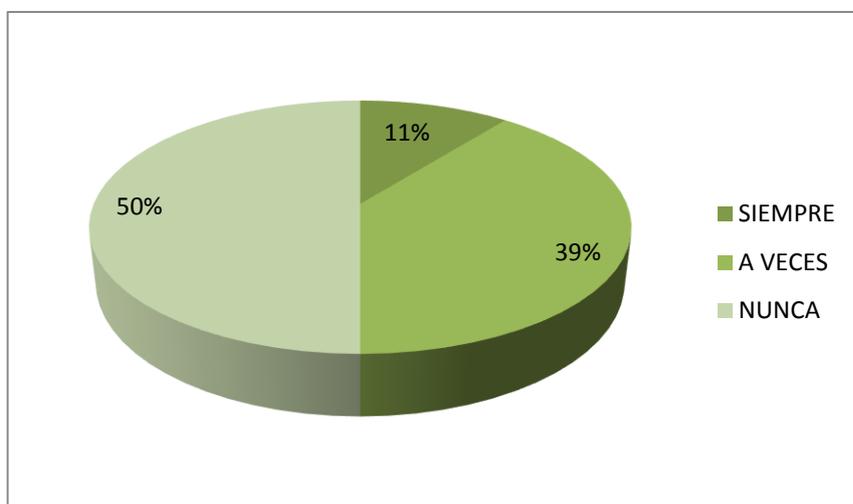
CUADRO No. 13

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	11%
A VECES	11	39%
NUNCA	14	50%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 6



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) Análisis.- Se observa que el 50% no dibujan objetos nombrados por la maestra, el 39% a veces y 11% siempre lo hacen.

b) Interpretación.- Los resultados demuestran que en la mayor parte de los niños/as no dibujan objetos nombrados por la maestra; esto hace pensar que la docente debe poner más atención en la salud nutricional de los estudiantes, la misma que es necesaria para lograr aprendizajes significativos.

7. El niño/a, ubica correctamente objetos en el lugar indicado por la maestra.

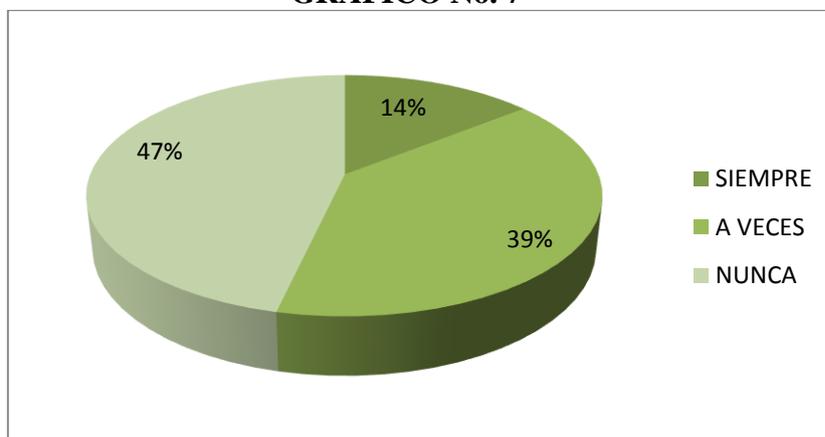
CUADRO No. 14

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	14%
A VECES	11	39%
NUNCA	13	47%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 7



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) Análisis.- Se observa que el 46% no ubican correctamente objetos en el lugar indicado por la maestra, el 39% a veces y el 14% siempre lo hacen.

b) Interpretación.- Los resultados demuestran que en la mayoría de los niños/as no ubican correctamente objetos en el lugar indicado por la maestra y una minoría sí; esto hace pensar que la docente debe trabajar por el cambio de actitud en los hábitos alimenticios, esenciales en el desarrollo de sus capacidades intelectuales; importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así lograr una educación de calidad.

8. El niño/a, grafica objetos con mucha expresividad.

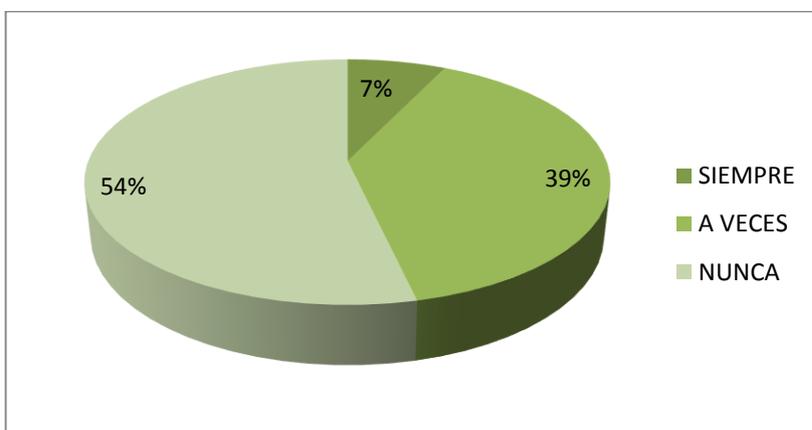
CUADRO No. 15

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	7%
A VECES	11	39%
NUNCA	15	54%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 8



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) Análisis.- Se observa que el 54% nunca grafican objetos con mucha expresividad, el 39% a veces y 7% siempre lo hacen.

b) Interpretación.- Los resultados manifiestan que en la mayoría de los niños/as nunca grafican objetos con mucha expresividad; esto hace pensar que la docente debe poner más atención por la salud nutricional de los niños/as ya que ésto impide el normal desarrollo de las actividades dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

9. Arma, recorta, punza y pinta con la ayuda de diferentes materiales.

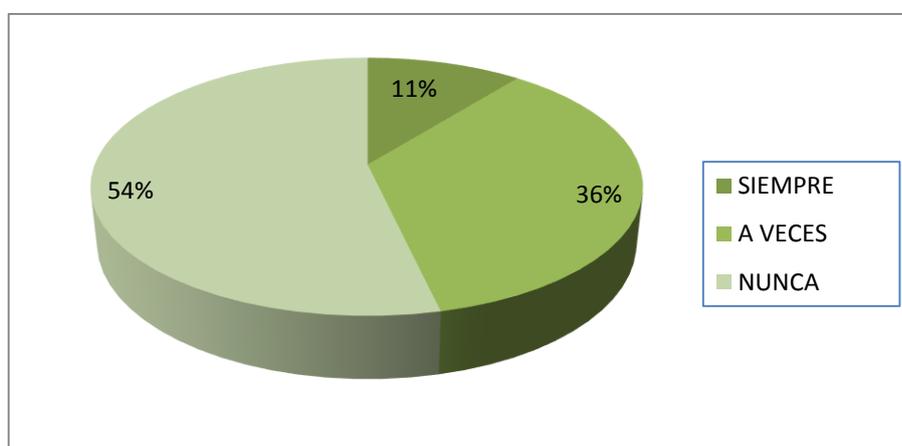
CUADRO No. 16

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	11%
A VECES	10	36%
NUNCA	15	54%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 9



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”

Elaborado por: Gloria Pagalo P

a) **Análisis.-** Se observa que el 54% nunca arma, recorta, punza, el 36% a veces y el 11% siempre lo hacen.

b) **Interpretación.-** Los resultados manifiestan que en la mayoría de los niños/as no arma, recorta, punza y la minoría sí; esto hace pensar que la docente debe preocuparse por la práctica de hábitos alimenticios ya que incurren en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

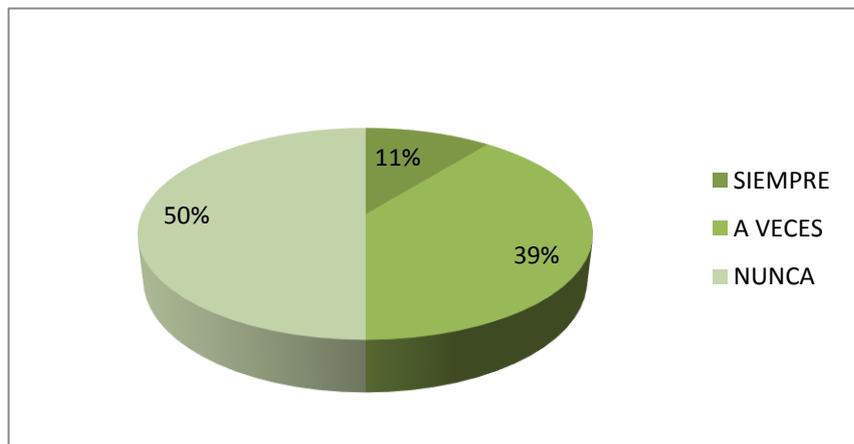
10. Expresa sentimientos de seguridad y confianza con la ayuda de su vocabulario.

CUADRO No. 17

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	11%
A VECES	11	39%
NUNCA	14	50%
TOTAL	28	100%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”
Elaborado por: Gloria Pagalo P.

GRÁFICO No. 10



Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”
Elaborado por: Gloria Pagalo P.

a) Análisis.- De lo observado el 50% nunca expresa sentimientos de seguridad y confianza con la ayuda de su vocabulario, el 39% a veces y el 11% siempre expresan.

b) Interpretación.- Los resultados manifiestan que en la mayoría de los niños/as no grafican objetos con mucha expresividad; esto hace pensar que la docente debe tomar en cuenta que una buena salud nutricional permite fácilmente el desarrollo de la expresión corporal, física e intelectual, para alcanzar aprendizaje significativos.

CUADRO No. 18 Resumen de la Ficha de Observación

No.	DETALLE	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
-----	---------	---------	---------	-------

1	El niño/a, se alimenta de forma adecuada	14%	27%	59%
2	Se observa en el niño un cambio en el hábito alimenticio.	11%	39%	50%
3	El niño/a, evita comer dulces, papas fritas, chitos ya que son perjudiciales para su salud	11%	43%	46%
4	El niño/a, ha disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria.	11%	43%	46%
5	Se evidencia en los niños el interés por realizar activamente sus tareas asignadas.	7%	43%	50%
6	Dibuja objetos nombrados por la maestra	11%	39%	50%
7	El niño/a, ubica correctamente objetos en el lugar indicado por la maestra.	14%	39%	47%
8	El niño/a, grafica objetos con mucha expresividad	7%	39%	54%
9	Arma, recorta, punza y pinta con la ayuda de diferentes materiales.	11%	36%	54%
10	Expresa sentimientos de seguridad y confianza con la ayuda de su vocabulario.	11%	39%	50%

Fuente: Niños de la Unidad Educativa “Riobamba”
Elaborado por: Gloria Pagalo P

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Se puede concluir que los hábitos alimenticios tienen gran importancia en el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”
- La aplicación de hábitos alimenticios proporciona muchas ventajas especialmente en el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”
- Los talleres implementados sobre hábitos alimenticios dirigido a padres de familia y docentes, fueron interactivos y de mucha utilidad porque permitieron el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades responsables del área de nutrición fomentar los hábitos alimenticios y su importancia en el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”
- Recomendar a las autoridades, docentes y padres de familia, aplicar los hábitos alimenticios ya que proporciona muchas ventajas especialmente en el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica de la Unidad Educativa “RIOBAMBA”
- Continuar dictando talleres relacionados a los hábitos alimenticios, porque estas actividades interactivas permiten el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de primero de educación básica.

5.3 BIBLIOGRAFÍA

- Bartolomé , J. (1999). Expresión Corporal.
- Garcia Gaspar Eduardo. (2015). Qué son los hábitos.
- Frontera, J., & Cabezuelo, W. (1999). Hábitos de nutrición.
- García, E., & Pardo, E. (2006). Alimentación y salud.
- Gutiérrez , J., & Agostinelli, W. (2010). Expresión corporal.
- Lazo, H. (2008). Cómo alimentarse.
- Nutrición Programa de Capacitación Laboral para Madres de Familia .
Quito. 2012
- Nutrición, w. >. (2011.).
- O.M.S. (2015). Revista alimentación sana.
- Programa de Nutrición Ministerio de Salud. (2012).
- Salud, O. M. (2010). Estrategias de hábitos alimentarios.
- Stokoe , M., & Harf, A. (1987). Importancia de la expresion corporal.
- Vázquez C, & López Carlos. (2012). Alimentación y Nutrición.
- Vázquez, J., & López, S. (2005). Hábitos de nutrición.
- Vázquez, C., & López, J. (2010). Costumbres en la alimentación.

WEB GRAFÍA

Bazán, H. M. (08 de 2013).

<http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1028/1/proyecto%20HILDA2.pdf>.

Obtenido de

<http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1028/1/proyecto%20HILDA2.pdf>:

<http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1028/1/proyecto%20HILDA2.pdf>

<https://www.google.com.ec/search?q=alimentos+sanos>

(http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/nutricion_saludable/

http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/nutricion_saludable/. (s.f.).

Serrano, M. (S/d de S/M de S/A). [http://www.elbebe.com/ninos-3-a-5-](http://www.elbebe.com/ninos-3-a-5-anos/desarrollo-cognitivo-en-ninos-de-3-a-5-anos-como-es-su-pensamiento)

[anos/desarrollo-cognitivo-en-ninos-de-3-a-5-anos-como-es-su-pensamiento](http://www.elbebe.com/ninos-3-a-5-anos/desarrollo-cognitivo-en-ninos-de-3-a-5-anos-como-es-su-pensamiento).

Recuperado el 22 de Septiembre de 2015, de [http://www.elbebe.com/ninos-3-a-5-](http://www.elbebe.com/ninos-3-a-5-anos/desarrollo-cognitivo-en-ninos-de-3-a-5-anos-como-es-su-pensamiento)

[anos/desarrollo-cognitivo-en-ninos-de-3-a-5-anos-como-es-su-pensamiento](http://www.elbebe.com/ninos-3-a-5-anos/desarrollo-cognitivo-en-ninos-de-3-a-5-anos-como-es-su-pensamiento):

<http://www.elbebe.com/>

FOTOGRAFÍAS
NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO
“E” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RIOBAMBA”

Ilustración 1 Es tableciendo acercamiento con los niños/as



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Ilustración 2 Realizando actividades de expresión corporal con los niños



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Ilustración 3 Formentando hábitos alimenticios en los niños



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Ilustración 4 Integración de padre de familia y docente y niños, en el refrigerio



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Ilustración 5 Realizando actividades de expresión corporal con los niños



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Ilustración 6 Realizando actividades de expresión corporal con los niños



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Ilustración 7 Niños /as elaboran collage “Pepito come sano”



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Ilustración 8 Niños /as elaboran collage “Pepito come sano”



Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Fuente:

Ilustración 9 Docentes de la Institución



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016

Ilustración 10 Granja escolar como parte de la enseñanza aprendizaje.



Fuente: Unidad Educativa Riobamba Primero de Básica Paralelo “E” año 2015-2016