



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

“PROYECTO EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA
PROSPERINA. PROVINCIA DEL GUAYAS. 2013”.

TESIS DE GRADO

Previo a la Obtención del Título de:

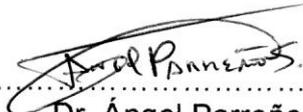
LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

Cristina Marisol Ramos Balseca

Riobamba – Ecuador
2014

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.


.....
Dr. Ángel Parreño U.
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado "PROYECTO EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. PROVINCIA DEL GUAYAS. 2013", de responsabilidad de la Srta. Cristina Marisol Ramos Balseca; ha sido revisada, y se autoriza su publicación.

Dr. Ángel Parreño U.
DIRECTOR DE TESIS

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Ángel Parreño U.", written over a horizontal dotted line.

Dra. Paulina Robalino V.
MIEMBRO DE TESIS

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Paulina Robalino V.", written over a horizontal dotted line.

Riobamba, 13 de Marzo 2014

AGRADECIMIENTO

Mi eterna gratitud a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Educación para la Salud porque en sus aulas recibí el conocimiento intelectual y humano que me impartieron cada uno de los docentes, me siento orgullosa de pertenecer a tan digna institución.

Un especial agradecimiento al Dr. Ángel Parreño Director de Tesis, a la Dra. Paulina Robalino Miembro de Tesis por su apoyo en la elaboración de mi tesis, además de sus consejos y su valiosa amistad.

A Plan Internacional por permitirme realizar en primer lugar la pasantía pre profesional y posteriormente la Tesis de grado, gracias a ello he adquirido valiosos conocimientos, de igual manera a los habitantes de la Cooperativa Nueva Prosperina; por su apoyo, colaboración y cordialidad al ejecutar el presente proyecto educativo.

.

DEDICATORIA

Agradezco a Dios mi padre celestial, por darme la oportunidad de existir, bendecirme, protegerme, iluminarme, y darme fuerzas para seguir adelante y alcanzar mis metas.

Con todo mi cariño y amor dedico este trabajo a mis padres, porque creyeron en mí son mis ángeles terrenales que me han dado ejemplos dignos de superación y entrega, por su incondicional apoyo tanto al inicio como al final de mi carrera, porque en gran parte gracias a ustedes hoy puedo ver alcanzada mi meta, por estar pendientes de mí a cada momento, los amo.

A mis hermanos, Patricio, Guillermo, Verónica y Cristian por haber fomentado en mí el deseo de superación y por todo ese ánimo que me brindan diariamente para salir adelante.

A mis amigos, amigas y todas aquellas personas que estuvieron motivándome y dándome la mano, a ustedes por siempre mi gratitud.

Es por ello que a todos y cada uno de ustedes les dedico todo el esfuerzo, sacrificio y tiempo que entregué a esta tesis.

INDICE DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	JUSTIFICACIÓN	4
III.	OBJETIVOS.....	6
A.	GENERAL.....	6
B.	ESPECÍFICOS.	7
IV.	MARCO TEÓRICO.....	7
V.	METODOLOGÍA	36
A.	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	36
B.	VARIABLES.....	36
1.	IDENTIFICACIÓN.....	36
2.	DEFINICIÓN.....	37
3.	OPERACIONALIZACIÓN.....	37
C.	TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	40
D.	GRUPO DE ESTUDIO.....	40
E.	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	41
VI.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
	INFORME DEL PROYECTO.....	75
2.	EVALUACIÓN.....	99
VII.	CONCLUSIONES.....	121
VIII.	RECOMENDACIONES.....	122
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	122
	Anexos	126

Anexo 2 Instrumentos de evaluación.....	129
Anexo 3.....	133
Anexo 4 Dinámicas.....	136
Anexo 5 Material educativo.....	139
Anexo 6 Fotos.....	146

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
CUADRO N°1: Distribución porcentual de madres de familia según edad.	45
CUADRO N°2: Distribución porcentual de madres de familia según estado civil.	46
CUADRO N°3: Distribución porcentual de madres de familia según nivel de estudios.	47
CUADRO N°4: Distribución porcentual de madres de familia según ocupación.	48
CUADRO N°5: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentación saludable. Madres de familia.	49
CUADRO N°6: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimento. Madres de familia.	50
CUADRO N°7: Distribución porcentual de conocimientos sobre dieta equilibrada. Madres de familia.	51
CUADRO N°8: Distribución porcentual de conocimientos sobre la pirámide alimenticia. Madres de familia.	52
CUADRO N°9: Distribución porcentual de conocimientos sobre clasificación de alimentos. Madres de familia.	53
CUADRO N°10: Distribución porcentual de conocimientos sobre beneficios del ejercicio físico. Madres de familia.	54
CUADRO N°11: Distribución porcentual de conocimientos sobre la frecuencia de realización de ejercicio físico. Madres de familia.	55
CUADRO N°12: Distribución porcentual de conocimientos sobre # de comidas que se debe consumir	56

diariamente. Madres de familia.

	Pág.
CUADRO Nº13: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se debe consumir con frecuencia. Madres de familia.	57
CUADRO Nº14: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se deben consumir en el desayuno. Madres de familia.	58
CUADRO Nº15: Distribución porcentual de conocimientos sobre los alimentos que se deben consumir en el almuerzo. Madres de familia.	59
CUADRO Nº16: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se deben consumir en la merienda. Madres de familia.	60
CUADRO Nº17: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se deben consumir en el refrigerio. Madres de familia.	61
CUADRO Nº18: Distribución porcentual de conocimientos sobre la importancia de la leche materna. Madres de familia.	62
CUADRO Nº19: Distribución porcentual de conocimientos sobre la contraindicación de la leche materna. Madres de familia.	63
CUADRO Nº20: Distribución porcentual de conocimientos sobre la correcta manipulación de alimentos. Madres de familia.	64
CUADRO Nº 21: Distribución porcentual de conocimientos sobre agua segura. Madres de familia.	65
CUADRO Nº 22: Distribución porcentual de conocimientos sobre la obtención de agua segura. Madres de familia.	66
CUADRO Nº 23: Distribución porcentual de conocimientos sobre la utilización de agua segura. Madres de familia.	67

	Pág.
CUADRO N°24: Distribución porcentual de conocimientos sobre tiempo de hervor del agua. Madres de familia.	68
CUADRO N°25: Distribución porcentual de conocimientos sobre la frecuencia de lavado de manos al consumir alimentos. Madres de familia.	69
CUADRO N°26: Distribución porcentual de prácticas sobre la realización de ejercicio físico. Madres de familia.	70
CUADRO N°27: Distribución porcentual de prácticas sobre la alimentación que brinda o brindó a su bebe en los primeros 6 meses de vida. Madres de familia.	71
CUADRO N°28: Distribución porcentual de prácticas sobre protección de los alimentos. Madres de familia.	72
CUADRO N° 29: Distribución porcentual de prácticas sobre el correcto almacenamiento de alimentos. Madres de familia.	73
CUADRO N° 30: Distribución porcentual de prácticas sobre El tipo de agua que consume la familia. Madres de familia.	74
CUADRO N° 31: Distribución porcentual de prácticas sobre el hervor del agua. Madres de familia.	75
CUADRO N°32: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentación saludable. Madres de familia.	100
CUADRO N°33: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimento. Madres de familia.	101
CUADRO N°34: Distribución porcentual de conocimientos sobre la pirámide alimenticia. Madres de familia.	102
CUADRO N°35: Distribución porcentual de conocimientos sobre la clasificación de alimentos. Madres de familia.	103
CUADRO N° 36: Distribución porcentual de conocimientos sobre	104

los beneficios del ejercicio físico. Madres de familia.

	Pág.
CUADRO Nº 37: Distribución porcentual de conocimientos sobre funciones de los carbohidratos. Madres de familia.	105
CUADRO Nº 38: Distribución porcentual de conocimientos sobre Las funciones de las proteínas. Madres de familia.	106
CUADRO Nº 39: Distribución porcentual de conocimientos sobre funciones de los vegetales y frutas. Madres de familia.	107
CUADRO Nº 40: Distribución porcentual de conocimientos # de comidas que se debe consumir diariamente. Madres de familia.	108
CUADRO Nº 41: Distribución porcentual de conocimientos sobre menú apropiado en el desayuno. Madres de familia.	109
CUADRO Nº 42: Distribución porcentual de conocimientos sobre menú apropiado en el almuerzo. Madres de familia.	110
CUADRO Nº 43: Distribución porcentual de conocimientos sobre menú apropiado en la merienda. Madres de familia.	111
CUADRO Nº 44: Distribución porcentual de conocimientos sobre menú apropiado en el refrigerio. Madres de familia.	112
CUADRO Nº 45: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se debe consumir con más frecuencia. Madres de familia.	113
CUADRO Nº 46: Distribución porcentual de conocimientos sobre la importancia de la leche materna. Madres de familia.	114
CUADRO Nº 47: Distribución porcentual de conocimientos sobre las contraindicaciones de la leche materna. Madres de familia.	115
CUADRO Nº 48: Distribución porcentual de conocimientos sobre la correcta manipulación de alimentos. Madres de familia.	116

	Pág.
CUADRO Nº 49: Distribución porcentual de conocimientos sobre agua segura. Madres de familia.	117
CUADRO Nº 50: Distribución porcentual de conocimientos sobre la obtención de agua segura. Madres de familia.	118
CUADRO Nº 51: Distribución porcentual de la opinión sobre los talleres impartidos. Madres de familia.	119
CUADRO Nº 52: Distribución porcentual de cuadro comparativo de resultados de conocimientos adquiridos por parte de las madres de familia.	120

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO Nº 1: Distribución porcentual de madres de familia según rango de edad.	45
GRÁFICO Nº 2: Distribución porcentual de madres de familia según estado civil.	46
GRÁFICO Nº 3: Distribución porcentual de madres de familia según nivel de estudios.	47
GRÁFICO Nº 4: Distribución porcentual de madres de familia según ocupación.	48
GRÁFICO Nº 5: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentación saludable. Madres de familia.	49
GRÁFICO Nº 6: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimento. Madres de familia.	50
GRÁFICO Nº 7: Distribución porcentual de conocimientos sobre dieta equilibrada. Madres de familia.	51
GRÁFICO Nº 8: Distribución porcentual de conocimientos sobre la pirámide alimenticia. Madres de familia.	52
GRÁFICO Nº 9: Distribución porcentual de conocimientos sobre la clasificación de alimentos. Madres de familia.	53
GRÁFICO Nº 10: Distribución porcentual de conocimientos sobre beneficios del ejercicio físico. Madres de familia.	54
GRÁFICO Nº 11: Distribución porcentual de conocimientos sobre la frecuencia de realización de ejercicio físico. Madres de familia.	55
GRÁFICO Nº 12: Distribución porcentual de conocimientos sobre # de comidas que se debe consumir diariamente. Madres de familia.	56

	Pág.
GRÁFICO N° 13: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se debe consumir con frecuencia. Madres de familia.	57
GRÁFICO N° 14: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se deben consumir en el desayuno. Madres de familia.	58
GRÁFICO N° 15: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se deben consumir en el almuerzo. Madres de familia.	59
GRÁFICO N° 16: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se deben consumir en la merienda. Madres de familia.	60
GRÁFICO N° 17: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se deben consumir en el refrigerio. Madres de familia.	61
GRÁFICO N° 18: Distribución porcentual de conocimientos sobre la importancia de la leche materna. Madres de familia.	62
GRÁFICO N° 19: Distribución porcentual de conocimientos sobre la contraindicación de la leche materna. Madres de familia.	63
GRÁFICO N° 20: Distribución porcentual de conocimientos sobre la correcta manipulación de alimentos. Madres de familia.	64
GRÁFICO N° 21: Distribución porcentual de conocimientos sobre agua segura. Madres de familia.	65
GRÁFICO N° 22: Distribución porcentual de conocimientos sobre obtención de agua segura. Madres de familia.	66
GRÁFICO N° 23: Distribución porcentual de conocimientos sobre la utilización de agua segura. Madres de familia.	67
GRÁFICO N° 24: Distribución porcentual de conocimientos sobre tiempo de hervor del agua. Madres de familia.	68

	Pág.
GRÁFICO N° 25: Distribución porcentual de conocimientos sobre frecuencia de lavado de manos al consumir alimentos. Madres de familia.	69
GRÁFICO N° 26: Distribución porcentual de prácticas sobre realización de ejercicio físico. Madres de familia.	70
GRÁFICO N° 27: Distribución porcentual de prácticas sobre la alimentación que brinda o brindó a su bebe en los primeros 6 meses de vida. Madres de familia.	71
GRÁFICO N° 28: Distribución porcentual de prácticas sobre protección de los alimentos. Madres de familia.	72
GRÁFICO N° 29: Distribución porcentual de prácticas sobre el correcto almacenamiento de alimentos. Madres de familia.	73
GRÁFICO N° 30: Distribución porcentual de prácticas sobre tipo de agua que consume la familia. Madres de familia.	74
GRÁFICO N° 31: Distribución porcentual de prácticas sobre el hervor del agua. Madres de familia.	75
GRÁFICO N° 32: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentación saludable. Madres de familia.	100
GRÁFICO N° 33: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimento. Madres de familia.	101
GRÁFICO N° 34: Distribución porcentual de conocimientos sobre la pirámide alimenticia. Madres de familia.	102
GRÁFICO N° 35: Distribución porcentual de conocimientos sobre la clasificación de alimentos. Madres de familia.	103
GRÁFICO N° 36: Distribución porcentual de conocimientos sobre los beneficios del ejercicio físico. Madres de familia.	104
GRÁFICO N° 37: Distribución porcentual de conocimientos sobre funciones de los carbohidratos. Madres de familia.	105

	Pág.
GRÁFICO N° 38: Distribución porcentual de conocimientos sobre funciones de las proteínas. Madres de familia.	106
GRÁFICO N° 39: Distribución porcentual de conocimientos sobre funciones de los vegetales y frutas. Madres de familia.	107
GRÁFICO N° 40: Distribución porcentual de conocimientos # de comidas que se debe consumir diariamente. Madres de familia.	108
GRÁFICO N° 41: Distribución porcentual de conocimientos sobre menú apropiado en el desayuno. Madres de familia.	109
GRÁFICO N° 42: Distribución porcentual de conocimientos sobre menú apropiado en el almuerzo. Madres de familia.	110
GRÁFICO N° 43: Distribución porcentual de conocimientos sobre menú apropiado en la merienda. Madres de familia.	111
GRÁFICO N° 44: Distribución porcentual de conocimientos sobre menú apropiado en el refrigerio. Madres de familia.	112
GRÁFICO N° 45: Distribución porcentual de conocimientos sobre alimentos que se debe consumir con más frecuencia. Madres de familia.	113
GRÁFICO N° 46: Distribución porcentual de conocimientos sobre la importancia de la leche materna. Madres de familia.	114
GRÁFICO N° 47: Distribución porcentual de conocimientos sobre las contraindicaciones de la leche materna. Madres de familia.	115
GRÁFICO N° 48: Distribución porcentual de conocimientos Sobre la correcta manipulación de alimentos. Madres de familia.	116
GRÁFICO N° 49: Distribución porcentual de conocimientos sobre agua segura. Madres de familia.	117

	Pág.
GRÁFICO N° 50: Distribución porcentual de conocimientos sobre la obtención de agua segura. Madres de familia.	118
GRÁFICO N° 51: Distribución porcentual de resultados de conocimientos adquiridos por parte de las madres de familia.	120

RESUMEN

El Proyecto Educativo realizado tuvo como objetivo general mejorar el nivel de conocimientos sobre Alimentación Saludable en las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina, perteneciente a la ciudad de Guayaquil. El universo estudiado fue de 85 personas, mediante el diseño y aplicación de una encuesta de entrada y otra de salida se identificaron características socio-demográficas y conocimientos que tenían las madres sobre alimentación saludable. De las 85 personas encuestadas se observó los siguientes resultados: en la encuesta de entrada sobre datos socio demográficos el 100% de encuestadas fueron madres de familia, que tienen de 15 a 65 años de edad, se dedican mayoritariamente al comercio y realizan quehaceres domésticos. En el nivel de estudios la mayoría solo terminó la primaria y pocas fueron a la secundaria. Los datos obtenidos en la encuesta de entrada con respecto a conocimientos sobre alimentación saludable, es que las madres de familia tenían un 35% de conocimientos correctos. En la encuesta de salida satisfactoriamente se notó que se logró alcanzar un 95% de madres de familia con correctos conocimientos sobre alimentación saludable. Concluyendo que fue necesario aplicar el proyecto educativo mediante capacitaciones, dinámicas y trabajos en grupo que ayudaron a que las madres a que adquirieran conocimientos respecto a la alimentación. Se recomienda seguir realizando proyectos educativos en salud en la Cooperativa Nueva Prosperina, ya que la comunidad lo necesita.

SUMMARY

The educational Project objective was to improve the knowledge about healthy feeding to mothers living in “Cooperativa Nueva Prosperina” in Guayaquil city. 85 people were studied as sample. By designing and making initial and final surveys, socio-demographic features, knowledge and practices having mothers about healthy feeding were identified. The following results were observed in the initial survey about socio-demographic data: a hundred percent of respondents were 15 to 65 year- old mothers devoted to business and household. Most mothers just only finished the primary and some attended to the secondary. Mothers had 35% of right healthy feeding practices and knowledge according to the data gotten in the initial survey whereas by making the final survey mothers had 95% of data mentioned before. It is a concluded that it was necessary to apply the educational project through trainings, dynamics and group works which helped mothers acquire knowledge about feeding. It is recommended to make educational health projects in the spot mentioned because it needs them.

I. INTRODUCCIÓN

Este trabajo ha nacido de la gran preocupación que me causa la presencia de enfermedades en la Cooperativa Nueva Prosperina, a causa de una alimentación desequilibrada e insalubre en la comunidad.

Pese a los importantes avances que se han logrado con respecto al suministro de suplementos de vitamina A y a la yoduración de la sal, en muchos países la carencia de micronutrientes continúa representando una grave amenaza a la salud pública. La posibilidad de conquistar los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) depende fundamentalmente de los éxitos que se puedan lograr en la lucha contra la desnutrición y el fomento de una alimentación saludable.

Hace más de 20 años que en la Convención de los Derechos del Niño se reconoce el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social, además de reconocer su derecho a la vida y a la supervivencia. A pesar de todo ello la desnutrición sigue siendo una de las principales amenazas para; la supervivencia, la salud, el crecimiento y el desarrollo de las capacidades de millones de niños, así como para el progreso de sus países.

Casi 371.000 niños y niñas menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil tienen desnutrición grave. Los niños mestizos representan respectivamente el 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71% de los niños con desnutrición crónica grave, ellos habitan en las áreas rurales (aunque la población rural es tan solo el 45% del total poblacional del Ecuador).

El modo de vida actual ha influido de manera importante sobre nuestros hábitos alimentarios especialmente en los de los niños y jóvenes, alejando el patrón de consumo habitual de las recomendaciones dietéticas, según indican estudios recientes. Datos de diferentes países evidencian que un porcentaje considerable de niños/as realizan consumos insuficientes de frutas y verduras. Es más, un porcentaje significativo no llega a consumir 5 raciones de frutas y verduras a la semana.

La familia desempeña un papel clave en la configuración del patrón de consumo del niño. Por un lado, como responsables de su alimentación y al mismo tiempo como modelo de referencia. En la familia se establecen las pautas y normas en relación con la comida y el consumo de alimentos. Es por ello que se ha trabajado con madres de familia quienes están encargadas de la alimentación en el hogar.

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. La nutrición es consecuencia de la alimentación, ya que los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo (a esto denominamos alimentación), son transformados y utilizados por el mismo en distintos procesos biológicos (esta es la nutrición).

La alimentación se considera adecuada y saludable cuando es: suficiente para cubrir las necesidades y mantener el equilibrio del organismo, completa y variada en su composición según la edad y circunstancias de cada persona, adecuada a diferentes finalidades según el caso: conservar la salud, ayudar a curar enfermedades, adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona.

Es por ello que tener conocimiento sobre una alimentación saludable es muy importante porque la alimentación influye mucho en nuestra salud, ya que somos

lo que comemos, si tenemos una alimentación saludable estaremos saludables y si es al contrario proliferarán las enfermedades.

A nivel de la Provincia del Guayas el porcentaje de desnutrición en niños y niñas menores de 5 años es elevado con un 48% estos casos se dan especialmente en las zonas urbano marginales, como es el caso de la Cooperativa Nueva Prosperina, comunidad perteneciente a la ciudad de Guayaquil urbano, según investigaciones por parte del centro de Salud Francisco Jácome, existe un alto grado de desnutrición, consumo de alimentos y agua contaminada; además el sector presenta ambientes insalubres que contribuye a la fácil adquisición de enfermedades.

La propuesta que se presentó ante la problemática fue la ejecución de un Proyecto Educativo sobre alimentación saludable dirigido a las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina perteneciente a la provincia del Guayas, para reforzar los conocimientos y prácticas de las madres de familia sobre el tema de alimentación saludable.

Las capacitaciones se planificaron y desarrollaron de manera estratégica en temas como: alimentación saludable, higiene y manipulación de alimentos, consumo y obtención de agua segura, la importancia de la leche materna, clasificación y tipos de alimentos, y finalmente recetas nutritivas para el consumo familiar.

Contribuyendo a incrementar el nivel de conocimientos, sobre alimentación saludable en las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina, para al

progreso a nivel familiar y de la comunidad, concientizando a los habitantes que la prevención es la mejor opción, de esta manera se evita enfermedades.

II. JUSTIFICACIÓN

El Proyecto educativo ejecutado fue beneficioso y de gran ayuda para los habitantes de la Cooperativa Nueva Prosperina, ya que se reforzó los respectivos conocimientos de las madres de Familia sobre el tema de alimentación saludable. La Cooperativa Nueva Prosperina presenta altos índices de desnutrición, parasitosis y ambientes insalubres según una investigación realizada en el Centro de Salud #11 "Francisco Jácome" perteneciente al sector. Entre los beneficios que los participantes del proyecto educativo adquirieron son la capacitación sobre alimentación saludable, y la concientización sobre algunas enfermedades que se presentan a causa de alimentación y ambiente insalubre, para ello se utilizaron diferentes métodos y técnicas que aportaron satisfactoriamente al aprendizaje de las madres de familia.

En las capacitaciones se trataron diferentes temas: la alimentación saludable y su importancia, la alimentación en familia, los beneficios del ejercicio físico, algunas recetas sugerentes y saludables para la familia, la correcta manipulación de alimentos y el consumo de agua segura, con el fin de aportar a las madres de familia conocimientos que sirvan para mejorar sus estilos de vida y el de sus familias.

En la parte social, las madres familia se sintieron muy contentas ya que las capacitaciones sobre alimentación saludable fueron muy beneficiosas porque aprendieron temas muy interesantes que aportan para el cuidado de toda la familia y también para prevenir muchas enfermedades que afectan principalmente a los grupos etarios más vulnerables.

El Proyecto planteado fue viable de realizar porque el grupo a capacitarse fue muy organizado, colaborador y tuvo mucho interés de aprender sobre la alimentación saludable a que curarlas y en ocasiones perder a un ser querido de

esta manera se contribuyó al beneficio de toda la comunidad ya que las madres son quienes se encargan de la alimentación de la familia.

En conclusión fue beneficioso y viable desarrollar el Proyecto educativo sobre alimentación saludable dirigido a las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina, ubicada en la Ciudad de Guayaquil, Provincia del Guayas.

III. OBJETIVOS

A. GENERAL.

Mejorar el nivel de conocimientos sobre Alimentación Saludable en las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina de la Ciudad de Guayaquil. 2013.

B. ESPECÍFICOS.

1. Determinar las características socio demográficas del grupo de estudio.
2. Identificar los conocimientos sobre alimentación saludable en las madres de familia.
3. Desarrollar talleres de capacitación sobre alimentación saludable.
4. Evaluar los conocimientos adquiridos del grupo beneficiado.

IV. MARCO TEÓRICO

A. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación saludable es una dieta que brinda una nutrición adecuada, es apropiada para el estado de desarrollo del niño o niña y puede ayudar a prevenir

varias enfermedades. Los individuos sanos requieren los mismos nutrientes durante el ciclo de vida, pero en diferentes cantidades, las necesidades alimenticias pueden cubrirse mediante una amplia gama de prácticas alimenticias saludables. Cada ser humano difiere en sus etapas cuando es niño, adolescente, adulto joven o como anciano. El crecimiento físico y el desarrollo psicosocial durante la niñez, intervienen en la capacidad del adulto para adaptarse a su sociedad, el niño o niña que es sano, bien alimentado y amado, tiene más probabilidades de volverse un adulto fuerte, feliz y bien adaptado. (6) Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células (como parte de bloques constituyentes, de hormonas) deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal. (7)

Los seres humanos pueden desarrollar desnutrición si le falta una sola vitamina en la dieta. En algunos casos, la desnutrición es muy leve y no causa ningún síntoma. Sin embargo, algunas veces puede ser tan severa que el daño hecho al cuerpo es permanente, aunque usted sobreviva, La desnutrición continúa siendo un problema significativo en todo el mundo, sobre todo entre los niños y niñas. (8)

1. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

El consumo adecuado de alimentos nutritivos que proporcionan especialmente energía y nutrientes es necesario para que el ser humano alcance el potencial completo de crecimiento y desarrollo. La desnutrición durante estos años altera tanto el desarrollo cognitivo como la capacidad para explorar el medio ambiente.

1 con una alimentación saludable y apoyo ambiental, es posible prevenir o reducir los efectos a largo plazo de la desnutrición, como el retraso en el crecimiento y la afección cognitiva. La alimentación saludable permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. Una alimentación balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su salud y formar buenos hábitos alimenticios. A continuación, algunas sugerencias para incorporar las cinco estrategias a su rutina.

Las cinco mejores estrategias son:

- a. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- b. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- c. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- d. Evitar las peleas en la comida.
- e. Involucrar a los niños en el proceso. (9)

B. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA FAMILIA.

1. LA ALIMENTACIÓN.

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, aspectos socio-económicos, etc.

2. DIETA EQUILIBRADA.

Aquella que contiene la cantidad y proporción justa de elementos necesarios para que nuestro organismo se encuentre en plena forma física y mental.

3. IMPORTANCIA DE ALIMENTARSE CORRECTAMENTE.

Es importante porque es la base de una buena salud, sobre todo durante la infancia ya que se produce el crecimiento físico e intelectual.

4. LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA.

Nos indica la frecuencia con la que debemos ingerir cada alimento.

Situándose en la base de la pirámide son los alimentos que debemos tomar con mayor frecuencia, y en la cima los alimentos que podemos tomar ocasionalmente.

Existen grupos de alimentos así tenemos:

5. TIPOS DE ALIMENTOS.

Desde la cima de la pirámide

- a. Cereales granos, cereales y legumbres. (Carbohidratos)
- b. Lácteos.
- c. Frutas.
- d. Verduras. (Fibra)
- e. Carnes, pescados y huevos. (Proteínas)
- f. Dulces y grasas.
- g. Agua, líquidos.

1. DESCRIPCIÓN DE LOS TIPOS DE ALIMENTOS.

a. CEREALES GRANOS, LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS:

Su función es claramente energética, ya que contienen un elevado porcentaje de hidratos de carbono.

Función: Nos dan la energía necesaria para jugar, hacer deporte, etc.

Ejemplo: Tortillas de maíz, arroz blanco o integral, papas, yuca, camote, panes, cereales, fideos, lenteja, frijoles, quinua, maíz, plátanos verdes.

- Cereales y tubérculos = en cada comida.
- Legumbres y leguminosas = 3 veces por semana.

b. LÁCTEOS.

- 1) La leche es el alimento más completo que existe.

- 2) Nos aportan grandes cantidades de calcio, favoreciendo el fortalecimiento de los huesos.
- 3) Lo debemos tomar todos los días.
- 4) leche, yogur, queso natural, queso procesado, pudín.

c. FRUTAS: manzana, pera, plátano, melón, sandía, naranja, kiwi, mango, papaya, granadilla, higos, guayaba. Cualquier fruta tolerada, fresca o cocida y en pedazos pequeños.

Función de las frutas: ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, regula el organismo mantiene en óptimo estado a la piel y el cabello.

d. VERDURAS: tomate, zanahorias, calabacitas, brócoli, espinaca, lechuga, pepinos, cebollas, vegetales verdes, amarillos, rojos. Cualquier vegetal que la familia coma fresco o cocido y en pedazos pequeños.

Función de los vegetales: es reguladora, nos ayudan a hacer mejor la digestión y a ir al baño, además fortalece el sistema inmunológico al igual que las frutas.

- Frutas = 2 a 3 raciones al día.
- Verduras = 1 o 2 raciones diarias.

e. CARNES, PESCADOS Y HUEVOS.

Contienen alto porcentaje de proteínas en su composición, se necesitan para crecer, mantenerse y regenerar los tejidos del cuerpo.

Lo debemos tomar de 3 a 5 veces a la semana.

Carnes magras de res, cerdo, pollo, pescado, huevos, mariscos.

f. DULCES Y GRASAS.

Tienen alto contenido calórico y escaso valor nutritivo. Además son necesarias para cocinar, preferiblemente se debe consumir grasas saludables como aceites vegetales de oliva o semillas, no se debe abusar de su consumo porque puede ser perjudicial para la salud, ya que la gran cantidad de calorías y azúcar que contienen puede dar lugar a diabetes y obesidad.

a. HIDRATOS DE CARBONO.

Los alimentos ricos en carbohidratos deben ser los más abundantes: cereales y derivados, pasta alimenticia, pan, legumbres, arroz, algunas hortalizas, como la patata, la yuca, la papa china son ricos en estos nutrientes. Los carbohidratos tienen la función principal de aportar energía al organismo y si los ingerimos en cantidad suficiente nos ayudan a tener sensación de saciedad.

Debe aportar un máximo del 55 al 60% del valor calórico total (VCT) de la dieta.

b. PROTEÍNAS.

Se necesitan para el crecimiento y reparación del cuerpo. También actúan como defensa, los anticuerpos son proteínas de defensa natural contra infecciones o agentes extraños. El origen de las proteínas puede ser animal (de alto valor biológico). Procedente de carne, aves, pescados, huevos, leche y derivados o proteínas vegetales fundamentalmente las encontramos en las legumbres.

Deben aportar el 12-15 % del valor calórico total (VCT) de la dieta.

c. FIBRA.

La fibra podemos encontrar en vegetales, verduras y frutas ayuda al aparato digestivo y el sistema muscular.

d. GRASA.

Existen dos clases de grasa, la saturada y la insaturada, se ha demostrado que el consumo de demasiada grasa saturada puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Esta clase de grasa se encuentra en la mantequilla y otros productos de origen animal. Las grasa insaturadas se encuentran en el pescado azul, aceite de oliva y frutos secos.

La grasa se encarga de mantener la estructura y protección de nuestro organismo y al igual que los hidratos de carbono de reserva de energética.

Debe aportar un máximo del 30% del valor calórico total (VCT) de la dieta.

6. CONSUMO DEL LÍQUIDO VITAL EL AGUA.

- Es el mejor líquido para la hidratación.

- Se recomienda beber 2 litros de agua diaria.
- Debe evitarse la ingestión de agua helada.
- Se deben evitar las bebidas con mucho azúcar, como por ejemplo algunos refrescos.

7. NECESIDADES ENÉRGICAS.

A lo largo del día necesitamos diferentes cantidades de energía según las actividades que estemos realizando, se debe consumir 5 comidas al día.

El desayuno. Es la comida más importante del día, nos va a permitir comenzar el día con energía. Influye en los resultados académicos, con más energía mejor concentración y rendimiento.

El refrigerio. Es la siguiente comida del día, es la hora del recreo. Aquí es preferible cambiar la bollería (bocadillos, chocolate, golosinas) por un buen bocadillo o incluso una pieza de fruta, que son más nutritivas y sanas.

El almuerzo. Que se realiza a medio día debe ser variado, siguiendo la proporción de la pirámide alimenticia.

El refrigerio. También es importante, es aconsejable tomar lácteos, fruta o un bocadillo, evitando la bollería que no es tan saludable.

Por último la merienda debe ser más ligera, ya que después vamos a dormir y no se necesita tanto aporte de energía.

8. COMIDAS EN FAMILIA.

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

- Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales.
- Es menos probable que coman refrigerios poco saludables.

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño nuevos alimentos y de que usted dé el ejemplo llevando una dieta saludable. Haga que la hora de la comida sea un momento agradable y donde los integrantes de la familia se sientan a gusto, sin discusiones o sermones. (10)

9. EL EJERCICIO.

Es un esfuerzo planificado e intencionado, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como correr, montar en bicicleta, subir escaleras, realizar deportes competitivos como fútbol, baloncesto, tenis, etc.

1. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

- a. Estimular y conservar el cuerpo saludable.
- b. Fortalecer huesos, articulaciones y músculos.
- c. Mantener el corazón en buena forma y activar la circulación sanguínea.
- d. Eliminar las sustancias tóxicas del organismo, a través del sudor.
- e. Aumentar las defensas del organismo
- f. Ayuda a mantener el peso ideal y a quemar las calorías
- g. Ayuda en la prevención de enfermedades.
- h. Mejora la digestión, los reflejos, el equilibrio y la flexibilidad corporal.
- i. Mejora el estado de ánimo y el sueño.
- j. Aumenta la vitalidad.
- k. Mejora la imagen que tiene de usted mismo.
- l. Incrementa la resistencia a la fatiga. (11)

2. LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE.

La inactividad o el sedentarismo están considerados como factores precipitantes de obesidad. En la actualidad, el riesgo de sobrepeso y la situación de poca actividad están aumentando en los más pequeños. El ejercicio físico y una dieta sana son la base para evitar la obesidad que adquiere gran importancia en la adolescencia, ya que la inactividad física está directamente relacionada con el aumento de masa grasa.

El ejercicio físico y la dieta saludable como binomio inseparable serán la base para crear unos hábitos positivos en los más pequeños, que una vez adquiridos mantendrán durante su crecimiento y desarrollo, con la posibilidad de prevenir

de esta manera enfermedades crónicas que pudieran desarrollarse en la edad adulta.

3. EL EJERCICIO EN FAMILIA

Para alentar a nuestros hijos a que lleven una vida activa, debemos primero ser activos los mayores. Es por ello que se recomienda las salidas familiares en bicicleta, las caminatas de fin de semana, los juegos acuáticos en verano... haciendo que el ejercicio sea más divertido. También debemos estimular la actividad en casa: con pelotas, por ejemplo, y evitar que los niños se sienten mucho tiempo delante del ordenador o la televisión. El sedentarismo en los niños aumenta el riesgo de obesidad. En el momento de mirar la TV, tratemos de crear juegos activos durante la publicidad. ⁽¹²⁾

C. DISEÑO DE UN MENÚ SUGERENTE Y SALUDABLE.

MENÚ NUTRITIVO.

- a. **Menú:** constituyen una comida (desayuno, almuerzo, merienda o cena).
- b. **Nutritivo:** que tiene la propiedad de nutrir, alimentar.

La alimentación debe repartirse en 5 comidas diarias: 3 comidas principales y 2 refrigerios.

- DESAYUNO: 25%
- Media mañana: 15%
- ALMUERZO: 30%
- Media tarde: 15%
- MERIENDA: 15%

3. EJEMPLO DE MENÚ.

a. DESAYUNO.

Es una de las comidas más importantes del día debe cubrir el 25% de las necesidades nutricionales diarias, si el ser humano no desayuna, no tendrá suficiente energía, su salud y desempeño intelectual serán deficientes.

Un desayuno adecuado debe incluir.

Proteínas + Cereales + Frutas + Grasas.

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO.

El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario.

Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no nos aportan prácticamente ningún nutriente. Un desayuno completo contribuye a:

- Conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- Equilibrar las ingestas.
- Puede contribuir a la prevención de la obesidad en los niños.
- Mejora el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo.

Para consumir un buen desayuno debemos tener en cuenta la importancia de la triada compuesta por:

1. Lácteos: 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.
2. Cereales: pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.
3. Frutas o zumo natural.

También se podría complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

Es necesario variar el tipo de desayuno para que especialmente los niños no se cansen de comer siempre lo mismo y aprenda a comer de todo un poco, por ejemplo puede ir variando de frutas, puede añadir un huevo revuelto.

b. MEDIA MAÑANA.

Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida, debe ser algo ligero pero nutritivo.

Ejemplos para media mañana:

- Fruta picada como papaya o sandía,+ yogur desnatado.
- Café con leche + tostada con tomate y aceite de oliva.
- Bocadillo de queso y tomate + zumo de frutas.
- Barra de cereales + yogur de frutas.
- Chochos + ensalada y zumo de fruta.

c. ALMUERZO.

Constituye aproximadamente el 30% de las necesidades nutricionales puede estar compuesto por dos platos o por el plato único.

Se debe incluir alimentos de todos los grupos:

Vegetales + Carbohidratos + Proteínas + Frutas + Grasas

Teniendo en cuenta que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria, es conveniente tratar de incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide.

La comida puede estar compuesta por:

- Arroz, pastas, patatas o legumbres: una ración.
- Ensalada o verduras: una ración o guarnición.
- Carne o pescado o huevo alternativamente: una ración.
- Pan: una pieza.
- Fruta: una pieza.
- Agua.

En casa.

En nuestra cocina tenemos más libertad de elección, lo que nos permite innovar recetas ricas y nutritivas.

En el trabajo.

Si nos encontramos fuera de casa, es conveniente elegir las opciones más adecuadas. Por ejemplo, en la cafetería o en un restaurante, podemos:

Optar por ensaladas y/o verduras como guarnición, en lugar de patatas fritas habitualmente.

- Entre las carnes, elegir las preparadas con menos aceite: a la plancha, a la parrilla, al horno, etc.
- Priorizar el consumo de pescado.
- Vigilar el volumen de los platos: tratar de no servirnos dos veces del mismo plato, y procurar que las verduras ocupen la mayor parte.

- Preferir los postres a base de frutas y los lácteos desnatados.

Ejemplo

- Vegetales: Sopa de acelga.
- Verdura: 1/2 taza de Tomate en rodajas.
- Proteína: Una porción de Pollo o pescado al horno.
- Carbohidrato: una porción de arroz.
- Fruta: Jugo de melón o fruta picada.

Utilizar procedimientos variados de preparación: cocidos, hervidos, al vapor, al horno, fritos, sin abusar de ninguno de ellos.

- Procurar que los niños consuman los alimentos de forma tranquila y pausada, y que las comidas posean la temperatura adecuada.
- Recordemos que los niños no deben comer deprisa, y que la hora de la comida debe ser un momento de encuentro social y de aprendizaje de buenos hábitos alimentarios.

d. MEDIA TARDE.

Frutas + Proteínas + Carbohidratos.

- Frutas: Jugo de mora.
- Proteína: Queso fresco.
- Carbohidrato: 1 tostada.

e. MERIENDA.

La merienda es, generalmente, la última comida del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

- Ensalada o verduras cocidas.
- Arroz y pastas integrales, patatas o legumbres: en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias.
- Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne.
- Pan: blanco o integral.
- Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas.

- Lácteos: yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.

Antes de ir a la cama se le puede tomar un vaso de leche o yogur. (13)

D. RECETAS NUTRITIVAS Y DELICIOSAS.

a. COLADA DE HARINA DE PLATANO CON LECHE.

Esta colada es muy deliciosa, nutritiva y saludable, recomendada para los niños de un año en adelante.

Ingredientes:

1 litro de leche.

2 ½ libras de harina de plátano.

1/8 de panela.

3 rajitas de panela.

Preparación:

- Se coloca a cocinar la leche.
- Se diluye la harina en media taza de agua fría.
- Cuando la leche ya está hirviendo se añade harina diluida, con la canela y panela.
- Se la deja cocinar aproximadamente por diez minutos.
- Se la pasa por un colador y queda lista para la alimentación a los niños menores de cinco años.

b. COLADA DE AVENA Y LECHE.

Esta colada de avena y leche es recomendable consumir como parte de un buen desayuno balanceado ya que aporta proteínas y grasas.

Ingredientes:

2 cucharadas de avena.

1 taza de leche.

1 cucharada de pasas.

1 ramita de canela.

Azúcar o miel gusto.

Preparación:

- En una olla poner a fuego lento leche con la canela.
- Cuando empiece a hervir agregarle 2 cucharadas de avena.
- Revolver constante mente, hasta que espese.
- Agregarle pasas.

c. COLADA DE MADURO (CHUCULA).

Rinde 7 Porciones

Ingredientes:

5 maduros

1 litro de leche

Azúcar o panela al gusto

Canela al gusto

Preparación:

- Cocer el maduro (con canela si prefiere)
- Majar o aplastar el maduro.
- En un recipiente ponga a hervir la leche y déjela hervir por 5 minutos.
- Mezclar y servir.

d. CARNE PICADA CON YUCA.

Porciones 5

Ingredientes:

1 libra de yuca picada

1 libra de carne

1 tomate maduro picado

1 cebolla grande rallada

2 tazas de agua

1 diente de ajo

2 curadas de aceite

1 rama de perejil

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Fría la carne en el aceite.
- Cuando se haya cocido agregue el tomate, la cebolla y el ajo, el perejil y la yuca.
- Adicione el agua la sal y la pimienta.
- Tape y deje cocer a fuego bajo hasta que la yuca este totalmente Blanda, si desea se le puede adicional arveja, zanahoria.

e. A TODA VELA.

Este original barquito de vela es muy saludable y original. Se trata de un panecillo relleno con ensalada. Es una opción muy fácil de hacer y a los niños les encantará encontrar un barco en su plato. ¡No se resistirán a tomar ensalada!

Ingredientes:

2Panecillos.

Aceite de oliva.

Mantequilla.

4 Rollitos de jamón.

4 Dados de melón.

Pimiento rojo.

4 Aceitunas.

½ Lechuga.

4 Tomatitos cherry troceados.

Vinagre.

Sal.

Preparación:

- Quitar la tapa a unos panecillos de pan y calentarlos en una sartén con aceite de oliva y mantequilla a partes iguales.
- Retirar parte de la miga central del pan.
- Preparar una ensalada rollitos de jamón y daditos de melón, pimiento rojo y aceitunas, lechuga y tomatitos cherry troceados.
- Aderezar al gusto con aceite, vinagre y sal o salsa rosa.

- Rellenar cada barquita con la ensalada.
- Hacer la vela con una pajita y un cuarto de folio, pincharla en la barca y servir.

f. TORTILLA DE YUCA CON SOYA.

Las tortillas de yuca con soya son un exente refrigerio para la tarde o como parte de la ponchera escolar aportando nutrientes tales como carbohidratos presentes en la yuca y proteínas que están la soya y el queso.

Porciones

6 porciones.

Ingredientes:

1 taza de yuca fresca rallada.

½ taza de pasta de soya.

1 rodaja de queso.

Aceite para freír y sal al gusto.

Preparación:

- Mezclar la yuca con el queso, la soya.
- Formar con la mano las tortillas.
- Luego freír.
- Se las puede servir con miel de abeja. ⁽¹⁴⁾

E. LA LACTANCIA MATERNA.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la alimentación exclusiva de pecho durante los primeros 6 meses de vida del niño y la niña, continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias.

Previene: 13% muertes infantiles en países en desarrollo.

1. IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA.

La lactancia materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo, no solo por los componentes beneficiosos que contiene la leche materna

sino también por la creación del vínculo afectivo que se produce entre el recién nacido y la madre, considerado como una experiencia única e inolvidable.

Cabe destacar que mientras el bebé está siendo amamantado se está protegiendo contra numerosas enfermedades, al mismo tiempo también se está protegiendo contra futuras enfermedades inmunitarias como la diabetes, arteriosclerosis, infarto de miocardio, enfermedad de Crohn. Además de la protección contra determinadas enfermedades favorece el desarrollo intelectual. Los beneficios de la lactancia materna no sólo favorecen al bebé sino que también aporta numerosas ventajas a la madre:

- Pierde el peso ganado durante el embarazo más rápidamente.
- Tiene menor riesgo de hipertensión.
- Tiene menos probabilidades de sufrir la depresión postnatal.
- Disminuye el riesgo de tener en un futuro cáncer de mama y de ovario.

Desde otro punto de vista, la lactancia materna colabora con la ecología, ya que no hay nada que envasar y disminuye por lo tanto la contaminación ambiental. Por otro lado es un modo de ahorro, los precios de la leche para bebés suelen tener un precio bastante alto.

2. BENEFICIOS.

1. La leche materna es el mejor alimento; el más completo que puede recibir el niño y la niña menor de 6 meses. Le brinda al bebé todos los elementos que necesita para su crecimiento y desarrollo saludables.
2. La leche de la madre está adaptada a las necesidades y posibilidades de su hijo y por ello se digiere más fácilmente que cualquier otra leche.
3. La lactancia materna favorece y fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé.
4. El calostro es muy importante ya que lo defiende de las infecciones más comunes.
5. La leche materna es segura e higiénica porque el niño y la niña la toma directamente de su mamá.

3. IMPORTANCIA DURANTE EL AMAMANTAMIENTO.

1. La mamá debe estar cómoda.
2. Con la espalda recta.
3. El bebé será llevado al pecho de la madre, y no el pecho al bebé.
4. La cabeza y el cuerpo del bebé estén alineados con el abdomen su mamá.
5. La cara del bebé esté frente al pecho de la mamá, su nariz contra el pezón, mirando a la madre.
6. Todo el cuerpo del bebé debe quedar sostenido en los brazos maternos.
4. **CONTRAINDICACIÓN PARA LA LACTANCIA MATERNA.**
 1. Cáncer de seno.
 2. Tuberculosis de la madre.
 3. Drogadicción.
 4. Intolerancia a la lactosa.
 5. Virus graves como el VIH/SIDA. ⁽¹⁵⁾

F. NECESIDADES ALIMENTARIAS ESPECIALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

1. **CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN:**
 - 1) El suministro de alimentos sólidos a muy temprana edad no es recomendable y puede ocasionar sobrealimentación.
 - 2) Ofrezca sólo un alimento nuevo a la vez y hágalo durante unos pocos días. Esté atento a las reacciones alérgicas (urticaria, vómitos, diarrea).
 - 3) No suministre alimentos sólidos en el biberón.
 - 4) Si al bebé no le gusta el nuevo alimento, intente dárselo nuevamente más tarde.
2. **SEGURIDAD DURANTE LAS HORAS DE LAS COMIDAS**
 - 1) Alimente al bebé directamente del recipiente sólo si usa todo el contenido, de lo contrario, utilice un plato para evitar la contaminación con enfermedades transmitidas a través de los alimentos.
 - 2) Los recipientes de comida para bebé destapados se deben cubrir y conservar en el refrigerador, máximo dos días.

- 3) Utilice una cuchara pequeña para alimentar al bebé.
- 4) Un bebé que se lleva a la cama con el biberón (leche, jugo de fruta o bebida endulzada) puede desarrollar boca de biberón, lo cual ocasiona caries dental. Utilice agua corriente si el biberón es necesario.
- 5) Evite los alimentos que puedan ahogar al bebé, como palomitas de maíz, nueces, papitas fritas, almendras, bayas, uvas, perros calientes, verduras crudas, uvas pasas y hojuelas de cereal.⁽¹⁶⁾

3. **IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LA INFANCIA**

Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta.

- La alimentación es uno de los factores más importantes que contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños.
- Si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, éstos favorecerán la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta y, a su vez, se previenen problemas de salud, como por ejemplo la enfermedad cardiovascular, la obesidad y el cáncer.
- Un niño mal alimentado puede tener trastornos de desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.
- La adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños previene el sobrepeso y obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y la caries dental.
- Un niño bien alimentado posee más y mejor energía para el aprendizaje escolar y la actividad física.

4. **EL PAPEL DE LA FAMILIA Y LA ESCUELA**

- Los niños aprenden por imitación: por ello se explica la importancia del papel de los padres y maestros en la educación alimentaria de los niños.
- comienzan a enseñarles desde pequeños, imitarán sus hábitos alimentarios saludables desde un principio.
- También influirán sobre la conducta alimentaria: el medio escolar donde

el niño pasa la mayor parte del día, sus compañeros y amigos y la publicidad y medios de comunicación, especialmente la televisión.

- Entre las causas de esta obesidad infantil encontramos: un exceso de grasas saturadas y azúcares refinados (dulces) en la dieta de los niños, una pobre.
- Ingesta de fibra contenida en verduras y frutas, y una creciente inactividad física.
- La gravedad de la obesidad infantil radica en que los niños con sobrepeso son más propensos a ser obesos en la edad adulta que los niños con peso normal, y a desarrollar enfermedades crónicas (diabetes, cáncer, etc.) en la adultez.

5. LA MEJOR FORMA DE ALIMENTAR A NUESTROS HIJOS

La respuesta es sencilla: la mejor manera de darle a un niño la nutrición que necesita, es ofrecerle una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables: mediante el consumo de una dieta variada y moderada, la cual incluye alimentos de cada grupo.

Consejos:

- Debemos alimentar a los niños adecuadamente desde su nacimiento, defendiendo y promoviendo la lactancia materna.
- Es muy importante tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.
- Se aconseja moderar el consumo de carnes en los niños, especialmente las procesadas y embutidos.
- Es conveniente que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteos, como quesos, yogures o postres lácteos.
- Incluyamos en la dieta de los niños frutas y verduras (5 o más raciones diarias) y pescados.
- Los niños deben aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta, patatas y cereales) y reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks.
- Los frutos secos son una opción nutritiva y atractiva para los niños.

Debemos preferir aquellos frutos que no tengan sal añadida.

- Es conveniente disminuir el consumo de sal y, por supuesto, nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños.
- Restringir la ingesta de productos con peor calidad nutricional, como dulces, bollería y los alimentos que poseen elevadas cantidades de grasa total y saturada, azúcar, colesterol, energía, sal y pocos o ningún micronutriente (vitaminas y minerales).
- Enseñar la importancia de la elección del aceite de oliva en lugar de otros aceites o grasas de adición (mantequilla, margarina, etc.)
- Estimular el ejercicio físico en los niños, tanto en casa como en la escuela, y tratar de que mantengan un peso saludable estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.
- El aporte energético-calórico del desayuno es un elemento clave para que el niño afronte con fuerzas no sólo la actividad física de la mañana, sino que también contribuirá a un correcto rendimiento intelectual en las tareas escolares.
- Evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares, etc.)
- Puede contribuir a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar.

Muy importante: es necesario dedicar al desayuno entre 15 a 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado. Para ello aconsejamos despertar al niño con suficiente tiempo, acostarlo a una hora apropiada y dejar preparado desde la noche anterior el material escolar.

Un desayuno completo contribuye a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en la escuela. (17)

G. HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Se refiere a la a la correcta manipulación de los alimentos, cuando estos se los mantienen de una manera idónea para ser consumidos por los seres humanos. La seguridad de los alimentos depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta cuando es servido en una mesa.

Sin embargo, el eslabón más débil de esta cadena en lo que a la transmisión de infecciones se refiere, es la manipulación, preparación y conservación de los alimentos.

1. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Se clasifican en:

a. Perecibles:

Son aquellos que se alteran fácilmente al contacto con el medio ambiente
Ejemplo: carne, helado, leche cruda, quesillo, pasteles.

b. Semi - perecibles:

Son aquellos que duran más tiempo en contacto con el ambiente. Ej.: azúcar, leche UHT, conservas, pan de pascua, etc.

2. IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.

a. Microorganismos.

Son los seres vivos que no pueden ser vistos a simple vista; para verlos se requiere un microscopio.

b. El problema.

El problema es que algunos microorganismos nos pueden provocar enfermedades (microbios patógenos). Estas enfermedades pueden causarnos desde un simple dolor de estómago hasta la muerte.

c. Existencia de microorganismos.

En todas partes: en el suelo, en el ambiente, en las aguas no potables, en los utensilios mal lavados, en los animales, en el hombre y, por supuesto en los manipuladores de alimentos.

d. Necesidades de los microorganismos para vivir.

Al igual que nosotros necesitan alimentos (los mismos que consumimos), agua, calor (zona peligro temperaturas 5°C y 65° C)

A diferencia de nosotros ellos se reproducen rápidamente, si se dan condiciones óptimas en 20 minutos pueden dividirse en dos, así, en seis horas a partir de un microorganismo pueden generarse más de 15 millones.

e. Además de los microorganismos, los alimentos pueden contaminarse con otros agentes. Los alimentos se pueden contaminar con: productos químicos como desinfectantes, detergentes, pesticidas, metales pesados. También pueden contaminarse por partículas visibles como pelos, heces de ratón, clavos, trozos de vidrio, trozos de madera y otros.

3. ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS.

a. NO PERECIBLES.

Los alimentos no perecibles se deben almacenar en lugares secos, con poca luz con temperatura ambiente que no supere los 20°C.

Nunca debe mantener los alimentos perecibles a temperaturas sobre los 5° C y bajo los 65° C.

b. PERECIBLES.

Los alimentos preparados o de consumo directo, deben almacenarse separados de los crudos o materias primas. Por ejemplo, los postres deben estar separados de las carnes crudas. Además, los alimentos en refrigeración o congelación deben protegerse para evitar su contaminación por el ambiente. Puede usarse un film plástico.

4. BUENAS PRÁCTICAS DE COMPRA, PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

a. LA COMPRA.

Pasos para realizar una compra de alimentos.

El primer paso es la planificación de los alimentos que queremos comprar. Para ello, sugerimos los siguientes pasos:

1. Planificar anticipadamente el menú (diario o semanal, dependiendo de qué manera realicemos la compra), tratando de incorporar una gran variedad de alimentos y de respetar las raciones de la pirámide.
2. Pensar qué comidas se harán en la semana, y quién comerá en casa.

3. Prestar atención a ofertas o listas de precios de alimentos que podemos encontrar en los periódicos o revistas. Compare precios y calidad, no elija sólo por marcas.

4. Repasar la despensa de su cocina, para no comprar algo que todavía tengamos en suficiente cantidad.

5. Confeccionar una lista con los alimentos a comprar, con tres columnas: alimentos frescos (ej: leche, queso, carnes), no perecederos (ej: arroz, azúcar, cereales) y congelados; de esta forma le daremos un orden a la compra, y evitaremos pérdidas de calidad de los productos.

b. LA PREPARACIÓN.

El calor de la cocción destruye vitaminas, por ello es conveniente consumir como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día.

Los huevos deben cocinarse en agua hirviendo por un tiempo mínimo de 10-12 minutos. Cuanto mejor cocinemos las carnes, las aves y los pescados, menor será el riesgo de ingerir bacterias que nos causen una intoxicación alimentaria

Las técnicas de cocción más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas

c. LA CONSERVACIÓN.

Los alimentos deben de conservarse de acuerdo a las exigencias que establece su etiquetado, y consumirse antes de que se supere la fecha de caducidad o de consumo preferente.

Es necesario comprobar que el frigorífico funciona adecuadamente y mantenerlo limpio y sin hielo, con espacio entre los alimentos, ubicando los alimentos crudos y cocinados en bandejas separadas y en recipientes cerrados o envueltos. No debe de congelar alimentos descongelados previamente.

Es especialmente importante la conservación de los huevos y de los alimentos elaborados con ellos en la nevera. Los alimentos elaborados con huevo crudo deben de consumirse inmediatamente tras su preparación y los restos no consumidos preferentemente destruirse o conservarse en la nevera y consumirse muy pronto.

No debe de conservar en la despensa o en los armarios los alimentos con productos de limpieza. No utilice nunca envases de alimentos para guardar

productos químicos o de limpieza. La mayoría de las intoxicaciones químicas por estos productos se deben a la equivocación e ingestión errónea pensando que son alimentos o bebidas, por estar guardados en envases alimenticios.

Deben de mantenerse las superficies, armarios, espacios y utensilios utilizados para la conservación, preparación o manipulación de alimentos limpios y desinfectados, aireados, con medidas de protección frente a insectos, roedores y animales domésticos.

Utilice cubos de basura cerrados, de material impermeable, de fácil limpieza y los utilizados para la conservación, preferiblemente, que se puedan manipular con el pie para evitar tocarlos con las manos mientras manipula los alimentos.

(18)

Conservación por frío.

La refrigeración.

La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0 y 5°C.

Dentro del frigorífico, debemos procurar disponer los alimentos separados unos de otros, para que circule correctamente el aire. Dentro del frigorífico es importante que coloquemos cada alimento fresco en una zona específica:

En la rejilla inferior: alimentos crudos: carne, ave y pescado (separados correctamente), productos de origen animal en descongelación.

En la rejilla del centro: alimentos cocinados (sobras de comida, etc), embutidos, mayonesa, productos en descongelación (de origen vegetal).

En la rejilla superior: productos lácteos (yogur, queso, natillas) y huevos.

En la puerta: bebidas o alimentos que se consumirán en menos de 3 o 4 días, como leche o zumos de frutas.

En el verdulero: verduras, hortalizas y frutas.

Dentro del frigorífico colocaremos los alimentos separados unos de otros para que circule el aire.

5. EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS DEBE:

La mayor parte de las intoxicaciones alimentarias se producen porque no sabemos manipular higiénicamente los alimentos.

La cocina no es como otro lugar de la casa... se debe cuidar la higiene, casi, como en un quirófano.

Antes de entrar al quirófano, los médicos se lavan bien las manos, y se visten con ropas limpias dentro del mismo, para evitar que el paciente se contagie con microbios.

Para prevenir las intoxicaciones alimentarias debemos:

1. Lavarnos bien las manos. Las manos son el principal vehículo de transmisión de microorganismos. Es más higiénico lavarlas con agua potable y jabón líquido, y secarlas con aire caliente o toallas de papel.

Debemos mantenerlas siempre limpias en las siguientes situaciones:

- Tras ir al cuarto de baño
- Tras tocarnos la nariz, boca, cabello o heridas
- Tras estornudar o toser
- Tras tocar un alimento crudo, como aves, pescados y carnes.
- Tras tocar la basura y el dinero
- Tras limpiar, desinfectar o usar productos químicos
- Tras tocar animales o mascotas
- Tras fumar y comer
- Tras cambiar al niño los pañales
- Antes de entrar en la cocina
- Antes de tocar alimentos

2. Llevar siempre las uñas cortas y limpias. Es conveniente llevar las uñas sin esmalte al cocinar, ya que el mismo oculta la suciedad acumulada.

También debemos procurar sacarnos los anillos antes de tocar los alimentos, porque en ellos también puede haber restos de suciedad. Si tenemos alguna herida en las manos, debemos cubrirla con un apósito impermeable y/o una venda antes de tocar los alimentos. (19)

Utilice ropa distinta mientras prepara de los alimentos. Los delantales y paños de cocina deben de lavarse asiduamente. Los rollos de papel de cocina son una excelente alternativa desde el punto de vista sanitario a los paños de cocina. Utilícelos para limpiar superficies y secarse las manos.

No se debe de comer ni fumar mientras se preparan los alimentos. En caso de padecer una salmonelosis o ser portador debe evitar manipular los alimentos.

Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud:

1. Lávese las manos antes de iniciar la preparación de los alimentos y con frecuencia mientras los está manipulando.
2. Lave y desinfecte las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos.
3. Proteja los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales (perros, gatos).
4. Mantenga y conserve separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera.
5. Utilice utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o los lave antes de volver a usarlos.
6. Prepare los alimentos asegurándose de su cocción completa (superando los 70 grados en su zona central), en especial huevos, pollo, carnes y pescados, superando los 70 grados en su zona central.
7. Recaliente completamente los alimentos superando de nuevo los 70 grados.
8. No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Métalos en la nevera inmediatamente tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente.
9. No guarde durante mucho tiempo los alimentos, respete las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador;
10. No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Hágalo en la nevera.
11. Compre los alimentos en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad;
12. Lea atentamente y mantenga los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos.

6. CONSECUENCIAS DE COMER ALIMENTOS CONTAMINADOS.

Al consumir alimentos contaminados se produce infección o intoxicación alimentaria, la cual es originada por el consumo de microorganismos patógenos, en su etapa de plena reproducción o sus toxinas liberadas.

Técnicamente estos cuadros son denominados y ubicados dentro de las E.T.A. (enfermedades transmitidas por alimentos).

a. SÍNTOMAS

- Náuseas, Vómitos, Diarreas, Fiebre, Inclusive invalidez y muerte.

b. PREVENCIÓN.

- Coser bien los alimentos.
- Mantener la cadena de frío de los alimentos que necesitan de refrigeración.
- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
- Recogerse el cabello al preparar los alimentos.
- Cubrir los alimentos de Roedores, cucarachas, moscos que puedan contaminar los mismos.
- Lavar bien los alimentos antes de consumirlos. ⁽¹⁸⁾

H. A CONSUMIR AGUA SEGURA.

El agua es necesaria para la vida, es un elemento esencial, constituye el principal componente de nuestro cuerpo.

1. NECESIDADES DIARIAS DE AGUA.

- a.** El agua es imprescindible para el organismo, por ello las pérdidas que se producen por la orina, las heces, el sudor y a través de los pulmones o la piel, han de recuperarse mediante el agua que bebemos, contenida en bebidas y alimentos.
- b.** Consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto

funcionamiento de los procesos de asimilación y sobre todo para los de eliminación de residuos.

- c. Necesitamos unos dos litros de agua al día como mínimo, la obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo.

2. SITUACIONES DONDE EL CONSUMO DE AGUA DEBE INCREMENTARSE:

- a. Al practicar ejercicio físico.
- b. Cuando la temperatura ambiente es elevada.
- c. Cuando tenemos diarrea.

3. CONTAMINACIÓN DEL AGUA.

La contaminación de agua no siempre se nota a simple vista o por el sabor, es necesario tomar medidas para eliminar los gérmenes que puedan causar enfermedades y de cerciorarnos de que estamos consumiendo agua segura.

La contaminación de los ríos, arroyos y mares por contaminantes químicos se ha convertido en uno de los problemas ambientales más graves.

Por actividades agrícolas, ganaderas o industriales, que hace sobrepasar la capacidad de autodepuración de la naturaleza.

4. EL AGUA SEGURA.

El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

1. El agua segura debe usarse para:
 - a. Beber
 - b. Hacer hielo
 - c. Lavar los alimentos
 - d. Aseo personal
 - e. Cocinar

5. OPCIONES PARA ADQUIRIR AGUA SEGURA.

Es posible convertir en agua segura aquella que proviene de otras fuentes como:(Pozo, ríos, cisterna, arroyo, etc.).

OPCIÓN A:

a. Cloración.

Colocar 2 gotas de cloro por cada litro de agua, y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.

OPCIÓN B:

b. Hervir el agua.

- 1) Hervir el agua hasta que salgan burbujas durante 10 minutos, y esperar a que se enfríe para consumirla.
- 2) De esta manera se logra desinfectar el agua de cualquier bacteria nociva, por ejemplo la que contagia el cólera.
- 3) Si el agua está muy sucia, antes de potabilizarla debe ser filtrada a través de una tela limpia, para retirarle las impurezas visibles.

OPCIÓN C:

c. Método Sodis.

- 1) Este método es una forma de desinfección del agua (siempre que no sea turbia) a través del uso de los rayos del sol, dado que los microorganismos patógenos son vulnerables a los efectos de la luz solar.
- 2) Hay una norma general que habla de 24 horas de sol directo y para más seguridad, tres días dónde en la noche los patógenos no aumentan, sino se mantienen, disminuyendo en cada irradiación.
- 3) Si está nuboso, es necesario dejar las botellas dos días al sol. (20)

V. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

El presente proyecto se realizó en la Cooperativa Nueva Prosperina ubicada en la ciudad de Guayaquil. Provincia del Guayas.2013.

B. VARIABLES

1. IDENTIFICACIÓN.

- a. Características socio demográficas

- b. Conocimientos sobre alimentación saludable.
- c. Prácticas sobre alimentación saludable.

2. DEFINICIÓN.

a. Características socio demográficas:

Descripción cualitativa o cuantitativa del grupo de estudio incluye la edad, sexo, género, estado civil, instrucción educativa, etc.

b. Conocimientos sobre alimentación saludable.

Se refiere a la información receptada por el cerebro sobre conceptos empíricos o científicos referentes a alimentación saludable.

c. Prácticas sobre alimentación saludable.

Son los comportamientos, conductas, reacciones a estímulos y necesidades, frente a la adquisición de conocimientos que se han aprendido en este caso sobre alimentar saludablemente a los integrantes de la familia, cuando se realizan regularmente se transforman en hábitos.

3. OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	CATEGORÍA Escala	INDICADOR
	Edad ≤ 15 16 – 19 20-29 30 0 más	% de madres según edad.
	Nivel de estudios • Primaria	% de madres según el nivel de estudios.

CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Secundaria • Superior • Ninguna 	
	Estado Civil <ul style="list-style-type: none"> • Sotero(a) • Casado(a) • Divorciado(a) • Viudo(a) • Unión libre 	% de madres según el estado civil.
	Ocupación <ul style="list-style-type: none"> • Ama de casa • secretaria • profesora • Estudiante • Comerciante • Otra 	% de madres según la ocupación.
NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Definición de alimentación saludable <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre la definición de alimentación saludable.
	Definición de Alimento <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre la definición de alimento.
	Definición de alimentación equilibrada <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre definición de alimentación equilibrada.
	Pirámide alimenticia <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre la pirámide alimenticia.
	Clasificación de alimentos <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre la clasificación de alimentos
	Beneficios del ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre los beneficios del ejercicio físico.
	Tiempo de realización de ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre el tiempo de realización de ejercicio físico.
	Consumo de alimentos saludables <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre el consumo de alimentos saludables.
	Número de comidas que se debe consumir al día <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre el número de comidas que debe consumir al día.
	Alimentos que debe contener un desayuno saludable <ul style="list-style-type: none"> • Correcto 	% de madres según conocimientos sobre los alimentos que debe contener un desayuno saludable.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Incorrecto 	
	Alimentos que debe contener un almuerzo saludable <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre los alimentos que debe contener un almuerzo saludable.
	Alimentos que debe contener una merienda saludable <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre los alimentos que debe contener una merienda saludable.
	Alimentos que debe contener un refrigerio saludable <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre los alimentos que debe contener un refrigerio saludable.
	Importancia de la leche materna <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre la importancia de la leche materna.
	Contraindicaciones para el uso de la lactancia materna <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre las contraindicaciones sobre la lactancia materna.
	Definición de agua segura <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre definición de agua segura.
	Opciones para conseguir agua segura <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre opciones para conseguir agua segura.
	Usos del agua segura <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre el uso de agua segura.
	Tiempo de hervor del agua para ser segura de utilizar. <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	% de madres según conocimientos sobre el tiempo correcto de hervor del agua para ser utilizada.
NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Beneficio de las intervenciones educativas <ul style="list-style-type: none"> • Fueron beneficiosas • No fueron beneficiosas 	% de madres según opinión de las intervenciones recibidas , si fueron beneficiosas o no.
	Manipulación de alimentos <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	% de madres según prácticas sobre la correcta manipulación de los alimentos.
	Lavado de manos <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	% de madres según prácticas sobre el correcto lavado de manos.
	Protección de alimentos para no ser contaminados	% de madres según prácticas sobre la protección de los

PRÁCTICAS PREVENTIVAS PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	alimentos para no ser contaminados.
	Tipo de alimentación que brinda o brindó a su bebé <ul style="list-style-type: none"> • Leche materna • Leche de fórmula 	% de madres según prácticas sobre la alimentación al bebé con el uso de la leche de fórmula o la leche materna.
	Tipo de agua que consume la familia para beber <ul style="list-style-type: none"> • Agua de botellón • Agua potable • Agua del río • Otra 	% de madres según prácticas sobre la obtención de agua segura por parte de los integrantes de la familia.
	Realización de ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	% de madres según prácticas de la realización de ejercicio físico por parte de todos los integrantes de la familia.

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

El estudio que se realizó fue descriptivo de corte transversal de diseño cuasi experimental.

D. GRUPO DE ESTUDIO.

Para este estudio se han elegido las mujeres que son madres de familia, porque son quienes se encargan de la preparación de los alimentos por ende son las responsables de la alimentación de la familia.

FORMULA:

$$n = \frac{N * p * q}{(N - 1) \left(\frac{e}{K} \right)^2 + p * q}$$

DESARROLLO:

DONDE:

n = Tamaño de la muestra

N = Universo

p = Probabilidad a favor (0.50)

q = probabilidad en contra (0.50)

E = Error (9%)

K = Nivel de confianza (1.96)

$$n = \frac{300 * 0.5 * 0.5}{(300 - 1) \left(\frac{0.09}{1.96} \right)^2 + 0.50 * 0.50}$$

$$n = \frac{300 * 0.25}{(299)(0.0459184)^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{75}{(299)(0.0021085) + 0.25}$$

$$n = \frac{75}{0.6304415 + 0.25}$$

$$n = \frac{75}{0.8804415}$$

$$n = 85,1845$$

85 Madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Para cumplir con el objetivo que se refiere a determinar las Características Socio Demográficas del grupo de Estudio.

- Se aplicó una encuesta dirigida al grupo de estudio, de esta manera se obtuvo la información necesaria y requerida.

Para cumplir con el objetivo de Identificar los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en las madres de familia.

- Se realizó una reunión con las madres de familia para indagar sobre los conocimientos que las madres de familia poseían sobre alimentación saludable, se aplicó la técnica de lluvia de ideas.

- Se aplicó la encuesta de entrada (anexo 2) para saber el nivel de conocimientos que tenían las madres de familia con respecto a la alimentación saludable.

Para cumplir con el objetivo de desarrollar los talleres de capacitación sobre alimentación saludable.

Se formó tres grupos de trabajo, dos grupos de 30 personas y uno de 25 personas, con quienes se realizaban las capacitaciones alternadamente.

- Se desarrollaron planes de clase para las intervenciones educativas que se impartieron. La metodología a utilizar fue la activa participativa en donde todas las madres del grupo beneficiado participaron en todos los talleres, también se utilizó la metodología teórica práctica es decir se brindó los conocimientos teóricos pero también se realizó talleres prácticos donde se reforzaron los conocimientos adquiridos.
- En cada taller educativo se realizó trabajos tanto individuales como grupales.
- Se elaboró material educativo como papelotes, gráficos, trípticos, volantes, etc. (anexo 5)
- Se realizó las capacitaciones iniciando con el tema de alimentación saludable su importancia. Posteriormente se capacitó sobre la correcta manipulación de alimentos, la importancia de la leche materna, el consumo de agua segura, ejemplos de un menú ideal para los miembros de la familia, la importancia de la hidratación y el ejercicio físico para lograr un equilibrio en el funcionamiento del organismo.
- Se realizaron dinámicas (anexo 4) tanto de ambientación, retroalimentación y evaluación de conocimientos al inicio de cada taller.
- En algunas capacitaciones se realizó prácticas para reforzar los conocimientos adquiridos como por ejemplo en la adquisición de agua para el consumo familiar y la manipulación de alimentos.

Finalmente para cumplir con el último objetivo de evaluar los conocimientos adquiridos del grupo beneficiado.

- Se aplicó una encuesta final (anexo 3) a los participantes de las capacitaciones para saber cuáles son los conocimientos y prácticas

- que adquirieron al recibir los talleres sobre alimentación saludable.
- Se tabuló los datos según los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludables que adquirieron las madres de familia, que están en relación a las definidas en la operacionalización de variables.
 - Finalmente se concluyó con el proyecto educativo reforzando todos los conocimientos adquiridos en los talleres impartidos sobre alimentación saludable utilizando la dinámica llamada tela de araña donde se utiliza un ovillo de hilo y se empieza por lanzar a un participante para que conteste una pregunta y así sucesivamente vamos reforzando los conocimientos y aclarando dudas, recordando reiteradamente a la comunidad que la mejor opción es la prevención.

1. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.

Para desarrollar el proyecto educativo como instrumento de evaluación se elaboró dos encuestas una de entrada y otra de salida las cuales fueron validadas para su posterior aplicación a 85 madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina.

2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS.

Para el análisis y procesamiento se utilizaron los programas Microsoft Word y Microsoft Excel se tabularon las encuestas y se presentó mediante tablas y cuadros estadísticos, mientras que para la elaboración del material educativo como volantes y trípticos se utilizó el programa adobe ilustrador Cs4.

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. CARACTERÍSTICAS MEDIO AMBIENTALES DE LA COOPERATIVA NUEVA PROPERINA.

La Cooperativa Nueva Prosperina forma parte de Guayaquil urbano perteneciente a la provincia del Guayas, conformada con un alrededor de 300 personas con bajas condiciones económicas. La mayor parte de la gente se

dedica al comercio existe muy poca producción agrícola, en este sector se puede evidenciar la pobreza y extrema pobreza de la gente, no cuentan con todos los servicios básicos ya que la mayoría de personas no tienen alcantarillado, en cuanto a salud los habitantes acuden al centro de salud Francisco Jácome, entre las enfermedades comunes que se pueden evidenciar son la desnutrición, parasitosis, diarreas infecciones intestinales etc. por la falta de una correcta alimentación especialmente en los niños y niñas del sector es por ello que plan internacional colabora en esta parte de Guayaquil urbano y para ello busca proyectos que actúen en contra de estos problemas de salud, de esta manera se vio necesario la ejecución del proyecto educativo sobre alimentación saludable dirigido a las madres de familia.

B. CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS.

1. Edad.

Tabla Nº 1

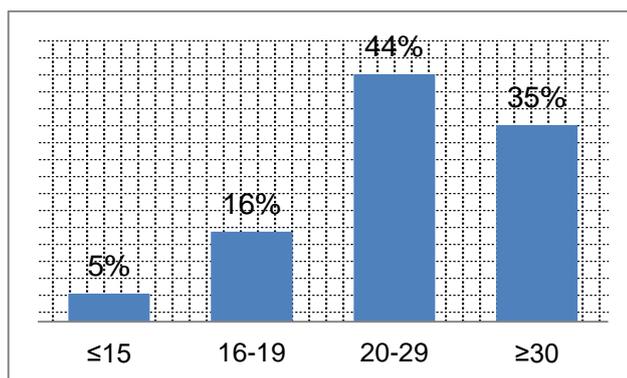
**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN EDAD.
COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**

EDAD	#	%
≤ 15	4	5%
16 – 19	14	16%
20-29	37	44%
30 0 más	30	35%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas realizadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico Nº 1

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN EDAD.
COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**



Fuente: tabla N° 1

La Cooperativa Nueva Prosperina forma parte de Guayaquil urbano en el cual existe un porcentaje considerable de mujeres que son madres desde antes de los 15 años como se puede observar en la tabla, el 5% corresponde a mujeres encuestadas que son menores de 15 años según indagaciones en los habitantes de la comunidad se debe a la falta de información sobre sexualidad y también se debe a que las adolescentes se casan a temprana edad.

2. Estado civil.

Tabla N° 2

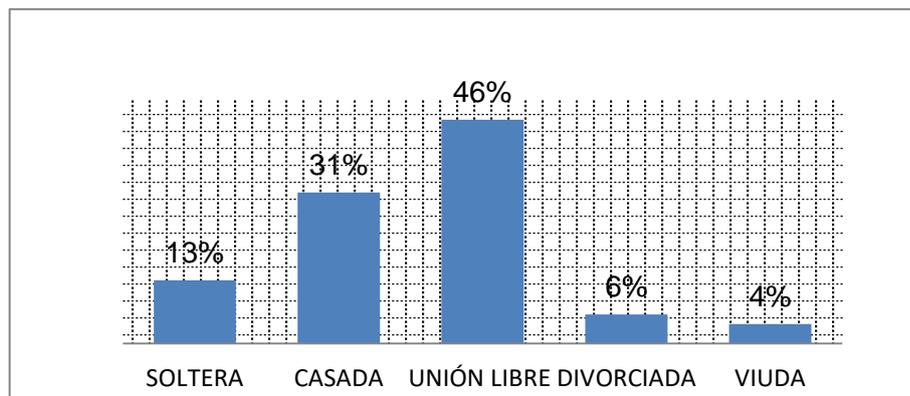
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ESTADO CIVIL. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

ESTADO CIVIL	#	%
Soltera	11	13%
Casada	26	31%
Unión libre	39	46%
Divorciada	5	6%
Viuda	4	4%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas realizadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 2

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ESTADO CIVIL.
COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**



Fuente: tabla N° 2

Como se observa en la tabla el 46% de las participantes del proyecto se encuentran en unión libre, siendo este el estado civil más común especialmente en la región costa del Ecuador.

3. Nivel de estudios.

Tabla N° 3

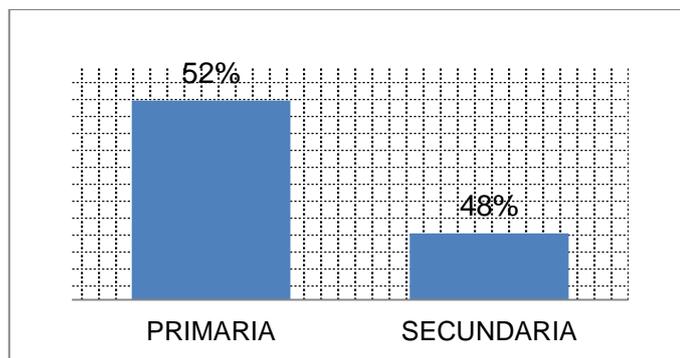
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN NIVEL DE ESTUDIOS. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

NIVEL DE ESTUDIOS	#	%
Primaria	44	52%
Secundaria	41	48%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas realizadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 3

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN NIVEL DE ESTUDIOS. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 3

Como se puede observar en la tabla, el nivel de educación alcanzado por las encuestadas es el primario y secundario principalmente por bajos recursos económicos. En algunas ocasiones también es porque son madres a temprana edad y en vez de estudiar se casan o mantiene una relación de unión libre dedicándose a ser amas de casa y cuidar a sus hijos. De este modo se observó que 44 madres de familia que corresponde al 52% tienen un nivel de estudios primario y 41 madres de familia que corresponde al 48% tiene un nivel de estudios secundario.

4. Ocupación.

Tabla N° 4

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN OCUPACIÓN. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

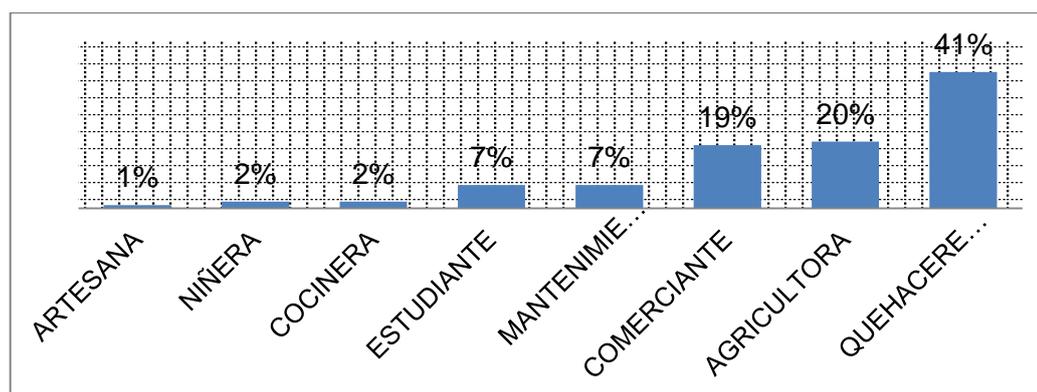
ESTADO CIVIL	#	%
Artesana	1	1%
Niñera	2	2%
Cocinera	2	2%
Estudiante	6	7%
Mantenimiento	6	7%
Comerciante	16	19%
Agricultora	17	20%

Quehaceres domésticos	35	41%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas realizadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico Nº 4

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN OCUPACIÓN. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla Nº 4

Como se observa en la tabla, según la ocupación la mayoría de las encuestadas, es decir un 41% de madres que se dedican a realizar quehaceres ya que sus esposos trabajan.

C. CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

1. Conocimiento sobre alimentación saludable.

Tabla Nº 5

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

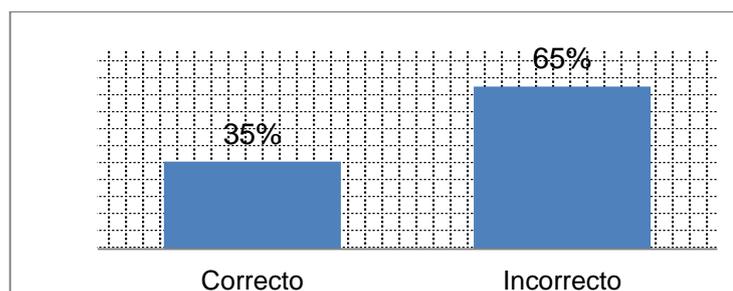
CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	#	%
Correcto	30	35%
Incorrecto	55	65%

TOTAL	85	100%
--------------	-----------	-------------

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina

Gráfico N° 5

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 5

Como se puede observar en la tabla, el 35% de las madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre el concepto de alimentación saludable y el 65% de madres respondieron incorrectamente esto hace notar que sus conocimientos sobre que es alimentación saludable eran bajos.

2. Conocimiento sobre alimento.

Tabla N° 6

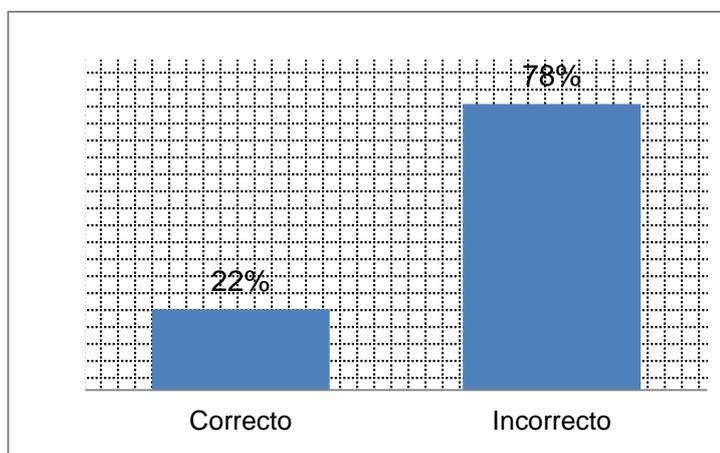
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTO	#	%
Correcto	19	22%
Incorrecto	66	78%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina

Gráfico N° 6

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTO.
MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**



Fuente: tabla N° 6

Como se puede observar, el 22% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre el concepto de alimento y el 78% respondieron incorrectamente esto hace notar que poseían bajos conocimientos sobre el concepto de alimento.

3. Conocimiento sobre dieta equilibrada.

Tabla N° 7

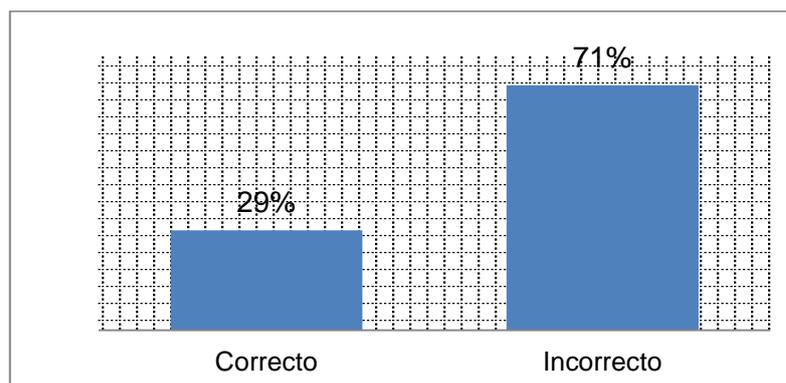
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE DIETA EQUILIBRADA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTOS SOBRE DIETA EQUILIBRADA	#	%
Correcto	25	29%
Incorrecto	60	71%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 7

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE DIETA EQUILIBRADA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 7

Como se puede observar, el 29% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre el concepto de dieta equilibrada y el 71% de madres respondieron incorrectamente esto hace notar que poseían bajos conocimientos sobre que es una dieta equilibrada.

4. Conocimiento sobre la pirámide alimenticia.

Tabla N° 8

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

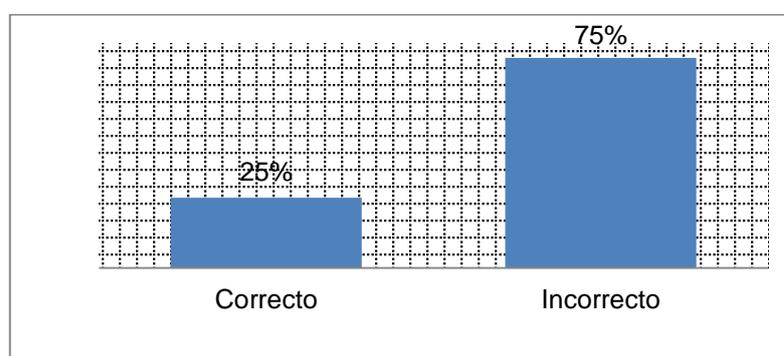
CONOCIMIENTOS	#	%
SOBRE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA		

Correcto	13	25%
Incorrecto	72	75%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 8

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 8

Como se puede observar, el 25% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre el concepto de alimento y el 75% de madres respondieron incorrectamente esto hace notar que sus conocimientos sobre la pirámide alimenticia y sus componentes fueron bajos.

5. Conocimiento sobre la clasificación de los alimentos.

Tabla N° 9

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

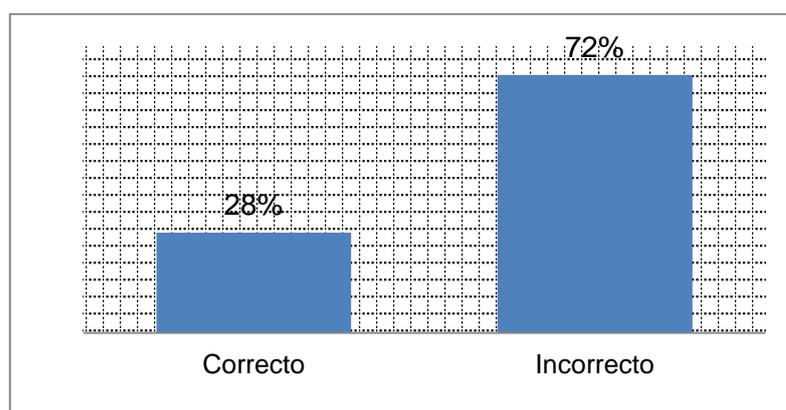
CONOCIMIENTOS SOBRE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS	#	%
Correcto	24	28%

Incorrecto	61	72%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 9

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 9

Como se observa en la tabla, se realizó a la madres una pregunta sobre el conocimiento que poseen sobre la clasificación de los alimentos, siendo la respuesta correcta, perecibles y semi perecibles a la cual, el 28% de madres de familia respondieron correctamente y el 72% de madres respondieron incorrectamente dándose a notar que las encuestadas tenían conocimientos bajos sobre la clasificación de los alimentos.

6. Conocimiento sobre los beneficios del ejercicio físico.

Tabla N° 10

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

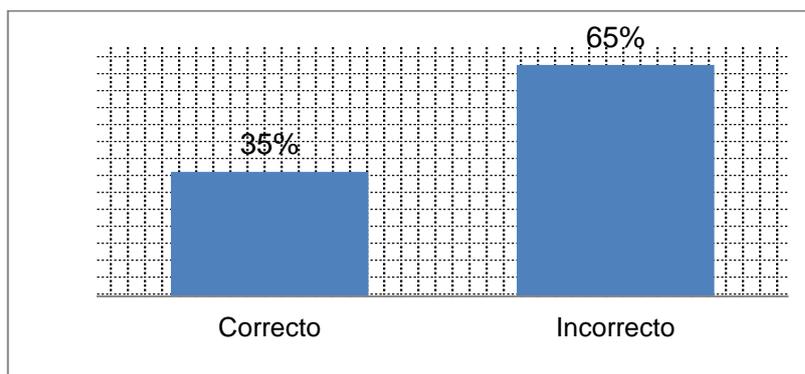
CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO	#	%
Correcto	30	35%

Incorrecto	55	65%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 10

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 10

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las encuestadas si conocían sobre los beneficios del ejercicio físico, el 35% de madres de familia respondieron buena circulación sanguínea siendo esta la respuesta correcta, el 65% de madres de familia respondieron incorrectamente, dando como resultado que las madres de familia en su mayoría no conocían sobre los beneficios que brinda el ejercicio físico.

7. Conocimiento sobre la frecuencia de realización de ejercicio físico.

Tabla N° 11

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA FRECUENCIA DE REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

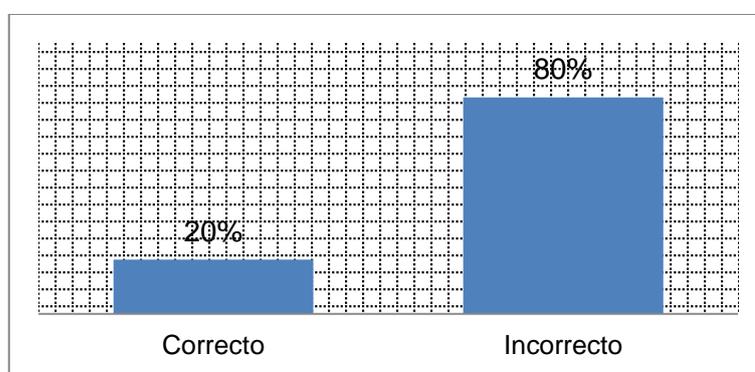
CONOCIMIENTO SOBRE FRECUENCIA REALIZACIÓN	#	%
---	---	---

DE EJERCICIO FÍSICO		
Correcto	17	20%
Incorrecto	68	80%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 11

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA FRECUENCIA DE REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 11

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las encuestadas si conocían sobre la frecuencia con que se debe realizar ejercicio físico, el 20% de madres de familia respondieron que todos los días siendo esta la respuesta correcta, el 80% de madres respondieron incorrectamente, dando como resultado que las madres de familia en su mayoría no conocían sobre la frecuencia con la que se debe realizar ejercicio físico.

8. Conocimiento sobre el número de comidas que se debe consumir diariamente.

Tabla N° 12

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL NÚMERO DE COMIDAS QUE SE DEBE CONSUMIR DIARIAMENTE. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

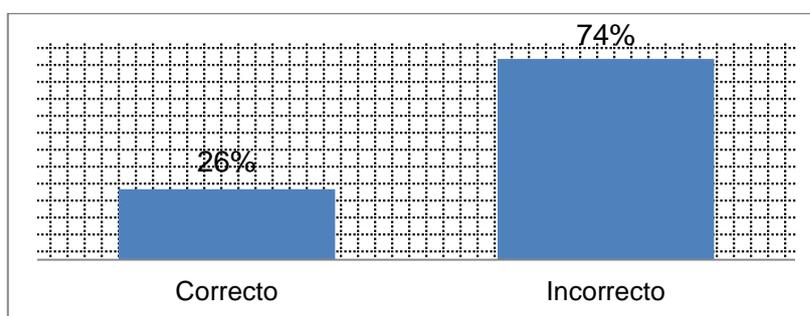
CONOCIMIENTO SOBRE # DE COMIDAS QUE SE DEBE	#	%
--	----------	----------

CONSUMIR DIARIAMENTE		
Correcto	22	26%
Incorrecto	63	74%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 12

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL NÚMERO DE COMIDAS QUE SE DEBE CONSUMIR DIARIAMENTE. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 12

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres si conocían sobre el número de comidas que se debe consumir diariamente, el 26% de madres de familia respondió 5 comidas al día siendo esta la respuesta correcta, el 74% de madres respondieron incorrectamente, dando como resultado tan solo un 26% de las madres de familia conocían sobre el número correcto de comidas que se debe que consumir al día.

9. Conocimiento sobre alimentos que se deben consumir con frecuencia.

Tabla N° 13

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBE CONSUMIR CON FRECUENCIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

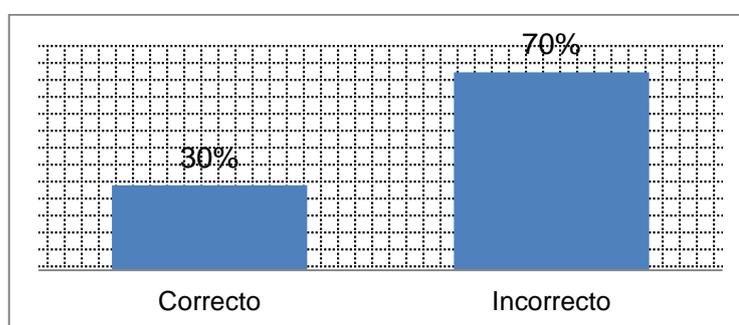
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBE CONSUMIR	#	%
--	----------	----------

CON FRECUENCIA		
Correcto	26	30%
Incorrecto	59	70%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 13

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBE CONSUMIR CON FRECUENCIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 13

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las encuestadas sobre los alimentos que consumen con frecuencia, el 30% de madres de familia respondieron Carnes, hortalizas, cereales, grasas, frutas siendo esta la respuesta correcta, el 70% de madres respondió incorrectamente, dando como resultado que tan solo el 30% de las madres de familia sabían cuáles son los alimentos que se debe consumir diariamente.

10. Conocimiento sobre alimentos que se deben consumir en el desayuno.

Tabla N° 14

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN EL DESAYUNO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

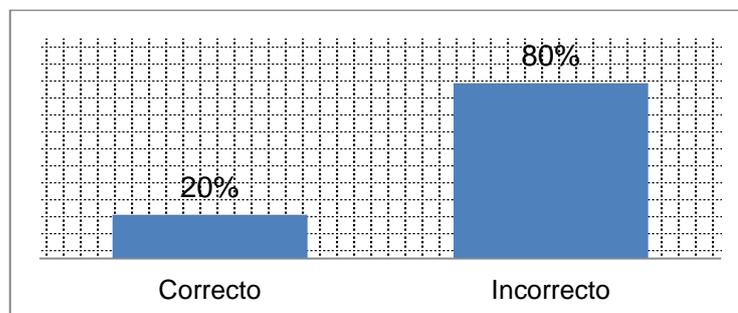
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN	#	%
--	----------	----------

CONSUMIR EN EL DESAYUNO		
Correcto	17	20%
Incorrecto	68	80%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 14

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN EL DESAYUNO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 14

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres sobre los alimentos que se deben consumir en el desayuno, el 20% de madres de familia respondieron sánduche de queso, huevos, jugo, siendo esta la respuesta correcta, el 80% de madres respondieron incorrectamente dando como resultado que tan solo el 20% de las madres de familia sabían que alimentos se deben consumir en el desayuno.

11. Conocimiento sobre alimentos que se deben consumir en el almuerzo.

Tabla N° 15

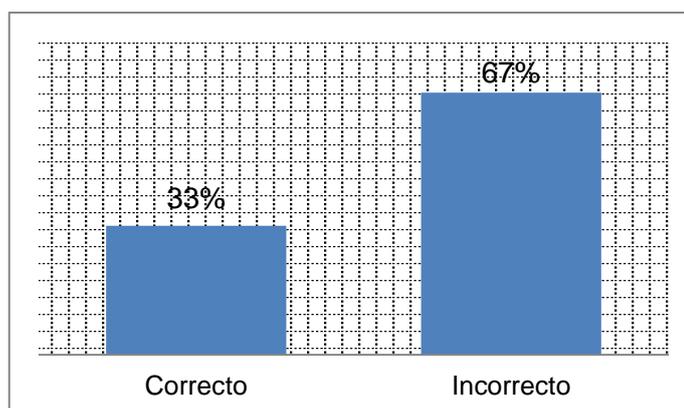
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN EL ALMUERZO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN EL ALMUERZO	#	%
Correcto	28	33%
Incorrecto	57	67%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 15

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN EL ALMUERZO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 15

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres sobre los alimentos que se deben consumir en el almuerzo, el 33% de madres de familia respondieron ensalada, arroz, carne asada, frutas, jugo. Siendo la respuesta correcta, el 67% de madres respondieron incorrectamente, dando como resultado que tan solo el 33% de las madres de familia sabían que alimentos se deben consumir en el almuerzo.

12. Conocimiento sobre alimentos que se deben consumir en la merienda.

Tabla N° 16

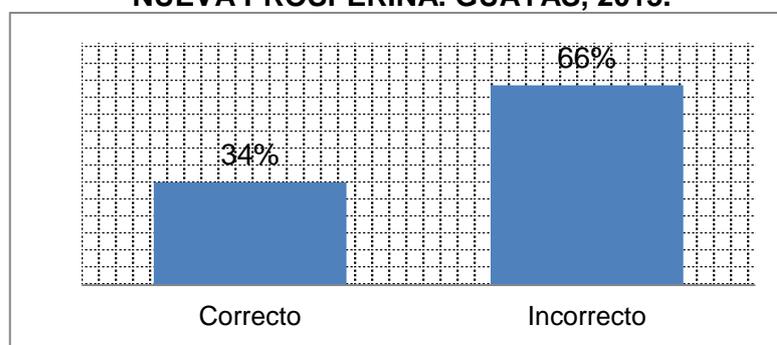
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN LA MERIENDA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN LA MERIENDA	#	%
Correcto	29	34%
Incorrecto	56	66%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 16

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN LA MERIENDA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 16

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las encuestadas sobre los alimentos que se deben consumir en la merienda, el 34% de madres de familia respondieron leche con pan y queso, siendo esta la respuesta correcta, el 66% de madres respondieron incorrectamente, dando como resultado que tan solo el 34% de las madres de familia sabían los ejemplos de alimentos que se deben consumir en la merienda.

13. Conocimiento sobre alimentos que se deben consumir en el refrigerio.

Tabla N° 17

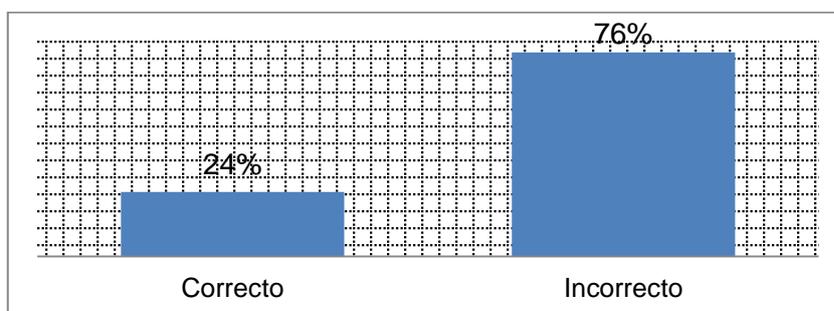
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN EL REFRIGERIO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN EL REFRIGERIO	#	%
Correcto	20	24%
Incorrecto	65	76%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 17

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN EL REFRIGERIO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 17

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres sobre los alimentos que se deben consumir en el refrigerio, el 24% de madres de familia respondieron yogur, frutas, galletas integrales, coladas, siendo esta la respuesta correcta, el 76% de madres responden incorrectamente dando como resultado que tan solo el 24% de las madres de familia saben el tipo de alimentos que deben consumir en un refrigerio. Se incluye la información que un 47% de las encuestadas no acostumbran consumir refrigerio.

14. Conocimiento sobre la importancia de la leche materna.

Tabla N° 18

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

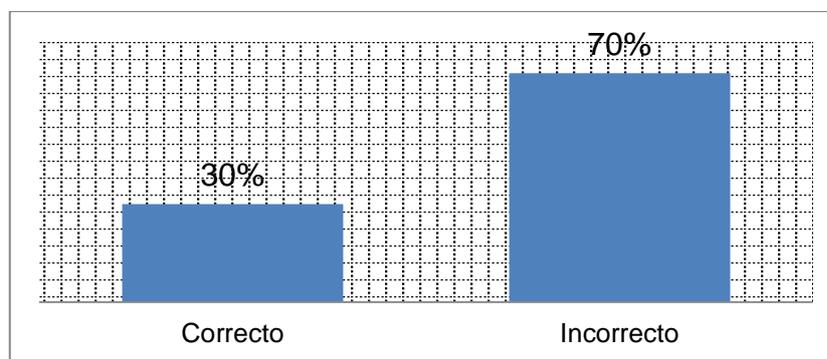
CONOCIMIENTO SOBRE LA	#	%
----------------------------------	----------	----------

IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA		
Correcto	26	30%
Incorrecto	59	70%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 18

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 18

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres sobre el conocimiento que tiene sobre la importancia de la leche materna, el 30% de madres de familia respondieron porque ayuda a que el bebé adquiera defensas en su organismo. Siendo la respuesta correcta, el 70% de madres contestó incorrectamente dando como resultado que tan solo el 30% de las madres de familia sabían sobre la importancia de la leche materna.

15. Conocimiento sobre la contraindicación de la leche materna.

Tabla N° 19

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CONTRAINDICACIÓN DE LA LECHE MATERNA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

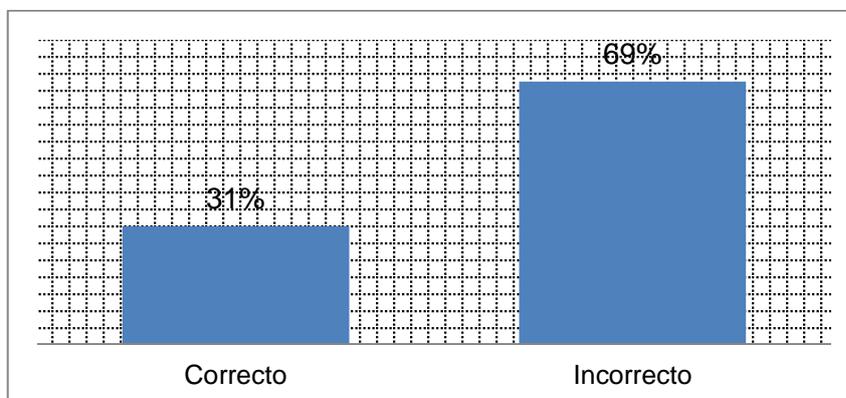
CONOCIMIENTO SOBRE LA	#	%
------------------------------	----------	----------

CONTRAINDICACIÓN DE LA LECHE MATERNA		
Correcto	26	31%
Incorrecto	59	69%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 19

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CONTRAINDICACIÓN DE LA LECHE MATERNA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 19

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres de familia si conocen sobre en qué casos es contraindicada la leche materna, el 31% de madres de familia respondieron porque existen enfermedades que pueden ser transmitidas al bebé, siendo la respuesta correcta, el 69% de madres contestaron incorrectamente.

16. Conocimiento sobre la correcta manipulación de alimentos.

Tabla N° 20

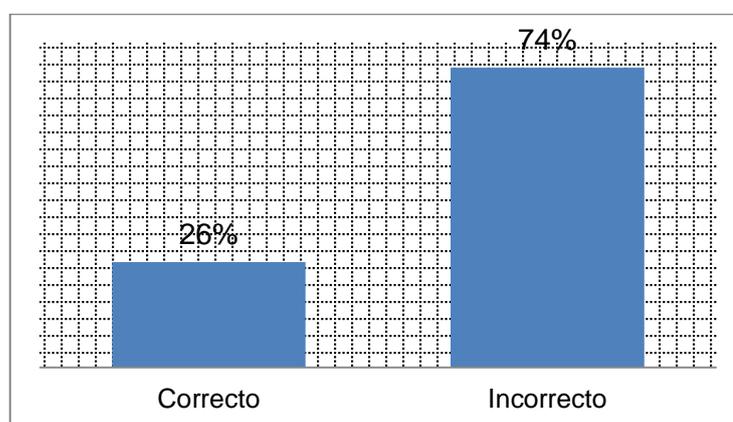
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CORRECTA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE LA CORRECTA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	#	%
Correcto	22	26%
Incorrecto	63	74%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 20

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CORRECTA
MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA
PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**



Fuente: tabla N° 20

Como se observa en la tabla, el 26% de madres de familia respondieron alimentos conservados de una manera idónea, higiénica, para ser consumidos, siendo esta la respuesta correcta, el 74% de madres respondieron incorrectamente. Un alto porcentaje de madres no sabía que es la correcta manipulación de alimentos.

17. Conocimiento sobre agua segura.

Tabla N° 21

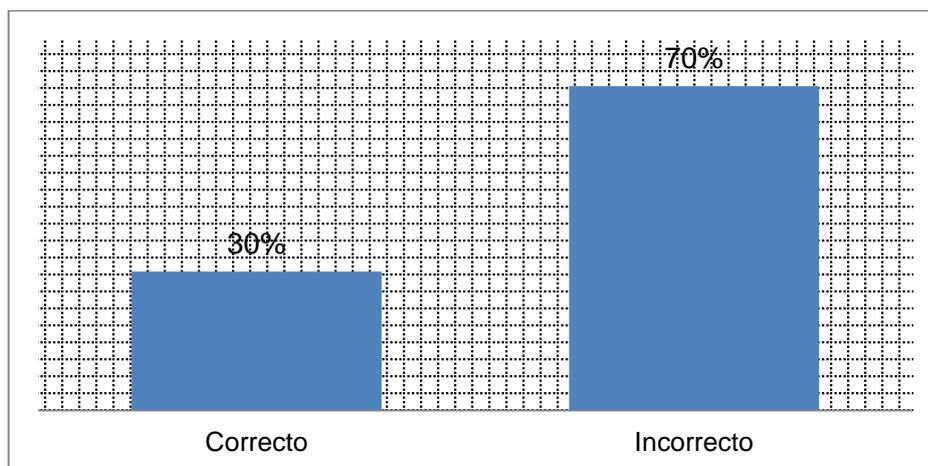
**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AGUA SEGURA.
MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**

CONOCIMIENTO SOBRE AGUA SEGURA	#	%
Correcto	26	30%
Incorrecto	59	70%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 21

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AGUA SEGURA.
MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**



Fuente: tabla N° 21

Como se observa en la tabla, se les preguntó a la madres sobre los conocimientos que poseen sobre el agua segura, el 30% de madres de familia respondieron el agua que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes, siendo esta la respuesta correcta, el 70% de madres respondieron incorrectamente, un elevado porcentaje de madres no sabían que es el agua segura.

18. Conocimiento sobre obtención de agua segura.

Tabla N° 22

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE OBTENCIÓN DE AGUA SEGURA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA.

GUAYAS, 2013.

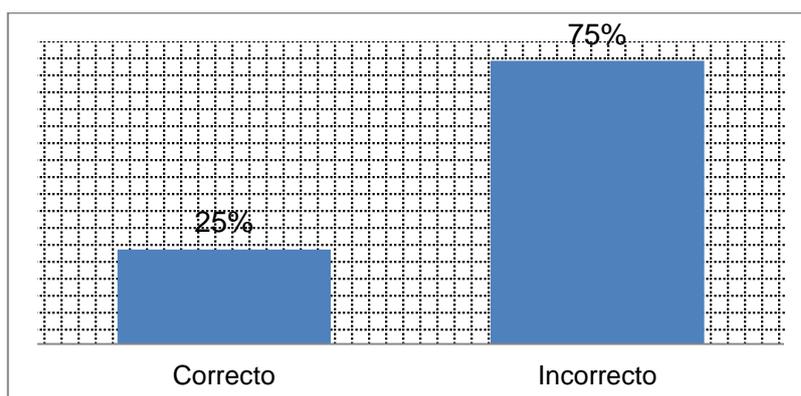
CONOCIMIENTO SOBRE OBTENCIÓN DE AGUA SEGURA	#	%
Correcto	21	25%
Incorrecto	64	75%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 22

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE OBTENCIÓN DE AGUA SEGURA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA.

GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 22

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las encuestadas sobre los conocimientos que tiene sobre la obtención del agua segura, el 25% de madres de familia respondieron cloración, siendo esta la respuesta correcta, y el 75% de madres respondieron incorrectamente. Un bajo porcentaje de madres de familia sabía cómo obtener agua segura.

19. Conocimiento sobre la utilización de agua segura.

Tabla N° 23

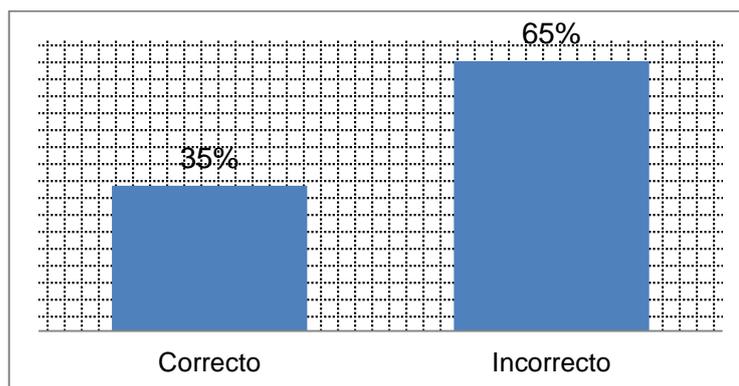
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA UTILIZACIÓN DE AGUA SEGURA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE CASOS EN LOS QUE SE UTILIZA AGUA SEGURA	#	%
Correcto	30	35%
Incorrecto	55	65%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 23

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA UTILIZACIÓN DE AGUA SEGURA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 23

Como se observa en la tabla se les preguntó a las encuestadas sobre los conocimientos que tiene sobre la utilización del agua segura, el 35% de madres de familia respondieron que utilizan el agua segura para beber, lavar alimentos, aseo personal y cocinar, siendo esta la respuesta correcta, el 65% de madres respondieron incorrectamente, notándose claramente que un elevado número de madres no sabía utilizar correctamente el agua segura.

20. Conocimiento sobre tiempo de hervor del agua.

Tabla N° 24

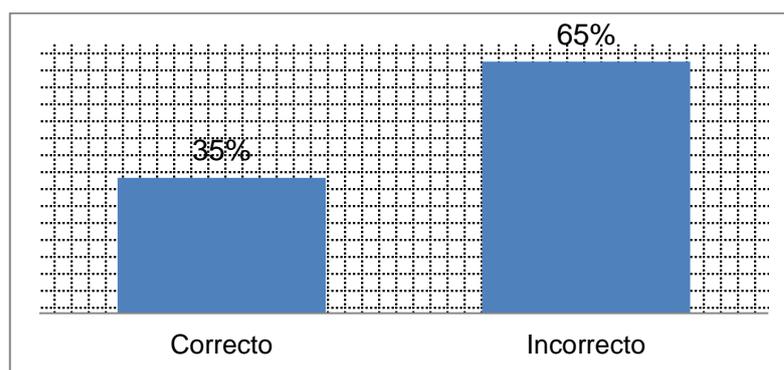
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIEMPO DE HERVOR DEL AGUA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE TIEMPO DE HERVOR DEL AGUA	#	%
Correcto	30	35%
Incorrecto	55	65%
TOTAL	35	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 24

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIEMPO DE HERVOR DEL AGUA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 24

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las encuestadas sobre cuánto tiempo hacen hervir el agua, el 35% de madres de familia respondieron 10 min, siendo esta la respuesta correcta y el 65% de madres respondieron incorrectamente, un elevado número de encuestadas no sabían el tiempo correcto de hervor del agua.

21. Conocimiento sobre frecuencia de lavado de manos al consumir alimentos.

Tabla N° 25

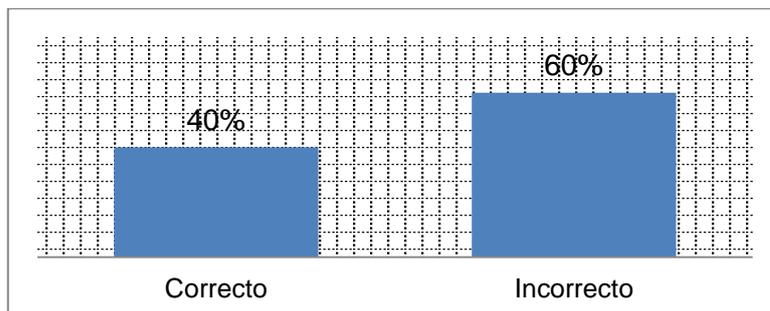
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE FRECUENCIA DE LAVADO DE MANOS AL CONSUMIR ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE FRECUENCIA DE LAVADO DE MANOS AL CONSUMIR ALIMENTOS	#	%
Correcto	34	40%
Incorrecto	51	60%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 25

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE FRECUENCIA DE LAVADO DE MANOS AL CONSUMIR ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 25

Como se observa en la tabla se les preguntó a las encuestadas sobre la frecuencia con que se lavan las manos al consumir los alimentos, el 40% de madres de familia respondieron antes y después de consumir alimentos, siendo esta la respuesta correcta y el 60% de madres respondieron incorrectamente, por lo que se nota que los conocimientos incorrectos que tenían fueron altos.

- D. Prácticas sobre alimentación saludable.**
- 1. Práctica sobre realización de ejercicio físico.**

Tabla N° 26

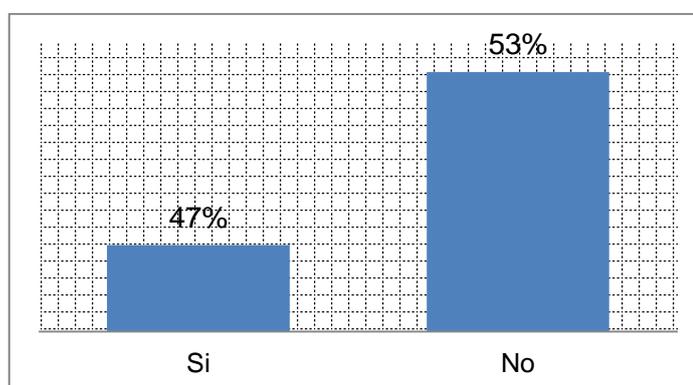
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

PRÁCTICA SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO	#	%
Si	40	47%
No	45	53%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 26

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 26

Como se observa en la tabla, 40 encuestadas correspondiendo al 47% realizaban ejercicio físico y el 53% de madres no realizaban ejercicio físico, el alto porcentaje de no realización de ejercicio se debe a que las madres de familia la mayoría del tiempo pasa en su casa cuidando a los niños o se dedican al comercio, donde tiene puestos hijos que nos da lugar a tener actividad física.

2. Práctica sobre la alimentación que brinda o brindó a su bebé en los primeros seis meses de vida.

Tabla N° 27

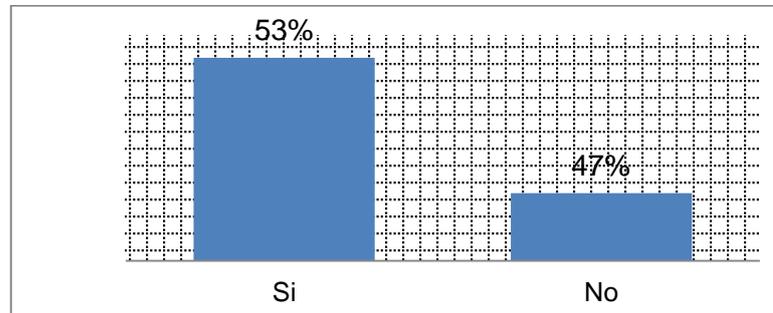
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN QUE BRINDA O BRINDÓ A SU BEBE EN LOS PRIMEROAS 6 MESES DE VIDA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

PRÁCTICA SOBRE EL ALIMENTO QUE BRINDADO AL NIÑO O NIÑA MENOR DE 6 MESES	#	%
Si	45	53%
No	40	47%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 27

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN QUE BRINDA O BRINDÓ A SU BEBE EN LOS PRIMEROAS 6 MESES DE VIDA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 27

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres sobre que alimentación le brinda o brindó a su bebé durante los primeros seis meses de vida, el 53% de madres de familia respondieron leche materna siendo la respuesta idónea, el 47% de madres respondieron incorrectamente dando como resultado que el 53%de las madres de familia brindan o brindaron leche materna a sus hijos.

3. Práctica sobre protección de los alimentos.

Tabla N° 28

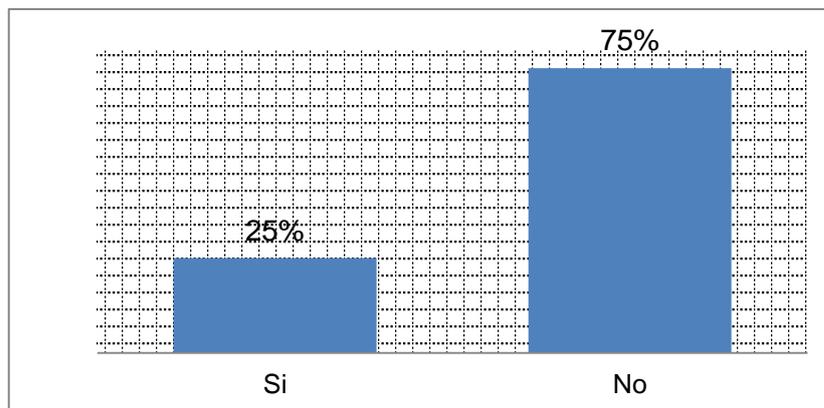
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE PROTECCIÓN DE LOS ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

PRÁCTICA SOBRE PROTECCIÓN DE LOS ALIMENTOS	#	%
Si	21	25%
No	64	75%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 28

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE PROTECCIÓN DE LOS ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 28

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres de familia sobre la protección de los alimentos después de adquirirlos y el 25% de madres de familia supo responder que separa los alimentos según su grupo y los lava, mientras que el 75% de madres respondieron incorrectamente, un alto porcentaje de madres de familia no sabía cómo proteger los alimentos.

4. Práctica sobre el correcto almacenamiento de alimentos.

Tabla N° 29

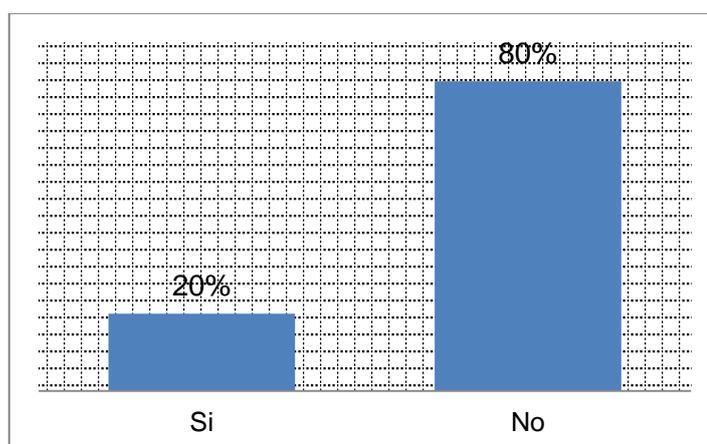
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE EL CORRECTO ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

PRÁCTICA SOBRE ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS	#	%
Si	17	20%
No	68	80%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 29

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE EL CORRECTO ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 29

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las encuestadas sobre la manera como almacenan los alimentos, el 20% de madres de familia respondieron que clasifican los alimentos y los almacenan acorde al lugar de conserva en envases con tapa, siendo esta la respuesta correcta, el 80% de madres respondieron incorrectamente, es bajo el porcentaje de encuestadas que sabían cómo almacenar los alimentos.

5. Práctica sobre tipo de agua que consume la familia.

Tabla N° 30

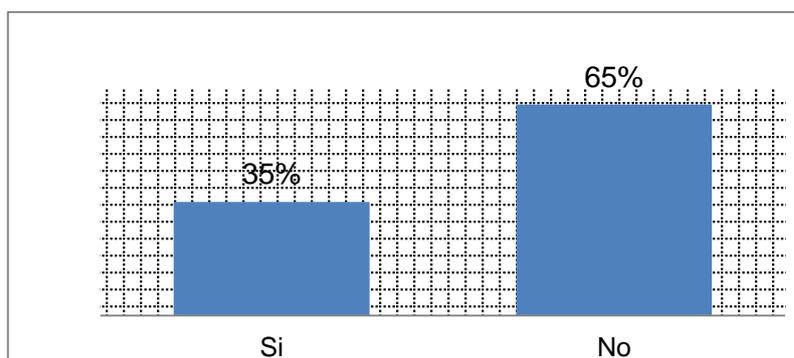
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE TIPO DE AGUA QUE CONSUME LA FALMILIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

PRÁCTICA SOBRE TIPO DE AGUA QUE CONSUME LA FAMILIA	#	%
Si	30	35%
No	55	65%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 30

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL PRÁCTICAS SOBRE TIPO DE AGUA QUE CONSUME LA FALMILIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: tabla N° 30

Como se observa en la tabla se les preguntó a las encuestadas sobre el tipo de agua que consumen diariamente, el 35% de madres de familia respondieron agua de botellón y agua hervida, siendo las respuestas correctas y el 65% de madres respondieron incorrectamente, tan solo un bajo porcentaje de encuestadas consumían agua hervida y de botellón por la falta de conocimiento sobre el consumo de agua segura.

6. Práctica sobre el hervor del agua.

Tabla N° 31

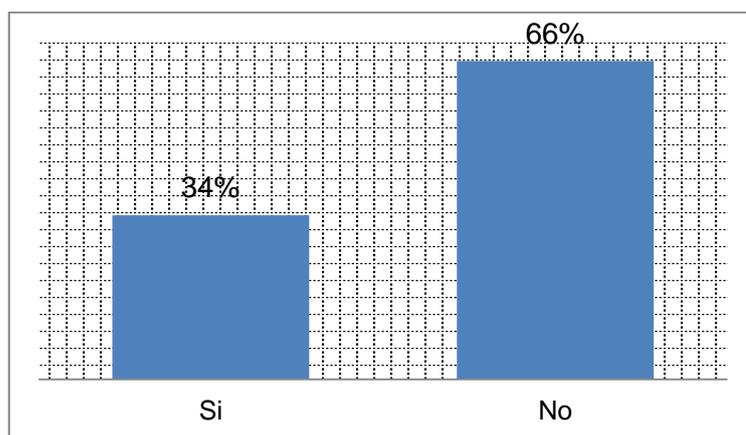
**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL PRÁCTICAS SOBRE EL HERVOR DEL AGUA.
MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**

PRÁCTICA SOBRE HERVOR DEL AGUA	#	%
Si	29	34%
No	56	66%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 31

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE PRÁCTICAS SOBRE EL HERVOR DEL AGUA.
MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**



Fuente: tabla N° 31

Como se observa en la tabla se les preguntó a las encuestadas sobre si hacían hervir el agua, el 34% de madres de familia respondieron si, y el 66% de madres respondieron no. Un bajo porcentaje de madres de familia hacían hervir el agua.

INFORME DEL PROYECTO

1. INTRODUCCIÓN.

El buen hábito de tener una alimentación saludable que consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos con alto valor nutricional, ayuda y es indispensable para el desarrollo biopsicosocial del ser humano, previene un sin número de enfermedades.

A nivel de la Provincia del Guayas el porcentaje de desnutrición en niños y niñas menores de 5 años es elevado con un 48% estos casos se dan especialmente en las zonas urbano marginales, como es el caso de la Cooperativa Nueva Prosperina, comunidad perteneciente a la ciudad de Guayaquil urbano, según investigaciones por parte del centro de Salud Francisco Jácome, existe un alto grado de desnutrición, consumo de alimentos y agua contaminada; además el sector presenta ambientes insalubres que contribuye a la fácil adquisición de enfermedades.

Es por ello que el proyecto educativo sobre alimentación saludable fue ejecutado con éxito de manera planificada y clara, los temas se desarrollaron paso a paso cada uno de ellos, mediante planes de clase, utilizando técnicas como lluvias de ideas, trabajos en grupo, dinámicas, etc.

El conjunto de talleres ejecutados contenidos en el proyecto ha sido elaborado para que las madres de familia adquirieran los conocimientos necesarios para que mejoren su estilo de vida sobre la alimentación.

Las capacitaciones se planificaron y desarrollaron de manera estratégica en temas como: alimentación saludable, higiene y manipulación de alimentos, consumo y obtención de agua segura, la importancia de la leche materna,

clasificación y tipos de alimentos, y finalmente recetas nutritivas para el consumo familiar.

En la tabulación de datos se puede observar claramente el incremento de los niveles de conocimiento de las madres de familia después de recibir las capacitaciones.

2. JUSTIFICACIÓN.

La gran incidencia de enfermedades, tales como desnutrición, intoxicación alimentaria, parasitosis entre otras, por la falta de una alimentación saludable hace que sea preocupante el incremento de dichas enfermedades diariamente en la Cooperativa Nueva Prosperina, perteneciente a la ciudad de Guayaquil urbano.

Es por ello que la ejecución del Proyecto educativo sobre alimentación saludable benefició a las madres de familia de la y con ello a toda la Cooperativa Nueva Prosperina, reforzando los respectivos conocimientos y prácticas en alimentación saludable.

Entre los beneficios que los participantes del presente proyecto adquirieron fue la capacitación tanto teórica como práctica sobre alimentación saludable, utilizando diferentes técnicas de aprendizaje de esta manera se prevendrá muchas enfermedades y problemas de aprendizaje.

El Proyecto planteado fue muy factible de realizar ya que el grupo a capacitarse fue muy organizado y colaborador, además existe una casa comunal donde se realizaron las capacitaciones.

En conclusión se considera que fue muy importante, beneficioso y viable desarrollar el Proyecto educativo sobre alimentación saludable en las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina, ubicada en la Ciudad de Guayaquil, Provincia del Guayas.

3. OBJETIVOS.

3.1 GENERAL

Mejorar el nivel de conocimientos sobre Alimentación Saludable en las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina de la Ciudad de Guayaquil. 2013.

3.2 ESPECÍFICOS

1. Elaborar los planes de clase para las capacitaciones sobre alimentación saludable.
2. Diseñar material educativo para los talleres de capacitación.
3. Desarrollar los talleres de capacitación sobre alimentación saludable.
4. Evaluar los conocimientos adquiridos del grupo beneficiado.

4. MARCO DE LA COMUNIDAD

1.1.1 ASPECTO GEOGRÁFICO DEL LUGAR.

La cooperativa Nueva Prosperina está ubicada en la ciudad de Guayaquil urbano al sur oeste, provincia del Guayas colinda con Monte Sinaí y la Florida, con una población estimada de 300 habitantes, la raza de la población es montubia y en un 30% de raza negra, su clima es cálido.

1.1.2 DINÁMICA POBLACIONAL.

La población se dedica principalmente al comercio.

1.1.3 ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA

La comunidad está organizada de la siguiente manera.

- Líderes de grupos

- Gestores- gestoras
- Equipo impulsor de salud
- Comunidad

Organización estructurada por Plan Internacional.

1.1.4 DATOS ESTADÍSTICOS DE COBERTURA

Plan Internacional es una de las organizaciones más grandes del mundo, trabaja en 70 países apoyando a más de 174 millones de personas, en Ecuador trabaja en las tres regiones: costa, sierra y oriente en 11 provincias y varias comunidades entre ellas la Cooperativa Nueva Prosperina, Plan Trabaja con las personas más excluidas, de bajos recursos económicos, siempre alineados al Plan Nacional del Buen Vivir.

1.1.5 CARACTERÍSTICAS GEOFÍSICAS DE LA COMUNIDAD

MATERIALES:

- La comunidad cuenta con una casa comunal en donde se pueden realizar las capacitaciones.
- Cuenta con una cancha de cemento
- Una escuela fiscal mixta llamada “Tyrón Coronel Coello”.

CENTRO DE SALUD

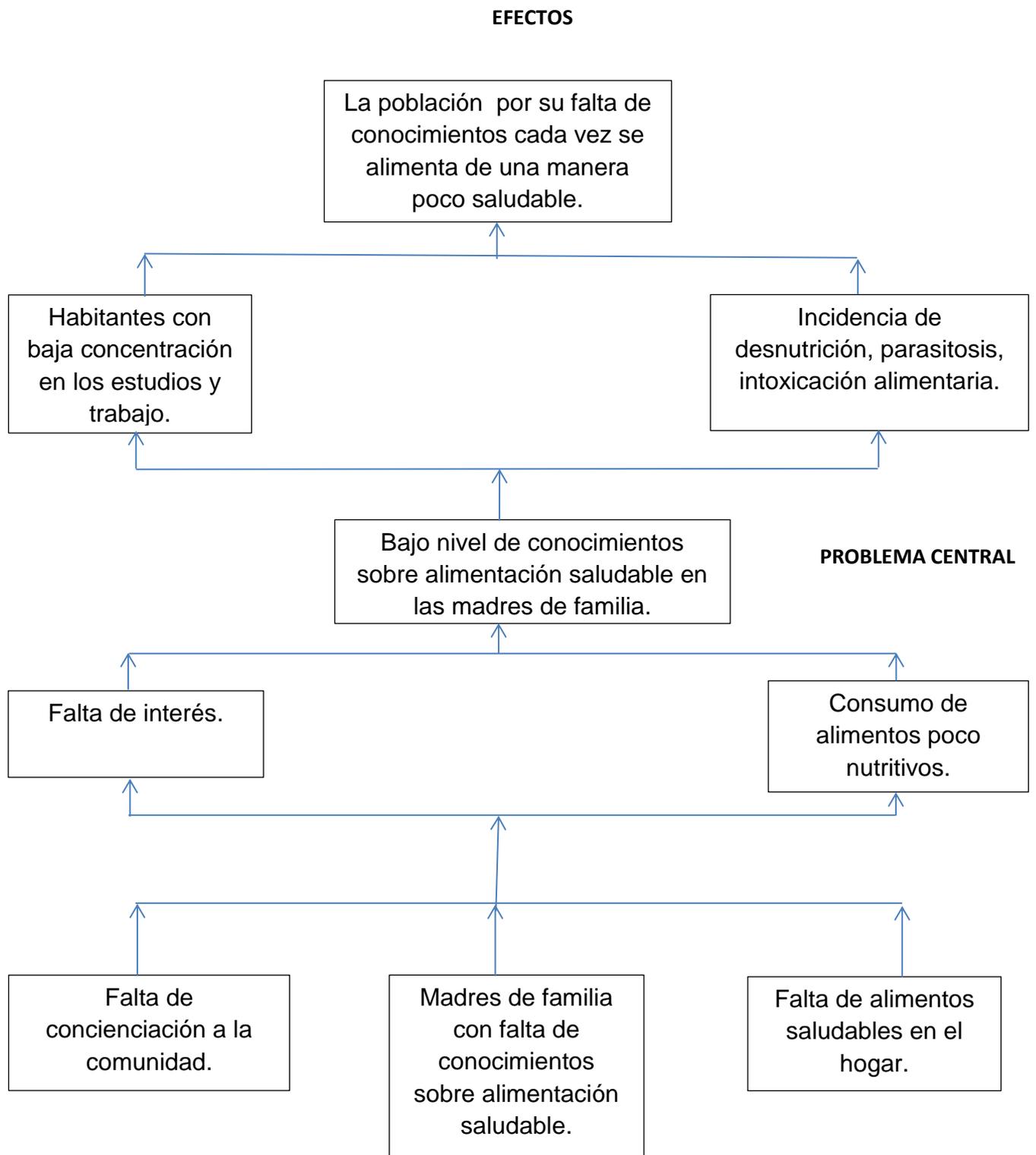
- La cooperativa Nueva Prosperina cuenta con un centro de salud llamado “Francisco Jácome” ubicado en el centro de la ciudadela la Florida, los servicios que brinda el centro son: Medicina general enfermería, Ginecología Servicio de emergencia

5. DISEÑO METODOLÓGICO.

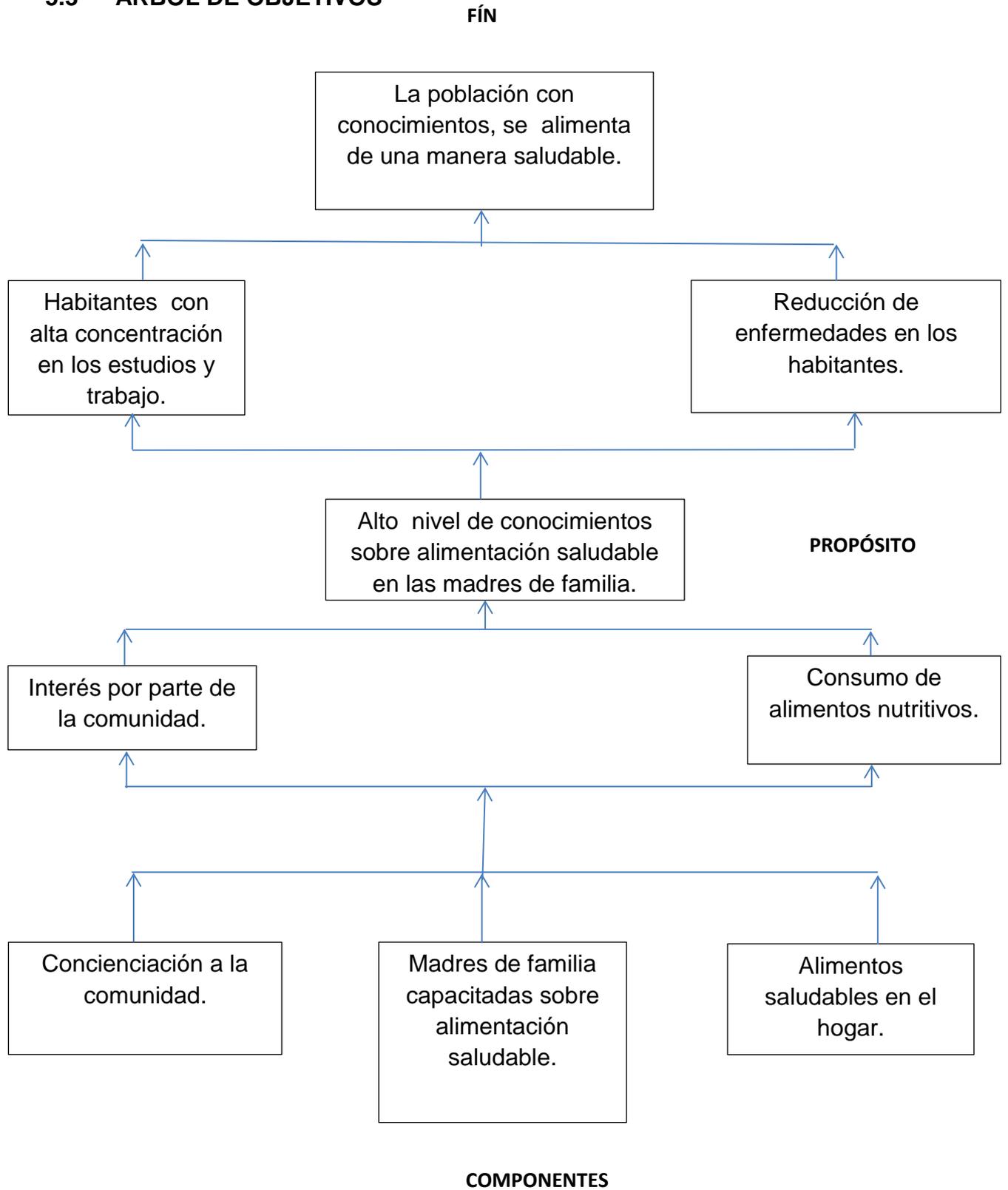
5.1 MATRIZ DE INVOLUCRADOS.

GRUPOS/ INSTITUCIONES	INTERESES	RECURSOS Y MANDATOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
Madres de familia de la cooperativa Nueva Prosperina.	Aprender sobre alimentación saludable para prevenir enfermedades.	Predisposición para acudir a los talleres. Predisposición de la casa comunal para realizar las capacitaciones.	Enfermedades a causa de una incorrecta alimentación.
Plan Internacional	Fomentar la alimentación saludable en la cooperativa Nueva Prosperina	Financiamiento del proyecto.	Una población poco sana.
Investigadora	Capacitar a las madres de familia.	Talento humano.	Falta de conocimiento de la comunidad.

5.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS



5.3 ÁRBOL DE OBJETIVOS



5.4 MARCO LÓGICO

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>FIN Contribuir a la prevención de enfermedades a causa de una alimentación poco saludable en las madres de familia de la cooperativa Nueva Prosperina.</p>	<p>Indicador de impacto El 95% de las madres de familia con conocimientos sobre alimentación saludable.</p>	<p>Población beneficiaria. Realidad concreta de la situación de salud.</p>	<p>Asistencia de la población.</p>
<p>Propósito Mejorado el nivel de conocimientos sobre Alimentación Saludable en las madres.</p>	<p>Indicador de efecto Conocimientos sobre alimentación saludable en madres de familia, incrementados al 95% 2013.</p>	<p>Encuestas Tabulación de datos.</p>	<p>Falta de consumo de alimentos saludables. Falta de interés de la población.</p>
<p>Resultado 1 Elaborados los planes de clase para la capacitación sobre alimentación saludable.</p>	<p>Indicador de resultado 5 planes de clase elaborados para los talleres educativos.</p>	<p>Planes de clase.</p>	<p>Planes de clase elaborados para la ejecución del proyecto.</p>

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Resultado 2 Diseñado material educativo para los talleres de capacitación.	3 volantes y 3 trípticos elaborados para los talleres educativos.	Material educativo.	Material educativo listo para la ejecución del proyecto.
Resultado 3 Desarrollados talleres de capacitación sobre alimentación saludable en las madres de familia.	100% de talleres de capacitación sobre alimentación saludable fueron desarrollados, Octubre – Diciembre 2013.	Informes de capacitación.	Asistencia de las madres a los talleres.
Resultado 4 Evaluados los conocimientos adquiridos del grupo beneficiado.	100% de encuestas de salida aplicadas. 95% de madres con conocimientos correctos sobre alimentación saludable.	Fotografías. Instrumentos llenos.	Madres de familia se encuentren en disposición de participar.

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Actividades del resultado N°1	Indicador de insumo.		
Marco teórico estructurado para la elaboración de planes de clase.	5 Planes de clase realizados.	Planes de clase.	Planes de clase listos para utilizarlos en las capacitaciones.
Actividades del resultado N° 2	Indicador de insumo.		
Material educativo diseñado en el programa adobe ilustrador.	5 diseños realizados.	Volantes, trípticos.	Material educativo listo para utilizarlo en las capacitaciones.
Actividades del resultado N° 3	Indicador de insumo.		
1. Reunión con las madres de familia para exponer los temas a tratar.	1 reunión realizada.	Fotografías.	Asistencia de las madres a la reunión.
2. Aplicado el instrumento de evaluación de entrada.	100% de encuestas aplicadas.	Fotografías. Instrumentos llenos.	Madres de familia se encuentren en disposición de participar.
3. Aplicados de talleres de capacitación sobre alimentación saludable.	10 talleres de capacitación realizados.	Informes de talleres realizados.	Asistencia de las madres a los talleres.

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Actividades del resultado N° 4. Aplicado el instrumento de evaluación de salida.	100% de encuestas aplicadas.	Fotografías. Instrumentos llenos.	Madres de familia se encuentren en disposición de participar.
5. Procesados los datos de información.	100% de datos procesados.	Estadísticas.	Datos tabulados.
6. Analizados y sistematizados los resultados.	100% de información analizadas y sistematizada.	Informe.	Entrega de informe.

1. PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE Nº 1

TEMA Taller educativo sobre alimentación saludable

OBJETIVO : Describir la importancia de la alimentación saludable.

GRUPO BENEFICIARIO : Madres de familia de la comunidad.

TIEMPO : 60m

LUGAR : Sector Nueva Prosperina

RESPONSABLE : Cristina Ramos

Actividad	Tiempo	Recursos
Dinámica de presentación. (mi nombre es y mi amigo se llama)	10min	HUMANOS (Becaria ESPOCH) Y madres de familia)
Evaluación de entrada Exposición sobre el tema.	5 min	MATERIALES Papelotes Marcadores. Sillas Cinta adhesiva .folletos Volantes Láminas Carpetas esferos hojas a cuadros Colores.
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la alimentación saludable? • ¿Cuál es la importancia de la alimentación saludable? • ¿Que el alimento? • ¿Que una dieta equilibrada? • Pirámide alimenticia • Tipos de alimentos • Necesidades energéticas • El ejercicio • Beneficios del ejercicio físico 	30min	INFRAESTRUCTURA Local de reuniones de la comunidad
Trabajo en grupos.	10min	
Compromiso.	3min	
Despedida	2min	
Total	60min	

INFORME Nº 1

TEMA: Taller educativo sobre alimentación saludable.

OBJETIVOS: Describir la importancia de la alimentación saludable.

DESARROLLO

1.- PRESENTACIÓN PERSONAL DE LA FACILITADORA Y DEL GRUPO.

Se realizó una dinámica al inicio de la capacitación llamada “Por delante y por detrás”, donde cada participante debía presentarse ante todos diciendo por delante me llamo “Mateo”, por detrás “Villaruel” dándose la vuelta.

Aquí todas las participantes hicieron un círculo, donde cada una se presentó y formaron un ambiente ameno.

2.- CONSTRUYENDO NUESTRO COMPROMISO.

Al inicio de la primera capacitación se desarrolló una actividad, que consistía en que a todas las participantes del taller se les daba un papel y un esfero donde ellas iban a escribir su compromiso de esta manera se comprometieron a cumplir cada compromiso escrito en el papelote grande llamado “compromisos”, durante todas las capacitaciones.

Entre los compromisos escritos estaban a ser respetuosas, dinámicas, cooperativas, solidarias, participativas, etc.

3.- LLUVIA DE IDEAS “la alimentación saludable”

Se realizó una lluvia de ideas para saber sobre cuáles son los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable que poseían las madres de familia.

Se aplicó la encuesta de entrada para saber cuáles son los conocimientos y prácticas que tenían sobre alimentación saludable antes de capacitarse.

.4.- INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Las madres de familia estuvieron muy atentas y participaron en la intervención educativa, se hizo una intervención interactiva - divertida, donde ellas fueron construyendo ideas y conceptos sobre la alimentación saludable, los tipos de alimentos y la pirámide alimenticia.

5.- TRABAJO GRUPAL

Se realizó tres grupos de trabajo donde las madres de familia dibujaron en los papelotes la pirámide alimenticia, para después exponer sobre los tipos de alimentos que existen de esta manera se reforzó los conocimientos, prácticas y dudas sobre el tema.

Otra actividad que se realizó fue el de realizar ejercicio físico ya que en esta intervención educativa también vimos sobre la importancia y los beneficios que nos brinda el ejercicio físico, las madres de familia aprendieron a realizar aeróbicos.

6.- EVALUACIÓN

Se realizó preguntas a todas las participantes, donde dijeron todo lo que ellas aprendieron en la intervención educativa, acertando con sus respuestas.

PLAN DE CLASE Nº 2

TEMA Taller educativo sobre la importancia de la lactancia materna.

OBJETIVO : Identificar la importancia de la lactancia materna.

GRUPO BENEFICIARIO : Madres de familia de la comunidad.

TIEMPO : 60m

LUGAR : Sector Nueva Prosperina

RESPONSABLE : Cristina Ramos

Actividad	Tiempo	Recursos
Dinámica de presentación. (el correo)	10min	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <p style="text-align: center;">(Becaria ESPOCH)</p> <p style="text-align: center;">Y madres de familia)</p> <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <p style="text-align: center;">Papelotes</p> <p style="text-align: center;">Marcadores.</p> <p style="text-align: center;">Sillas</p> <p style="text-align: center;">Cinta adhesiva</p> <p style="text-align: center;">.folletos</p> <p style="text-align: center;">Volantes</p> <p style="text-align: center;">Láminas</p> <p style="text-align: center;">Carpetas esferos hojas a cuadros</p> <p style="text-align: center;">Colores.</p> <p style="text-align: center;">INFRAESTRUCTURA</p> <p style="text-align: center;">Local de reuniones de la comunidad.</p>
Exposición sobre el tema. Lactancia materna	5 min	
Importancia de la lactancia materna	30min	
Contraindicaciones en la lactancia materna	10min	
Beneficios para el bebé y la madre cuando alimenta con leche materna.	3min	
Trabajo en grupos.	2min	
Compromiso.		
Despedida		
Total	60min	

INFORME Nº 2

TEMA: Taller educativo sobre la importancia de la lactancia materna.

OBJETIVOS: Identificar la importancia de la lactancia materna.

DESARROLLO

1.- SALUDO Y PRESENTACIÓN DEL TEMA A TRATAR.

Se expuso que el tema a tratar era la importancia de la lactancia materna, se les preguntó a las participantes si conocían del tema contestando algunas participantes que sabían muy poco del tema. A continuación se realizó una dinámica para saber si sabían porque es importante la leche materna.

2.- LLUVIA DE IDEAS” sobre la importancia de la leche materna”

Se realizó una lluvia de ideas para saber sobre cuáles son los conocimientos sobre que la importancia de la lactancia materna que poseían las madres de familia.

3.- INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Las madres de familia estuvieron muy atentas y participaron en la intervención educativa sobre la importancia de la leche materna se expuso sobre la leche materna y su importancia, las contraindicaciones del uso de la leche materna, se explicó sobre cuáles son los beneficios tanto para el bebé como para la madre cuando le brinda la leche materna al niño o niña.

4.- TRABAJO GRUPAL

Se realizó tres grupos de trabajo donde las madres de familia escribieron en papelotes y expusieron sobre la importancia de la leche materna y sus beneficios.

5.- EVALUACIÓN

Se realizó preguntas a todas las participantes, donde dijeron todo lo que ellas aprendieron en la intervención educativa, acertando con sus respuestas.

PLAN DE CLASE Nº 3

TEMA Taller educativo sobre modelo de alimentación nutritiva

OBJETIVO : Determinar un modelo de alimentación nutritiva.

GRUPO BENEFICIARIO : Madres de familia de la comunidad.

TIEMPO : 60m

LUGAR : Sector Nueva Prosperina **RESPONSABLE** : Cristina Ramos

Actividad	Tiempo	Recursos
Dinámica de presentación. (lista de compras)	10min	HUMANOS (Becaria ESPOCH)
Evaluación de entrada	5 min	Y madres de familia)
Exposición sobre el tema.		MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es un menú nutritivo? • Tipos de alimentos • Ejemplo de un menú nutritivo • Recetas ricas y nutritivas • Práctica sobre la elaboración de una receta nutritiva para el consumo de toda la familia. 	30min	Papelotes Marcadores. Sillas Cinta adhesiva .folletos,volantes
	10min	Láminas
	3min	Carpetas esferos hojas a cuadros
	2min	Colores.
Trabajo en grupos.		Ollas
Compromiso.		Agua
Despedida		Alimentos Cocina
		INFRAESTRUCTURA
		Local de reuniones de la comunidad.
Total	60min	

INFORME Nº 3

TEMA: Taller educativo sobre modelo de alimentación nutritiva

OBJETIVOS: Determinar un modelo de alimentación nutritiva.

DESARROLLO

1.- SALUDO Y PRESENTACIÓN DEL TEMA A TRATAR.

Se expuso que el tema a tratar era un modelo de alimentación nutritiva, ejemplos de menú que podría realizar, recetas ricas y nutritivas para el consumo de toda la familia, las participantes estuvieron muy contentas al explicarle sobre lo que iban a prender en esta oportunidad.

2.- LLUVIA DE IDEAS” los componentes que se necesitan para obtener una alimentación nutritiva”

Se realizó una lluvia de ideas para saber sobre cuáles son los conocimientos sobre que tenían las madres sobre los componentes necesarios para obtener una alimentación nutritiva en su mayoría contestaron incorrectamente.

3.- INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Las madres de familia estuvieron muy atentas y participaron en la intervención educativa sobre modelo de alimentación nutritiva, se expuso los alimentos que son necesarios para obtener una alimentación saludable,, se explicó sobre que es un menú nutritivo y se dio un ejemplo , también se dio algunas recetas nutritivas que se puede consumir en familia.

4.- TRABAJO GRUPAL

Se realizó dos grupos de trabajo donde se elaboró en papelotes dibujos y ejemplos de menús combinando los alimentos esta actividad fue muy divertida todas las madres estuvieron muy contentas porque aprendieron de una manera fácil y divertida.

5.- EVALUACIÓN

Se realizó preguntas a todas las participantes, donde dijeron todo lo que ellas aprendieron en la intervención educativa, acertando con sus respuestas

PLAN DE CLASE Nº 4

TEMA Taller educativo sobre higiene y manipulación de alimentos.

OBJETIVO : Describir la importancia de la higiene y manipulación de alimentos.

GRUPO BENEFICIARIO : Madres de familia de la comunidad.

TIEMPO : 60m

LUGAR : Sector Nueva Prosperina **RESPONSABLE** : Cristina Ramos

Actividad	Tiempo	Recursos	
Dinámica de presentación. (palmada y ritmo)	10min	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <p>(Becaria ESPOCH)</p> <p>Y madres de familia)</p> <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <p>Papelotes</p> <p>Marcadores.</p> <p>Sillas</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>.folletos</p> <p>Volantes</p> <p>Láminas</p> <p>Carpetas esferos hojas a cuadros</p> <p>Colores.</p> <p>Refrigeradora</p> <p>Alimentos</p> <p style="text-align: center;">INFRAESTRUCTURA</p> <p>Local de reuniones de la comunidad.</p>	
Evaluación de entrada	5 min		
Exposición sobre el tema.	30min		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la higiene y manipulación de alimentos? • Clasificación de los alimentos • Importancia de la higiene • Buenas prácticas de compra , preparación y conservación de alimentos • Consejos para el manipulador de alimentos • Consecuencias de comer alimentos contaminados. • Prevención 			
Trabajo en grupos.			
Compromiso.			10min
Despedida			3min
			2min
			2min
Total	60min		

INFORME Nº 4

TEMA: Taller educativo sobre higiene y manipulación de alimentos.

OBJETIVOS: Describir la importancia de la higiene y manipulación de alimentos.

DESARROLLO

1.- SALUDO Y PRESENTACIÓN DEL TEMA A TRATAR.

Se expuso que el tema a tratar era sobre higiene y manipulación de alimentos se les preguntó a las participantes si conocían del tema contestando algunas participantes que sabían poco del tema.

2.- DINÁMICA “TINGO - TANGO” higiene y manipulación de alimentos.

Esta dinámica tiene como objetivo recoger información y evaluar contenidos. De esta manera se preparó papelitos con preguntas sobre el tema agua segura y se colocó en una bolsa, también se agregó papeles en blanco.

Las participantes se colocaron en círculo y se hizo circular un globo, las participantes se pasaron de mano en mano sin detenerse mientras la facilitadora decía tingo, tingo, tingo....

Cuando la facilitadora dijo tango la rotación del globo se detuvo y la persona que se quedó con él, sacó un papelito de la bolsa y contestó la pregunta, algunas personas sacaron papeles en blanco y en vez de contestar una pregunta ellas hicieron una pregunta a otra madre de familia, se realizó la dinámica hasta que se terminaron los papeles, las personas que perdieron realizaron una penitencia, la dinámica estuvo muy divertida a todos los participantes les agradó.

3.- INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Las madres de familia participaron activamente en la intervención educativa sobre higiene y manipulación de alimentos se expuso sobre la clasificación de los alimentos, la importancia de la higiene en la manipulación de alimentos, el almacenamiento de los alimentos, buenas prácticas de compra, preparación y conservación de los alimentos, las medidas de precaución que debe tener el manipulador de alimentos y sobre las consecuencias de consumir alimentos contaminados, las participantes se vieron muy interesadas en el tema y se despejaron muchas interrogantes.

4.- TRABAJO GRUPAL

Se realizó tres grupos de trabajo donde las madres de familia practicaron la correcta manipulación y conservación de los alimentos.

Se colocó un poco de alimentos distintos para que ellas los manipulen, clasifiquen y conserven de acuerdo a lo aprendido, el grupo que realice la actividad incorrectamente realizó una penitencia.

5.- EVALUACIÓN

Se realizó preguntas a todas las participantes, donde dijeron todo lo que ellas aprendieron en la intervención educativa, acertando con sus respuestas

Se observó la práctica que realizaron las madres de familia, siendo satisfactorio los resultados.

TEMA Taller educativo sobre el consumo de agua segura.

OBJETIVO: Identificar la importancia de consumir agua segura.

GRUPO BENEFICIARIO : Madres de familia de la comunidad.

TIEMPO : 60m

LUGAR : Sector Nueva Prosperina **RESPONSABLE :** Cristina Ramos

Actividad	Tiempo	Recursos
Dinámica de presentación. (Tingo tango)	10min 5 min	HUMANOS (Becaria ESPOCH) Y madres de familia)
Evaluación de entrada Exposición sobre el tema. <ul style="list-style-type: none"> • A consumir agua segura • Necesidades diarias de agua para el ser humano • Contaminación del agua • ¿Que una el agua segura? • Usos del agua segura • Opciones para adquirir agua segura 	MATERIALES Papelotes Marcadores. Sillas Volantes Láminas Carpetas esferos hojas a cuadros Colores. Botellas Agua Cloro	
Trabajo en grupos.	10min	Cocina, olla
Compromiso.	3min	
Despedida	2min	INFRAESTRUCTURA Local de reuniones de la comunidad.
Total	60min	

INFORME Nº 5

TEMA: Taller educativo sobre consumo de agua segura.

OBJETIVOS: Identificar la importancia de consumir agua segura.

DESARROLLO

1.- SALUDO Y PRESENTACIÓN DEL TEMA A TRATAR.

Se expuso que el tema a tratar en esta ocasión es del consumo de agua segura, se les preguntó a las participantes si conocían del tema contestando algunas participantes que sabían muy poco del tema. A continuación se realizó una dinámica para saber cuánto saben del agua segura.

2.- DINÁMICA “TINGO - TANGO” sobre agua segura

Esta dinámica tiene como objetivo recoger información y evaluar contenidos. De esta manera se preparó papelitos con preguntas sobre el tema agua segura y se colocó en una bolsa, también se agregó papeles en blanco.

Las participantes se colocaron en círculo y se hizo circular un globo, las participantes se pasaron de mano en mano sin detenerse mientras la facilitadora decía tingo, tingo, tingo....

Cuando la facilitadora dijo tango la rotación del globo se detuvo y la persona que se quedó con él sacó un papelito de la bolsa y contestó la pregunta, algunas personas sacaron papeles en blanco y en vez de contestar una pregunta ella hizo una pregunta a otra madre de familia se realizó la dinámica hasta que se terminaron los papeles, las personas que perdieron realizaron una penitencia, la dinámica estuvo muy divertida a todos los participantes les agradó.

.3.- INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Las madres de familia estuvieron muy atentas y participaron en la intervención educativa sobre consumo de agua segura se expuso sobre que es el agua segura, para que se la utiliza, se explicó sobre el correcto lavado de manos y sobre métodos de obtención de agua segura.

4.- TRABAJO GRUPAL

Se realizó tres grupos de trabajo donde las madres de familia practicaron el lavado correcto de manos y los métodos de obtención de agua segura las participantes estuvieron emocionadas por practicar lo aprendido.

5.- EVALUACIÓN

Se realizó preguntas a todas las participantes, donde dijeron todo lo que ellas aprendieron en la intervención educativa, acertando con sus respuestas

Se observó la práctica que realizaron las madres de familia, siendo satisfactorio los resultados.

2. EVALUACIÓN

A. Conocimientos

1. Conocimiento sobre alimentación saludable.

Tabla N° 32

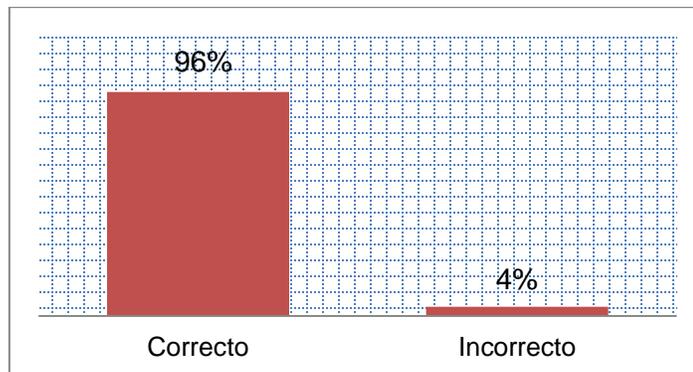
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	#	%
Correcto	82	96%
Incorrecto	3	4%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

GRÁFICO N° 32

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 32

Como se puede observar el 96% de las madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre el concepto de alimentación saludable y el 4% de madres de familia respondieron incorrectamente esto hace notar que los conocimientos que poseen sobre el concepto de alimentación saludable es alto.

2. Conocimiento sobre alimento.

Tabla N° 33

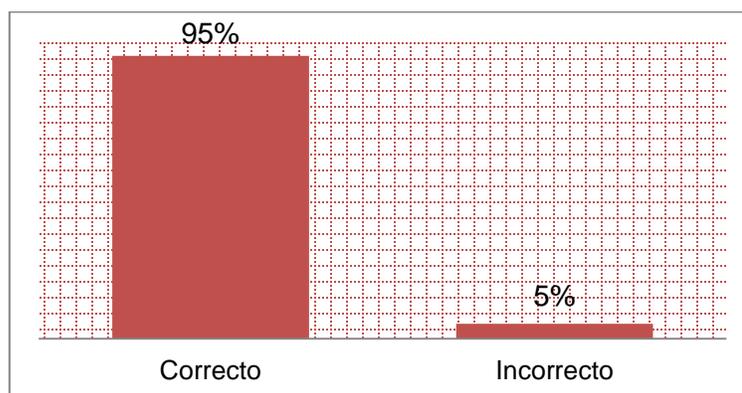
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE CONCEPTO DE ALIMENTO	#	%
Correcto	81	95%
Incorrecto	4	5%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 33

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 33

Como se puede observar, el 95% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre el concepto de alimentación saludable y el 5% de madres de familia respondieron incorrectamente esto hace notar las madres de familia tienen altos niveles de conocimiento correctos sobre el concepto de alimento.

3. Conocimiento sobre la pirámide alimenticia.

Tabla N° 34

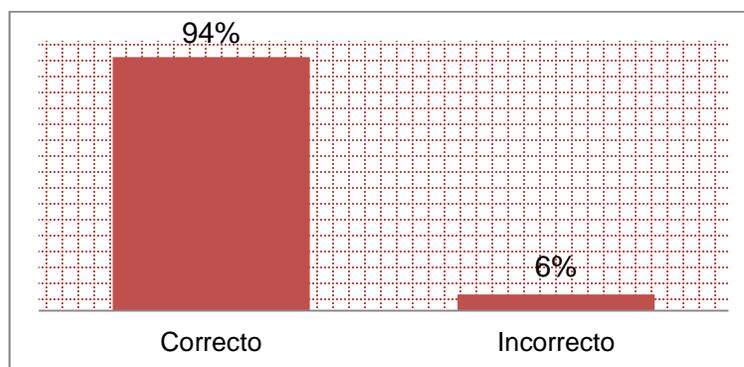
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA	#	%
Correcto	80	94%
Incorrecto	5	6%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 34

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 34

Como se puede observar, el 94% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre la pirámide alimenticia y el 6% de madres de familia respondieron incorrectamente. Esto hace notar que las madres de familia tienen altos niveles de conocimientos correctos sobre la pirámide alimenticia y sus componentes.

4. Conocimiento sobre la clasificación de alimentos.

Tabla N° 35

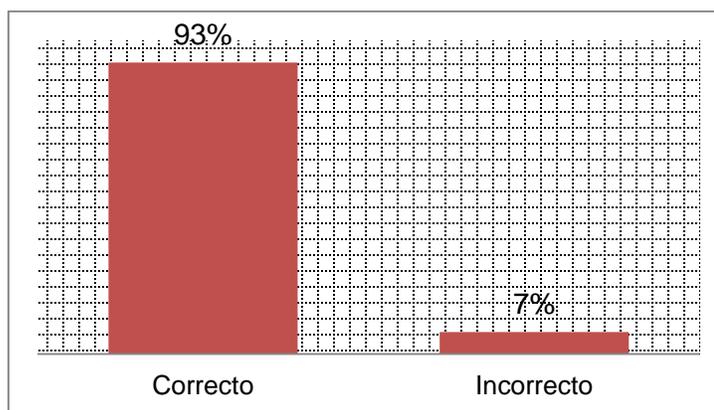
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS	#	%
Correcto	79	93%
Incorrecto	6	7%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 35

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 35

Como se puede observar, el 93% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre la clasificación de los alimentos y el 7% de madres de familia respondieron incorrectamente esto hace notar las madres de familia tienen altos niveles de conocimiento correctos sobre la clasificación de los alimentos.

5. Conocimiento sobre los beneficios del ejercicio físico.

Tabla N° 36

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO	#	%
Correcto	85	100%
Incorrecto	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Como se puede observar en la tabla, el 100% de las madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre los beneficios del ejercicio físico, esto hace notar que las madres de familia en su totalidad saben cuáles son los beneficios que aportan al organismo al realizar ejercicio físico.

6. Conocimiento sobre funciones de los carbohidratos.

Tabla N° 37

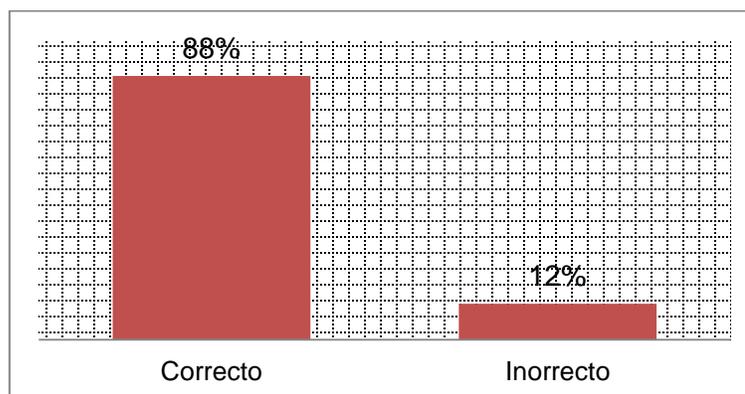
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE FUNCIONES DE LOS CARBOHIDRATOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE LAS FUNCIONES DE LOS CARBOHIDRATOS	#	%
Correcto	75	88%
Incorrecto	10	12%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 37

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE FUNCIONES DE LOS CARBOHIDRATOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 37

Como se puede observar, el 88% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre las funciones de los carbohidratos en el organismo, y el 12% de madres de familia respondieron incorrectamente. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría saben cuáles son las funciones de los carbohidratos.

7. Conocimiento sobre funciones de las proteínas.

Tabla N° 38

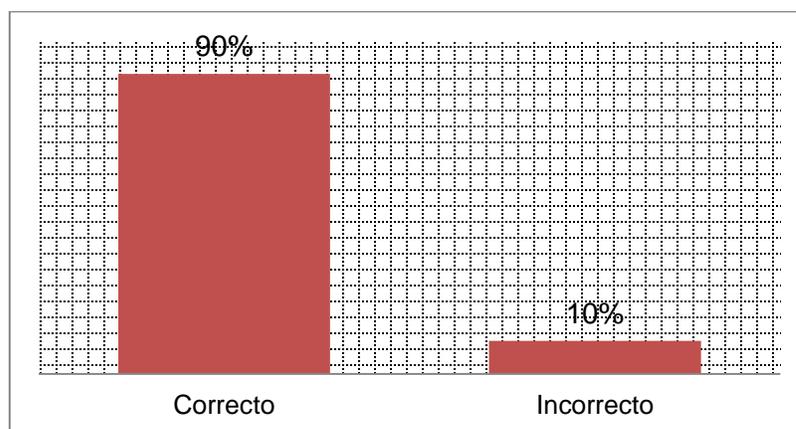
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE FUNCIONES DE LAS PROTEÍNAS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE LAS FUNCIONES DE LAS PROTEÍNAS	#	%
Correcto	77	90%
Incorrecto	8	10%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 38

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE FUNCIONES DE LAS PROTEÍNAS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 38

Como se puede observar, el 10% de madres de familia respondieron incorrectamente a la pregunta sobre las funciones de las proteínas en el organismo, y el 90% de madres de familia respondieron correctamente. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría saben cuáles son las funciones de las proteínas.

8. Conocimiento sobre funciones de los vegetales y frutas.

Tabla N° 39

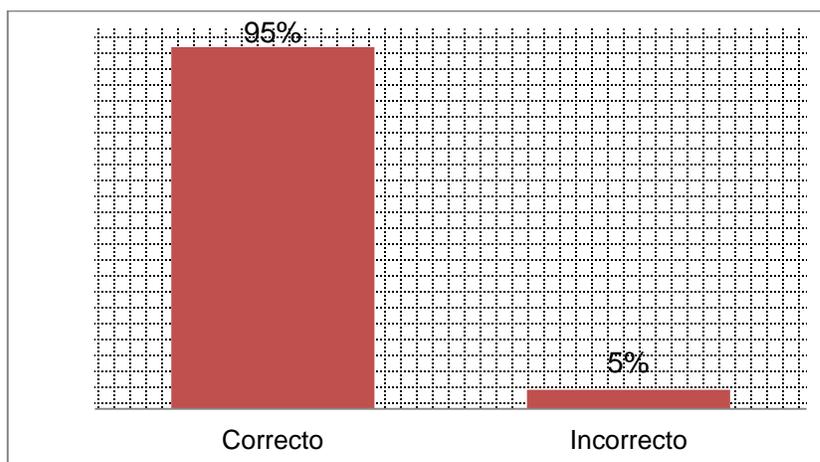
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE FUNCIONES DE LOS VEGETALES Y FRUTAS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE LAS FUNCIONES DE LOS VEGETALES Y FRUTAS	#	%
Correcto	81	95%
Incorrecto	4	5%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 39

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE FUNCIONES DE LOS VEGETALES Y FRUTAS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N ° 39

Como se puede observar, el 95% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre las funciones de las frutas y verduras en el organismo, y el 5% de madres de familia respondieron incorrectamente. Esto nos hace notar que las madres de familia en su mayoría saben cuáles son las funciones de las frutas y los vegetales.

9. Conocimiento sobre el número de comidas que se debe consumir diariamente.

Tabla N° 40

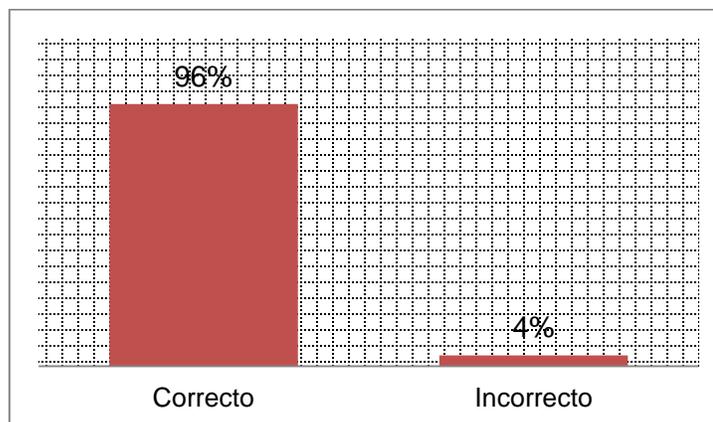
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS EL NÚMERO DE COMIDAS QUE SE DEBE CONSUMIR DIARIAMENTE. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

COMIDAS QUE CONSUME LA FAMILIA AL DÍA	#	%
Correcto	82	96%
Incorrecto	3	4%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 40

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS EL NÚMERO DE COMIDAS QUE SE DEBE CONSUMIR DIARIAMENTE. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 40

Como se puede observar, el 96% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre el número de comidas que se deben consumir diariamente, y el 4% de madres de familia respondieron incorrectamente. Esto nos hace notar que las madres de familia en su mayoría saben sobre el número de comidas que se deben consumir diariamente.

10. Conocimiento sobre menú apropiado en el desayuno.

Tabla Nº 41

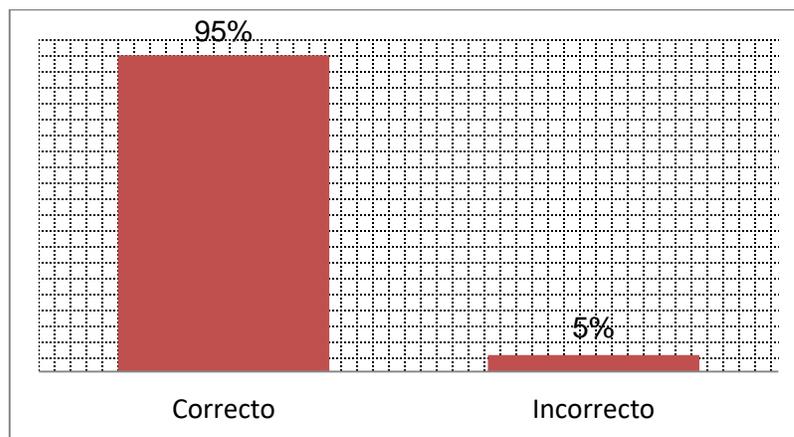
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL DESAYUNO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL DESAYUNO	#	%
Correcto	81	95%
Incorrecto	4	5%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico Nº 41

CONOCIMIENTO SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL DESAYUNO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla Nº 41

Como se puede observar, el 95% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre los alimentos que se deben consumir en el desayuno, y el 5% de madres de familia respondieron incorrectamente. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos sobre los alimentos que deben consumir en el desayuno.

11. Conocimiento sobre menú apropiado en el almuerzo.

Tabla N° 42

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL ALMUERZO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL ALMUERZO	#	%
Correcto	82	96%
Incorrecto	3	4%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 42

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL ALMUERZO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 42

Como se puede observar, el 96% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre los alimentos que se deben consumir en el almuerzo, el 4% respondieron incorrectamente. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos sobre los alimentos que deben consumir en el almuerzo.

12. Conocimiento sobre menú apropiado en la merienda.

Tabla N° 43

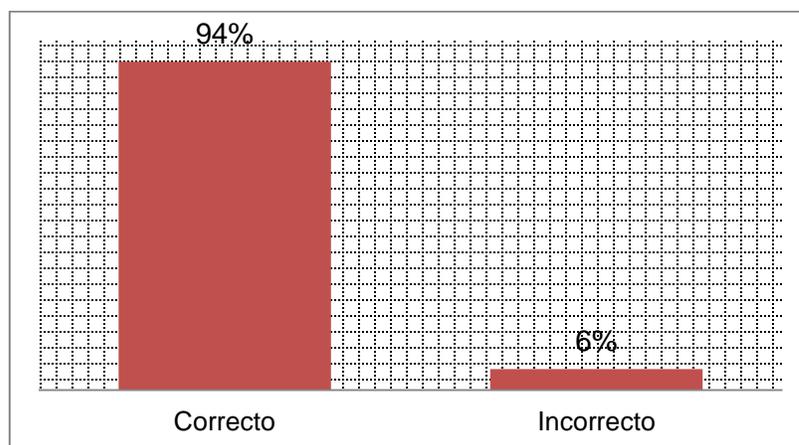
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE MENÚ APROPIADO EN LA MERIENDA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE MENÚ APROPIADO EN LA MERIENDA	#	%
Correcto	80	94%
Incorrecto	5	6%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 43

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE MENÚ APROPIADO EN LA MERIENDA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 43

Como se puede observar, el 94% de madres de familia respondieron correctamente y el 6% de las madres de familia respondieron incorrectamente a la pregunta sobre los alimentos que se deben consumir en la merienda. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos sobre los alimentos que deben consumir en la merienda.

13. Conocimiento sobre un menú apropiado en el refrigerio.

Tabla N° 44

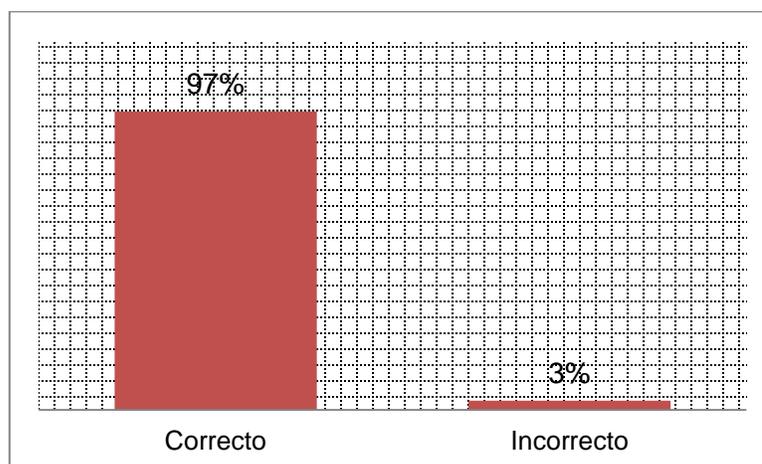
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL REFRIGERIO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL REFRIGERIO	#	%
Correcto	83	97%
Incorrecto	2	3%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 44

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE MENÚ APROPIADO EN EL REFRIGERIO. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 44

Como se puede observar, el 97% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre los alimentos que se deben consumir en el refrigerio, y el 3% de madres de familia respondieron incorrectamente. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos sobre los alimentos que deben consumir en el refrigerio.

14. Conocimiento sobre alimentos que se debe consumir con más frecuencia.

Tabla N° 45

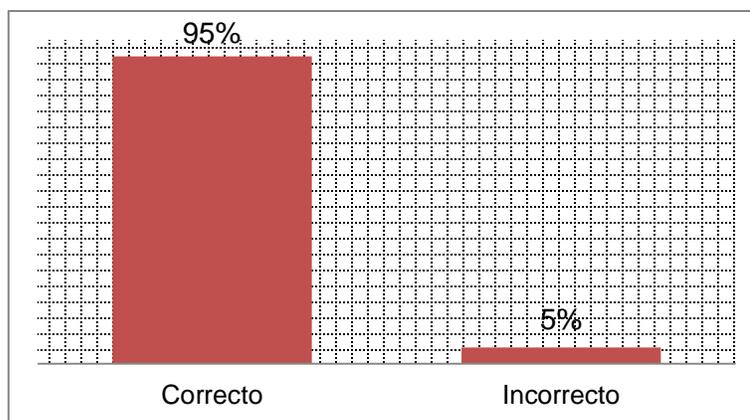
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBE CONSUMIR CON MÁS FRECUENCIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR CON MÁS FRECUENCIA	#	%
Correcto	81	95%
Incorrecto	4	5%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 45

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS QUE SE DEBE CONSUMIR CON MÁS FRECUENCIA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 45

Como se observa en la tabla, se les preguntó a las madres de familia si conocen sobre los alimentos que consumen con frecuencia y el 95% respondieron correctamente es decir carnes, hortalizas, cereales, grasas y frutas, mientras que el 5% respondieron incorrectamente, dando como resultado el 95% de las madres de familia tienen conocimientos correctos sobre los alimentos que se debe consumir con frecuencia.

15. Conocimiento sobre la importancia de la leche materna,

Tabla N° 46

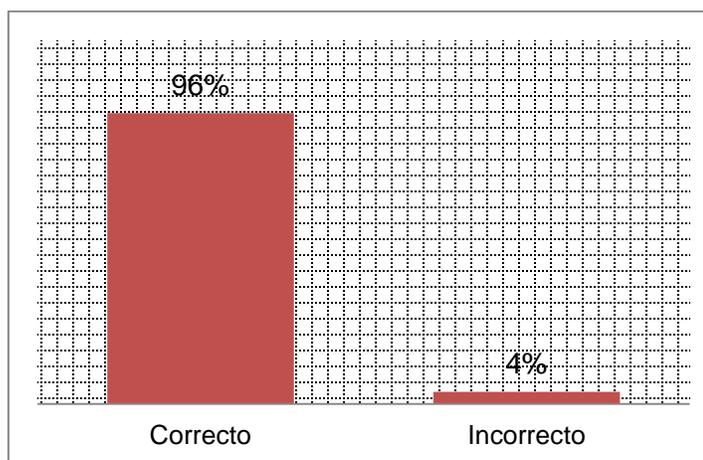
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA	#	%
Correcto	82	96%
Incorrecto	3	4%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 46

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 46

Como se puede observar, el 96% de madres de familia respondieron correctamente y el 4% de madres de familia respondieron incorrectamente a la pregunta sobre la importancia de la lactancia materna y. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos sobre la importancia de la leche materna.

16. Conocimiento sobre las contraindicaciones de la leche materna.

Tabla N° 47

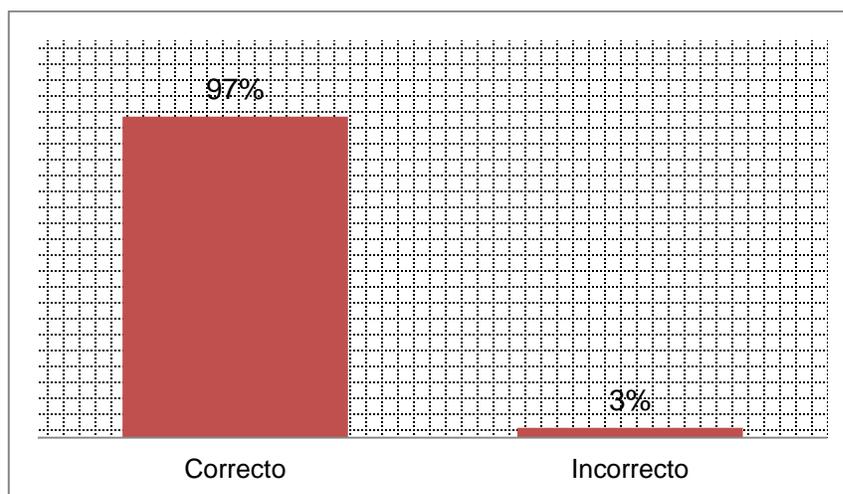
**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LAS
CONTRAINDICACIONES DE LA LECHE MATERNA. MADRES DE FAMILIA.
COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**

CONOCIMIENTO SOBRE CONTRAINDICACIONES DEL LA LECHE MATERNA	#	%
Correcto	83	97%
Incorrecto	2	3%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 47

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LAS
CONTRAINDICACIONES DE LA LECHE MATERNA. MADRES DE FAMILIA.
COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**



Fuente: Tabla N° 47

Como se puede observar, el 97% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre las contraindicaciones de la leche materna, y el 3% respondieron incorrectamente. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos sobre en qué casos es contraindicado de la leche materna.

17. Conocimiento sobre la correcta manipulación de alimentos.

Tabla N° 48

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA CORRECTA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	#	%
Correcto	81	95%
Incorrecto	4	5%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 48

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 48

Como se puede observar en la tabla, el 95% de madres de familia respondieron correctamente y el 5% de madres de familia respondieron incorrectamente a la pregunta los conocimientos que poseen sobre la correcta manipulación de los alimentos, y. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos, sobre la correcta manipulación de los alimentos.

18. Conocimiento sobre agua segura.

Tabla N° 49

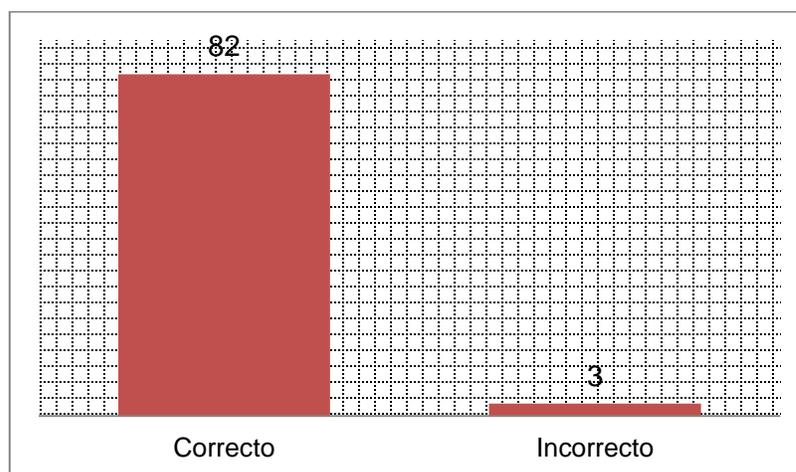
**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AGUA SEGURA.
MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**

CONOCIMIENTO SOBRE AGUA SEGURA	#	%
Correcto	82	96%
Incorrecto	3	4%
TOTAL	85	100%

gFuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 49

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AGUA SEGURA.
MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.**



Fuente: Tabla N° 49

Como se puede observar en la tabla, 96% de madres de familia respondieron correctamente y el 4% de madres de familia respondieron incorrectamente a la pregunta sobre el conocimiento que poseen sobre el agua segura, esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos sobre agua segura.

19. Conocimiento sobre la obtención de agua segura.

Tabla N° 50

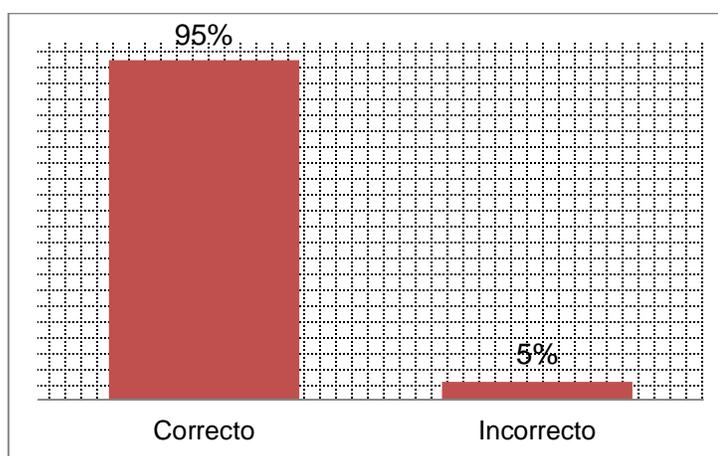
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA OBTENCIÓN DE AGUA SEGURA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE OBTENCIÓN DE AGUA SEGURA	#	%
Correcto	81	95%
Incorrecto	4	5%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Gráfico N° 50

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA OBTENCIÓN DE AGUA SEGURA. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 50

Como se puede observar en la tabla, el 95% de madres de familia respondieron correctamente a la pregunta sobre conocimientos que posee sobre la obtención del agua segura, y el 5% de madres de familia respondieron incorrectamente. Esto hace notar que las madres de familia en su mayoría tienen conocimientos correctos sobre cómo obtener agua segura.

20. Opinión sobre los talleres impartidos.

Tabla N° 51

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SOBRE LOS TALLERES IMPARTIDOS. MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

OPINIÓN SOBRE LOS TALLERES IMPARTIDOS	#	%
Fue beneficioso	85	100%
No fue beneficioso	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

Como se puede observar en la tabla, el 100% de madres de familia que acudieron a los talleres sobre alimentación saludable, opinaron que fue muy beneficioso acudir y participar en los talleres, ya que se dieron cuenta que una alimentación inadecuada es causante de muchas enfermedades de esa manera ya capacitadas tienen en sus manos el poder prevenir dichas enfermedades especialmente en los grupos vulnerables como son los niños, niñas, mujeres embarazadas y adultos mayores.

21. Cuadro comparativo de resultados.

Tabla N° 52

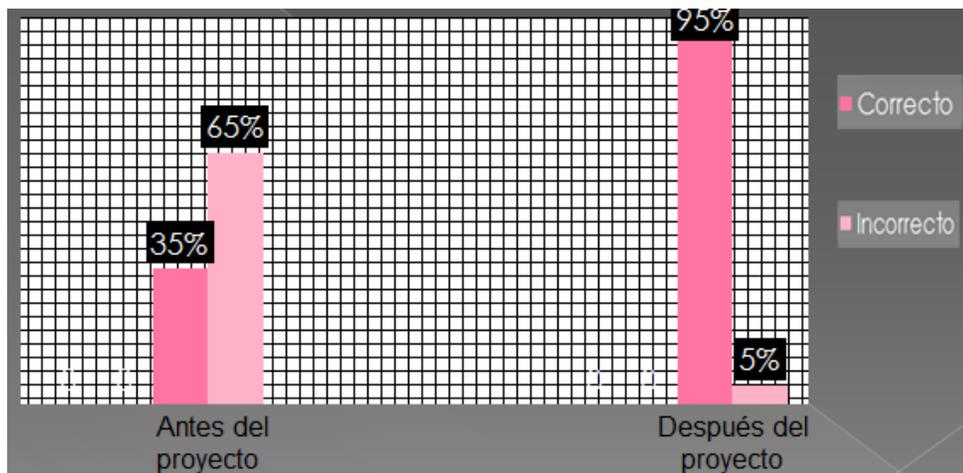
CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS DE CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS POR PARTE DE LAS MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.

Conocimientos de las madres de familia	Antes del proyecto		Después del proyecto	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Correcto	30	35%	81	95%
Incorrecto	55	65%	4	5%

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia. Cooperativa Nueva Prosperina.

GRÁFICO N° 51

GRÁFICO COMPARATIVO DE RESULTADOS DE CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS POR PARTE DE LAS MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA. GUAYAS, 2013.



Fuente: Tabla N° 52

Como se puede observar en el gráfico las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina, mejoraron satisfactoriamente en un 95% los conocimientos sobre alimentación saludable.

VII. CONCLUSIONES

- Se determinó las características socio demográficas de las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina. Dando como resultado que un 20% de las encuestadas son madres de familia que oscilan entre los 15 a 20 años de edad, la instrucción de las participantes del proyecto es la primaria y secundaria, lamentablemente los bajos recursos económicos y la responsabilidad de criar a los hijos es un obstáculo para que continúen con sus estudios.
- Se identificó los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable que poseían las madres de familia antes de recibir las capacitaciones, aplicando el instrumento de evaluación de entrada.
- Se desarrollaron talleres de capacitación sobre alimentación saludable, utilizando planes de clase y diferentes técnicas de aprendizaje, trabajos en grupo, etc. las madres de familia estuvieron muy contentas al recibir las capacitaciones.
- Se evaluó los conocimientos adquiridos de las madres de familia después de recibir las capacitaciones, utilizando el instrumento de evaluación de salida, dando como resultado que el 95% de conocimientos son correctos.
- Satisfactoriamente se logró mejorar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en las madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina.

VIII. RECOMENDACIONES

- Seguir realizando proyectos educativos en salud en la Cooperativa Nueva Prosperina, ya que existe un alto déficit de conocimientos y prácticas en algunos temas de salud, los proyectos benefician a la comunidad, el trabajo que se realiza resulta muy fructífero tanto para los habitantes como para los futuros profesionales, porque existe un valioso intercambio de conocimientos tanto científicos como empíricos.
- Los participantes del proyecto son lo más importante, debemos aprender a valorar los sabios conocimientos que la comunidad también posee ya que gracias a ello adquirimos más conocimientos y experiencia.
- Utilizar diferentes dinámicas para amenizar las capacitaciones ya que esto agradó mucho a las participantes y aprendieron fácilmente sobre los diferentes temas.
- Dar un espacio después de realizar las capacitaciones, para aclarar dudas sobre los diferentes temas tratados y finalmente realizar una retroalimentación de todo lo aprendido.
- Incentivar a las participantes a compartir los conocimientos adquiridos en las capacitaciones y ponerlos en práctica para que la comunidad siga aprendiendo y prevenga enfermedades.
- Seguir realizando convenios con Plan Internacional para que los estudiantes politécnicos(as) se beneficiaran adquiriendo más conocimientos y práctica laboral, ya que ha sido una excelente experiencia porque es una organización donde existen personas muy cooperadoras con mucha experiencia en el trabajo de campo, Plan está directamente vinculada con la comunidad, trata en lo posible de realizar proyectos que beneficien especialmente a la salud de la población.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. SALUD ALIMENTARIA (NIVEL MUNDIAL)

<http://www.unicef.org/>

2013-06-14

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE (LATINOAMÉRICA)

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

2013-06/13

3. DESNUTRICIÓN INFANTIL

<http://www.bebesymas.com>

2013-06-13

4. GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

<http://www.perseo.aesan.msps.es/>

2013-06-15

5. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN SANA

<http://www.vivosano.org/>

2013-12-17

6. Brown, J.E. Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida.

3ª.ed.México: McGrawHill. 2010.

7. Zermeo. M. R. Alimentos Funcionales. México. Trillas. 2010.

8. Lutz, C. Przytulski, K. Nutrición y Dietoterapia. 5ª ed. México: McGrawHill.2011.

9. ALIMENTACIÓN SALUDABLE (IMPORTANCIA)

<http://kidshealth.org/>.

2013-06-12

10. Beal, A. V. Nutrición en el Ciclo de Vida. México: Uteha.2007.

11. Burke, L. Nutrición en el Deporte.6ª ed. Buenos Aires:Panamericana.2007

12. ALIMENTACIÓN - DEPORTE

<http://www.perseo.aesan.msps.es/>

2013-06-10

13. DISEÑO DE UN MENÚ SUGERENTE Y SALUDABLE

<http://www.aesan.msc.es/>

2013-06-15

14. RECETAS NUTRITIVAS Y DELICIOSAS

<http://www.serpadres.es.>

2013/06/12

15. Reyes, O. Martínez, A. Lactancia Humana: Bases para lograr su éxito. Buenos Aires: Médica Panamericana.2011.

16. Mahan, L. K. Escott-Stump, S. Dietoterapia Krause.12ª.ed. Ámsterdam: Elsevier Masson.2009.

17. ALIMENTACIÓN ADECUADA (INFANCIA)

<http://www.aesan.msc.es/>

2013-06-18

18. ALIMENTOS (MANIPULACIÓN)

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

2013-06-19

19. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS (HIGIENE)

<http://www.aesan.msc.es/>

2013-06-20

20. CONSUMO DE AGUA SEGURA

<http://www.msal.gov.ar/>

2013-06-19

ANEXOS

Anexos

INSTRUMENTOS DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Tipo de Instrumento: **Dirigido a:**

Lugar de aplicación:.....

Nombre del experto (a):

Ocupación:.....

Institución:.....

Se realizará un Proyecto Educativo dirigido a madres de familia de la Cooperativa Nueva Prosperina, es necesario aplicar una encuesta de entrada y otra de salida que identificarán las características socio demográficas, conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.

Previo a la aplicación, las encuestas debe ser validadas, sabiendo de su amplio conocimiento en el tema y trayectoria profesional en la promoción y educación para la salud, solicito de la manera más comedida evalúe la encuesta según su criterio.

La opinión del experto(a) permitirá analizar la encuesta y realizar las respectivas modificaciones para finalmente ser aplicada y lograr alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que usted preste a la presente, anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente.

.....

Estudiante de la Escuela de Educación para la Salud.

INSTRUCTIVO

1. La presente encuesta nos permitirá identificar variables de investigación como características generales, conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.

2. En la guía de evaluación por expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son muy utilizadas para la valoración de las encuestas.

- **Claridad en la estructura:** Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia.
- **Justificación de la información:** Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
- **Razonable y comprensible:** Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.
- **Importancia de la información:** Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la información.

3. Se debe asignar en el formulario de validación adjunto un valor de acuerdo a la siguiente escala.

MUY BIEN = (1)

BIEN= (2)

MAL= (3)

4. Si usted considera que algo debería modificarse o añadirse favor indicarlo en observaciones.

VALIDACIÓN

PREGUNTAS	CALIFICACIÓN
1	
2	
3	

4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	

OBSERVACIONES:

Anexo 2

Instrumentos de evaluación



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

Reciba un cordial saludo, el motivo de la presente encuesta es para investigar sobre los conocimientos que usted posee sobre alimentación saludable. La información que se recopilará es muy importante y su uso es único y exclusivo para nuestra investigación la cual será confidencial.

Sexo: Hombre _____

Mujer: _____

Edad: _____

Ocupación: _____

Estado civil: _____

Nivel de estudios: _____

Encierre en un círculo la respuesta que usted crea conveniente, si tiene alguna duda pregunte a la encuestadora.

1. ¿La alimentación saludable es?

- a) Alimentación adecuada, balanceada, apropiada para el desarrollo del Ser humano.
- b) Alimentación inadecuada, para el estado de desarrollo del Ser humano.
- c) Consumo de alimentos poco nutritivos.

2. ¿Alimento es?

- a) Parte no esencial para el ser humano.
- b) No provee ningún tipo de beneficio al organismo, solamente llena el estómago.
- c) Parte esencial para el ser humano que provee nutrientes al organismo.

3. ¿Una dieta equilibrada es?

- a) Alimentos que no contienen la proporción justa para nuestro organismo.
- b) Alimentos que contienen la cantidad y proporción justa para nuestro organismo.
- c) Es la comida más importante del día que proporciona solo energía.

4. ¿Sabe usted qué es la pirámide alimenticia y los alimentos que se encuentran en ella?

Si _____ no _____

Si su respuesta fue positiva marque una x encima de la respuesta correcta. según el orden desde la base de la pirámide alimenticia.

()

- a) Grasas y azúcares
- b) Frutas y verduras
- c) Proteínas
- d) Carbohidratos

()

- a) Azúcares
- b) Cárnicos
- c) Legumbres y leguminosas
- d) Carbohidratos

e) Agua

e) Bebidas

5. ¿Cómo se clasifican los alimentos?

- a) Vegetales, proteínas, leguminosas.
- b) Perecibles y semi perecibles.
- c) Grasa, azúcares, hidratos de carbono

6. ¿Usted realiza ejercicio?

Sí ___ No ___

7. ¿Uno de los beneficios del ejercicio físico es?

- a) Disminuye la vitalidad.
- b) Buena circulación sanguínea
- c) Se fatiga fácilmente

8. ¿Con qué frecuencia se debe realizar ejercicio físico?

- a) Todos los días.
- b) 3 veces por semana.
- c) Los fines de semana

9. ¿Cuántas comidas consumen usted y su familia diariamente?

- a) 3 comidas al día.
- b) 4 comidas al día.
- c) 5 comidas al día.

Otra _____

10. ¿Qué alimentos usted y su familia consumen con más frecuencia?

- a) Vegetales y verduras.
- b) Carnes, hortalizas, cereales, grasas, frutas.
- c) Fréjol, lenteja, arroz, verde, yuca.

11. ¿Cuáles de los siguientes alimentos son comunes en el consumo de usted y su familia en el desayuno?

- a) Sánduche de queso, huevos, jugo.
- b) Café con bolón o empanadas.
- c) Arroz con pollo y café o jugo.

12. ¿Cuáles de los siguientes alimentos son comunes en el consumo de usted y su familia en el almuerzo?

- a) Porción de arroz con tallarín, pollo y jugo.
- b) Sopa, arroz, carne, jugo.
- c) Ensalada, arroz, carne asada, frutas, jugo.

13. ¿Cuáles de los siguientes alimentos son comunes en el consumo de usted y su familia en la merienda?

- a) Arroz con pollo, sopa y café.
- b) Arroz con pollo y una taza de café o té.

c) Café con pan y queso.

14. ¿Cuáles de los siguientes alimentos son comunes en el consumo de usted y su familia en un refrigerio?

a) Papitas en funda, chitos, colas, caramelos.

b) Yogur, frutas, galletas integrales, coladas.

c) No acostumbra consumir refrigerio.

15. ¿Por qué es importante la leche materna?

a) Es más económica que la leche industrial.

b) Es la leche que le agrada al bebé.

c) Porque ayuda a que el bebé adquiera defensas en su organismo.

16. ¿Qué tipo de alimentación brinda o brindó a su bebé durante los primeros seis meses de vida?

a) Leche de industrializada

b) Leche materna

c) Frutas y verduras

17. ¿Por qué motivos en algunos casos es contraindicado la leche materna?

a) Es mejor darle al bebé la leche industrializada.

b) Existen enfermedades que pueden ser transmitidas al bebé.

c) No le gusta al bebé

¿La correcta manipulación de alimentos es?

a) Alimentos conservados de una manera idónea, higiénica, para ser consumidos.

b) Es la compra de alimentos poco nutritivos para consumirlos.

c) Cuando los alimentos se mantienen de una manera poco idónea, para ser consumidos.

18. ¿Qué hace usted para proteger los alimentos para que no sean contaminados?

a. Lava los alimentos, pero no los clasifica.

b. Coloca los alimentos en la refrigeradora sin lavarlos.

c. Separa los alimentos según su grupo y los lava.

19. ¿En qué lugar de la cocina y en qué condiciones almacena sus alimentos?

a) En la refrigeradora

b) En el mesón de la cocina

c) Clasifica los alimentos y los almacena acorde al lugar de conserva, en envases con tapa.

20. ¿Agua segura es?

a) Agua potable

b) Por su condición y tratamiento no contiene gérmenes.

c) Por su condición contiene gérmenes.

21. ¿Cuál de las siguientes opciones es un método para obtener agua segura?

- a) Perecible
- b) Cloración
- c) Potable

22. ¿En qué casos utiliza agua segura?

- a. Aseo del hogar, lavar la ropa.
- b. Beber, lavar alimentos, aseo personal, cocinar.
- c. Todas las anteriores

23. ¿Qué tipo de agua consumen usted y toda su familia?

- a) Agua de botellón
- b) Agua potable
- c) Agua hervida

otra _____

24. ¿Usted hace hervir el agua?

SI _____

NO _____

25. Si la pregunta anterior fue positiva ¿cuánto tiempo hace hervir el agua para que sea segura para su consumo?

- a. 15 min
- b. 5min
- c. 10min

Otra _____

26. ¿Con qué frecuencia lava sus manos?

- a. Una vez al día
- b. Tres veces al día
- c. Antes y después de consumir alimentos



Gracias por su colaboración.

Anexo 3

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN - ENCUESTA DE SALIDA



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Reciba un cordial saludo, el motivo de la presente encuesta es para investigar sobre los conocimientos que usted posee sobre alimentación saludable. La información que se recopilará es muy importante y su uso es único y exclusivo para nuestra investigación la cual será confidencial.

Sexo: Hombre ____

Mujer: ____

Edad: _____

Ocupación: _____

Estado civil: _____

Nivel de estudios: _____

Encierre en un círculo la respuesta que usted crea conveniente, si tiene alguna duda pregunte a la encuestadora.

1. ¿La alimentación saludable es adecuada, balanceada, apropiada para el desarrollo del Ser humano?

SI ____ NO ____

2. ¿El alimento es parte esencial para el ser humano no provee ningún tipo de beneficio al organismo?

SI ____ NO ____

3. ¿Una dieta equilibrada es el consumo de alimentos que contienen la cantidad y proporción justa para nuestro organismo?

SI ____ NO ____

4. ¿Sabe usted qué es la pirámide alimenticia y los alimentos que se encuentran en ella?

Sí ____ No ____

Si su respuesta fue positiva responda la siguiente pregunta la pirámide está compuesta de:

Grasas y azúcares, Frutas, verduras, Proteínas, carbohidratos y Agua.

Sí ____ No ____

5. ¿Los alimentos se clasifican en perecibles y semi perecibles?

Sí ____ No ____

6. ¿Usted debe realizar ejercicio físico?

Sí ____ No ____

Si su respuesta fue positiva ¿con qué frecuencia debe realizar ejercicio físico?

7. ¿La buena circulación sanguínea es uno de los principales beneficios del ejercicio físico?

Sí ____ No ____

8. ¿Es recomendable consumir tres comidas principales y dos refrigerios al día?

Sí____ No____

9. ¿Los carbohidratos son los alimentos que fortalecen nuestros músculos?

Sí____ No____

10. ¿ Las proteínas son aquellos alimentos que tienen la propiedad de proporcionarnos energía?

Sí____ No____

11. ¿Los vegetales y las frutas son alimentos que nos proporcionan defensas al organismo?

Sí____ No____

12. ¿En el desayuno debemos consumir carbohidratos, proteínas, grasas y frutas?

Sí____ No____

13. ¿En el almuerzo debemos consumir carbohidratos, proteínas y vegetales?

Sí____ No____

14. ¿En la merienda debemos consumir carbohidratos, proteínas y grasas?

Sí____ No____

15. ¿En el refrigerio debemos consumir principalmente carbohidratos, frutas y proteínas?

Sí____ No____

16. ¿Qué alimentos usted y su familia debe consumir con más frecuencia?

a) Vegetales y verduras.

b) Carnes, hortalizas, cereales, grasas, frutas.

c) Fréjol, lenteja, arroz, verde, yuca.

17. ¿La leche materna es importante porque solamente le agrada al bebé?

Sí____ No____

18. ¿La leche materna puede ser contraindicada?

Sí____ No____

Si su respuesta fue positiva ¿por qué puede ser contraindicada?

19. ¿La correcta manipulación de alimentos es cuando los alimentos se conservan de una manera idónea, higiénica, para ser consumidos?

Sí____ No____

20. ¿El agua segura es el agua de la llave que consumimos diariamente?

Sí____ No____

¿Por qué?

21. ¿El método Sodis es una opción para conseguir agua segura?

Sí____ No____

22. ¿Le sirvieron los talleres impartidos sobre alimentación saludable?

Sí_____ No_____

Porqué

Gracias por su colaboración.



Anexo 4.

Dinámicas

1. MI NOMBRE ES Y MI AMIGO SE LLAMA

- Cada participante busca un complemento
- Se les da 5 min para que conversen y se pregunten lo siguiente: su nombre el tipo de trabajo que realizan motivo por el que asiste a la capacitación, cuál es su pasatiempo favorito, cuál es su comida favorita.
- Reunidos todos los participantes cada uno presenta a su pareja.



2. LA CANASTA SE ROMPIÓ

Los participantes forman un círculo el facilitador motiva simulando estar en el mercado, los participante aportan con opiniones acerca de los alimentos que existen y que se los va a adquirir.

El facilitador divide un micro grupo nominado con una de las frutas o alimentos mencionados.

INSTRUCCIONES

El facilitador relata una escena del mercado por ejemplo mi mami me encargo que compre una papaya (los participantes asignados con ese nombre se levantan y se dan una vuelta sobre si mismos), luego compre mandarinas(los participantes asignados con ese nombre se levantan y se dan una vuelta sobre sí mismos), los mangos están exquisitos y los pongo en la canasta (y pide a los participantes con ese nombre que cambien de lugar).

Las uvas, manzanas, duraznos, peras, Claudia, moras son frutas también las llevo... pero la canasta se rompió!!!

A esta expresión todos los participantes se cambian de lugar y realizan la actividad señalada. (Vueltas sobre sí mismos)



3. LISTA DE COMPRAS

El grupo forma un círculo. Una persona Empieza por decir“

Me voy al mercado a comprar pescado”

La siguiente persona dice,“Me voy al mercado a comprar pescado y papas”

Cada persona repite la lista y luego añaa de una cosa más. El objetivo es ser capaz de acordarse de todas las cosas que las personas han dicho antes que usted

4. EL CORREO

OBJETIVO: animar y recopilar información.

PROCEDIMIENTO

Preparar papelitos con consignas: los que tienen agua en su casa / los que se han enfermado en la última semana/ los que están enamorados/ los que tiene zapatos negros etc.

Estas consignas estarán adaptadas al tipo de información que queremos recoger, mezcladas con otras consignas libres.

Colocar a los participantes sentados en círculo, el animador se queda de pie sin silla.

Clocar en una caja o bolsa las consignas escritas.

El animador lee la azar una consigna diciendo ha llegado una carta para todas aquellas personas que tienen agua en su casa.

Todos aquellos que se identifiquen con la consigna deberán cambiar de lugar.

Los que no tienen agua permanecen sentados.

5. ME VOY DE VIAJE

Todos se sientan en un círculo. Empiece diciendo Me voy de viaje y me llevo un abrazo y abraza a la persona a su derecha. Entonces a la persona tiene que decir Me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda

”Y le da a la persona a su derecha un abrazo y una palmada en la espalda. Cada persona repite lo que se ha dicho y realiza una nueva acción a la lista. Continúe alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido un turno.

6. PALMADA Y RITMO

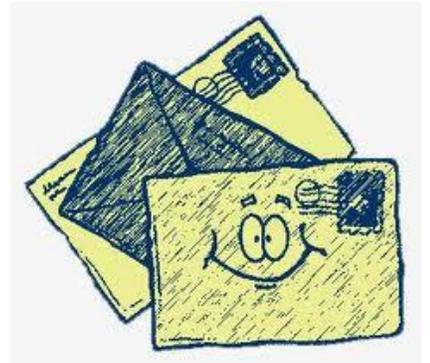
OBJETIVO.

Desarrollar la atención y la concentración de los integrantes de un grupo estando todos los participantes en círculo se distribuye un número a cada uno cualquiera puede empezar diciendo su número y el de otro compañero y a la vez dando dos palmadas al aire y dos a la rodilla.

TÉCNICA DE EVALUACIÓN

Sirve para evaluar el desarrollo de una actividad de capacitación o para evaluar lo aprendido. Ejemplo:

7. TINGO TANGO



OBJETIVO: Recoger información evaluar contenidos.

PROCEDIMIENTO

Preparar papelitos con preguntas sobre el tema que quiere trabajar o evaluar y colocarlos en una bolsa, podemos agregar papeles en blanco.

Colocarse en círculo y hacer circular una moneda, piedrita, globo, o pelota pequeña pasarla de mano en mano sin detenerse mientras el animador va diciendo tingo, tingo, tingo....

Cuando el animador dice tango la rotación del objeto se detiene y la persona que se quedó con él debe sacar un papelito de la bolsa y contestar a la pregunta, si le toco un papel en blanco podrá el participante hacer una pregunta a los demás.

Se reanuda el tingo tango hasta que se terminen los papeles de la bolsa.



Anexo 5 material educativo.

TRÍPTICO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

CONSUMO DEL LÍQUIDO VITAL
EL AGUA
 a. Es el mejor líquido para la hidratación.
 b. Se recomienda beber 2 litros de agua diaria.
 c. Debe evitarse la ingestión de agua helada.
 d. Se deben evitar las bebidas con mucho azúcar.



NECESIDADES ENERGÉTICAS
 Se deben consumir 5 comidas al día.
 a. **DESAYUNO:** es la comida más importante del día nos brinda energía para empezar el día.
 b. **MEDIA MAÑANA:** se debe consumir algo ligero como trozos de fruta.
 c. **ALMUERZO:** debe contener alimentos variados como arroz, carne, ensalada, jugo y sopa si se desea.

d. **MEDIA TARDE:** se debe consumir algo ligero frutas, cereales, coladas, etc.
 e. **MERIENDA:** se deben consumir alimentos ligeros como una crema o una aguita aromática u leche con pan.
 Es importante recordar que debemos consumir 5 porciones de fruta al día para fortalecer nuestro sistema inmunológico.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

EL CAMINO HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable



CONVENIO
 PLAN INTERNACIONAL- ESPOCH

PREVENCIÓN LA MEJOR OPCIÓN

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?
 Es una dieta que brinda una nutrición adecuada, es apropiada para el estado de desarrollo del ser humano y puede ayudar a prevenir varias enfermedades.



EL PLATO DEL BUEN COMER



GRUPOS DE ALIMENTOS

TENEMOS:

GRASAS, AZÚCARES	Ejemplo
FRUTAS VERDURAS	ACEITES
PROTEÍNAS, LÁCTEOS	MANZANA, BRÓCOLI
CARBOHIDRATOS	CARNE, LECHE
AGUA	ROZ, PAN

LA JARRA DEL BUEN BEBER



LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
 La alimentación saludable es importante porque ayuda a que el ser humano alcance el potencial completo de crecimiento y desarrollo.
 Con un alimentación saludable y apoyo ambiental es posible prevenir o reducir varias enfermedades.

LOS ALIMENTOS



RECORDEMOS QUE LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR OPCIÓN.

TRÍPTICO SOBRE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.

CONSECUENCIAS DE CONSUMIR ALIMENTOS CONTAMINADOS

Al consumir alimentos contaminados se produce una infección o intoxicación alimentaria, la cual es originada por el consumo de microorganismos patógenos.

SÍNTOMAS
 Náusea
 Vómito
 Diarrea
 Fiebre
 Inclusive invalidez y muerte.




PREVENCIÓN

Cocer bien los alimentos.
 Mantener la cadena de frío de los alimentos que necesitan refrigeración.
 Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
 Recogerse el cabello antes de preparar los alimentos.
 Cubrir los alimentos.
 Lavar bien los alimentos antes de consumirlos.




CONVENIO
 PLAN INTERNACIONAL - ESPOCH

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
 CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



PREVENCIÓN LA MEJOR OPCIÓN

HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Se refiere a la correcta manipulación de los alimentos, cuando estos se los mantiene de una manera idónea para ser consumidos por los seres humanos.



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

PERECIBLES: Son aquellos que se alteran fácilmente al contacto con el medio ambiente ejemplo: carne, leche cruda, queso, pasteles.

SEMIPERECIBLES: Son aquellos que duran más tiempo en contacto con el ambiente. Ejemplo: azúcar, conservas, pan de pascua, etc.



ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

PERECIBLES
 Los alimentos preparados o de consumo directo deben almacenarse separados de los crudos.

Los alimentos en refrigeración o congelación deben protegerse para evitar su contaminación por el ambiente puede usarse un film plástico.



SEMIPERECIBLES

Se deben almacenar en lugares secos, con poca luz con temperatura ambiente, cubrirlos para protegerlos de ser contaminados.



RECUERDE QUE
 LA MEJOR OPCIÓN ES LA PREVENCIÓN

EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS DEBE:

Cuidar las prácticas higiénicas lavándose las manos con frecuencia, si tiene alguna herida en las manos debe de estar cubierta por un apósito impermeable.

Lave y desinfecte las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos.

Proteja los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores, gatos, perros, etc.

Utilice utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o lávelos antes de volverlos a usar.

Lea atentamente y mantenga los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos.



TRÍPTICO SOBRE CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS.

NIÑOS NIÑAS MAYORES

Después de los dos años de edad, se recomienda que la dieta sea moderadamente baja en grasa ya que el niño o niña pueden subir posteriormente de obesidad y otros problemas de salud. Se recomienda una dieta que contenga variedad de alimentos de cada uno de los grupos básicos.

Como pan y granos, carnes, frutas, verduras y productos lácteos, ayudarán a prevenir muchas enfermedades.

RECOMENDACIONES

Difundir los beneficios de la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé.

Los recipientes de comida para el bebé desatapados se deben cubrir y conservar en el refrigerador, máximo dos días.

El suministro de alimentos sólidos a muy temprana edad no es recomendable y puede ocasionar sobrealimentación.

No ofrecer al bebé productos que contengan cafeína, bebidas gaseosas, café, té o chocolate.

No darle al bebé mucha sal, azúcar ni condimentos fuertes.

EN RESUMEN LOS NIÑOS DEBEN CONSUMIR

0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	24-36 meses
<ul style="list-style-type: none"> • Cereales • Jugos • Compotas de frutas • Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Hígados • Yema de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbres • Tubérculos • Bananas 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos de mayor consistencia
Lactancia Materna	Lactancia Materna	Lactancia Materna	Lactancia Materna

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA NIÑOS Y NIÑAS



empezando la alimentación complementaria de tu bebé



CONVENIO PLAN INTERNACIONAL - ESPOCH



PREVENCIÓN LA MEJOR OPCIÓN

DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 4 MESES DE EDAD

Los bebés solo necesitan leche materna para satisfacer todas sus necesidades nutricionales. Los bebés necesitan alimentarse de 8 a 12 veces al día.

Viene al médico periódicamente para que el peso y crecimiento de su bebé sea controlado.



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE 6 A LOS 8 MESES DE EDAD

Continúe alimentando al bebé con leche materna o de terno de 3 a 3 veces al día, no es recomendable la leche de vaca para niños menores de 1 año.

Cuando el bebé haya probado varios cereales diferentes, ensaye con compotas y verduras introduciéndolas una a la vez.




UN AÑO DE EDAD

El bebé ya puede consumir leche entera; el niño o niña ya debe obtener gran parte de su nutrición de las carnes, frutas y verduras, panes y granos y de los productos lácteos especialmente la leche entera.

Los niños y niñas en esta etapa consumen poco alimento pero con mayor frecuencia de 4 a 6 veces al día.



DE 4 A LOS 6 MESES DE EDAD

Lo ideal es que le bebé continúe con la leche al cumplirse los seis meses de edad al bebé esta listo para comenzar la transición a la dieta sólida. Comience por introducirle cereales como arroz para bebés mezclados con leche materna o de terno. Bríndele al bebé un nuevo cereal por semana para saber si hay intolerancia o alergias.



DE LOS 8 A LOS 12 MESES DE EDAD

La leche materna o de terno se debe administrar de 2 a 4 veces al día en esta edad al bebé esta listo para ingerir carne desmenuada o finamente picada, ofrezcale al bebé solo un nuevo tipo de carne por semana.



CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN

Ofrezca sólo un alimento a la vez y hágalo durante unos pocos días.

Si al bebé no le gusta el nuevo alimento, inténtele dárselo nuevamente más tarde.

Evite alimentos que pueden ahogar al bebé, como palomitas de maíz, trozos, almendras, uvas, hojuelas de cereal, etc.

VOLANTE SOBRE CONSUMO DE AGUA SEGURA.

LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR AGUA SEGURA



El agua es necesaria para la vida, es un elemento esencial, constituye el principal componente de nuestro cuerpo.

EL AGUA SEGURA.
El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.



- El agua es imprescindible para el organismo, por ello las pérdidas que se producen por la orina, las heces, el sudor y a través de los pulmones o la piel, han de recuperarse mediante el agua que bebemos, contenida en bebidas y alimentos.
- Consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación y sobre todo para los de eliminación de residuos.
- Necesitamos unos dos litros de agua al día como mínimo, la obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo.

OPCIONES PARA ADQUIRIR AGUA SEGURA



PRIMERA OPCIÓN



Hervir el agua hasta que salgan burbujas durante 10 minutos, y esperar a que se enfríe para consumirla.

SEGUNDA OPCIÓN

Cloración.
Colocar 2 gotas de cloro por cada litro de agua, y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.



TERCERA OPCIÓN

Método Sodis.
Este método es una forma de desinfección del agua (siempre que no sea turbia) a través del uso de los rayos del sol, dado que los microorganismos patógenos son vulnerables a los efectos de la luz solar.



El agua segura debe usarse para:

- Beber
- Hacer hielo
- Lavar los alimentos
- Aseo personal
- Cocinar



VOLANTE SOBRE RECETAS NUTRITIVAS.

RECETAS RICAS Y NUTRITIVAS

A TODA VELA
Este original barquito de vela es muy saludable y original. Se trata de un panecillo relleno con ensalada. Es una opción muy fácil de hacer y a los niños les encantará encontrar un barco en su plato. ¡No se resistirán a tomar ensalada!




CASTILLO DE SALCHICHA Y PURÉ
Algunos de los ingredientes favoritos de los niños, con una presentación irresistible.



LAS SETAS DE LOS ENANITOS
Este plato es fácil, rápido y muy nutritivo. Con muy pocos ingredientes sorprenderás a tus hijos con este original plato. Les encantará comerse las setas de los enanitos.




A TODA VELA

Ingredientes
2 Panecillos.
Aceite de oliva.
Mantequilla.
4 Rollitos de jamón.
4 Ddsos de melón.
Pimiento rojo.
4 Aceitunas.
½ Lechuga.
4 Tomatitos cherry troceados.
Vinagre.
Sal.

Preparación

- o Quitar la tapa a unos panecillos de pan y calentarlos en una sartén con aceite de oliva y mantequilla a partes iguales.
- o Retirar parte de la miga central del pan.
- o Preparar una ensalada rollitos de jamón y daditos de melón, pimiento rojo y aceitunas, lechuga y tomatitos cherry troceados.
- o Aderezar al gusto con aceite, vinagre y sal o salsa rosa.
- o Rellenar cada barquita con la ensalada.
- o Hacer la vela con una pajita y un cuarto de folio, pincharla en la barca y servir.

LOS SETAS DE LOS ENANITOS

Ingredientes
2 Huevos de codorniz.
1 tomate.
Mayonesa.
Lechuga.

Preparación

- * Cocer dos huevos de codorniz por cada niño en agua ligeramente salada. También se puede preparar con huevos de gallina pequeños. Dejar que se enfrién y pelarlos con mucho cuidado para que no se rompan. Reservarlos enteros.
- * Coger un tomate para cada dos huevos.
- Partir los tomates a la mitad y quitarles la mayor parte de la pulpa.
- * Colocar los tomates sobre los huevos, a modo de sombrero y decorarlos con lunares de mayonesa.
- * Servir sobre una cama de lechuga, aderezada con un poco de mayonesa o de salsa rosa.

CASTILLO DE SALCHICHA Y PURÉ

Ingredientes
1 salchicha blanca para cada castillo
1 puré de patatas
1 huevo
1 chorrito de nata líquida
1 vaso de vino blanco
1 vaso de leche
1 diente de ajo

Perejil
1 pastilla de caldo de carne
1 cebolla
1 zanahoria cocida cortada

Agua

Preparación

- * Preparar el puré de patatas espeso, también para que resulte más sabroso y nutritivo, se le puede añadir un vaso de leche, dos cucharadas de mantequilla, un huevo y un chorrito de nata líquida.
- * Cortar la cebolla en trozos finos y sofreirla en aceite de oliva junto con el diente de ajo y una ramita de perejil picados. Cuando la cebolla esté blandita, añadir las salchichas, el vino blanco, la pastilla de caldo y una pizca de agua. Dejar que se haga todo junto tapado y a fuego lento. Cuando las salchichas estén bien doradas, cortar cada una en cuatro trozos.
- * Poner el puré en el medio del plato y colocar un trozo de salchicha en cada extremo. Hacer la muralla con varios trozos de zanahoria cocida y colocar otro trozo pinchado en un palillo a modo de bandera.
- * Verter el jugo sobrante de hacer las salchichas alrededor del castillo, como si fuera un sabroso foso.

VOLANTE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA.

LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA



La lactancia materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo, no solo por los componentes beneficiosos que contiene la leche materna sino también por la creación del vínculo afectivo que se produce entre el recién nacido y la madre, considerado como una experiencia única e inolvidable.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la alimentación exclusiva de pecho durante los primeros 6 meses de vida del niño y la niña, continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias. Previene: 13% muertes infantiles en países en desarrollo.

Cabe destacar que mientras el bebé está siendo amamantado se está protegiendo contra numerosas enfermedades, al mismo tiempo también se está protegiendo contra futuras enfermedades inmunitarias como la diabetes, arteriosclerosis, infarto de miocardio, enfermedad de Crohn. Además de la protección contra determinadas enfermedades favorece el desarrollo intelectual.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA



1. La leche materna es el mejor alimento; el más completo que puede recibir el niño y la niña menor de 6 meses. Le brinda al bebé todos los elementos que para su crecimiento y desarrollo saludables.
2. La leche de la madre está adaptada a las necesidades y posibilidades de su hijo y por ello se digiere más fácilmente que cualquier otra leche.
3. La lactancia materna favorece y fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé.
4. El calostro es muy importante ya que lo defiende de las infecciones más comunes.
5. La leche materna es segura e higiénica porque el niño y la niña la toma directamente de su mamá.

CONTRAINDICACIÓN PARA LA LACTANCIA MATERNA.

1. Cáncer de seno.
2. Tuberculosis de la madre.
3. Drogadicción.
4. Intolerancia a la lactosa.
5. Virus graves como el VIH/SIDA.



Anexo 6 fotos.

**PRESENTACIÓN DEL PROYECTO EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE A LAS MADRES DE FAMILIA.
COOPERATIVA NUEVA PROPERINA.**



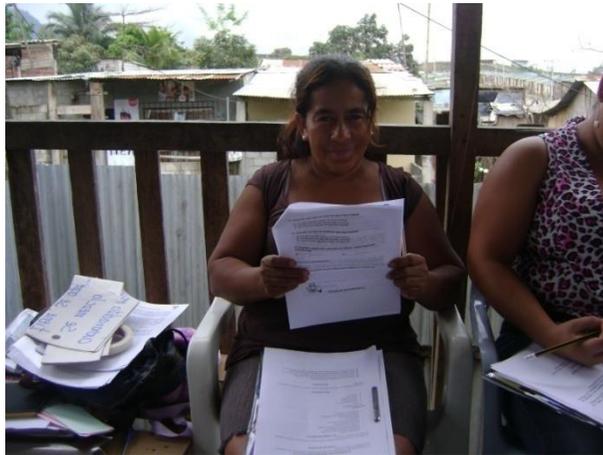


**EVALUACIÓN DE
MADRES DE**



**ENTRADA -
FAMILIA**

APLICACIÓN DE ENCUESTAS





**DINÁMICAS DE
AMBIENTACIÓN
TRABAJOS EN**



**Y
GRUPO**



**EJECUCIÓN DEL
ALIMENTACIÓN
COOPERATIVA NUEVA**



**PROYECTO EDUCATIVO SOBRE
SALUDABLE A MADRES DE FAMILIA.
PROSPERINA**



DEL

**EJECUCIÓN
PROYECTO
EDUCATIVO**

SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A MADRES DE FAMILIA. COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA





**RETROALIMENTACIÓN DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS
SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



EVALUACIÓN DE SALIDA
APLICACIÓN DE ENCUESTAS





DE



**EVALUACIÓN
SALIDA
APLICACIÓN DE
ENCUESTAS**





FINALIZACIÓN DE LAS CAPACITACIONES

COOPERATIVA NUEVA PROSPERINA

