



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS/AS DE 5 AÑOS, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”, UBICADO EN LA COMUNIDAD DE RUMIPAMBA, AL SUR ESTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO EN EL AÑO LECTIVO 2012 AL 2013”.

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciatura de Docencia en Educación Parvularia.

AUTORAS:

Montenegro Anrrango Mayra Verónica

Yépez Benalcázar Johanna del Carmen

DIRECTORA:

Msc. Florinda Zambrano P.

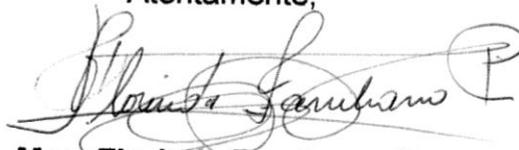
Ibarra, 2014

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

En mi calidad de Directora del Trabajo de Grado presentado por las egresadas, Johanna del Carmen Yépez Benalcázar y Mayra Verónica Montenegro Anrrango, para optar por el Título de Licenciadas en Docencia en Educación Parvularia cuyo tema es: **“LA ALIMENTACION NUTRITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑO/AS DE 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”, DE LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO EN EL AÑO LECTIVO 2012 AL 2013”**. **PROPUESTA ALTERNATIVA**, considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal que se designe.

En la ciudad de Ibarra a los 01 día del mes de julio del 2014.

Atentamente,



Msc. Florinda Zambrano P.
DIRECTORA DEL TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

A Dios, por darme el don de la vida, entendimiento y sabiduría.

A mis padres, por su infinito amor y palabras llenas de apoyo y motivación para seguir trabajando aún frente a dificultades. Y a todas aquellas personas quienes fueron de gran inspiración para la culminación de esta investigación.

JOHA

Dedico este trabajo a Dios, porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome, dándome la fortaleza para continuar y por poner en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte en este periodo de estudio. A mi familia, por su apoyo incondicional, cariño, comprensión, por sus sabios consejos, su motivación constante, amor y confianza. A mis maestros, que en este andar por la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias en formarme como una persona de bien y preparada para los retos que pone la vida, a todos y cada uno de ellos les dedico cada una de estas páginas.

VERO

AGRADECIMIENTO

A todas y cada una de las personas que me han brindado su apoyo incondicional en esta importante etapa de mi vida, y a toda mi familia.

Mi agradecimiento a todos mis maestros de la universidad, quienes me formaron como profesional y como una mejor persona. Un agradecimiento especial a la Dra. Flor Zambrano Msc. que nos ha brindado sus conocimientos valiosos, para nuestro Trabajo de Grado.

JOHA

Son muchas las personas especiales a las que quiero agradecerles su amistad, apoyo, ánimo y compañía en las diferentes etapas de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en el corazón. Gracias a todas las personas que nos ayudaron en esta investigación, en especial a nuestra Directora de Trabajo de Grado, Dra. Flor Zambrano Msc. por sus conocimientos, orientaciones, paciencia y su motivación, que ha sido fundamental para nuestra formación como investigadoras, su trato humano que nos ha ayudado a formarnos como personas luchadoras, capaces de lograr sueños e ilusiones.

VERO

ÍNDICE

Aceptación de la Directora.....	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento.....	iv
Resumen	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.3. Formulación del Problema.	5
1.4. Delimitación del Problema.....	5
1.4.1. Delimitación de las Unidades de Observación	5
1.4.2. Delimitación Espacial	6
1.4.3. Delimitación Temporal	6
1.5. Objetivos.....	6
1.5.1. Objetivo General.....	6
1.5.2. Objetivos Específicos.....	6
1.6. Justificación.	7
1.7. Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Fundamentación Teórica.	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica	9
2.1.2 Fundamentación Pedagógica.....	10
2.1.3 Fundamentación Psicológica.	11
2.1.4 Fundamentación Sociológica	12
2.1.5 Fundamentación Axiológica.	13
2.1.6 Fundamentación Legal.....	14
2.1.7 La alimentación.....	17
2.1.7.1 Alimentación en la etapa de crecimiento.	17
2.1.7.2 El quinto año.....	18
2.1.7.3 Nutrición y salud.	18

2.1.7.4	Estado Nutricional	21
2.1.7.5	Objetivos de la Nutrición.....	21
2.1.7.6	Aporte adecuado de Nutrientes.....	21
2.1.7.7	Papel de la Nutrición.....	22
2.1.7.8	Alimentación sana.....	23
2.1.7.9	¿Cuántas calorías debes consumir al día?	24
2.1.7.10	La energía infantil.....	24
2.1.7.11	La alimentación escolar.....	25
2.1.7.12	La hora del desayuno: energía para todo el día.....	25
2.1.7.13	El refrigerio de la mañana.....	27
2.1.7.14	La hora del almuerzo.....	28
2.1.7.15	El refrigerio de la tarde.....	28
2.1.7.16	La merienda.....	29
2.1.8	Los elementos básicos de la nutrición.....	29
2.1.8.1	El Agua, fuente de vida	40
2.1.8.3	El control sobre la nutrición de tus hijos/a.....	40
2.1.8.4	La conducta alimenticia de los niños.....	41
2.1.8.5	La buena y la mala alimentación.....	42
2.1.8.6	Niños y problemas de alimentación.....	42
2.1.8.7	El niño no quiere comer.....	42
2.1.8.8	Los efectos de la mala alimentación en los niños.....	43
2.1.8.9	Los problemas de deficiencia de vitamina.....	44
2.1.8.10	Porciones para niños	44
2.1.9	El aprendizaje.....	45
2.1.9.2	Teoría de Piaget.....	48
2.1.9.3	Teorías de Erikson	49
2.1.9.4	Teoría de Watson.....	49
2.1.10	Madurez o disposición previa del aprendizaje.....	50
2.1.10.1	Madurez mental.....	51
2.1.11	El niño en desarrollo.....	52
2.1.11.1	Cada niño es distinto.....	52
2.1.11.2	El estudio de los niños.....	53
2.1.11.3	La importancia del aprendizaje temprano.....	53

2.1.12	El asombroso mundo de los 5 años.	54
2.1.12.1	Desarrollo que alcanzará el niño de 5 años.	56
2.1.12.2	Cuatro categorías del desarrollo:	56
2.1.13	Consecuencias motoras del desarrollo de los niños.	60
2.1.13.1	Consecuencias Emocionales.	61
2.1.14	Relaciones entre el crecimiento y el desarrollo mental.	62
2.1.14.1	Nutrición infantil como factor básico en el desarrollo físico y mental... 63	
2.1.15	Relación entre la edad fisiológica y la edad mental.	64
2.1.15.1	La estructura mental del niño.	67
2.1.15.2	Pruebas de inteligencia.	67
2.1.15.3	Qué deben comer los niños para mejorar su rendimiento escolar.	69
2.1.15.4	¿Los niños tienen los nutrientes una buena exigencia intelectual?	69
2.1.15.5	Niños que siguen una dieta sana, mayor Coeficiente Intelectual.	70
2.1.15.6	Alimentos para aumentar el cociente intelectual.	71
2.1.15.7	¿Cómo incide la nutrición en el desarrollo y aprendizaje de edad?	72
2.1.15.8	Desnutrición y desarrollo Cognoscitivo del niño.	72
2.1.15.9	La importancia de una dieta nutritiva desde los primeros años.	74
2.1.16	Guías nutricionales.	76
2.1.16.1	Formulación y elaboración de las guías alimentarias	77
2.2.	Posicionamiento Teórico Personal.	80
2.3.	Glosario de Términos.	81
2.4.	Interrogantes de la investigación.	84
2.5.	Matriz Categorial.	85
CAPÍTULO III		86
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	86
3.1.	Tipos de Investigación.	86
3.2.	Métodos.	87
3.3.	Técnicas e instrumentos.	88
3.4.	Población	88
CAPÍTULO V		112
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	112
5.1.	Conclusiones.	112
5.2.	Recomendaciones.	113

CAPÍTULO VI.....	115
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	115
6.1. Título de la Propuesta.	115
6.2. Justificación e Importancia.	115
6.3. Fundamentación.	117
6.3.1. Aspectos científicos.	117
6.3.2. Aspectos educativos	118
6.3.3. Aspectos psicológicos.....	119
6.4. Objetivos.....	121
6.4.1. Objetivo General.	121
6.4.2. Objetivos Específicos.....	121
6.5. Ubicación Sectorial y física.	122
6.6. Desarrollo de la Propuesta.....	122
6.6.1 Alimentación Infantil.....	122
6.6.2 Necesidades para la alimentación.....	125
6.6.3 Importancia del desayuno.....	128
6.6.4 Colación o lonchera.....	129
6.6.5 Menú Infantil.....	129
TALLER N°1 Alimentación y nutrición.....	142
TALLER N° 2 Alimentación Saludable.....	144
TALLER N° 4 El desayuno fundamental para niño en edad escolar.....	146
TALLER N° 5 ¿Cuántas veces al día deben comer los niños?.....	149
TALLER N° 6 El control sobre la nutrición de tus hijos/a.....	151
TALLER N° 7 Desarrollo que alcanzará el niño de 5 años.....	153
TALLER N° 8 La buena y mala alimentación.....	155
TALLER N° 9 Niños y problemas de alimentación.....	157
TALLER N° 10 El niño no quiere comer.....	159
TALLER N° 11 Los efectos de la mala alimentación en los niños.....	161
TALLER N° 12 Los problemas de deficiencia de vitamina.....	163
TALLER N° 13 Porciones para niños.....	165

TALLER N° 14 ¿Cómo incide la nutrición en el desarrollo y aprendizaje?.....	167
TALLER N° 15 Desnutrición y desarrollo cognoscitivo del niño.....	169
TALLER N° 16 Que deben comer los niños para mejor rendimiento.....	171
TALLER N° 17 Los niños tienen nutrientes para una exigencia intelectual.....	173
TALLER N° 18 Dieta sana mayor coeficiente intelectual.....	175
TALLER N° 19 Alimentos para aumentar el coeficiente intelectual.....	177
TALLER N° 20 Crecimiento Físico.....	179
TALLER N° 21 Desarrollo motriz grueso.....	181
TALLER N° 22 Desarrollo motriz fino.....	183
TALLER N° 23 Cognoscitivo.....	185
TALLER N° 24 Lingüístico.....	187
6.7. Impactos.....	191
6.7.1. Impacto Social.....	191
6.7.2. Impacto Educativo.....	192
6.8. Difusión.....	193
6.9. Bibliografía.....	193
Anexos.....	199
Árbol de Problemas.....	200
Matriz de Coherencia.....	201
Encuesta Padres de familia.....	202
Encuesta Docentes.....	204
Ficha de Observación.....	206
Fotografías.....	207

TABLA DE CUADROS

Cuadro N°1 Población.....	89
Cuadro N°2 Prepara el desayuno a su hijo/a.....	90
Cuadro N°3 La alimentación ayuda a su hijo/a en el desarrollo físico.....	91
Cuadro N°4 Comparte un ambiente familiar al momento de las comidas.	92
Cuadro N°5 Usted se preocupa de la alimentación recibe en el C.I.....	93
Cuadro N°6 Su hijo come fruta en casa.	94
Cuadro N°7 Su hijo come verduras.....	95
Cuadro N° 8 Tiene horarios establecidos para cada comida.....	96
Cuadro N°9 Envía al Centro Infantil comida nutritiva.....	97
Cuadro N° 10 Su hijo consume comida chatarra.....	98
Cuadro N° 11 Se alimenta con la ayuda de una persona adulta.....	99
Cuadro N°12 La alimentación influye en el aprendizaje de los niños/as.	100
Cuadro N°13 Incluir más carbohidratos, vegetales en la alimentación. .	101
Cuadro N°14 Han tenido problemas de alimentación en el transcurso...	102
Cuadro N°15 Muestra preferencia por algunos alimentos en el C.I.....	103
Cuadro N°16 Lee se informa sobre la alimentación.	104
Cuadro N° 17 El desarrollo físico, intelectual, motriz y social.....	105
Cuadro N° 18 Importancia de una alimentación sana y nutritiva.....	106
Cuadro N° 19 Las loncheras que llevan los niños están balanceadas...	107
Cuadro N° 20 Planifica los refrigerios diarios en el centro infantil.....	108
Cuadro N° 21 Podría detectar a un niño/a que esté mal alimentado.....	109

RESUMEN

El presente estudio se realizó en la Escuela de Educación Básica "Rumiñahui", cuyo objetivo es determinar la influencia que tiene la alimentación en el aprendizaje de los niños/as de 5 años, de la Ciudad de Ibarra, donde se aplicó fichas de observación a los niños/as, encuestas a padres de familia y maestros, permitiéndonos conocer que es importante el comportamiento de la persona responsable, frente a la alimentación y su influencia en el aprendizaje escolar; se consideró muy necesario realizar la investigación en este sector de la población infantil, para que el desempeño de los niños en el futuro sea factible para la sociedad. En función de los resultados obtenidos se demostró que la mayoría de las madres no se interesa por la nutrición de sus hijos, debido a sus ocupaciones diarias, por lo que se pudo evidenciar que los niños consumen dulces en lugar de una dieta sana y variada, no tiene horarios establecidos, lo que afecta a la salud y el aprendizaje. Se concluye que los niños cuentan con oportunidades para comer tres comidas diarias y las actividades ocupacionales de los padres, no permiten compartir el tiempo con sus hijos, por lo que al estar solos no tienen motivaciones para consumir los alimentos preparados en el almuerzo y optan por cualquier golosina de la casa o simplemente no alimentarse; problema que se acentúa por la falta de una cultura alimenticia de la familia, se desconoce de cómo preparar una dieta balanceada y de su importancia. Razón por la cual planteamos una Guía Alimentaría, la misma que fue socializada para contribuir al desarrollo de un mejor aprendizaje; la institución debe asumir un rol importante, en el que convoque y motive a la participación de la familia, con un cambio de actitud de los padres para obtener resultados positivos, que no solo favorece a cada niño que cuenta con un estado físico adecuado, para alcanzar un mejor rendimiento; sino que se proyecta como ciudadano proactivo, participativo con competencias tanto cognitivas, como de actitudes hacia la vida y el mejoramiento de la formación integral. Por lo que recomendamos a los padres, maestros y niños se mantengan informados sobre cómo alimentarse adecuadamente, ya que salud y aprendizaje van de la mano.

ABSTRACT

This research was conducted at the “Rumiñahui” School of Basic Education which objective is to determine the influence of feeding on 5 aged children’s learning in Ibarra, where observation sheets were applied to children, as surveys to parents and teachers, allowing us to know that behavior is important for the responsible person, to face feeding and its influence on student learning; it was considered very necessary to do this research in this sector of the child population, so that the performance of children in the future is feasible for society. Based on the results obtained, it was shown that the most of mothers are not interested in the nutrition of their children due to their busy lives, so it was evident that children eat candy instead of a healthy and varied diet, and don’t have established schedules, which affects children’s health and learning. We conclude that children have opportunities to eat three meals daily but occupational activities of parents do not allow them to spend time with their children, so that being alone does not motivate children to consume food prepared for lunch and they prefer and choose any candy in the house or just not feed; problem that is stressed by the lack of a nutrition culture of the family, it is unknown how to prepare a balanced diet and its importance. That is the reason why we propose a Feeding Guide, which was socialized to help to develop a better learning; the institution must assume an important role in the arrangement and encouraging family participation, a change of attitude of parents to obtain positive results, not only promotes each child has adequate physical condition to achieve better performance; but projects a child to become a proactive and participatory citizen with both: cognitive skills, and attitudes toward life and improving the comprehensive training. So we recommend to parents, teachers and children to keep informed about how to eat properly as health and learning go hand in hand.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación analiza el comportamiento de la persona responsable frente a la alimentación, en relación al aprendizaje de los niños y niñas de 5 años, de la Escuela de Educación Básica Rumiñahui, donde se demostró que la nutrición influye en el desempeño de los niños en el aula. Se trabajó con una población constituida por 106 niños/as de Primer Año de Básica, distribuidos en cuatro paralelos, 106 padres de familia y 5 maestras que constituyen el total de la población 217 personas.

El marco teórico consiste en el estudio relacionado con el tema, los contenidos de las teorías, enfoques, investigaciones; también está el posicionamiento teórico-personal en el que se hace un comentario crítico y reflexivo. Están además, las interrogantes de investigación en las que se han redactado un repertorio de preguntas direccionadas a satisfacer las inquietudes formuladas; y finalmente está la matriz categorial.

Los resultados del estudio demostraron que la mayoría de las madres no se interesa por la alimentación de sus hijos, debido a sus ocupaciones diarias, falta de tiempo y la comodidad de adquirir productos procesados, además consumen dulces frecuentemente, por lo que se identificó una falta de atención y desinterés en el aula. Los malos hábitos alimentarios inician con aspectos sencillos que van desde no contar con un horario específico para comer, la ignorancia al momento de escoger los alimentos, que no permiten hacer llegar los nutrientes necesarios para contar con buena salud y buen rendimiento académico.

De acuerdo a la investigación se puede concluir que la alimentación influye en el aprendizaje y es necesario orientar a los padres de familia sobre los hábitos de una buena alimentación, preparar alimentos nutritivos, es una alternativa que permite mejorar la dieta alimenticia y el

aprendizaje escolar de los niños/as, predisponiendo su estado de salud hacia un nuevo estilo de vida, es por ello que se ha elaborado una Guía Alimentaria que servirá de apoyo para mejorar su concentración, además es indispensable crear programas en el área de la salud, nutrición y principios básicos de educación, como una manera de influir positivamente en los grupos familiares de los niños que se encuentran en esta etapa tan importante de su vida.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes.

El retraso en el crecimiento y desarrollo físico debido a la mala nutrición y su interacción, es una realidad para la gran mayoría de los niños de los países técnicamente poco desarrollados del mundo. La mala nutrición temprana impide el desarrollo, reduce así mismo la capacidad de aprendizaje, la memoria y la conducta. Mutilando la estructura corporal, el sistema nervioso y el cerebro de las generaciones de las cuales dependerá el progreso socioeconómico en lo que resta del presente siglo. (Scrimshaw Nevin, 2009).

En el mundo de hoy la nutrición es una necesidad, no un lujo. Treinta y seis por ciento de los niños menores de cinco años tienen retardo de crecimiento (esto es, su talla para la edad es baja). Este número puede aumentar a cerca del 50 % en los niños en edad escolar. El retardo de crecimiento, aun en casos leves o moderados, está asociado con una reducción substancial en la capacidad mental y con un rendimiento escolar deficiente, lo cual finalmente conduce a una productividad laboral reducida. Se estima que mil seiscientos millones de personas en el mundo tienen deficiencia de yodo. La deficiencia de yodo está asociada con una reducción promedio de 13.5 puntos en el coeficiente intelectual en una población. La deficiencia en niños escolares conlleva a una disminución en la función cognoscitiva, mientras que la deficiencia durante el estado fetal puede tener efectos profundos e irreversibles sobre

la capacidad mental del niño: todavía es posible encontrar “cretinismo” por deficiencia de yodo en áreas montañosas y de llanuras inundables alrededor del mundo. (Scrimshaw Nevin, 2009).

El diecisiete por ciento de los niños tienen bajo peso al nacer (menos de 2.5 kilogramos), lo que resulta menor rendimiento cognoscitivo durante la niñez, aunque este efecto es eclipsado por la malnutrición. En el largo plazo, los niños con bajo peso al nacer tienen un nivel de concentración pobre en la escuela. Cincuenta y tres por ciento de los niños en edad escolar sufren de anemia por deficiencia de hierro. Esto se asocia con una reducción en las habilidades cognitivas tanto en infantes como en niños en edad escolar, con reducciones similares en el rendimiento escolar en el orden de una desviación estándar (Scrimshaw Nevin, 2009).

El estado nutricional de los niños menores de cinco años refleja el desarrollo del país. Los últimos datos provenientes de la Encuesta de Condiciones de Vida de 1998 comparados con la encuesta DANS, demuestran una reducción significativa de la prevalencia de retardo de crecimiento de 34% a 26%, la prevalencia de insuficiencia ponderal disminuyó de 17% a 14%. (Barragán Marcel, 2005).

En la situación de micronutrientes resalta la anemia por deficiencia de hierro. El problema tiene connotaciones graves, pues la prevalencia es superior al 50% en la mayoría de grupos de edad; presentando mayor riesgo en niños entre 6 meses y 2 años, y en mujeres embarazadas. La deficiencia de vitamina A es moderada, y el problema del zinc ha despertado mayor interés en los últimos años. Los desórdenes por deficiencia de yodo (DDY), tienen un control adecuado mediante la fortificación de la sal, el monitoreo y comunicación social. El Programa Integrado de Micronutrientes desarrolla estrategias de fortificación, de

suplemento y educación nutricional para enfrentar estas deficiencias. (Scrimshaw Nevin, 2009).

La situación alimentaria y nutricional del Ecuador refleja la realidad socioeconómica; el potencial productivo y la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de la población a todo nivel (FAO 2010).

La escuela Rumiñahui, se encuentra situada en la comunidad de Rumipamba, parroquia la Esperanza, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, al Sureste de Ibarra. La finalidad de la escuela de Educación Básica, es la de brindar un apoyo social al cuidado de menores comprendidos entre cinco años de edad, destinada a estimular su desarrollo integral y a impartir aprestamiento preescolar.

Es muy gratificante saber los aportes positivos que brinda la institución a la sociedad, siempre manteniendo presente los principios básicos de sociabilidad, libertad, individualidad y creatividad. (Secretaria de la Institución)

1.2. Planteamiento del Problema

Los padres no se preocupan por el desenvolvimiento escolar y personal de sus hijos. Por ello, es que la psicología educativa cobra mucha importancia, ya que existen ciertos factores que son determinantes en la formación y, por lo tanto, en el proceso de aprendizaje de los hijos. Sin duda, estos factores están directamente relacionados con el rol que juegan los padres y los educadores, como por ejemplo, la falta de integración de la familia, los malos

hábitos, las horas inadecuadas de sueño, el nivel socio-económico, y sin duda la mala alimentación (Somaré Carola, 2009).

Es decir la alimentación es fundamental para los niños, por ello es necesario que los padres tengan conocimientos sobre lo que deben comer, para mejorar el bajo rendimiento académico, la poca concentración y el retraso en su crecimiento.

Los niños que consumen dietas pobres son los más vulnerables a tener problemas de aprendizaje, ya que el desarrollo cerebral depende mucho de lo que se come, reitero que la nutrición a lo largo de la vida es una de las principales determinantes de la salud, del desempeño físico, mental y de la productividad (Blanca Lilia, 2006).

El consumo inadecuado de alimentos en niños va en aumento, hay que tomar en cuenta que los alimentos son los únicos que proporcionan energía y diversos nutrientes necesarios para poder realizar las actividades diarias, crecer sanos y fuertes. Los factores más importantes que interviene en la mala nutrición son: baja disponibilidad de vitaminas y minerales, bajo consumo de alimentos ricos en micronutrientes, alto contenido en harinas, azúcares y grasas, enfermedades infecciosas y parasitarias frecuentes; que disminuyen la absorción y aumentan las pérdidas de micro-nutrientes, el niño no tiene un buen crecimiento. (Blanca Lilia, 2006).

Estos factores afectan al desarrollo de los niños y las consecuencias son: anemia, obesidad, depresión, atrofia muscular, déficit del peso, retardo en la pubertad, desnutrición, disminución de la velocidad de crecimiento, menor desarrollo psicomotor, aumento en el padecimiento de las enfermedades infecciosas en la infancia, retardo en el desarrollo cognitivo y motor que se traduce el daño en la integración sensorial, pobre

rendimiento escolar, alteraciones en la atención y disminución en la actividad física. Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma no balanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves; por un lado, si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, y hasta anemia, que es muy grave, frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro, si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad infantil, puede provocar diabetes, colesterol alto, hipertensión; si no hay especial cuidado lo puede desarrollar a largo plazo (Blanca Lilia, 2006).

La educación nutricional que se les brinda a los niños en la infancia, les proporcionará en un futuro, hábitos correctos que deberán seguir a lo largo de su vida, partiendo de un adecuado crecimiento y desarrollo que permita un aprendizaje eficaz, porque un niño bien alimentado es un niño inteligente y capaz de realizar las tareas que se le asignen. (Blanca Lilia, 2006).

1.3. Formulación del Problema.

¿Cómo influye la alimentación nutritiva en el aprendizaje de los niños/as de cinco años de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”, de la Ciudad de Ibarra, durante el periodo comprendido en el año lectivo 2012 a 2013?

1.4. Delimitación del Problema

1.4.1. Delimitación de las Unidades de Observación

Escuela de Educación Básica Rumiñahui.

1.4.2. Delimitación Espacial

La Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”, ubicada en la comunidad de Rumipamba, al sureste de Ibarra.

1.4.3. Delimitación Temporal

La presente investigación se realizó en el año lectivo 2013.

1.5. OBJETIVOS.

1.5.1. Objetivo General

- Determinar la influencia que tiene la alimentación nutritiva en el aprendizaje de los niños/as de 5 años de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”, de la Ciudad de Ibarra.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar que tipo de alimentación consumen los niños en la casa y en la escuela.
- Analizar las consecuencias de la mala alimentación en el proceso de aprendizaje de los niños/as.
- Elaborar una guía alimentaria que ayude al desarrollo y crecimiento de los niños de 5 años.
- Socializar la propuesta mediante la guía alimentaria orientada a docentes, auxiliares parvularias y padres de familia, para que los niños tengan una alimentación equilibrada, variada y suficiente con un mejor rendimiento académico.

1.6. JUSTIFICACIÓN.

El presente trabajo de investigación tiene la finalidad de detectar la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños/as de 5 años, sus resultados servirán de base para concientizar a los padres de familia y profesores, que es primordial la alimentación, ya que en esta edad los niños se desarrollan con mayor facilidad, igual su capacidad intelectual, funciones complejas del cerebro y adecuado rendimiento escolar.

El motivo de este tema es conocer el tipo de alimentación de los niños de la edad preescolar al mismo tiempo conocer las consecuencias a causa de una mala alimentación, teniendo en cuenta que la alimentación del niño puede corregirse y modificarse ya que en esta etapa el niño aprende por medio del juego siendo este una herramienta fundamental para enseñar a elegir y consumir alimentos más saludables que beneficiaran en su salud, desarrollo, y calidad de vida. Consiguiendo que sean personas saludables y con una educación alimentaria correcta.

La preocupación por los problemas del aprendizaje no ha existido siempre pues aparece, sobre todo, ligada a la extensión de la escolaridad obligatoria y a la observación de que algunos niños(as) presentan un desarrollo lento en los aprendizajes básicos. Debido a esta situación, hoy en día se busca que tanto padres de familia como maestros trabajen en conjunto para lograr la detección y recuperación de aquellos problemas que pueden llegar a delimitar el aprendizaje de los niños(as).

Por lo tanto, es necesaria la motivación ante los niños, con respecto a la alimentación ya que en este período se debe fortalecer los hábitos alimentarios, para que no existan posibles consecuencias negativas. Este trabajo es pertinente y relevante porque consideramos que la investigación realizada ayudará en la labor docente mediante la

incorporación de metodologías alternativas que van encaminadas al mejoramiento de la nutrición del infante que se verá reflejado en la formación de seres expresivos, críticos, creativos, reflexivos, capaces de enfrentarse a las exigencias de la sociedad actual con una auténtica comunicación verbal y expresiva.

1.7. FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación fue factible porque, dieron la apertura adecuada, solicitando verbalmente la ayuda de la institución, autoridades y docentes, cuenta con una población de estudio acorde al número solicitado para conseguir los objetivos planteados.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica.

Las bases teóricas constituyen la parte principal del presente trabajo de investigación, pues sobre éste se construyó todo el trabajo. Con una base teórica correctamente planteada, se elaboró la investigación, ya que presentó una estructura sobre la cual se diseñó el estudio, sin una base teórica todo instrumento diseñado, seleccionado, o técnica empleada en la investigación, carecerá de validez.

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de la alimentación nutritiva y su incidencia en el desarrollo del aprendizaje, seleccionando propuestas teóricas que fundamenten la concepción del problema, y aporten al desarrollo intelectual de quienes se están educando en la escuela de Educación Básica "Rumiñahui", ubicada en la Comunidad de Rumipamba, al sureste de Ibarra.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

La alimentación es indispensable, y que somos los creadores de nuestra propia salud, pero para tener una verdadera calidad de vida, debemos concienciar primero que alimentos se consumen y si estos aportan los requerimientos necesarios para nuestro organismo en la dieta básica, pues no se trata de consumir los alimentos por consumir, debe

existir una relación entre lo que se debe comer y lo que obtendremos al comer por lo menos las tres comidas al día. (Montse Bradford 2002)

"El hombre sabio comprende que la salud es la más grande de las bendiciones". Plantea que a más de otras bendiciones el ser humano pueda tener, la salud es la más grande y fundamental en la vida, que debe ser cuidada pero existen personas que conocen los daños que pueda ocasionar al consumir ciertas sustancias que afectan su salud y las consumen, las personas que cuidan su salud son consideradas personas sabias, conscientes, que respetan y valoran la vida. (Montse Bradford 2002).

2.1.2 Fundamentación Pedagógica.

La educación es un proceso continuo, que se interesa por el desarrollo integral, físico, psíquico y social del niño, así como por la protección y mejora de su medio natural, le ayuda en el conocimiento, aceptación, dirección de sí mismo, para conseguir el desarrollo equilibrado de su personalidad, facilitándole la capacidad de toma de decisiones de una manera consciente y responsable, lógicamente esta educación procesual será más directiva cuanto menor sea la edad del educando. (Ramis 2002)

Una alimentación apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental de niños, además los padres de familia necesitan información, para adquirir patrones alimenticios saludables. El propósito de la educación en nutrición en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el que se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar. Al desarrollar en los escolares hábitos de

alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental, social, y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta.

En resumen la alimentación sana, es un tema importante que promueve el autocuidado de la salud de los niños, por ello, es muy fácil conectar la experiencia y la realidad cotidiana ya que en este período la alimentación comienza a ser parte de su conversación. Todo lo mencionado anteriormente genera una gran curiosidad en los niños, desarrollando en ellos una gran motivación respecto al tema, lo que según Ausubel, es central para lograr un aprendizaje significativo.

La nutrición es un tema relevante, ya que promover la salud de los niños constituye una tarea fundamental para la sociedad; la educación para la salud facilita la participación activa de los niños en su proceso de aprendizaje, así como el intercambio de información y experiencia. (Shulman 2001).

2.1.3 Fundamentación Psicológica.

El ideal sería conocer que alimentos consumen el niño y toda su familia en el hogar, las condiciones económico-culturales de la familia y los hábitos de alimentación; analizar el contenido de los alimentos para destacar las deficiencias, y efectuar, al menos, el estudio clínico del niño que permita valorar su estado nutritivo (Musmanno Elena, 2002).

Plantea la necesidad de conocer qué alimentos consumen en el hogar, por otra parte las condiciones económicas de las familias y la carencia de un buen hábito alimenticio, son factores que afectan su desarrollo físico, así como intelectual, permitiendo observar bien de cerca las necesidades alimenticias y nutricionales del niño.

Hogar, ejemplo nutricional. La mejor manera de combatir las deficiencias nutricionales se hacen en el hogar. ¿Cómo se puede lograr? Contribuyendo con una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, que incluya los alimentos fortificados con vitaminas y minerales. Además, estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma, protegerá su salud holística y su éxito académico. (Rivera Luz María, 2006).

La alimentación nutritiva se da en el hogar como base de desarrollo físico del niño, los hábitos alimenticios son parte fundamental para afianzar su rendimiento en el aula.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

“La comida no solo se usa para satisfacer la necesidad de alimentarse. A través de ella se aprende normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos participan y se incorporan a la vida social.” (Díaz Cecilia, 2005).

Para el niño pre- escolar la alimentación diaria, constituye uno de los factores importantes en el aprendizaje. Por lo tanto, las oportunidades que facilitan y estimulan la alimentación en edad temprana en el niño potencian el proceso de aprendizaje.

El desarrollo socio-afectivo en el niño juega un papel fundamental en el afianzamiento de su personalidad, auto imagen, auto concepto y autonomía, como también las relaciones que establecen, con los padres, hermanos, docentes, niños y adultos cercanos a él, de esta forma va logrando crear su manera de actuar, de sentir y de juzgar sus propias

actuaciones y las de los demás, al igual que la manera de tomar sus propias determinaciones. (Díaz Cecilia, 2005).

2.1.5 Fundamentación Axiológica.

Esta investigación permitió conocer las perspectivas axiológicas de los actores sociales en la nutrición de los niños de 5 años, por tal motivo hay que concientizar a los padres de familia ya que tienen la responsabilidad de alimentar adecuadamente a sus hijos, acudir al médico para llevar un buen control del crecimiento en peso, talla y desarrollo cognitivo. (Salgado Elena, 2005)

Los valores relacionados a la salud alimentaria, son temas vitales que deben considerar todos los padres y representantes de los niños, que deben empezar desde el hogar, fijando un horario para desayunar, almorzar, merendar. Enseñarles la importancia de la labor médica, los patrones de alimentación afectan considerablemente a los niños si se alimentan bien o no tarde temprano se sentirán sus efectos. (Salgado Elena, 2005)

Sabemos que en la historia se debe recordar valiosos platos, conocimientos alimenticios y culinarios de nuestros antepasados que en la actualidad no les damos valor porque desconocemos el valor nutritivo y estar de acorde con comidas de nuestros tiempos, pocos han sobrevivido por haber sido transmitidos de generación en generación y se conservan porque sabemos de la importancia de sus nutrientes, a esto se suma la llegada de los español que introdujeron nuevos conocimientos sobre alimentación que quedaron sembrados en nuestros habitantes y perduran hasta hoy, ahora valoramos esos platos típicos como parte de nuestra cultura. (Salgado Elena, 2005)

Los valores, de la sociedad son maneras de apreciar, compartir con las familias, grupos. En el caso de la alimentación las comidas que ellos preparan son dignos de un reconocimiento. Los valores siempre serán respetados en especial cuando se ejecuten las recetas alimentarias. (Salgado Elena, 2005)

2.1.6 Fundamentación Legal.

Ley de la cantidad: los alimentos deben ser suficientes para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a costa de un contenido calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando: edad, sexo, contextura y actividad; situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición. Andrejuk Esteban. (2012)

Ley de la calidad: toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Según esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos. Andrejuk Esteban. (2012)

Ley de la armonía: las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción

entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: proteínas: 12 a 15% del valor calórico total, grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total. Andrejuk Esteban. (2012)

Ley de la adecuación: toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Esto implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación. Andrejuk Esteban. (2012)

Consumo y nutrición

Artículo 27. Incentivo al consumo de alimentos nutritivos.- Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas. (Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentaria, 2014)

Artículo 28. Calidad nutricional.- Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos

sanos y nutritivos. (Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentaria, 2014)

Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad, establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como también para restringir la promoción de alimentos de baja calidad, a través de los medios de comunicación. (Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentaria, 2014)

Artículo 29. Alimentación en caso de emergencias.- En caso de desastres naturales o antrópicos que pongan en riesgo el acceso a la alimentación, el Estado, mientras exista la emergencia, implementará programas de atención emergente para dotar de alimentos suficientes a las poblaciones afectadas, y para reconstruir la infraestructura y recuperar la capacidad productiva, mediante el empleo de la mano de obra de dichas poblaciones. (Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentaria, 2014)

Artículo 30. Promoción del consumo nacional.- El Estado incentivará y establecerá convenios de adquisición de productos alimenticios con los microempresarios, microempresa o micro, pequeños y medianos productores agroalimentarios para atender las necesidades de los programas de protección alimentaria y nutricional dirigidos a poblaciones de atención prioritaria. Además implementará campañas de información y educación a favor del consumo de productos alimenticios nacionales principalmente de aquellos vinculados a las dietas tradicionales de las localidades. (Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentaria, 2014)

2.1.7 La alimentación

La alimentación, “es una serie de acciones consientes y voluntarias, mediante las cuales el ser humano obtiene alimentos para su consumo; los modifica cortándolos, triturándolos o cocinándolos para luego introducirlos en la boca donde serán masticados y deglutidos”. “La nutrición comienza allí donde acaba la alimentación, y se refiere al conjunto de procesos mediante los cuales los alimentos son convertidos en sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas), que serán absorbidas y utilizadas por todos los tejidos del organismo, para que éste pueda desarrollar sus funciones vitales”. (Georgina Dávila Buriello, 2010).

La alimentación es equilibrada, cuando se combina de forma adecuada los alimentos, de tal forma que todas las sustancias nutritivas que se necesitan están presentes en cantidad y calidad óptimas para el organismo. Estos nutrientes fundamentales encargados de aportar, a través de la alimentación, la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, pueden dividirse en cuatro grupos: proteínas, hidratos de carbono o azúcares, lípidos o grasas, vitaminas y minerales. (Dávila Buriello Georgina, 2010).

2.1.7.1 Alimentación en la etapa de crecimiento.

La nutrición en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla; y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental, la nutrición es un proceso complejo que comprende el conocimiento de los mecanismos, mediante los cuales los seres vivos utilizan e incorporan los nutrientes,

para desarrollar y mantener sus tejidos, obtienen la energía necesaria para realizar sus funciones. (Arismendi, 2009).

2.1.7.2 El quinto año

Su desarrollo académico es tal que aprenden a escribir algunos números, letras, palabras, cuadrados, círculos y triángulos. Destrezas motoras. En la edad preescolar el pequeño ha alcanzado la madurez de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Esta madurez le permite incluir una gran variedad de platos y formas de preparación, con lo cual, enriquece su universo gastronómico. (Peña Hernán, 2005)

Promedios de talla, peso y requerimientos calóricos para niños de 5 años.

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
NIÑOS	Entre 108 y 109,9	Entre 17,10 y 19,50	Entre 1.624 y 1.852 Kcal
NIÑAS	Entre 107 y 108,4	Entre 16,50 y 18,10	Entre 1.567 y 1.719 Kcal

Fuente: (Peña Hernán, 2005)

2.1.7.3 Nutrición y salud.

Cuando llegan a 5 años las necesidades de energía de los niños disminuyen si se comparan con el año anterior. De igual modo varían de un niño a otro de acuerdo con su propio ritmo de crecimiento, actividad física y tamaño corporal. (Peña Hernán, 2005)

La siguiente tabla permite apreciar los grupos de alimentos, los productos en los que están presentes y la porción recomendada.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos (yogurt y queso)	3 vasos medianos por día, 1 pedazo mediano de queso.
	Carnes, pescado y pollo	2 porciones medianas por día.
	Huevos	1 unidad cada tercer día.
	Leguminosas	2 cucharadas, dos veces por semana.
Reguladores	Frutas	3 unidades por día enteras o en jugo.
	Verduras y hortalizas	2 cucharadas por día preferiblemente cocidas, verdes y amarillas.
	Cereales integrales	1 y 1/2 cucharadas, dos veces a la semana, al desayuno.
	Agua	1 y 1/2 vasos o en jugo de fruta.
Energéticos	Papa o yuca	2 porciones por día.
	Plátanos	1/4 de unidad preferiblemente al horno.
	Pastas	1/2 porción de preparaciones como lasaña.
	Arroz	1 y 1/2 cucharada dos veces al día.
	Pan o galletas	1 pan mediano y 3 galletas.
	Aceite y margarina	No superar dos cucharadas por día.

Fuente: (Peña Hernán, 2005)

La Organización Mundial de la Salud recomienda introducir actividades en la atención primaria, orientadas a mejorar la alimentación y el estado nutricional de la población para un mejor desempeño académico. Desde la atención primaria se debe procurar mejorar el nivel de conocimientos en lo que se refiere a la elección adecuada de los alimentos, así como la manipulación y preparación de los mismos. La escuela juega un papel importante, en este sentido, al concentrar a la población infantil durante el periodo evolutivo en el que parece más fácil introducir cambios de comportamiento. En ella se confía la socialización de los miembros de la comunidad y, por lo tanto, es un buen lugar para estimular el trabajo conjunto y coordinado de los niños, los profesores y la familia, para formar personas capaces de analizar de forma crítica las ofertas de la publicidad. (Peña Hernán, 2005)

Según la ley de Educación, los contenidos en educación para la salud deben estar incluidos en el currículo de los planes de estudio, no como asignatura concreta, sino integrados en todas las demás áreas de conocimiento y desarrollados a lo largo del periodo educativo, con el fin de formar a la población infantil, en alimentación e incluir hábitos adecuados. (Peña Hernán, 2005)

Los educadores deben estar preparados para transmitir conocimientos sobre alimentación y nutrición que estimulen a los niños a indagar la composición de los alimentos y las funciones que éstos realizan en el organismo, lo cual facilitará el proceso de enseñanza-aprendizaje. El trabajo en grupo es, tal vez, la metodología que mejor corresponde con estas exigencias, ya que implica a todos los niños y niñas en actividades en las que puedan aportar algo. Igualmente, el comedor escolar tendría que convertirse en aula de aprendizaje activo y participativo. Puede y debe aprovecharse para lograr una educación en alimentación en la que el acto de comer, además sea un acto social. (López Nomdedeu Consuelo, 2005).

2.1.7.4 Estado Nutricional

El estado nutricional corresponde a la situación del organismo resultante de dicho proceso, consecuencia del equilibrio entre aporte y consumo de nutrientes. Por ello, es preciso tanto en condiciones de salud como de enfermedad, incluir la evaluación del estado nutricional dentro de una valoración completa del niño, ya que el crecimiento constituye el indicador más fiable de la salud. La mejor medida de que se dispone para valorar el estado nutricional es la del crecimiento, tanto del peso como de la estatura. (López Nomdedeu Consuelo, 2005).

2.1.7.5 Objetivos de la Nutrición.

La obtención de los alimentos debe tener como objetivo fundamental mantener el organismo en un estado de salud óptimo. Además, debe asegurar la perpetuidad de la especie sin degeneraciones de ningún tipo. Permitir el rendimiento básico de todas las nobles actividades que se pueden esperar del ser humano. En el niño debe posibilitar el desarrollo normal y armonioso de cuerpo construyendo un terreno sólido y resistente frente a todas las enfermedades. (Campoy Folgoso Cristina, 2000).

2.1.7.6 Aporte adecuado de Nutrientes

El avance en los conocimientos sobre la nutrición infantil "ideal" tiene como objetivos el estudio del crecimiento y desarrollo, el análisis de sus bases, sus consecuencias inmediatas y a largo plazo, las de la alimentación que recibe el niño. El aporte adecuado de nutrientes al niño es un factor decisivo para conseguir un estado de salud adecuado y un desarrollo en peso y estatura óptimo. Así, el aporte correcto de nutrientes debe cubrir en el niño las necesidades de su organismo en calorías, principios inmediatos, sales, coenzimas y otros factores biogénicos. (Campoy Folgoso Cristina, 2000).

El exceso de alimentación puede llegar a producir un aumento en la masa corporal pero no en la talla, mientras que el déficit de nutrientes cualitativo o cuantitativo, produce una pérdida de peso y, si se prolonga en el tiempo, también determinaría una disminución en la talla. (Campoy Folgoso Cristina, 2000).

2.1.7.7 Papel de la Nutrición

“La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo. Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no solo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario”. (López Nomdedeu Consuelo, 2005).

El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad. Así pues, hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Durante la escuela, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo. (López Nomdedeu Consuelo, 2005).

Físicamente, contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar. (López Nomdedeu Consuelo, 2005).

Mentalmente, la alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción

sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria. (López Nomdedeu Consuelo, 2005).

Emocionalmente; la comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado. (López Nomdedeu Consuelo, 2005).

Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la maduración del gusto alimentario, que depende fundamentalmente del aprendizaje. En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado. Además se produce una maduración del autocontrol de la ingesta alimentaria, así como una disminución de las necesidades de energía por kg. de peso, con relación a períodos anteriores, que condicionan actitudes que son interpretadas como de disminución del apetito, y que pueden conducir a problemas madre/padre-hijo. (López Nomdedeu Consuelo, 2005).

2.1.7.8 Alimentación sana.

La alimentación infantil exige mucho más que el conocimiento de los alimentos provechosos para los niños. El desarrollo sano y fuerte de los pequeños también implica establecer buenos hábitos y rutinas, como horarios regulares para comer en familia, variar los alimentos, dar buen ejemplo, hacer de la comida algo divertido y placentero, involucrar a los pequeños en el tema, entre muchas otras cosas. (Arismendi Jannet, 2009).

En ocasiones todas esas ideas pueden ser difíciles de practicar, algunos padres y adultos responsables del cuidado de los niños tienen

una gran carga de tareas y responsabilidades que conduce a aflojar las normas básicas de la buena nutrición. Así los adultos cansados optan por comidas rápidas o pedidas a domicilio, por ingredientes congelados o precocidos, olvidan sentarse a la mesa y más bien comen sentados al televisor. Las siguientes son algunas sugerencias para redoblar los esfuerzos y encaminarlos a una alimentación beneficiosa para toda la familia. (Arismendi Jannet, 2009).

2.1.7.9 ¿Cuántas calorías debes consumir al día?

El metabolismo es el proceso mediante el cual se obtiene la energía necesaria que requiere el cuerpo a través de los alimentos. Esta energía se mide en calorías, una caloría se define como la cantidad de calor necesario para elevar en 1 grado centígrado la temperatura de 1 gramo de agua. (Maza, Mónica 2009)

En términos alimentarios, es la cantidad de alimento necesario para producir 1 kilocaloría de energía. Cada alimento produce mayor o menor cantidad de calorías por porción y, por lo tanto, se dice que los alimentos tienen distinto valor calórico, pero ¿cuántas calorías hay que consumir al día? No existe una tabla exacta para medir las calorías que se necesitan diariamente, ya que todo depende de cada persona y su estilo de vida, pero te da estas opciones para ayudarte a mantener tu peso y tener un estilo de vida saludable. Este cálculo se realiza tomando en cuenta varios factores como sexo, edad y actividad física con el objetivo de tener una dieta balanceada y evitar el riesgo de obesidad. (Maza, Mónica 2009)

2.1.7. 10 La energía infantil.

Ciertas características físicas de un niño (como la cantidad relativa de grasa, músculo y hueso), la actividad motriz y su edad determinan la energía y nutrientes que requiere. Las necesidades cambian según la etapa de desarrollo y crecimiento. (Arismendi Jannet, 2009).

2.1.7.11 La alimentación escolar.

Los preescolares y escolares cambian los hábitos alimentarios porque pasan más tiempo fuera del hogar. Por esa razón la supervisión de qué comen y en qué cantidades, resulta más difícil. De igual forma, los requerimientos nutricionales varían dependiendo de las nuevas exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen. Vale la pena recordar que muchos problemas relacionados con el aprendizaje tienen que ver con una alimentación adecuada. (Brandford, Montse 2011)

Por consiguiente, durante estas importantes etapas de la vida del niño no hay que bajar la guardia. Es fundamental proveerlos de los nutrientes que les ayuden a realizar sus actividades diarias. De igual manera, tener claro que una buena alimentación les permitirá desempeñar actividades provechosas que vale la pena estimular, como el deporte, la música, los trabajos artísticos, entre otros. (Brandford, Montse 2011)

2.1.7.12 La hora del desayuno: energía para todo el día.

Cuando los niños van a la escuela sin desayunar, su rendimiento disminuye alrededor de 0.1 desviaciones estándar (4 percentiles), pero sólo si están desnutridos o provienen de las familias más pobres. "Comité permanente de nutrición del sistema de las Naciones Unidas" Como todo ser humano, los niños necesitan desayunar. Nuestro hijo lleva horas

ayunando y necesita nutrirse de nuevo para poder rendir, al máximo durante las largas horas de la mañana. (Bradford, Montse 2011).

Todo el mundo espera que su cuerpo y su mente trabajen el 100%, pero no lo podrán lograr si no tiene los nutrientes necesarios. Después de una noche de reposo el organismo acumula varias horas sin alimento y requiere el combustible, apropiado para su correcto funcionamiento. Un niño que desayuna de manera apropiada estará preparado física y mentalmente para un día activo. Normalmente, sea por los errores, obsesiones, o por el desconocimiento, ignorancia de sus padres, los niños consumen más cantidad de alimentos de la que necesitan, y su alimentación es muy rica en grasas, azúcares, presentes en grandes cantidades de carne, en alimentos precocinados, en los dulces y bollos. Son niños que no consumen verduras, legumbres, frutas, ni pescado. A eso también se suma a que muchos niños ignoran y acaben saliendo de casa sin desayunar. (Brandford, Montse 2011)

En la última investigación acerca del sobrepeso en la infancia, entre otras cosas, se constató que el 8 por ciento de los niños acuden a la escuela sin haber desayunado. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, y está directamente implicada en la regulación del peso. (Brandford, Montse 2011)

Sobre el desayuno se han hecho amplias investigaciones que revelan datos importantes como:

- Los niños que desayunan bien mantienen su peso bajo control, tienen los niveles de colesterol más bajos que aquellos que no lo hacen y faltan menos a clases.

- Los pequeños que toman el desayuno tienen una mayor tendencia a consumir alimentos con adecuados niveles de minerales, vitaminas y ácido fólico.
- En general los niños que desayunan bien se desempeñan mejor académicamente y tienen mejores niveles de atención.

2.1.7.13 El refrigerio de la mañana.

La mayoría de los niños lleva una lonchera para consumir en la mañana. Es una comida importante porque con ella los niños reponen la energía perdida durante las actividades matinales. Los alimentos que se incluyan deben ser de buena calidad, por ejemplo, una bebida láctea, una fruta o una porción de pan. Por el contrario, deben ser desterradas las bebidas y refrescos azucarados, los productos de paquete (como es el caso de papas fritas) y las golosinas. (Brandford, Montse 2011)

En caso donde los niños deciden qué van a comer de refrigerio en la cafetería escolar, conviene reforzarles algunos conceptos. Alentarlos a escoger alimentos como frutas, verduras, vegetales, quesos, carnes, pan, entre otros. También recordarles que eviten comidas fritas en lo posible y optar por leche o agua para beber.

Comprar el refrigerio de la mañana en la cafetería escolar puede ser la primera experiencia en la cual los niños deciden lo que comen. Los alimentos adquiridos allí pueden ser buenos en sabor y aportar nutrientes adecuados. Sin embargo, lo más común es que se ofrezcan opciones que exceden las cantidades recomendables de azúcar y grasa. Al respecto existen varias opciones: primero, informarse qué ofrece la cafetería; segundo, hablar con los niños sobre las opciones que brinda la cafetería y

señalar cuáles son saludables. Tercero, permitir alimentos de paquete ocasionalmente también puede contribuir (Brandford, Montse, 2011).

2.1.7. 14 La hora del almuerzo.

En muchos jardines infantiles y escuelas o colegios ofrecen almuerzos a los estudiantes. Por lo general están planificados por personas familiarizadas con la nutrición infantil, de manera que puede ser apropiada para los niños. Sin embargo, vale la pena verificar su contenido con el fin de hacer sugerencias al establecimiento cuando sea el caso, o para reforzar los nutrientes omitidos. (Brandford, Montse 2011)

El almuerzo es una comida muy importante y debe incluir alimentos de todos los grupos (formadores, reguladores y energéticos). Debe ofrecerse en porciones acordes con su edad, en un ambiente alegre y relajado. Al igual que en casa, no es aconsejable forzarlos a comer. Aquellos que presenten problemas recurrentes, como inapetencia, deben ser tratados de una manera especial. La comunicación entre los padres y el personal a cargo de la alimentación escolar es básica a fin de prevenir una mala nutrición. (Brandford, Montse 2011)

Con un poco de disposición, la mayoría de niños que presenta resistencia a un tipo de alimento la superará, e, incluso, ampliará sus gustos.

2.1.7.15 El refrigerio de la tarde.

Terminada la jornada escolar llega el momento de estar en casa y tomar una comida liviana. Los niños se encuentran cansados y deben hacer una pequeña pausa antes de trabajar en las tareas escolares. Aquí

es el momento donde repongan energía y despejen su mente. Algunos de los alimentos más provechosos para esta comida son los lácteos, las frutas, los sánduches y productos de panadería. (Brandford, Montse 2011)

2.1. 7.16 La merienda.

La jornada termina con la merienda, que puede ser un momento de reunión familiar. Es una buena oportunidad para completar o complementar el almuerzo que se tomó en el comedor escolar. La última comida debe estar integrada por un plato principal con algún alimento proteico (como carne, pescado, pollo, huevo) y añadir verduras (frescas o cocidas) o alimentos fuente de carbohidratos (como papa, yuca, pasta). También son buenas opciones las sopas o purés, acompañados por un plato rico en proteínas. (Brandford, Montse 2011)

2.1.8 Los elementos básicos de la nutrición.

Las proteínas.

Se trata de nutrientes esenciales para los seres vivos. Después del agua constituyen el segundo elemento más importante. En promedio componen 20% del cuerpo humano y forman parte de las células, las membranas, los músculos, la piel, la sangre y las hormonas entre otros. La necesidad de proteína cambia según la edad y el rango está entre 0,8 y 1,2 gramos por kilo de peso. Sin embargo, hay que decir que los requerimientos de proteínas son más altos durante la infancia y cuando se practica algún deporte. Las mejores fuentes son los lácteos, derivados, leguminosas, huevos y carnes. (Brandford, Montse 2011)

ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNA	PORCIÓN DE ALIMENTO	APORTE EN PROTEÍNA (EN GRAMOS)	APORTE EN CALORÍAS (EN KCAL)
Leche	1 vaso	8,0	110
Queso	1 tajada, 30 gramos	6,5	45
Huevo	1 unidad	5,9	97.8
Carne de res	1 porción pequeña	17,,2	225
Frijol	1 taza	18,7	45
Lenteja	1 taza	27	94
Pollo	1 presa	24	142

Fuente: (Brandford, Montse 2011)

Kcal: kilocaloría. Unidad de energía térmica que equivale a mil calorías. Se usa para expresar el contenido energético de las moléculas alimenticias.

Los Carbohidratos o Hidratos de Carbono.

Nutrientes por excelencia, se almacenan como energía en el hígado y los músculos para ser liberada en la actividad diaria. Son básicos para el crecimiento de los niños, desde el punto de vista nutricional deben ser los de mayor consumo, en especial si se comparan con las proteínas y las grasas. La recomendación diaria por nutriente es: 60% de carbohidratos, 12% de proteínas y 28% de grasas. La mayoría de los que están presentes en la dieta provienen de alimentos de origen vegetal. El único azúcar de origen animal está en la leche y es la lactosa. (Brandford, Montse 2011)

Alimentos que contienen carbohidratos.

ALIMENTOS FUENTE DE CARBOHIDRATOS	PORCIÓN DE ALIMENTO	APORTE DE CARBOHIDRATOS (EN GRAMOS)	APORTE DE CALORÍAS (EN KCAL)
Arroz	Una taza	24	108
Espaguetis	Una taza	22	105
Pan	Una unidad	9	101
Galletas	Tres unidades	17	133
Papa	Una unidad mediana	17	73
Plátano	1/4 de unidad	21	84
Zanahoria	1/2 unidad	5	22
Ciruelas	6 unidades	6	24
Banano	Una unidad	22	84
Fresas	5 unidades	5	18
Azúcar	1 cucharada	8	31
Miel	2 cucharadas	8	31

Fuente: (Brandford, Montse 2011)

Las Grasas

Las grasas son consideradas el combustible del organismo. Regulan la temperatura por medio de los ácidos grasos esenciales presentes en algunos aceites vegetales como los de canola, girasol y oliva. Tienen

funciones muy importantes, por ejemplo, la información y mantenimiento del sistema nervioso central del niño, consumidas en forma adecuada pueden prevenir enfermedades relacionadas con el corazón y las arterias. (Brandford, Montse 2011)

Grasas saturadas.

Por lo general son sólidas y están presentes en alimentos de origen animal como la nata o la crema de leche, las carnes y la piel del pollo.

Grasas Poli-insaturadas.

Están representadas por dos ácidos grasos esenciales característicos de algunas plantas y sus semillas, se encargan de proteger contra los depósitos de grasa nociva en el organismo, los más conocidos son el omega 3, también llamado alfa-linolénico, que se encuentra principalmente en los aceites de maíz y girasol, y el omega 6, denominado linolénico, presente en la canola y la soya. (Brandford, Montse 2011)

Grasas Mono-insaturadas.

Necesarias en la protección de enfermedades cardiovasculares, su aceite más conocido es el de oliva, su ácido graso más representativo es el omega 9, que eleva los niveles de colesterol bueno (colesterol protector), muy recomendado por los profesionales de la salud, especialmente si no se somete a temperaturas muy altas, porque se satura. (Brandford, Montse 2011).

ALIMENTOS FUENTE DE GRASA	PORCIÓN DE ALIMENTO	APORTE EN GRASA (EN GRAMOS)	APORTE DE CALORÍAS (EN KCAL)
Aceite de canola	1 cucharada	9	81
Aceite de girasol	1 cucharada	9	81
Aceite de oliva	1 cucharada	9	81
Margarina	1 cucharada	8	71

Fuente: (Brandford, Montse 2011)

Las Vitaminas

Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos, requeridas por el organismo en pequeñas cantidades para asegurar la función, crecimiento y mantenimiento normales de los tejidos corporales. Existen algunas vitaminas que pueden ser sintetizadas a partir de sustancias contenidas en los alimentos. Otras deben obtenerse diariamente a través de la alimentación y no pueden ser sintetizadas por el organismo, las hay hidrosolubles, que son solubles en medios acuosos y liposolubles, es decir, solubles en sustancias grasas. (Brandford, Montse 2011).

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	ALIMENTOS FUENTE	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	DEFICIENCIA	SOBREDOSIS DE CONSUMO
Vitamina C	Frutas, naranja, limón, guayaba, kiwi, fresa. Verduras. pimiento o pimentón, brócoli, repollo o col, berros, tomate.	Protege de las infecciones. Ayuda a la formación del tejido celular y o colágeno. Favorece la absorción y transporte del hierro.	Retardo en la cicatrización y sangrado en las encías, caída del cabello.	Náuseas y diarrea.

Tiamina B1	Carnes, huevo, vísceras, granos integrales, harinas fortificadas, leguminosas, nueces.	Ayuda al transporte de oxígeno a los tejidos. Mantiene el tono muscular y el funcionamiento del sistema nervioso. Participa en el metabolismo de los carbohidratos.	Debilidad y temblor musculares, pérdida del apetito, depresión irritabilidad y trastornos respiratorios.	No se conoce.
Riboflavina B2	Hígado, leche y sus derivados, cereales fortificados, vísceras, carnes, huevos, leguminosas, brócoli, espinacas, espárragos.	Permite el buen funcionamiento de la visión y participa en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos.	Produce fatiga y reducción en la actividad diaria. También fisuras en los labios y cavidad bucal, sensibilidad ocular y trastornos en la piel.	No se conoce
Niacina B3	Hígado, pescado, carnes, aves, leguminosas, cereales, fortificados, nueces	Ayuda a la producción de energía y al mantenimiento del sistema nervioso. Contribuye al metabolismo de carbohidratos, grasas y	Depresión, diarrea y alteraciones en la piel. Estas manifestaciones se conocen con el nombre de pelagra.	Enrojecimiento de la piel y problemas digestivos.

		proteínas.		
Ácido pantoténico (coenzima A)	Hígado y otras vísceras, leche, yema de huevo, leguminosas, cereales integrales y harinas fortificadas.	Ayuda a la liberación de energía, especialmente la que proviene de las grasas.	Depresión, mal humor, vómitos, calambres en el cuerpo e insomnio.	Muy poca
Piridoxina B6	Cereales fortificados, hígado, pescado, carnes, leguminosas y nueces.	Formación de la hemoglobina. También controla el cansancio físico y mental.	Anemia, depresión, lesiones en la boca y la piel, bajo rendimiento en la actividad diaria.	No se conoce
Biotina	Hígado y otras vísceras, pescado, yema de huevo, carnes y vegetales.	Síntesis de grasas, metabolismo de proteínas y carbohidratos.	Vómito, alteraciones de la piel, anemia, caída del cabello y fatiga.	Muy poca
Cianocobalamina B12	Carnes, lácteos, vísceras, pescados, mariscos, aves.	Ayuda a la renovación celular y al buen funcionamiento del sistema nervioso.	Neuritis, anemia y alteraciones nerviosas.	No se conoce.
Ácido Fólico	Vegetales de hojas verdes, frijoles, pastas fortificadas, carnes, huevos.	Básico antes y después del embarazo para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del bebé. Contribuye	Anemia, agotamiento, depresión, alteraciones cutáneas, crecimiento débil en los niños.	No se conoce

		a la formación de hematíes así como el funcionamiento del sistema nervioso.		
--	--	---	--	--

VITAMINAS LIPOSOLUBLES	ALIMENTOS FUENTE	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	DEFICIENCIA	SOBREDOSIS DE CONSUMO
Vitamina A	Hígado, pescado, productos lácteos, vegetales como tomate, zanahoria, ayuama o calabaza.	Importante para la salud de la piel y para la visión. Favorece el crecimiento y la reproducción. Protege la mucosa del tracto digestivo, urinario respiratorio de las infecciones.	Ceguera nocturna, mayor riesgo de infección y escozor y sequedad de la piel.	Pérdida del apetito, pigmentación amarilla en la piel y la córnea, dolores musculares y de cabeza.
Vitamina E	Germen de trigo, aceites vegetales, margarinas, almendras, espinacas, nueces, yema de huevo, hortalizas de hojas verdes.	Antioxidante que retarda el envejecimiento de las células. Protege los pulmones de la contaminación	Anemia en los lactantes y debilidad muscular. Irritabilidad y retención de líquidos en los niños.	No se conoce
	La luz solar sobre la piel,	Regula la fijación del	Raquitismo (huesos	Náuseas, diarrea,

Vitamina D	pescado azul, yema de huevo, productos lácteos enriquecidos, mantequillas y margarinas, aceite de hígado.	calcio en los huesos y dientes. Promueve el crecimiento y la mineralización de la estructura ósea.	débiles y deformados) en los niños y osteomalacia en los adultos.	pérdida de peso y del apetito.
Vitamina K	Hígado, vegetales de hojas verdes, yema de huevo y algunos productos lácteos.	Facilita la coagulación de la sangre porque esta vitamina ayuda al hígado a elaborar ciertas sustancias.	Aparición de hematomas con cualquier golpe leve, tendencia a hemorragias y retardo en la cicatrización	Daños hepáticos y renales.

Fuente: (Brandford, Montse 2011)

Los Minerales.

Son indispensables en todas las etapas de la vida, especialmente durante la niñez, todos los minerales a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades (se miden en unidades como los mg, miligramos, o microgramos), son esenciales para los estímulos neuromusculares y el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, tanto fuera como dentro de las células. Al igual que las vitaminas, deben ser adquiridos a través de los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlos. Los siguientes son los más importantes. (Brandford, Montse 2011)

MINERALES	ALIMENTOS FUENTE	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	DEFICIENCIA	SOBREDOSIS DE CONSUMO
Calcio	Leche y derivados lácteos, leguminosas, yema de huevo, pescados, sardinas, mariscos, hortalizas de hojas verdes.	Formación de huesos y dientes, coagulación de la sangre. Indispensable para las funciones celular, muscular y del sistema nervioso.	Osteoporosis en los adultos y raquitismo en los niños.	Hipercalcemia y deterioro de la función renal.
Hierro	Carne magra, hígado, pescado, huevos, frijoles, frutos secos, verduras de hoja verde.	Componente de la hemoglobina y la mioglobina. Importante para el transporte del oxígeno.	Anemia, fatiga muscular, bajo rendimiento físico.	Cirrosis, acumulación de hierro en el corazón y páncreas.
Zinc	Mariscos, carne roja, leguminosas y lentejas.	Funcionamiento del sistema inmune, crecimiento, maduración sexual, activación de la función enzimática.	Puede producir anemia o dolores de huesos, retarda el proceso de reparación muscular.	Anemia y náuseas
Fósforo	Carne, aves, pescados, productos lácteos, huevo y frutos secos.	Esencial para huesos y dientes sanos. Participa en el metabolismo de grasas.	Deficiente fijación de calcio en los huesos y dientes.	No conocido.
	Carnes, verduras	Importante para el equilibrio	Fatiga, confusión,	No conocido

Potasio	de hoja verde, frutas, leguminosas y leche.	hídrico, favorece el ritmo cardíaco.	debilidad muscular.	
Magnesio	Cereales, frutos secos, verduras, leche, soya, carne.	Activación de enzimas y contracción y relajación muscular.	Convulsiones, calambres musculares, ansiedad.	Náuseas, vómito y diarrea.
Selenio	Lácteos, carne, pescado, mariscos.	Antioxidante.	Debilidad muscular, contracción del corazón en forma irregular.	Desórdenes nerviosos.
Flúor	Agua fluorada, té, pollo, mariscos.	Prevención de la caries dental.	Frecuencia de caries dental.	Náuseas, vómito, diarrea.
Sodio	Carnes, pescados, aves, lácteos.	Regula el equilibrio hídrico y el ritmo cardíaco.	Calambres musculares, debilidad, náuseas.	Eleva la tensión arterial.

Fuente: (Brandford, Montse 2011)

La fibra.

Sus efectos benéficos para el organismo son ampliamente conocidos, se considera un elemento básico en la alimentación diaria por sus importantes funciones: prevención y tratamiento del estreñimiento, la diverticulitis y la obesidad, además de la disminución de los niveles de colesterol, la fibra se encuentra en las frutas, las verduras, las leguminosas y el salvado, no se digiere si no que pasa al intestino grueso o colón. (Brandford, Montse 2011)

2.1.8.1 El Agua, fuente de vida

Es el componente más abundante en nuestro organismo. Representa el 70% del peso corporal en los bebés y va disminuyendo hasta llegar a la vejez con 45% del peso del individuo. (Brandford, Montse 2011)

Los niños requieren mayor cantidad de agua que los adultos porque sus riñones tienen una capacidad limitada para manejar la carga de solutos, presenta un porcentaje más elevado de agua y su área de superficie es mayor por unidad de peso corporal. Dentro de sus principales funciones están: regulación de la temperatura, transporte de nutrientes y disolución de sales minerales, aminoácidos, glucosa y otras moléculas en el tubo digestivo. El organismo no retiene este importante líquido, por lo que es primordial reponerlo con varios vasos de agua al día. (Brandford, Montse 2011)

2.1.8.3 El control sobre la nutrición de tus hijos/a.

Los padres son las personas con más poder para influir sobre los hábitos nutricionales de sus hijos/as. Estamos bombardeados por el marketing de todo tipo de productos que nos prometen lo mejor para nuestra salud y la de nuestra familia, debemos aprender a diferenciar lo auténticamente saludable de la publicidad engañosa. (Brandford, Montse 2011)

Lo que introduces en tu boca es la materia prima a partir de la cual se construye la estructura de tus células cerebrales y lo que permite que todos los sistemas de comunicación neuronal funcionen adecuadamente para que puedas pensar, sentir, aprender y recordar. Tenemos que elegir

la comida adecuada que provea los nutrientes correctos que permitan a nuestros cerebros funcionar bien. (Brandford, Montse 2011)

2.1.8.4 La conducta alimenticia de los niños

Los padres pueden hacer mucho por educar correctamente a sus hijos en sus hábitos alimenticios, en su forma de comer, en su manera de demandar el alimento y en la percepción que tienen los alimentos; la hora de la comida debe ser agradable y necesaria para el niño, evita que la alimentación esté condicionada al castigo, sirve a tu hijo la cantidad de comida que necesita en función de su edad. Fomenta su autonomía; puede motivarle poner la mesa, dejar que él mismo se sirva, que decida y tenga autonomía sobre sus gustos alimenticios. (Vásquez Clotilde, 2005)

Enséñale a comer en familia; siempre que puedas permítele que coma en familia para que se apropie de los hábitos alimenticios de los adultos, asimilando la conducta y los modelos de la familia, fomenta la alimentación equilibrada; permitirle escoger su menú puede influir en el éxito o en el fracaso de su alimentación. (Vásquez Clotilde, 2005)

El éxito significa que el niño debe probar una variada cantidad de alimentos saludables para ir acostumbrando su paladar a distintos sabores, la hora de la comida tiene un lugar, un tiempo y un fin claro necesario, ofrécele solo lo que necesita; no pretendas que el niño coma la misma cantidad de alimento que los adultos. Deje que él decida y coma la cantidad de comida que necesita para satisfacer su hambre y desarrollar de forma sana sus gustos. (Vásquez Clotilde, 2005)

2.1.8.5 La buena y la mala alimentación.

Para que tengamos una mejor salud física es necesario que comamos menos y que nuestra comida sea rica en hidratos de carbono y practiquemos alguna actividad física diaria, la comida no es un premio, ni un castigo y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona. La comida debe tener su lugar, hora y control. Los grandes responsables por el sobrepeso de un niño son sus padres, aquellos que determinan lo que se consume en la casa. (Boyer Alison, 2008).

2.1.8.6 Niños y problemas de alimentación

La mala nutrición puede provocar serias complicaciones en la salud de los pequeños, por eso, la nutricionista María Cecilia Benavides, aclaró las dudas respecto a la obesidad, la desnutrición y sobre la intolerancia a la lactosa. Existen diversos problemas relacionados a la mala alimentación de los niños, pocos casos de desnutrición, pero en cambio, la obesidad infantil crece cada día más; explica qué es cada uno de estos desórdenes y también enseña a reconocer los síntomas de una complicación que afecta a muchos pequeños y adultos. (Boyer Alison, 2008).

2.1.8.7 El niño no quiere comer

Los bebés comen en relación a su tamaño, mucho más que los adultos, por este motivo, en el proceso de hacerse adultos, tarde o temprano, empiezan a comer menos. El motivo de este cambio alrededor del primer año de vida es la disminución de la velocidad de crecimiento. Algunos niños dejan de comer a los nueve meses y otros esperan hasta el año y medio o los dos años; el primer año los bebés engordan y crecen más rápidamente que en ninguna otra época de su vida extrauterina;

durante el segundo año, en cambio, el crecimiento es mucho más lento, unos 9 cm. de alto y un par de kilos. Según los cálculos de los expertos, los niños de año y medio comen un poquito más que los de nueve meses y los padres, que no están informados de este hecho, piensan que si con un año su bebé come tanto, con dos comerá el doble. (Boyer Alison, 2008).

2.1.8.8 Los efectos de la mala alimentación en los niños.



Es importante suplir a los niños una dieta balanceada, toda madre ha dicho: "Cómete tus verduras" a su hijo en algún momento. Como resultado, la mamá tenía razón. Sin comer verduras, junto con las cantidades adecuadas de proteínas, lácteos, carbohidratos y grasas buenas, los niños pueden enfrentar una serie de problemas, como retrasos en el crecimiento, bajo rendimiento académico, la susceptibilidad a las enfermedades y los patrones de sueño interrumpido. Las deficiencias graves pueden incluso causar la muerte, si tu hijo es delicado con la comida, asegúrate de que compensas la falta de nutrientes con vitaminas o jugos enriquecidos, o podrías estar enfrentando problemas mayores en el futuro. (Boyer Alison, 2008).

2.1.8.9 Los problemas de deficiencia de vitamina

La deficiencia de vitaminas especialmente puede ser un problema en los niños, ya que la falta de nutrientes específicos podría causar problemas de salud graves, e irreversibles en los niños. Recuerda, que los niños se ven afectados con mayor rapidez que los adultos porque sus cuerpos son más pequeños y están creciendo. La falta de vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, pyridoxne y cianocobalamina) puede causar problemas de salud como dolores en las piernas, úlceras, náuseas, problemas respiratorios y debilidad. La vitamina C es otro nutriente importante para los niños, aunque la mayoría puede obtener la vitamina C que necesitan muy fácilmente a través de los alimentos y la exposición a la luz solar. La deficiencia de vitamina D es extremadamente peligrosa para los niños, ya que puede causar piernas arqueadas, deformidades de la columna vertebral y otros problemas de crecimiento. Con un niño delicado con la comida, los padres pueden usar un multi-vitamínico hecho para los niños como un suplemento para prevenir problemas. (Boyer Alison, 2008).

2.1.8.10 Porciones para niños

Sirve porciones pequeñas a los niños de corta edad, si se quedan con hambre ellos pedirán más comida. Ofréceles nuevos alimentos en porciones aún más pequeñas, como una o dos cucharadas, si tienes niños exigentes para comer con frecuencia, los niños quieren comer el mismo alimento, comida tras comida; este comportamiento se conoce como "manía por un alimento". Por lo general, esta manía por un alimento no dura lo suficiente para perjudicar la salud del niño; si se trata de un alimento saludable, los padres pueden permitir que el niño lo siga comiendo hasta que se le pase la manía. (Vásquez Clotilde, 2005)

Es posible que los niños de corta edad coman menos un día y más al día siguiente, el apetito de los niños depende de su crecimiento también del nivel de actividad. Si consideras que el niño está comiendo muy poco o demasiado, consulta a tu médico. (Vásquez Clotilde, 2005)

Utiliza la Pirámide Guía de los Alimentos para Niños de Corta Edad, esta pirámide especial te ayudará a enseñar a tus hijos qué deben comer para crecer y mantenerse saludables. Se muestran los alimentos que los niños conocen y disfrutan. (Vásquez Clotilde, 2005)

Ofrece a los niños de corta edad una variedad de alimentos de los cuatro grupos alimenticios, cada grupo proporciona algunas de las sustancias nutritivas y la energía que los niños necesitan. Ningún grupo alimenticio es más importante que otro; para crecer y ser saludables, los niños necesitan comer diferentes alimentos cada día. (Vásquez Clotilde, 2005)

Comer en familia, siempre que sea posible hay que intentar preparar el lugar de forma especial, con cuidado y respeto, es necesario favorecer un clima emocional positivo de comunicación y empatía. Esto favorecerá a nuestros niños de muchas maneras; mejorarán sus habilidades sociales, favorecerá sus relaciones interpersonales, se sentirán más seguros y confiados y estarán más protegidos/as de riesgos relacionados con los trastornos de alimentación. (Vásquez Clotilde, 2005)

2.1.9 El aprendizaje.

Se denomina aprendizaje al proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitando mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia. Dicho proceso puede ser entendido a partir de diversas posturas, lo que implica que existen diferentes teorías

vinculadas al hecho de aprender. La psicología conductista, por ejemplo, describe el aprendizaje de acuerdo a los cambios que pueden observarse en la conducta de un sujeto. (Morris Desmond, 2011).

El proceso fundamental en el aprendizaje es la imitación (la repetición de un proceso observado, que implica tiempo, espacio, habilidades y otros recursos), de esta forma, los niños aprenden las tareas básicas necesarias para subsistir y desarrollarse en una comunidad. (Morris Desmond, 2011).

El aprendizaje humano se define como el cambio relativamente invariable de la conducta de una persona a partir del resultado de la experiencia. Este cambio es conseguido tras el establecimiento de una asociación entre un estímulo y su correspondiente respuesta. La capacidad no es exclusiva de la especie humana, aunque en el ser humano, el aprendizaje se constituyó como un factor que supera a la habilidad común de las ramas de la evolución. Gracias al desarrollo del aprendizaje, los humanos han logrado alcanzar una cierta independencia de su entorno ecológico y hasta pueden cambiarlo de acuerdo a sus necesidades. (Morris Desmond, 2011).

La pedagogía establece distintos tipos de aprendizaje, puede mencionarse el aprendizaje por descubrimiento (los contenidos no se reciben de manera pasiva, sino que son reordenados para adecuarlos al esquema de cognición), el aprendizaje receptivo (el individuo comprende el contenido y lo reproduce, pero no logra descubrir algo nuevo), el aprendizaje significativo (cuando el sujeto vincula sus conocimientos anteriores con los nuevos y los dota de coherencia de acuerdo a su estructura cognitiva) y el aprendizaje repetitivo (producido cuando se memorizan los datos sin entenderlos ni vincularlos con conocimientos precedentes). (Morris Desmond, 2011).

2.1.9.1 Teorías sobre el aprendizaje.

El aprendizaje es todo aquel conocimiento que se adquiere a partir de las cosas que nos suceden en la vida diaria, de este modo se adquieren conocimientos, habilidades, etc. Esto se consigue a través de tres métodos diferentes entre sí, la experiencia, la instrucción y la observación. (García Isabel, 2012)

Una de las cosas que influye considerablemente en el aprendizaje es la interacción con el medio con los demás individuos, estos elementos modifican nuestra experiencia, y por ende, nuestra forma de analizar y apropiarnos de la información. A través del aprendizaje un individuo puede adaptarse al entorno y responder frente a los cambios y acciones que se desarrollan a su alrededor, cambiando esto si es necesario para subsistir. (García Isabel, 2012)

Existen muchas teorías en torno a por qué y cómo los seres humanos acceden al conocimiento, como la de Pávlov, quien afirma que el conocimiento se adquiere a partir de la reacción frente a estímulos simultáneos; o la teoría de Albert Bandura, en la cual se dice que cada individuo arma su propia forma de aprender de acuerdo a las condiciones primitivas que haya tenido para imitar modelos. Por su parte, Piaget la aborda analizando exclusivamente el desarrollo cognitivo. (García Isabel, 2012)

En las teorías del aprendizaje se intenta explicar la forma en la que se estructuran los significados y se aprenden conceptos nuevos, sirven no solo para identificar personas u objetos, sino también para ordenarlos y encasillar la realidad, de forma que podamos predecir aquello que ocurrirá. Llegado este punto, podemos afirmar que existen dos vías para formar los conceptos: la empirista, se realiza mediante un proceso de

asociación, donde el sujeto es pasivo y recibe la información a través de los sentidos y la europea, se consigue por la reconstrucción, el sujeto es activo y se encarga de construir el aprendizaje con las herramientas de las que dispone. (García Isabel, 2012)

Para concluir, diremos que el aprendizaje consiste en una de las funciones básicas de la mente humana, animal y de los sistemas artificiales y es la adquisición de conocimientos a partir de una determinada información externa. Cabe señalar que en el momento en el que nacemos todos los seres humanos, salvo aquellos que nacen con alguna discapacidad, poseemos el mismo intelecto, y que de acuerdo a cómo se desarrolle el proceso de aprendizaje, se utilizará en mayor o menor medida dicha capacidad intelectual. (García Isabel, 2012)

Aprender es adquirir, analizar, comprender la información del exterior y aplicarla a la propia existencia; al aprender, los individuos debemos olvidar los preconceptos y adquirir una nueva conducta. El aprendizaje nos obliga a cambiar el comportamiento y reflejar los nuevos conocimientos en las experiencias presentes y futuras. Para aprender se necesitan tres actos imprescindibles: observar, estudiar y practicar. (García Isabel, 2012)

2.1.9.2 Teoría de Piaget.

Desarrolló una teoría de la inteligencia infantil que consideraba que en cada fase de la infancia predominaban unas maneras particulares de pensar y de actuar. La fase preescolar (de 2 a 6 años) es la etapa pre-operacional, su hito central es la rápida adquisición del lenguaje. El lenguaje por supuesto, implica pensamiento simbólico, en el que una cosa representa a otra. La palabra árbol no parece un árbol de verdad, pero a

pesar, de ello, lo representa. En relación con este tipo de pensamiento está el desarrollo del juego simbólico, en el que se imagina que un cojín es un caballo para montar o que una caja de cartón es un coche de carreras. (García Isabel, 2012)

2.1.9.3 Teorías de Erikson

El psicoanalista alemán Erick Erikson, rechazó las teorías de Sigmund Freud sobre la sexualidad infantil y las sustituyó por una teoría más útil sobre los estados del desarrollo psicosocial. Dividió el período que va de los 2 a los 5 años en dos etapas principales, la primera de las cuales denominó etapa psicosocial 2. En esta fase del desarrollo (2 a 3 años), el niño se esfuerza por aprender a controlar su cuerpo. Al mover sus extremidades no hacen realmente lo que él les pide, lo que le produce frustración. Tampoco controla sus esfínteres. Conforme el niño controla sus acciones y movimientos, se siente más independiente. Intenta dejar atrás la fase de dependencia total que suponía ser un bebé. (García Isabel, 2012)

La etapa psicosocial 3 (3 a 5 años), se considera una fase de exploración en la que el niño reafirma los controles que ha logrado. A menudo intenta tomar la iniciativa tanto en actividades sociales como en el juego y, cuando tiene éxito, experimenta una gran sensación de logro personal. Al escolarizarse, el niño se ha convertido en un líder o un seguidor. (García Isabel, 2012)

2.1.9.4 Teoría de Watson.

El psicólogo estadounidense Jonh Watson, consideraba que el énfasis se debía poner en la conducta observable y no en el estado mental interno (pensamientos y sentimientos) del niño. Consideraba a cada niño

como un sujeto de experimentación sometido a castigos y recompensas, y afirmaba que podía adiestrar a cualquier niño para que se convierta en un especialista en algo concreto, prescindiendo de su talento, inclinaciones o tendencias. Incluso llegó a experimentar con niños, condicionando en uno de ellos la reacción de miedo hacia las ratas blancas (demostró asimismo que este niño había desarrollado el miedo hacia cualquier otro tipo de objeto blanco y peludo). (García Isabel, 2012)

2.1.10 Madurez o disposición previa del aprendizaje.

En relación específica al aprendizaje de la escritura, la lectura, el cálculo, y otros, se ha hablado mucho de madurez en términos de una disposición previa. Se entiende que para que el proceso de aprendizaje pueda iniciarse se requiere por parte del alumno una buena disposición para aprender, esta disposición es definida como la capacidad somática y mental de formación en cuanto está vinculada al deseo y a las necesarias aptitudes para ello. Otros sostienen que el grado de madurez para el aprendizaje de la lectura depende de la experiencia y la educación previa del niño. (Lewis Ralph, 2005)

Vemos pues, que las tendencias teóricas más recientes, además de los factores ya mencionados concernientes a los procesos filogenéticos, toman en cuenta aspectos motivacionales y de carácter sociocultural como integrantes de lo que llamamos madurez para el aprendizaje de la lectura. Igualmente, cada vez más se considera al niño como ser humano que aprende, en la programación de las actividades concernientes a su educación. La madurez para el aprendizaje de la lectura implica un nivel adecuado del desarrollo intelectual y social, obligar al niño a leer antes de que esté listo para hacerlo, casi siempre deriva en el fracaso del aprendizaje y en el consecuente daño psicológico al niño. (Lewis Ralph, 2005)

En lo referente a la edad mental, hay una gran diversidad de opiniones con respecto a su coincidencia con la edad cronológica, muchos autores están de acuerdo en que ambas edades son congruentes dentro de ciertas variaciones y dispersiones no significativas que la edad adecuada para el aprendizaje de la lectura y escritura es de 5 a 7 años como edad mental. (Lewis Ralph, 2005)

En lo que respecta a los factores emocionales, el niño debe haber superado su inseguridad y ansiedad que es característica en los primeros años de vida, en tal forma que pueda cooperar, competir en grupo, aceptar otra autoridad como fuente de afecto independientemente del lazo familiar primario. Sobre estímulos ambientales y experiencias sociales, es importante tomar en cuenta el nivel cultural general del hogar y de la comunidad de donde proviene el niño, ya que éste determina su nivel de información y experiencia. (Lewis Ralph, 2005)

"El organismo y el medio cultural son inseparables, el niño debe proveer su propio crecimiento y la cultura lleva a feliz término sus posibilidades de desarrollo ayudándolo a aprender". (Lewis Ralph, 2005)

"La madurez para el aprendizaje de la lectura y la escritura, depende no solo de la contribución genética recibida por el niño al nacer, sino de las condiciones de estimulación que reciba dentro del hogar". (Lewis Ralph, 2005)

2.1.10.1 Madurez mental.

En términos de edad mental, se coincide en considerar como óptima una edad mental de seis años y medio para aprender a leer. Si comparamos esta realidad con la de nuestros niños, que al ingresar al primer grado en la escuela, se supone que deben

cumplir los cinco años antes del 29 de diciembre del año en curso, tendremos que contar con que presumiblemente un buen porcentaje de niños estará empezando su aprendizaje antes de lo que en términos de madurez sería aconsejable. (Lewis Ralph, 2005)

2.1.11 El niño en desarrollo.

Durante el período preescolar se producen grandes cambios, el cuerpo se fortalece y mejora el control físico. La energía es inagotable, como la intensa curiosidad sobre el medio en el que el niño se encuentra inmerso. Su cerebro continúa el proceso madurativo, lo que permite afrontar nuevas maneras de experimentar el mundo y pensar con mayor claridad sobre los emocionantes retos que le ofrece. Sobre todo, el reducido vocabulario de los niños de dos años, expresado de manera poco articulada, florece a una velocidad asombrosa cuando el niño alcanza los cinco años y está a punto de comenzar la escolarización. (Vegas, M. 2005)

2.1.11.1 Cada niño es distinto.

Aunque todos los niños atraviesan fases similares de desarrollo entre los dos y los cinco años, nunca debe olvidarse que cada niño es único. A unos les cuesta lograr los avances esperados conforme pasan los meses, otros son más rápidos de lo habitual, estas diferencias no suelen ser significativas, los que comienzan más despacio alcanzarán a los otros más tarde, mientras que es posible que los más rápidos ralenticen su ritmo. Algunos niños son más lentos en el crecimiento físico, pero más rápidos en el progreso mental, por ejemplo, salvo que alguna diferencia alcance proporciones importantes, puede hacer caso omiso de ellas.

Únicamente habrá que buscar el consejo de un profesional en el caso de que se conviertan en hechos extremos. (Vegas, M. 2005)

2.1.11.2 El estudio de los niños.

Conocer realmente cómo se desarrollan los niños muy pequeños no es tarea fácil. Requiere de una inmensa paciencia y de la habilidad para realizar observaciones objetivas libres de prejuicios personales. En el pasado algunos de los mayores expertos en desarrollo infantil basaron sus ideas principalmente en observaciones realizadas a sus propios hijos. El amor natural por sus retoños podía sesgar resultados, otros han evitado esta trampa, y su muestra ha sido demasiado pequeña, o demasiado local. Antes de poder realizar cualquier afirmación general con seguridad, deberá estar seguro de que ésta se aplica a los niños de más de una cultura y de que se basa en una muestra lo suficientemente grande. (Morris Desmond, 2011).

2.1.11.3 La importancia del aprendizaje temprano.

Es mucho más que refinar las reacciones conductuales, hoy se sabe que la manera en la que nos vemos expuestos a las distintas experiencias de nuestro entorno también puede influir sobre el desarrollo cerebral. El cerebro humano tiene un cierto grado de plasticidad. Si se estimula de determinada manera, durante la infancia más temprana, puede alterar su estructura. Por ejemplo, cuando el cerebro se desarrolla, tiene lugar un proceso continuo de conexión y re-conexión de células cerebrales. Constantemente se forman nuevas conexiones, o sinapsis, mientras otras se destruyen. El cerebro está programado para producir un gran número de conexiones cuando el niño es muy pequeño (se cuentan en trillones). Se trata de una cifra mucho más elevada de lo que el cerebro necesitará más adelante, pero es como si los genes que programan el desarrollo

inicial del cerebro dijera, toma, utiliza las que quieras. Luego conforme pasa el tiempo, entra en acción el principio de si no lo usas, lo pierdes. Las conexiones que se utilizan perduran, mientras que aquellas que no entran en acción se eliminan. De esta manera se incrementa la eficiencia del cerebro al eliminar lo inservible y conservar únicamente las conexiones nerviosas realmente necesarias. (Scrimshaw Nevin. 2009)

De aquí se deduce que un niño en edad preescolar obligado a vivir en un medio estéril o marginal, carente de estímulos cerebrales, no solo se convertirá en un ignorante, sino que también sufrirá la eliminación excesiva de sinapsis. Este hecho producirá desventajas a largo plazo, por lo que resulta de vital importancia para un niño pequeño exponerlo a una gran variedad de experiencias. Su joven cerebro estará creando las bases necesarias para facilitar la respuesta a este tipo de experiencias de una manera más sofisticada en el futuro. (Scrimshaw Nevin. 2009)

2.1.12 El asombroso mundo de los 5 años.

Seguro de sí mismo y hablador, el niño es ahora un individuo con confianza e imaginación que se prueba a sí mismo en relación a las reglas sociales que el mundo le impone. Sin embargo, ahora cuenta con una sensación de consecuencia y reconoce que su comportamiento tiene un impacto sobre los otros. Tras un año o dos de socialización, tiene muchos amigos con un amplio círculo de compañeros y quizá con amigos imaginarios. Al final de los 5 años el niño deseará expresar sus propios pensamientos sobre la vida, universo y todo lo demás. (Morris Desmond, 2011).

Cerebro.

A los 5 años, el cerebro de un niño ha alcanzado el 90% del tamaño adulto. El desarrollo de las sinapsis se mantiene significativo, ya que las neuronas continúan interconectándose, lo que da lugar a una enorme red de vías. El cerebro humano experimenta un enorme desarrollo durante los primeros cinco años y establece conexiones que durarán toda la vida. Estos cambios son importantes para entender las distintas maneras en las que se desarrolla el aprendizaje de un niño en la edad preescolar. (Morris Desmond, 2011)

Peso medio.

Niños: 22,5 kg. Niñas: 14 kg.

Estatura media.

Niños: 117 cm. Niñas: 101 cm.

Perímetro craneal.

Ya no se registra

Necesidad de sueño

10-11 horas.

Lenguaje y aprendizaje.

A los 5 años, un niño tiene una comprensión muy clara de la estructura del tiempo (días, semanas, meses e incluso años), y entiende lo que es un calendario; sin embargo, aún le puede costar comprender el concepto de tener que esperar un mes o incluso un día para recibir algo que realmente desea. A esta edad no solo pregunta por lo que son las cosas, sino lo que significan. Un niño de 5 años entiende los conceptos, más grande, más pequeño, más largo, más corto. (Morris Desmond, 2011).

2.1.12.1 Desarrollo que alcanzará el niño de 5 años.

A pesar que cada niño de 5 años es único, ya que hay niños bajitos, gorditos, altos y flacos, lo que todos deben tener en común es gozar de salud, para crecer de forma regular y sana es importante que los padres comprendan los hitos que debe alcanzar en su desarrollo. (Morris Desmond, 2011).

La Academia Americana de Pediatría define el crecimiento como el aumento en el tamaño del cuerpo del niño, es decir, en la altura, peso y otras áreas que se puedan medir. Mientras que el desarrollo es considerado por la adquisición de destrezas en todos los aspectos de la vida del niño. (Morris Desmond, 2011).

El pediatra será tu mejor amigo y puede convertirse en la mejor guía para detectar las etapas de crecimiento y desarrollo de tu niño, determinar cuando el necesite ayuda o simplemente, indicarte cuándo esté pasando por un cambio en su desarrollo. (Morris Desmond, 2011).

2.1.12.2 Cuatro categorías del desarrollo:

El desarrollo del niño normalmente se divide en 4 áreas, estas son: el desarrollo físico, que incluye el desarrollo motriz fino y grueso; el desarrollo social y emocional, el intelectual o cognoscitivo, y finalmente, el desarrollo del lenguaje. (Cusminsky Marcos, 2006)

A continuación le presentamos paso a paso algunos de los hitos de desarrollo o crecimiento más comunes al cumplir los niños 5 años de edad.

Crecimiento físico:

- Es posible que ya haya comenzado a mudar sus dientes (conocidos como los dientes de leche).
- Tiene un Índice de Masa Corporal (conocido en inglés como BMI) saludable que se ubica entre los percentiles 5 al 85.
- Está desarrollado su movimiento ocular. (Cusminsky Marcos, 2006)

Desarrollo motriz grueso:

- Puede caminar hacia atrás.
- Puede saltar.
- Salta o brinca hacia adelante sin caerse.
- Mantiene el equilibrio sobre uno de sus dos pies por 10 segundos.
- Puede balancearse y trepar. (Cusminsky Marcos, 2006)

Desarrollo motriz fino:

- Probablemente puede usar el cuchillo y el tenedor.
- Sabe dibujar el cuerpo de una persona dividido en seis partes.
- Construye figuras de tres dimensiones con cubos copiándolos de un modelo o dibujo.
- Reproduce distintas figuras geométricas y letras; tales como triángulos, y cuadrados.

- Demuestra tener dominio moderado sobre el lápiz o marcador, y puede que ya esté coloreando sin salirse de las líneas de un dibujo determinado.
- Recorta sobre una línea usando tijeras (aunque no a perfección).
- Domina bastante bien la coordinación de sus manos. (Cusminsky Marcos, 2006)

Cognoscitivo:

- Clasifica o agrupa varios objetos para que todos en el grupo tengan una sola característica en común.
- Cuenta hasta 10 o más.
- Identifica y nombra de cuatro a ocho colores.
- Reconoce los números del 1 al 10.
- Relaciona la hora con su rutinas diarias, algunos reconocen la hora (son las 5 en punto, o las 2 en punto), y el calendario.
- Reconoce e identifica una moneda.
- Algunos se saben el abecedario completo y reconocen las letras en minúsculas y mayúsculas.
- Hacen un sinnúmero de preguntas; ¿por qué? ¿qué? ¿dónde? ¿cuándo? (Cusminsky Marcos, 2006)

Lingüístico:

- Habla con claridad.

- Tiene un vocabulario de 1,500 palabras o más.
- Puede recrear un cuento usando oraciones completas.
- Conjuga verbos irregulares en pasado y verbos en futuro.
- Reconoce el humor en chistes sencillos y entiende las adivinanzas.
- Sabe su nombre, su dirección y puede decir el nombre de una ciudad, recuerda la fecha de su cumpleaños, y el nombre de sus padres. (Cusminsky Marcos, 2006)

Social:

- Disfruta complaciendo a los amigos y disfruta imitarlos.
- Coopera al jugar, es generoso, toma turnos, comparte juguetes.
- Le gusta bailar, cantar y actuar.
- Demuestra afecto y preocupación por los demás.
- Entiende la diferencia entre lo que es real y lo imaginario.
- Tiene mejor controlado los altibajos emocionales; puede ser exigente pero también cooperar.
- Demuestra mayor independencia.

También existen parámetros distintos para medir el desarrollo de los niños con habilidades especiales; así como los que padecen de retraso en su desarrollo. (Cusminsky Marcos, 2006)

2.1.13 Consecuencias motoras del desarrollo de los niños.

En la infancia, toda enfermedad aguda de cierta duración repercute en cierto grado sobre el estado nutricional del niño, y por ende, su estado fisiológico repercutiendo así incluso todo lo referente a sus funciones motoras. (Cusminsky Marcos, 2006)

“Este deterioro tiene carácter transitorio y de poca trascendencia en los casos de aquellos niños en que el estado de salud previo y las condiciones socio ambiental durante y luego del padecimiento” (Cusminsky, Marcos, 2006).

A continuación se dará a conocer las consecuencias motoras más frecuentes que se da en los casos de desnutrición infantil, hipo-alimentación, alimentación escasa en relación con las necesidades energéticas y bio-plásticas del niño, que se manifiesta por inquietud y llanto y porque el niño no gana el peso adecuado. En estos casos hay que investigar la frecuencia de la toma, la técnica de la lactancia, el tamaño de los agujeros de la tetina, así como la posibilidad de una enfermedad general en el niño. Un aumento de peso inferior a 175 - 250 gr/semana en lactantes menores de 4 meses es inadecuado. (Cusminsky Marcos, 2006)

El grado de hipo-alimentación y su duración determinan las manifestaciones clínicas, los síntomas más corrientes son estreñimiento, insomnio, irritabilidad y llanto excesivo. El tratamiento consiste en aumentar el aporte líquido y calórico, corregir cualquier déficit en la ingestión vitamínica y mineral e instruir a la madre en la técnica de alimentar al niño”. (Cusminsky Marcos. 2006)

2.1.13.1 Consecuencias Emocionales.

Al carecer de estímulo nutricional, el niño debe reorientar la utilización del organismo, por este motivo deja de tener actividades que aparentemente no tienen trascendencia. (Cusminsky Marcos, 2006)

El niño puede presentar falta de sonrisa, presencia de llanto débil, disminución de actividad física, mirada sin expresividad y falta de interés en el juego. En resumen, todo esto condiciona una ausencia de conexión y comunicación con el medio que lo rodea. (Cusminsky Marcos, 2006)

En muchos casos, los padres perciben la apatía y tranquilidad del niño como un acontecimiento normal, siendo en realidad la manifestación de una respuesta adaptativa para poder vivir. Los niños enfermos o desnutridos que sienten dolor o han perdido el apetito necesitan una atención especial que los aliente a alimentarse y a volver a interesarse en todo lo que los rodea durante el proceso de recuperación. (Cusminsky Marcos, 2006)

También se suele presentar en los niños con desnutrición: baja autoestima, inseguridad, sensación de incapacidad intelectual, ansiedad, depresión, conducta disruptiva o no sociable y otras, que a su vez condicionan compromiso del rendimiento escolar, pasando a actuar como elementos causales; dificultando y en algunos casos e impidiendo el desarrollo integral y la adaptación social del niño con su entorno. (Cusminsky Marcos, 2006)

Depresión “los cambios bruscos del ánimo y la depresión a causa de factores tales como desbalances electrolitos, déficits en hormonas, vitaminas, malnutrición y deshidratación. Las mismas conductas que conllevan los trastornos de la alimentación pueden derivar en depresión,

puede también hacer caer a la persona nuevamente en el círculo vicioso del Trastorno de la Alimentación”. (Cusminsky Marcos, 2006)

Comportamiento.

La nutrición ciertamente afecta la salud física del niño, ¿pero sabías que también puede afectar el comportamiento de tu hijo? Los estudios demuestran que una dieta pobre puede estar asociada con el desorden de déficit de atención/hiperactividad (TDAH), debido a los conservantes, azúcares y la falta de tiamina que se encuentra en mucha comida chatarra. La falta de nutrientes adecuados también puede afectar a un niño de la manera opuesta. Sin suficientes hidratos de carbono, proteínas y grasas buenas, un niño puede volverse aletargado e irritable. (Martínez Venancio, 2007).

Inteligencia

El vínculo entre la nutrición y la inteligencia se ha estudiado desde la década de 1980. En 1984, un estudio encontró que los niños que tomaron un suplemento de micronutrientes aumentaron las puntuaciones de CI, y otros estudios más tarde confirmaron estos hallazgos. En términos de la capacidad cognitiva, los niños que comen una dieta saludable serán más capaces de concentrarse en la escuela, lo que significa que pueden aprovechar al máximo su potencial de inteligencia. (Martínez Venancio, 2007).

2.1.14 Relaciones entre el crecimiento y el desarrollo mental.

Si el desarrollo fisiológico del niño presenta un evidente interés desde el punto de vista de su higiene, no resulta menos importante desde el punto de vista pedagógico. Ciertamente, la pedagogía solo se interesa por el desarrollo mental del escolar. Pero podemos preguntarnos si no existe

una relación entre la inteligencia y el desarrollo corporal. A priori, esta relación parece imponerse al espíritu. Si es así, el problema a la medida de la inteligencia se vería al mismo tiempo grandemente simplificado, el nivel mental de un sujeto sería el corolario de una medición fisiológica. Pero la cuestión es mucho más compleja, y no se presta a tan claras inferencias. (Martínez Venancio, 2007).

2.1.14.1 Nutrición infantil como factor básico en el desarrollo físico y mental.

Este es un período de rápido crecimiento y desarrollo en el cual las necesidades nutricionales del niño/a, son mayores que en cualquier otra etapa de la vida. La alimentación desempeña un papel tan importante durante la edad escolar, por cuanto en esta etapa de crecimiento y desarrollo intelectual aumenta su actividad física (corre, salta, juega), por eso, se le debe dar una alimentación saludable. Durante este periodo se forma muchos hábitos de alimentación e higiene que perduran toda la vida en el niño/a. La mala práctica de los hábitos alimenticios puede presentar problemas de desnutrición. El estado nutricional de un individuo es la resultante final del balance entre el requerimiento de nutrientes, los niños/as durante el primer año de vida, debido a la gran velocidad del crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento del niño o niña, por esta razón, la salud constituye un elemento valioso en la detección precoz de alteraciones nutricionales adecuadas. La desnutrición se manifiesta como un retardo de crecimiento físico (peso, talla), y del desarrollo biológico del ser humano y conlleva a la morbi-mortalidad, especialmente agrava el efecto sinérgico entre infección y desnutrición. Es importante recordar que en esta etapa los niños/as deben adquirir hábitos alimenticios e higiénicos que habrán de predominar el resto de su vida, si éstos son correctos

contarán con buenas bases para su desarrollo físico y mental. (Martínez Venancio, 2007).

Es por eso que a esta edad se debe inculcar el rechazo de alimentos de bajo valor nutritivo, los llamados alimentos "CHATARRA". Es necesario que el escolar tenga sus tres comidas principales y dos refrigerios. El ambiente de comida debe ser agradable, la alimentación debe asegurar un consumo suficiente en cantidad y calidad de nutrientes que satisfaga los requerimientos del escolar. (Martínez Venancio, 2007).

2.1.15 Relación entre la edad fisiológica y la edad mental.

Determinada así la edad fisiológica de un niño, ¿puede inferirse de ella su edad mental? Digamos que por edad mental de un sujeto se entiende el nivel alcanzado por el desarrollo de la inteligencia. En efecto, si un niño puede estar adelantado o atrasado desde el punto de vista de su crecimiento y de su fuerza muscular, lo mismo puede ocurrir en lo que concierne a sus facultades intelectuales. Pensando en esa edad mental, se dice corrientemente de un pequeño escolar "que está adelantado o atrasado para su edad". Ahora bien, la cuestión que tenemos que examinar en este momento es la de saber si existe una correlación entre la edad fisiológica y la edad mental. En otros términos un adelanto o un retraso en el desarrollo de la estructura física, ¿origina necesariamente el mismo adelanto o el mismo retraso en el desarrollo de la estructura mental? o más simplemente ¿hay una relación, y cuál es ella, entre la inteligencia de un escolar y su desarrollo fisiológico? La respuesta que se dé a esta cuestión será diferente según se la plantee desde el punto de vista de un grupo o desde el punto de vista de un individuo.

En general, diremos que hay paralelismo entre el desarrollo físico y el desarrollo psicológico, y que los niños adelantados para el primero, lo estarán también para el segundo y eso se comprende. El trabajo intelectual, en efecto, exige atención, esfuerzo y voluntad, todas las cosas que dependen del estado del organismo. (Aguilar Rogelio. 2008)

La relación supuesta entre el desarrollo fisiológico y el desarrollo mental existe, pero solo aparece bajo la forma de una "verdad de término medio", como dice todavía Bidet, y por eso no es susceptible de ninguna aplicación individual. De que una tabla de mortalidad establezca que los hombres de cincuenta años de edad, por ejemplo, pueden todavía vivir diez años, no debe inferirse que tal individuo, que tiene cincuenta años, morirá ciertamente a los sesenta. Del mismo modo de que, en general, hay paralelismo entre el desarrollo del cuerpo y el del espíritu, no puede inferirse del primero al segundo en un caso particular. En efecto, las estadísticas nos advierten que de cien niños que están adelantados desde el punto de vista físico, veintiuno están sin embargo retardados desde el punto de vista mental. Nuestro sujeto, adelantado físicamente, puede muy bien formar parte de los que, excepcionalmente, están atrasados mentalmente. En consecuencia, nada podremos decir de su nivel mental. (Aguilar Rogelio. 2008)

¿Quiere esto decir que en ningún caso se pueden sacar conclusiones relativas a la inteligencia de un niño, partiendo del examen de su ficha fisiológica? Ciertamente, no. He aquí por ejemplo, a un alumno a quien la calificación en las composiciones, las respuestas, las tareas en casa y el comportamiento general nos lo hacen clasificar con seguridad entre los menos inteligentes de su clase. No tenemos como hace un momento, que partir de su estado físico para deducir de él, el nivel de su inteligencia. Éste es conocido, y el niño está señalado como deficiente desde el punto

de vista intelectual. Pero sería perfectamente inútil comprobar este retardo intelectual, si no nos esforzásemos por buscar las causas, a fin de remediarlo. Ahora bien, comprobamos igualmente, que este niño está también en retardo. (Aguilar Rogelio. 2008)

Es lógico considerar una aproximación entre "esos dos estados de miseria, una física y otra mental, supone que ésta podría muy bien ser la consecuencia de aquella". Nuestra hipótesis se verificará si, mediante una mejor higiene respecto de este niño, comprobamos una mejora muy clara de su estado mental. La correlación entre el cuerpo y el espíritu habrá sido aquí de una aplicación de las más probatorias y de las más útiles. He aquí por qué en ningún caso debe desinteresarse la pedagogía de la antropometría escolar, por qué también una libreta de sanidad, bien comprendida y escrupulosamente llevada, puede resultar de gran utilidad para informar, en consecuencia, ayudar al educador en su tarea. (Aguilar Rogelio. 2008)

De este análisis podemos concluir que el papel esencial del educador es ayudar, apoyar al niño en su desarrollo intelectual y moral. Pero para eso es necesario ante todo conocerlo bien. Ahora bien, ese conocimiento del alma infantil será imposible para todo aquel que esté mal informado acerca de las diversas fases de su desarrollo fisiológico. El estudio de este último se presenta, pues, como el prefacio necesario de toda psicología del niño. Es que, en efecto, como lo hace notar Bourjade, "las posibilidades mentales del niño se constituyen según el orden de formación de los centros nerviosos", que en primer lugar dependen del crecimiento. Para proporcionar el esfuerzo intelectual exigido de un niño a sus fuerzas, es necesario tener siempre en cuenta cierta maduración anatómica-fisiológica del organismo. De ahí la importancia que todo

educador debe conceder a las condiciones generales del crecimiento a todos los factores que lo favorecen. (Aguilar Rogelio, 2008)

2.1.15.1 La estructura mental del niño.

Si se quisiera comprender la naturaleza profunda de esta evolución morfológica que constituye el crecimiento del niño, sería inexacto pensar en un desenvolvimiento, en un despliegue, en una palabra: en un paso de lo implícito a lo explícito, proceso evidentemente muy simple, que nos sugiere la palabra "desarrollo". Más bien habría que hablar de "epigenesia", es decir, de una aparición inopinada de formas nuevas, que se agregan a las antiguas, y que a cada instante originan una recomposición de todo el organismo en vía de formación. Con mucha mayor razón ese modo de evolución debe aplicarse al desarrollo mental del niño, cuya flexibilidad es bastante mayor. Debemos pues, estar preparados para ver surgir bruscos cambios en la estructura mental del niño durante su fase evolutiva, y para comprobar detenciones, vacilaciones, vueltas hacia atrás que podrán parecernos desconcertantes. Si bien todo esfuerzo de análisis resulta aquí impotente, trataremos sin embargo de desprender los principales aspectos de esta estructura mental del niño, tan diferente de la del adulto, que nos proporcionará sin duda alguna, la explicación de toda su actividad funcional. (Aguilar Rogelio, 2008)

2.1.15.2 Pruebas de inteligencia.

La inteligencia es una cualidad que no debe confundirse con el conocimiento, la creatividad o la motivación. El conocimiento es la cantidad de información que ya tenemos en la mente. La creatividad comprende imaginación e inventiva y la motivación es la energía mental

que uno posee. La definición correcta de inteligencia sería la capacidad de utilizar la información existente para resolver problemas nuevos. (Aguilar Rogelio, 2008)

Test de Wechsler.

La prueba de inteligencia aún tiene su significado y pueden relevar información útil sobre la inteligencia relativa de un niño. Una de las pruebas más conocidas para los niños en edad preescolar es la escala Wechsler de inteligencia para niños. Esta escala se compone de tres pruebas verbales: información general, definición de palabras, y adivinar el significado de una palabra a partir de una, dos o tres claves. A continuación contiene tres pruebas manipulativas: copia pequeños dibujos geométricos, completar dibujos a los que les faltan partes y elegir los dibujos con características comunes de entre varias filas de dibujos. Finalmente, presenta dos pruebas de velocidad: copiar símbolos emparejados con dibujos geométricos simples y buscar símbolos de una fila. (Aguilar Rogelio, 2008)

La utilidad de este tipo de pruebas de inteligencia radica no en identificar el CI (cociente intelectual) más elevado, sino en detectar a cualquier niño que presente dificultades poco habituales y pueda sufrir problemas de aprendizaje que requieran la intervención de un especialista. Sin este tipo de pruebas, un niño con dificultades podría no ser identificado a tiempo para permitir a los adultos detener este dilema particular en una etapa temprana. (Aguilar Rogelio, 2008)

2.1.15.3 Qué deben comer los niños para mejorar su rendimiento escolar.

Una buena alimentación para que los niños obtengan nutrientes que les permitan un buen rendimiento escolar.

- Los niños necesitan un desayuno con huevo o carne, frutas y verduras.
- Para oxigenar el cerebro se debe procurar una postura erguida al sentarse.
- Hay que enseñarles a masticar bien y tratar de que la hora de la comida sea placentera. (Aguilar Rogelio, 2008)

El huevo con verduras y un plato de frutas es el mejor desayuno para los niños.

2.1.15.4 ¿Los niños tienen los nutrientes necesarios para una buena exigencia intelectual?

El rendimiento escolar de los niños puede mejorar por medio de la alimentación. Así lo plantea el médico Rogelio Aguilar, coautor del estudio, "La Bioquímica del Cerebro", que realizó en colaboración el Instituto Politécnico Nacional entre 2005 y 2008. De la investigación se concluyó que la falta de desayuno reduce el rendimiento escolar. "Necesitan glucosa y oxígeno; son primordiales. Si no desayunan o les dan carbohidratos simples, no son aprovechados y cuando les piden concentración no lo hacen y su rendimiento disminuye", dijo Aguilar. Para que haya una mejor oxigenación del cerebro es vital nutrirlo y mantenerlo activo, para estar saludable física y mentalmente, los alimentos deben contener carbohidratos, de preferencia provenientes de frutas y si se les va a dar galletas o pan, que sean mínimos, añade el también maestro en Salud. (Aguilar Rogelio, 2008)

Además, el desayuno debe ir acompañado de un soporte proteico (en leche, huevo y carne) que les sirve para asimilar mejor los nutrientes. "Les sugerimos (a los nutriólogos) darles huevo con verduras y un platito de fruta", ese sería el alimento ideal, indica, finalmente, también es necesario que tomen agua, los niños deben hidratarse y su cuerpo debe consumir mucha agua. (Aguilar Rogelio, 2008).

"Muchos niños a veces no toman agua y eso contribuye a una situación inadecuada para lo que se está buscando. En la mañana se les puede dar juguito, leche, en la tarde sopa, pero definitivamente deben tomar agua e hidratarse" (Aguilar Rogelio, 2008).

2.1.15.5 Niños que siguen una dieta sana, mayor Coeficiente Intelectual

Los niños alimentados con una dieta sana en sus primeros años de vida podrían alcanzar un Coeficiente Intelectual (CI) ligeramente mayor, según un estudio australiano de la Universidad de Adelaida. Una alimentación sana a base de legumbres, queso, frutas y verduras aumenta en dos puntos el Coeficiente Intelectual de los menores a los ocho años frente a los que han consumido de forma habitual galletas, caramelos, chocolate, refrescos o patatas fritas. (Aguilar Rogelio, 2008)

Por su parte, la investigación ha constatado que los menores nutridos con comida chatarra pueden ver reducida su inteligencia. Este nuevo trabajo viene a corroborar los resultados de un estudio anterior realizado a comienzos de 2011 por investigadores de la Universidad de Bristol en el Reino Unido, que concluyó que la dieta de la infancia influye en el posterior desarrollo escolar.

Se trata, por tanto, de una prueba más de la importancia de la alimentación en el desarrollo de los niños, los científicos ingleses demostraron que existe una estrecha relación entre la dieta de los más pequeños y sus capacidades intelectuales. Aguilar Rogelio. (2008)

El estudio británico reveló que los efectos cognitivos derivados de los hábitos de alimentación presentes en los tres primeros años de vida del niño persisten posteriormente, aunque dichas rutinas alimenticias hayan sido modificadas más tarde. Así mismo, la investigación evidenció que los niños con mayor grado de consumo de alimentos altos en grasas, azúcares y procesados presentan cocientes intelectuales más bajos. (Aguilar Rogelio, 2008)

2.1.15.6 Alimentos para aumentar el cociente intelectual.

Los especialistas también informan de la influencia de la nutrición en el desarrollo de los niños no solo a nivel físico sino también desde el punto de vista intelectual. Y es que la inteligencia también está vinculada a lo que comemos y cómo “alimentamos” al cerebro. El también profesor de la Universidad de Navarra, señaló que se va a poder conseguir que los niños que nazcan dentro de una década crezcan más o tengan mayor índice de inteligencia. (Aguilar Rogelio, 2008)

El nutricionista, quien asegura que “la alimentación puede ayudar a mejorar la inteligencia”, explicó que “Hay ácidos grasos, presentes en pescados, que van a las neuronas y permitirán perder la memoria más tarde o tener mayor capacidad de retener información, a eso se va a llegar”. (Aguilar Rogelio, 2008)

2.1.15.7 ¿Cómo incide la nutrición en el desarrollo y aprendizaje en niños de edad escolar?

Quizás no consideres que la mala nutrición sea un problema en los niños en edad escolar; aunque un gran porcentaje de niños en países en desarrollo sí tienen problemas de aprendizaje y desarrollo, los niños de todo el mundo necesitan una nutrición adecuada para sustentar su crecimiento y desempeño escolar, los padres y las escuelas tienen una función importante en este asunto, asegurarse de que los niños tengan acceso a comidas saludables en intervalos regulares aumenta las oportunidades de éxito en el aula. (Aguilar Rogelio, 2008)

2.1.15.8 Desnutrición y desarrollo Cognoscitivo del niño

El niño desnutrido tendrá mayor riesgo de llevar a cuentas toda una vida de marginación, su rendimiento escolar siempre será bajo y verá disminuida su capacidad de aprendizaje, si no se le suministra en el momento adecuado una nutrición sana y balanceada que le permita el desarrollo pleno de sus capacidades humanas. (Aguilar Rogelio, 2008)

Las ideas que se tenían sobre la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionaron considerablemente desde mediados de la década de 1960, hasta esa época, se temía que la desnutrición sufrida durante ciertos períodos sensitivos de la vida, sobre todo al comienzo del desarrollo del niño, produciría cambios irreversibles, acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales. (Aguilar Rogelio, 2008)

Se sabe ahora, que la mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida,

aunque perduran las alteraciones en el hipocampo y el cerebelo. Sin embargo, recientes investigaciones neuro-farmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. (Aguilar Rogelio, 2008)

Estos últimos hallazgos indican que los tipos de comportamiento y funciones cognitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más relacionados con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos. El rango de vulnerabilidad por edad, de los efectos de la desnutrición a largo plazo, puede ser mucho mayor de lo que se había sospechado y aún se desconoce el nivel mínimo de desnutrición (déficit de ingesta de alimentos) que es necesario para producir estas alteraciones de largo término. (Aguilar Rogelio, 2008)

Gran parte de los estudios sobre desnutrición y retardo mental se han realizado en niños de Educación Inicial, al reconocerse el papel esencial de la nutrición en el crecimiento y desarrollo físico del niño. El suplemento nutricional consistió en una mezcla de alto valor calórico y proteico que se suministró a las madres durante todo el embarazo y a los niños. (Aguilar Rogelio, 2008)

Después de diez años (1988-1997), el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), realizó un estudio transversal en una muestra de 2.220 individuos pertenecientes al estudio inicial, aún residentes en las comunidades originales, dirigido a evaluar los efectos que tuvo la mejoría de la nutrición en los primeros años de vida, sobre sus condiciones actuales, físicas de capacidad funcional, como adolescentes y adultos. (Aguilar Rogelio, 2008)

Para evaluar el componente de conducta y comportamiento, se obtuvo una muestra de 639 individuos entre 13 y 19 años de edad, a quienes se hicieron mediciones sobre manejo de información, inteligencia, competencia funcional y logros educativos (pruebas psico-educacionales y de procesamiento de información). Después de analizar varias hipótesis alternativas, se concluyó que los cambios dietéticos producidos por los suplementos alimentarios, dan la explicación más sólida a las diferencias positivas observadas en las pruebas de comportamiento, en los individuos que recibieron suplementos alimentarios durante los primeros años de vida. (Aguilar Rogelio, 2008)

Entre los efectos a largo plazo, se encontró mayor masa, estatura sobre todo en mujeres, mayor capacidad de trabajo en los hombres y mejoramiento de la función intelectual en ambos sexos. Sin embargo, la intervención nutricional no aceleró la maduración durante la adolescencia, medida por la edad ósea y la menarquía. Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta, lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar. (Aguilar Rogelio, 2008).

2.1.15.9 La importancia de una dieta nutritiva desde los primeros años de vida para un mejor desarrollo intelectual.

Si bien ya se sabe que una alimentación nutritiva, equilibrada y sana es uno de los pilares fundamentales para una vida saludable, óptima, hay que recordar su importancia durante los primeros años de vida. Pues bien, un nuevo estudio ha encontrado cuáles son los alimentos que son beneficiosos para los niños y, en especial, para fomentar el desarrollo de

la inteligencia y de las capacidades cognitivas en los pequeños. (Aguilar Rogelio, 2008)

El trabajo en cuestión fue realizado por un grupo de investigadores y han encontrado la relación entre ciertos nutrientes con un mejor desarrollo cognitivo en los niños. En primer lugar, se ha señalado a la leche materna como la primera fuente de alimentación y la más importante en los primeros meses de vida. (Aguilar Rogelio, 2008)

Las investigaciones llevadas a cabo sobre dieta en la primera infancia, desarrollo cognitivo y neurofisiológico posteriores han estado centradas casi exclusivamente en el tipo de leche recibida. Muchos de estos trabajos han constatado que los bebés alimentados con la leche de la madre obtienen mejores puntuaciones en los test de función cognitiva, pero en una buena parte de ellos no se han tenido en cuenta ciertos factores, como la inteligencia de la madre, que pueden alterar los resultados. Sin embargo, los investigadores han querido centrar su estudio en la relación entre los alimentos y los más pequeños, pero también considerando otros factores que pueden influir, que en otros estudios han sido obviados como son el propio coeficiente intelectual de la madre, la educación, la calidad de vida, el ambiente en el hogar, entre otros. (Aguilar Rogelio, 2008)

Es decir, en el primer grupo se incluía gran consumo de frutas, vegetales, pescado, comidas caseras y bajo consumo de productos preparados y leche pasteurizada. En el segundo, por el contrario, abundaba el tipo de alimentos considerados de “adultos”, es decir, una elevada ingesta de refrigerios, carne procesada, patatas fritas y ese tipo

de alimentos no tan recomendables. Así también, para poder determinar el desarrollo cognitivo de los infantes, un grupo de psicólogos llevó a cabo varios test de atención, habilidad sensomotora, memoria y lenguaje en los hogares de los pequeños cuando éstos ya habían cumplido los cuatro años. Otros puntos evaluados fueron su atención visual, precisión motora y fluidez verbal. Establecieron que durante su época de bebés siguieron una dieta rica en frutas, verduras, comidas caseras, puntuaron más alto en las pruebas de inteligencia y memoria que los alimentados con el segundo tipo de dieta. Lo cual además, se dio de forma independiente de la inteligencia o educación materna, su clase social o el ambiente en el domicilio familiar, peso o edad de gestación del hijo al nacer. (Aguilar Rogelio, 2008)

Lo benéfico de una dieta sana desde la primera infancia fue lo que hizo referencia a que los bebés que consumieron con frecuencia galletas o patatas fritas tenían un menor desarrollo cognitivo y neurofisiológico tal como quedó demostrado en las pruebas de lenguaje, agregaron los investigadores. Con este estudio se ha querido demostrar, una vez más, la importancia de la alimentación, y en especial durante la infancia; los patrones dietéticos en los primeros meses de vida tiene un efecto en el desarrollo cognitivo posterior, concluyó el equipo. (Oyarbide Carla. 2009).

2.1.16 Guías nutricionales.

Son un conjunto de recomendaciones dirigidas a la población general con el fin de promocionar el bienestar nutricional, y se refieren a todo tipo de situaciones relacionadas con la dieta. Se basan en conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales, hábitos de consumo de la población, contexto socio-económico y cultural. (Aguirre Eduardo, 2005)

Su finalidad es promover la salud y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas; traduciendo los objetivos nutricionales a mensajes simples, fáciles de comprender. (Aguirre Eduardo, 2005)

De acuerdo a la FAO y la OMS, las Guías nutricionales son directrices orientativas que deben revisarse periódicamente y considerar lo siguiente:

- 1.- Los problemas de salud pública deben determinar la orientación de las guías nutricionales.
2. Las guías nutricionales se elaboran para un contexto sociocultural.
3. Reflejan patrones de consumo, más que objetivos numéricos.
4. Deben ser positivas y estimular la aceptación placentera de ingestas dietéticas adecuadas.
5. Una gran diversidad de patrones de consumo alimentario pueden ser concordantes con los objetivos de salud. (Aguirre Eduardo, 2005).

2.1.16.1 Formulación y elaboración de las guías alimentarias

Las GABA fueron objeto de análisis durante una consulta conjunta FAO/OMS, que tuvo lugar en Chipre en marzo de 1995 (FAO/OMS, 1998). El propósito de la consulta fue establecer las bases científicas para la elaboración, uso y adopción de las guías en todos los países, dado el importante papel que éstas pueden tener en las pautas de consumo en las prácticas alimentarias, y en la información sobre trastornos relacionados con la alimentación, ya sea por deficiencia o por exceso. (Morón, C. 2000).

Las GABA figuraron entre las consideraciones prioritarias de la Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN) (Roma, 1992), y de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Roma, 1996). La Declaración mundial sobre la nutrición y el Plan de Acción adoptados por la CIN,

incluyeron entre sus objetivos la eliminación o reducción sustancial del hambre y de las muertes causadas por el hambre, de la desnutrición crónica, de las deficiencias de micronutrientes, de las enfermedades transmisibles, no transmisibles relacionadas con la alimentación, se enfatizó en la necesidad de promover dietas apropiadas y modos de vida sanos como estrategia apropiada para alcanzar los objetivos propuestos. (Morón, C. 2000).

Para elaborar el contenido y definir la orientación de las guías alimentarias, es fundamental tener un conocimiento cabal de los problemas de salud pública predominantes de un país. Se deben considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas que se relacionan con una adecuada disponibilidad y utilización de los alimentos. Se deben formular mensajes positivos que pongan de manifiesto los beneficios y la satisfacción que procura una alimentación apropiada. Es necesario tener en cuenta diversos campos científicos, los intereses de grupos multidisciplinarios y multisectoriales, con el objeto de poner de manifiesto los aspectos vinculados al mejoramiento de la alimentación y nutrición de las poblaciones. (Morón, C. 2000).

Para la preparación de las GABA se deben seguir varias etapas que comprenden la formación de un grupo de trabajo; la recopilación, análisis de información sobre salud, educación, agricultura y ambiente; la identificación de los problemas relacionados con la alimentación, la nutrición, la definición de propósitos, la elaboración de mensajes claves, su validación y la difusión de las guías. (Morón, C. 2000).

Los mensajes sobre prácticas alimentarias apropiadas cuya expresión deberá ajustarse a los niveles de educación de la población contenidos en las GABA han de recoger la siguiente información básica:

- Situación de salud y nutrición de la población.
- Disponibilidad y acceso a los alimentos.
- Patrones de consumo y prácticas alimentarias actuales.

El diagnóstico de la situación alimentaria se hace mediante la revisión de encuestas, informes y documentos existentes con el fin de identificar la magnitud de los problemas, las soluciones posibles, valorar el impacto de las intervenciones que es necesario poner en práctica. (Morón, C. 2000).

Para conocer la situación de salud se deben analizar las tasas de mortalidad y morbilidad por grupos de población, sus principales causas, tendencias. Los indicadores antropométricos y sus puntos de intersección permiten identificar las alteraciones del peso en función de la talla y de la edad respectivamente, las alteraciones de la talla en función de la edad, los niveles de sobrepeso y obesidad. Es importante también conocer la prevalencia y la incidencia de la deficiencia de micronutrientes, particularmente de hierro, yodo, vitamina A. Se deben tomar en cuenta otros factores como la actividad física, la frecuencia y consumo de alimentos de baja calidad nutricional preparados fuera del hogar, la posible existencia de contaminantes químicos y biológicos de los alimentos. (Morón, C. 2000).

2.2. Posicionamiento Teórico Personal.

Todo está enfocado en el desarrollo de las capacidades intelectuales de los niños, por ello esta investigación se basa en mejorar el aprendizaje a través de la alimentación, que se orienta en la fundamentación científica, a fin de dar a conocer la importancia que tiene la buena alimentación desde temprana edad en los niños.

Es importante mencionar que la comida desempeña un papel muy importante en la educación inicial, esto significa que el niño debe tener una alimentación sana que cubra sus necesidades y crecimiento intelectual que influye en tres áreas de su desarrollo; físicamente: contribuye a la coordinación del aparato motor del cuerpo ayudando a las funciones de alimentarse y hablar; mentalmente: la alimentación facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria; y, emocionalmente: el niño obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado.

Es por eso que se considera a la fundamentación científica como el resultado de un proceso de la realidad acorde al tema. Más claramente, podríamos decir que la alimentación es primordial en los primeros años de vida del infante, porque influye en la capacidad de aprendizaje, donde se producen cambios que tienen que ver con el crecimiento tanto físico como intelectual de los niños. Por lo que constatamos que una alimentación sana, variada y en proporciones adecuadas ayudará a que no exista déficit de atención en las clases de educación inicial, acompañadas de ejercicio físico y descanso.

2.3. Glosario de Términos.

Alfalinolénico: es un ácido graso poli-insaturado esencial de la serie omega-3, es un componente de muchos aceites vegetales comunes y es importante para la nutrición humana.

Coenzimas: son cofactores orgánicos no proteicos, termoestables.

Corolario: es un término que se utiliza en matemáticas y en lógica para designar la evidencia de un teorema o de una definición ya demostrados, sin necesidad de invertir esfuerzo adicional en su demostración.

Córtex prefrontal: es la parte anterior de los lóbulos frontales del cerebro, y se ubica frente a las áreas motora y premotora.

Detrimento: destrucción leve o parcial.

Disruptiva: es un término que procede del inglés disruptive y que se utiliza para nombrar a aquello que produce una ruptura brusca.

Empirista: es una teoría filosófica que enfatiza el papel de la experiencia, ligada a la percepción sensorial, en la formación del conocimiento.

Epigenesia: es una filosofía social que defiende la mejora de los rasgos hereditarios humanos mediante diversas formas de intervención manipulada y métodos selectivos de humanos.

Estilizada: hacer que algo parezca más delgado de lo que es, especialmente la silueta corporal: lleva vestidos largos y ceñidos porque estilizan su figura.

Filogenéticos: es una clasificación científica de las especies basada únicamente en las relaciones de proximidad evolutiva entre las distintas especies, reconstruyendo la historia de su diversificación (filogénesis) desde el origen de la vida en la Tierra hasta la actualidad.

Hipo-alimentación: es la alimentación escasa en relación con las necesidades energéticas y bio-plásticas del niño, que se manifiesta por inquietud y llanto, y porque el niño no gana el peso adecuad.

Hitos: inmediato: cosa que está unida a otra.

Inferencias: es una evaluación que realiza la mente entre proposiciones. En lógica formal, son expresiones bien formadas de un lenguaje formal (EBF), que al ser relacionadas, permiten trazar una línea lógica de condición o implicación lógica entre las diferentes EBF.

Inocuidad: es un concepto que se refiere a la existencia y control de peligros asociados a los productos destinados para el consumo humano a través de la ingestión como pueden ser alimentos y medicinas a fin de que no provoquen daños a la salud del consumidor; aunque el concepto es más conocido para los alimentos conociéndose como inocuidad alimentaria, también aplica para la fabricación de medicamentos permitidos que requieren medidas más extremas de inocuidad.

Nutrimientos: es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales.

Ponderal: relativo al peso.

Plasticidad: propiedad de diferenciación presente en las células madre.

Prefacio: en literatura, un texto de introducción y de presentación, ubicado al inicio de un libro. En el **prefacio** se da a conocer el plan y los puntos de vista utilizados durante la elaboración del escrito, a la par que allí también corresponde prevenir sobre posibles objeciones o reservas, responder a críticas ya formuladas a las ediciones anteriores o a los avances de la obra, y eventualmente también dar ideas sobre el mensaje que el autor quiere transmitir con este documento por ejemplo, y si el escrito planteara inquietudes sociales, el mensaje principal o más trascendente podría estar vinculado con la organización social, la

pobreza, la desigual distribución de recursos, la prostitución, la violencia, el consumo de drogas y el narcotráfico o con varios de los tópicos citados.

Priori: se utiliza para distinguir entre dos tipos de conocimiento: el conocimiento a priori es aquel que, en algún sentido importante, es independiente de la experiencia; mientras que el conocimiento a posteriori, es aquel que, en algún sentido importante, depende de la experiencia.

Ralenticen: hacer más lento un proceso ralentizar la producción de una industria

Saneamiento: conjunto de acciones destinadas a la mejora de una situación económica: los administradores recomendaron un rápido saneamiento de la empresa.

Sinérgico: se emplea para una forma de interacción medicamentosa que da como resultado efectos combinados o aditivos con la administración de dos o más fármacos, que resultan ser mayores que aquellos que podrían haberse alcanzado si alguno de los medicamentos se hubiera administrado solo.

Soluto: compuesto de menor proporción al solvente

2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

1. ¿Cuál es el tipo de alimentación que consumen los niños en la casa y en la escuela?

La alimentación de los niños en la casa no es la adecuada, pero los alimentos que les brindan en la escuela, ayudan a mejorar su alimentación; a pesar de que no todos los niños consumen su refrigerio.

2. ¿Cuáles son las consecuencias de la malnutrición en el proceso de aprendizaje?

Una mala alimentación en el niño provoca menor rendimiento académico, porque la alimentación ayuda a que el niño desarrolle adecuadamente sus funciones diarias y un desempeño adecuado a su edad.

3. ¿Cuál sería el manual de alimentación para un mejor desarrollo del aprendizaje en los niños de 5 años de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”?

El manual de alimentación sería la guía que elaboramos, donde proponemos menús variados que ayudarán a mejorar el aprendizaje, desarrollo y crecimiento del niño.

4. ¿Qué estrategias de trabajo utilizará para socializar la guía orientada a docentes, auxiliares parvularias y padres de familia para saber cuál es el nivel de aprendizaje de los niños/as?

Las estrategias para socializar la guía alimentaría y su influencia en el aprendizaje fue mediante charlas con los padres de familia y maestros, para que tengan mejor información de la importancia que tiene la alimentación en el aprendizaje de los niños.

2.5. Matriz Categorial.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Es una serie de acciones consientes y voluntarias mediante las cuales el ser humano obtiene alimentos para su consumo; los modifica cortándolos, triturándolos o cocinándolos para luego introducirlos en la boca donde serán masticados y deglutidos.</p>	<p>Alimentación Nutritiva</p>	<p>Formadores Reguladores Energéticos</p>	<p>Conoce los alimentos adecuados que debe consumir.</p> <p>Los niños saben que el desayuno es fundamental para la salud.</p>
<p>Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.</p>	<p>Aprendizaje</p>	<p>Repetitivo Receptivo. Significativo Descubrimiento.</p>	<p>El niño recibe adecuadamente la información.</p> <p>Aprende con facilidad a servirse los alimentos.</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipos de Investigación.

3.1.1 Investigación bibliográfica.- Constituye una excelente introducción a todos los otros tipos de investigación, puesto que ésta proporciona el conocimiento de las investigaciones ya existentes teorías, hipótesis, experimentos, resultados, instrumentos y técnicas usadas acerca del tema o problema que el investigador se propone investigar o resolver, es la que permitió recolectar la información necesaria de libros, revistas en la investigación.

3.1.2 Investigación de campo.- Constituye un proceso sistemático, riguroso y racional de recolección, tratamiento, análisis y presentación de datos, basado en una estrategia de recolección directa de la realidad de las informaciones necesarias para la investigación.

3.1.3 Investigación propositiva.- Porque luego de todo el proceso investigativo y con los datos recolectados permite formular la propuesta alternativa, que servirá de apoyo para maestros y padres de familia.

3.1.4 Investigación descriptiva.- En el que se valoró el comportamiento de la persona responsable frente a la alimentación de los niños en relación al aprendizaje, donde se describieron los fenómenos observados en el estudio y transversal porque las variables fueron medidas en una sola ocasión.

3.2. Métodos.

En la presente investigación se utilizó los siguientes métodos.

3.2.1 Método de Observación Científica.- Porque permitió observar, describir, definir las características que presentan los niños en la alimentación respecto al aprendizaje.

Recolección de información.- Para obtener la información se aplicaron encuestas tanto a padres de familia como a docentes de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”, la misma que permitió identificar el verdadero comportamiento que tienen los padres y personas responsables de la alimentación de los niños.

3.2.2 Método Analítico.- Porque ayudó a comprender de manera detallada las causas y consecuencias de la inadecuada alimentación en los niños.

3.2.3 Método Sintético.- Porque es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión de la esencia de lo que ya conocemos en todas sus partes y particularidades de la nutrición en los niños.

3.2.4 Método Inductivo.- Ya que partimos del estado de alimentación de los niños realizando fichas de observación para llegar al problema de investigación en la Escuela.

3.2.5 Método Deductivo.- Porque se analizó lo que sucede en la Escuela de Educación Básica, para llegar a generalizar con el propósito de contribuir soluciones prácticas para una buena alimentación elaborando una guía nutricional.

3.2.6 Método Estadístico.- Que sirvió de base para la elaboración de tablas de frecuencia con las variables establecidas en el estudio, lo cual nos llevó a encontrar el resultado del problema de la investigación.

3.3. Técnicas e instrumentos.

Las técnicas que se utilizó en esta investigación son:

3.3.1 Ficha de observación.- Se elaboró una ficha, la cual facilitó la observación a los niños en el momento de la alimentación y el rendimiento escolar que ellos desempeñaron en la escuela.

Recolección de información.- Para obtener la información se aplicaron encuestas tanto a padres de familia como a docentes de la escuela de Educación Básica "Rumiñahui", la misma que permitió identificar el verdadero comportamiento que tienen los padres y personas responsables de la alimentación de los niños.

3.3.2 Encuesta.- Estuvo constituida mediante un cuestionario de 20 preguntas de tipo cerrado, la misma que se aplicó a los padres de familia y personal docente.

3.4. Población

La población estuvo constituida por 106 niños/as de la escuela de Educación Básica "Rumiñahui", del Barrio Rumipamba, 106 Padres de Familia y 5 maestras que constituyen el total de la población encuestada, que es de 217.

CUADRO N° 1 Población

Institución	Paralelos	Niños/as	Padres de F.	Docentes
Rumiñahui	"A"	35	35	1
	"B"	35	35	2
	"C"	36	36	2
Total	3	106	106	5

Fuente: Secretaria de la Institución.

3.5. Muestra.

No se obtuvo la muestra porque se trabajó con el total de la población.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”.

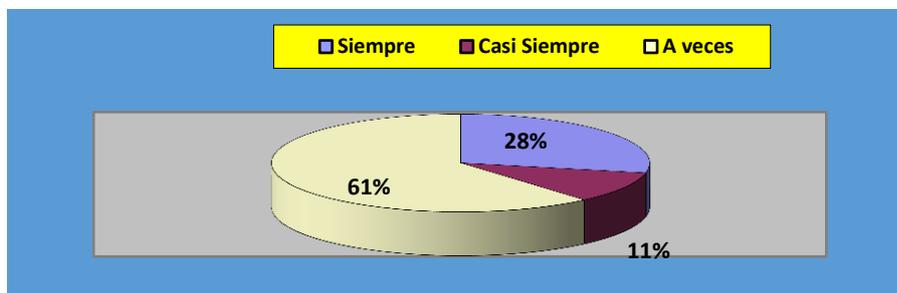
1.- ¿Tiene tiempo para preparar el desayuno a su hijo/a todos los días?

CUADRO Nro. 2 Prepara el desayuno a su hijo/a

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	28,30
Casi Siempre	11	10,4
A veces	65	61,32
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela “Rumiñahui”
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°2



Interpretación

Frente a esta pregunta, existe un alto porcentaje de padres de familia que contestan que a veces preparan el desayuno a sus hijos. Conociendo que el desempeño de los niños en las escuelas, depende de la alimentación, en este caso el desayuno, que es una comida importante del día y al relacionar con los resultados obtenidos, es preocupante porque en la práctica se observa la falta de concentración que éstos tienen frente a las tareas diarias.

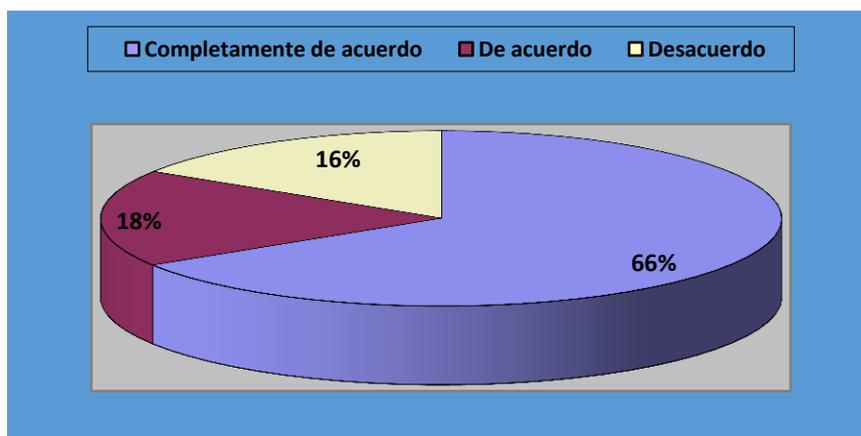
2.- ¿Cree usted que una buena alimentación le ayuda a su hijo/a en el desarrollo físico y el aprendizaje?

CUADRO Nro. 3 Una buena alimentación le ayuda a su hijo/a en el desarrollo físico y el aprendizaje

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Completamente de acuerdo	70	66
De acuerdo	19	18
En desacuerdo	17	16
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°3



Interpretación

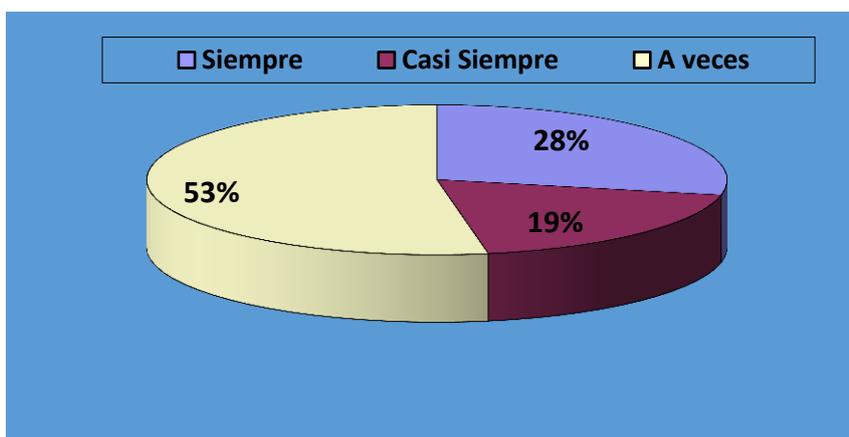
Más de la mitad dicen estar completamente de acuerdo que la alimentación ayuda a sus hijos en el desarrollo físico y en el aprendizaje, una minoría de padres está en desacuerdo en que les ayuda en la alimentación. Todos saben que una buena alimentación nos ayuda a crecer más fuertes. Comer bien favorece el desarrollo físico e intelectual, entre los nutrientes esenciales que asimila nuestro organismo. Algunos estudios confirman que el rendimiento escolar está muy relacionado con la alimentación, y que una dieta sana y equilibrada fomenta la concentración y el aprendizaje. (Martínez Venancio, 2007).

3.- ¿Comparte con sus hijos/as de un ambiente familiar, tranquilo, ameno, en los momentos de las comidas?

CUADRO Nro. 4 Comparte un ambiente familiar al momento de las comidas.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	28
Casi Siempre	20	19
A veces	56	53
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna
Gráfico N° 4



Interpretación

Más de la mitad de los padres contestan que a veces comen en un ambiente familiar con sus hijos. Es importante tomar en cuenta el acompañamiento que debe tener el niño en el momento de las comidas ya que a través de ellos se fortalece la comunicación y es momento ideal para darles muestras de afecto, que ayudará al buen crecimiento y desarrollo de sus hijos. (NOBOA J., 2007).

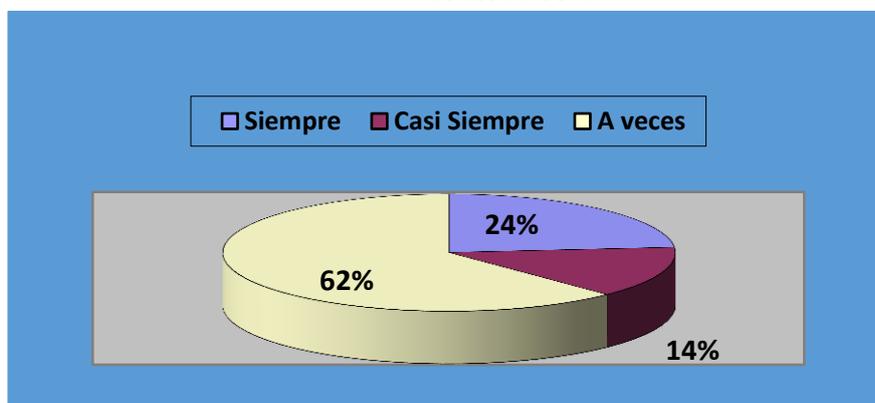
4.- ¿Si su hijo/a recibe la alimentación en el centro infantil, usted se preocupa por saber qué clase de alimentación está recibiendo?

CUADRO Nro. 5 Usted se preocupa que clase de alimentación recibe en el centro infantil.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	24
Casi Siempre	15	14
A veces	66	62
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°5



Interpretación

Más de la mitad de padres de familia, contestan que a veces se preocupan por la alimentación que reciben sus hijos en el Centro Infantil. Los padres, no se preocupan por la alimentación de sus hijos ya que tienen sus ocupaciones diarias (Ministerio de Salud).

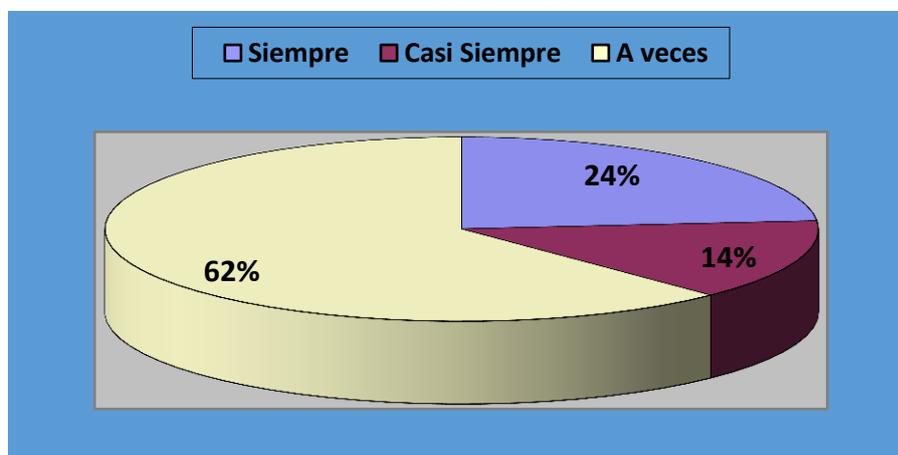
5.- ¿Con qué frecuencia suele su hijo/a comer fruta en casa?

CUADRO Nro. 6 Su hijo come fruta en casa.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	24
Casi Siempre	15	14
A veces	66	62
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°6



Interpretación

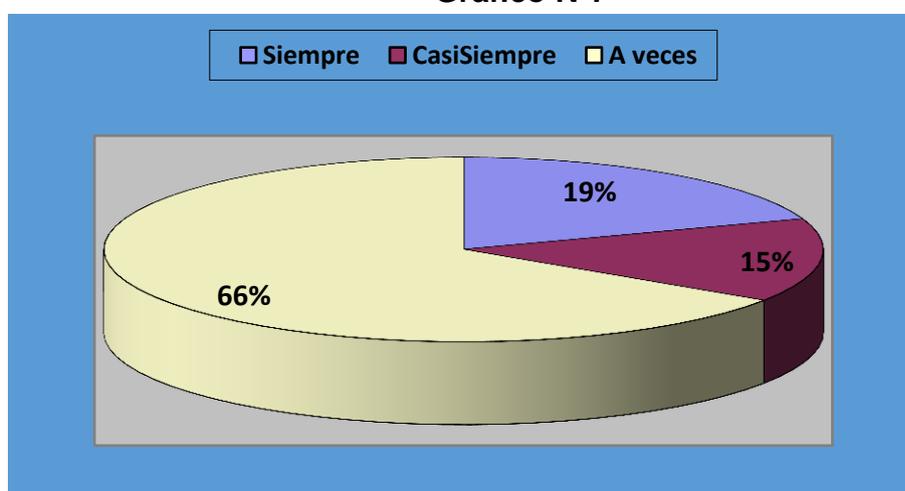
Más de la mitad de padres de familia, dicen que sus hijos a veces comen fruta en casa. Las frutas son fundamentales en la dieta de los niños, al igual que para los adultos, por múltiples motivos: proporcionan algunos nutrientes casi exclusivos como la vitamina C, solo presente en frutas, son fuente de fibra y antioxidantes, casi no contienen grasa y ayudan a mantener una correcta hidratación, todas tienen un alto porcentaje de humedad que permiten la fácil eliminación del exceso de líquidos y toxinas, dado su carácter diurético. (VÁSQUEZ Cristian, 2012).

**6.- ¿Con qué frecuencia su hijo/a suele comer verduras?
CUADRO Nro. 7 Su hijo come verduras.**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	19
Casi Siempre	15	14
A veces	71	67
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°7



Interpretación

Más de la mitad de padres de familia, contestan que a veces comen verduras sus hijos. El consumo diario de estas verduras es muy importante para seguir una dieta saludable ya que son una de las principales fuentes de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. (Kl. Brug, J., 2006).

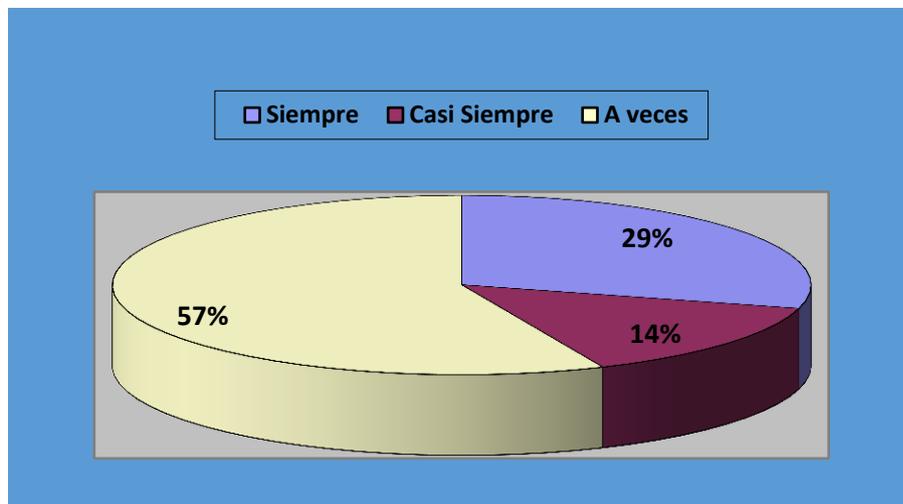
7.- ¿Su hijo/a tiene horarios establecidos para cada comida?

CUADRO Nro. 8 Tiene horarios establecidos para cada comida.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	31	29
Casi Siempre	15	14
A veces	60	57
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 8



Interpretación

Más de la mitad de padres de familia, contestan que a veces tienen horarios establecidos de comida en sus hijos. "Si tenemos un horario establecido para las cinco comidas, o al menos para la merienda y el desayuno, si el resto del día no estamos en casa, y las hacemos siempre en el mismo sitio y cumpliendo una rutina fija" se estará formando buenos hábitos alimentarios que ayudarán a tener una buena salud. (RAMOS Paúl).

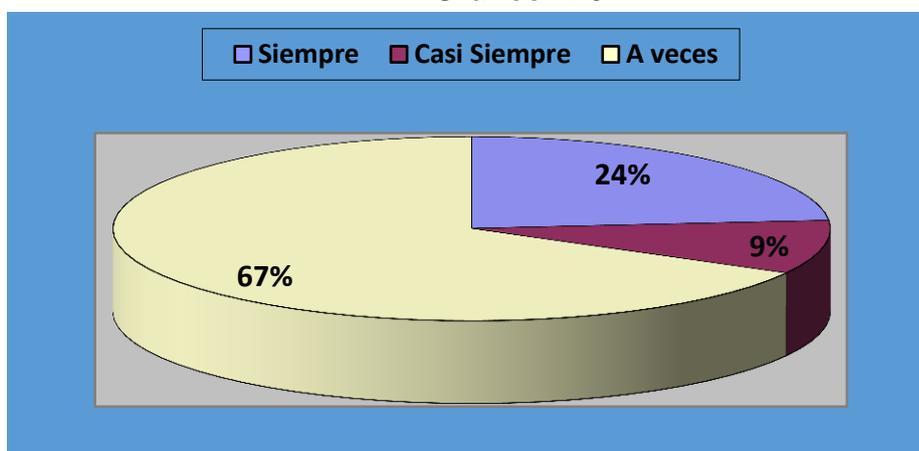
8.- ¿Envía a su hijo/a al Centro Infantil comida nutritiva?

CUADRO Nro. 9 Envía al Centro Infantil comida nutritiva.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	24
Casi Siempre	10	9
A veces	71	67
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°9



Interpretación

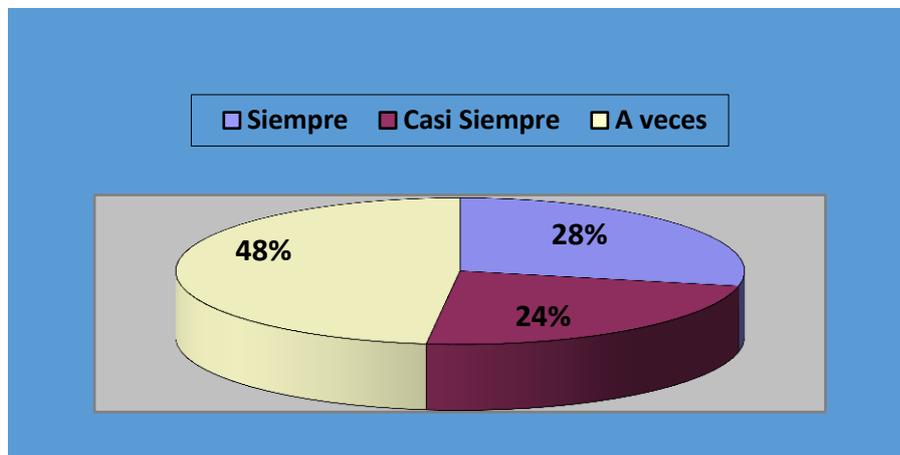
Más de la mitad de padres de familia, contestan que a veces envían comida nutritiva al centro infantil. El Ministerio de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, viene dando una serie de recomendaciones para que los padres envíen a sus hijos loncheras nutritivas y saludables. Sin embargo esta institución precisa que los refrigerios escolares no deben reemplazar a ninguna de las tres comidas principales del niño y deben estar acordes a la actividad del niño y sus preferencias alimentarias.

**9.- ¿Deja que su hijo/a consuma comida chatarra?
CUADRO Nro. 10 Su hijo consume comida chatarra.**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	28
Casi Siempre	25	24
A veces	51	48
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°10



Interpretación

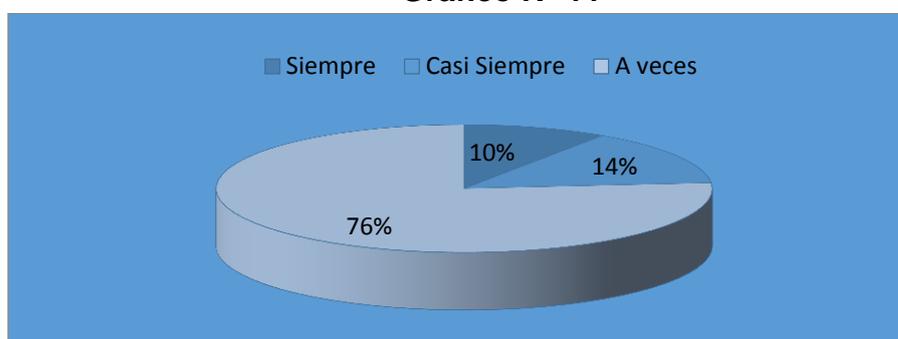
La mayor parte de padres de familia, contestan que a veces dejan que su hijo coma comida chatarra. A esta edad es importante inculcar el rechazo de alimentos de bajo valor nutritivo, los llamados alimentos "CHATARRA". Es necesario que el escolar tenga sus tres comidas principales y dos refrigerios. El ambiente de comida debe ser agradable, la alimentación debe asegurar un consumo suficiente en cantidad y calidad de nutrientes que satisfaga los requerimientos del escolar. (Hernández, 2013).

**10.- ¿Su hijo/a se alimenta con la ayuda de una persona adulta?
CUADRO Nro. 11 Se alimenta con la ayuda de una persona adulta.**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	9,4
Casi Siempre	15	14,1
A veces	81	76,4
Total	106	100

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 11



Interpretación

Más de la mitad de padres de familia, dicen que a veces sus hijos se alimentan con la ayuda de una persona mayor. Los responsables de la alimentación, el desarrollo y el cuidado de nuestros hijos somos los padres, los cuales debemos velar por el bienestar de ellos. Y que mejor manera de verles crecer saludablemente mediante una dieta sana y equilibrada. La alimentación en etapa de crecimiento es un factor muy importante ya que de ella se obtiene la energía y fuerza diaria.

4.2 RESULTADO DE ENCUESTA APLICADA A MAESTROS/AS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”.

1.¿Según su criterio cree Ud. que la alimentación influye en el aprendizaje de los niños/as.

CUADRO Nro. 12 La alimentación influye en el aprendizaje de los niños/as.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Completamente de acuerdo	5	100
De acuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela “Rumiñahui”
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 12



Interpretación

La totalidad dice estar completamente de acuerdo que la alimentación influye en el aprendizaje de los niños/as. Según (GUTIÉRREZ Marco, 2010). Existe una relación muy estrecha entre la alimentación y la capacidad de aprendizaje, pues si la alimentación no contiene los nutrientes necesarios el cuerpo no funcionara en sus mejores condiciones. El cerebro es un órgano que controla las emociones, el pensamiento, la percepción, los estados de ánimo y la conducta, podemos desarrollar mejor el aprendizaje y obtener el desenvolvimiento, habilidades en la escuela.

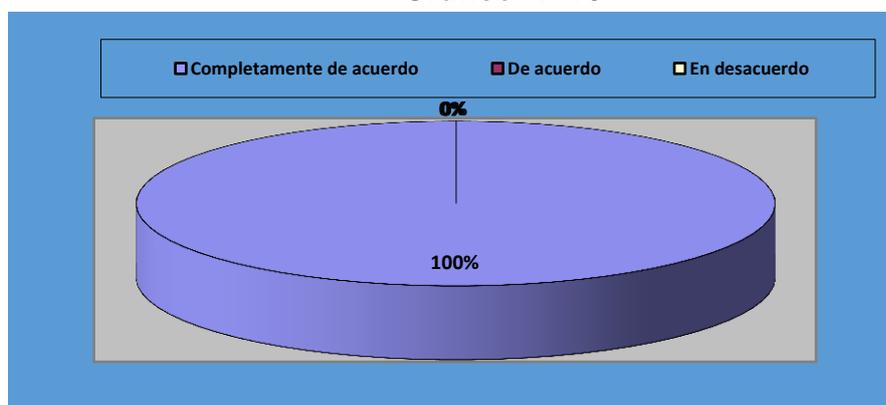
2. ¿Cree Ud. que se debe incluir más carbohidratos, vegetales y proteínas en la alimentación de los niños/as?

CUADRO Nro. 13 Incluir más carbohidratos, vegetales y proteínas en la alimentación de los niños/as.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Completamente de acuerdo	5	100
De acuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 13



Interpretación

Todos dicen estar completamente de acuerdo que se deben incluir vegetales, carbohidratos y vitaminas. Aproximadamente un 10 a 30% debe provenir de las proteínas, 45 a 65% de los carbohidratos y 25 a 35% de las grasas, que proporcionan las calorías necesarias que van hacer utilizadas en el crecimiento y el ejercicio que realicen. Las niñas necesitan consumir entre 1200 y 1800 calorías al día, y los niños entre 1400 y 2000 calorías diarias. (ALVARADO Adriana, 2008).

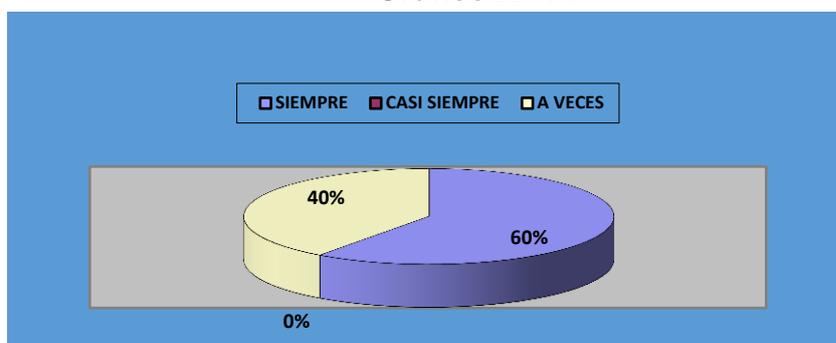
3. ¿Los niños/as han tenido problemas de alimentación en el transcurso del año?

CUADRO Nro. 14 Han tenido problemas de alimentación en el transcurso del año.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	60
Casi Siempre	0	0
A veces	2	40
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 14



Interpretación

Más de la mitad dice que los niños/as han tenido problemas de alimentación en el transcurso del año. En esta edad es propicio para afianzar los hábitos alimentarios que estarán presentes en su vida adulta. Pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como obesidad, bulimia, anorexia. Es por esto que durante este período, padres, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación. (PEÑA Quintana, 2008)

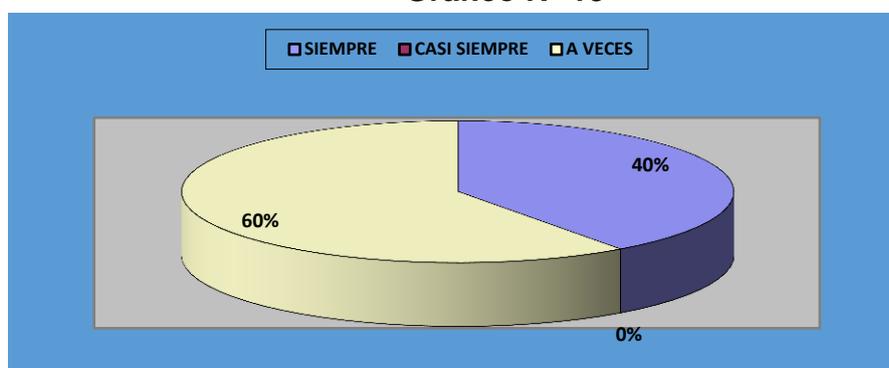
4. ¿El niño/a muestra preferencia por algunos alimentos en el Centro Infantil?

CUADRO Nro. 15 Muestra preferencia por algunos alimentos en el Centro Infantil.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	40
Casi Siempre	0	0
A veces	3	60
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 15



Interpretación

Más de la mitad dice que los niños/as a veces muestran preferencia por los alimentos del centro infantil. De acuerdo al estudio realizado por la (Universidad de Purdue, 2001), y por la observación realizada al grupo de niños se puede decir que las comidas chatarras son atractivas especialmente para los niños, en general están bien presentadas, tienen buen sabor, son baratas, se pueden comer rápidamente, en cualquier lugar. Hay que tener presente tanto en niños, jóvenes y adultos que este tipo de comidas hiper-calóricas, con exceso de grasas, especialmente de sal; si se utilizan en forma habitual, sus consecuencias seguras son: el sobrepeso y la obesidad. Por supuesto con sus complicaciones inmediatas como son la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

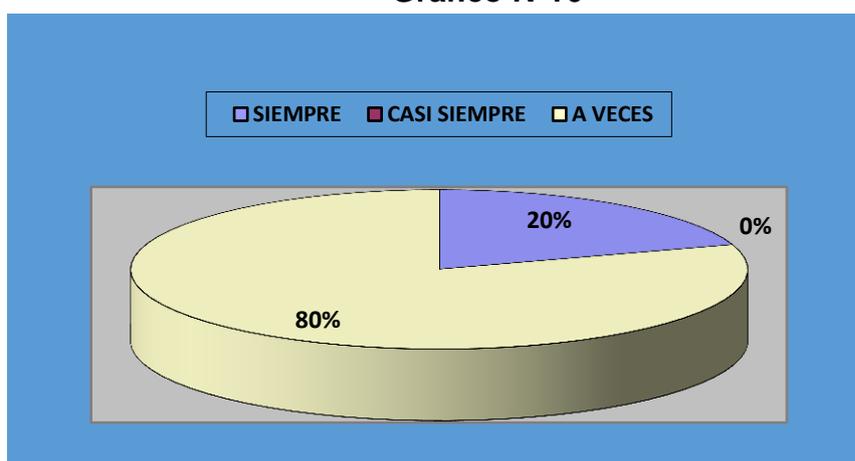
5. ¿Lee o se informa sobre la alimentación que debe proporcionar a los niños/as?

CUADRO Nro. 16 Lee se informa sobre la alimentación que debe proporcionar a los niños/as.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	20
Casi Siempre	0	0
A veces	4	80
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°16



Interpretación

La mayoría dice que a veces se informan sobre la alimentación que deben proporcionar a los niños/as. Las maestras deben estar siempre informadas sobre la alimentación ya que la niñez es la etapa más importante, porque en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual. (CANCELA María, 2011).

6. ¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los niños/as se ve afectado cuando existe una mala alimentación?

CUADRO Nro. 17 El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los niños/as se va afectado con la mala alimentación.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	80
Casi Siempre	0	0
A veces	1	20
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N°17



Interpretación

La mayoría dice que el desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los niños/as se ve afectado cuando existe una mala alimentación. Si el niño está bien alimentado puede tener un efecto profundo en su salud, así como en sus funciones cognitivas, emocionales, psicosociales, sobre todo en la atención, memoria, capacidad para aprender y en el rendimiento escolar. Existen evidencias científicas que sugieren que cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de alimentos nutritivos, mejor será su desarrollo cognitivo, conductual, su desarrollo físico y motor e incluso, una mejora en las habilidades y relaciones sociales, consideran que puede afectar directamente a la inteligencia. (ORTÍZ Tomás, 2009).

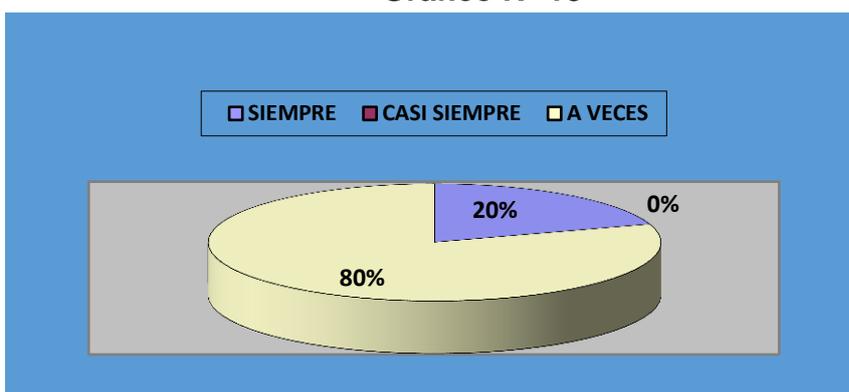
7. ¿Dialoga con los niños/as, acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva?

CUADRO Nro. 18 Dialoga con los niños/as, acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	20
Casi Siempre	0	0
A veces	4	80
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 18



Interpretación

La mayoría dice que a veces dialogan con los niños/as, acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva. La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. (CANCELA María, 2011).

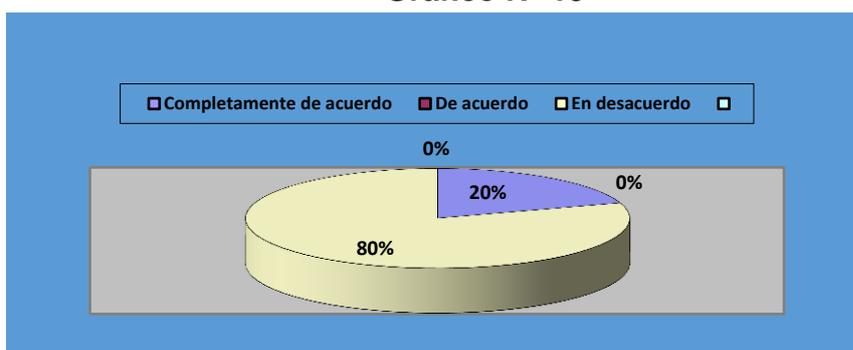
8. ¿Considera Ud. que las loncheras que llevan los niños/as al centro infantil están bien balanceadas?

CUADRO Nro. 19 Considera Ud. que las loncheras que llevan los niños/as al centro infantil están bien balanceadas.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Completamente de acuerdo	1	20
De acuerdo	0	0
En desacuerdo	4	80
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 19



Interpretación

La mayoría dice que las loncheras que llevan los niños/as al centro infantil no están bien balanceadas. La función de la lonchera es darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo, la lonchera no reemplaza ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo. La lonchera es importante ya que los niños están en actividad constante y necesitan energía varias veces al día. La idea es que cada día, el niño al abrir su lonchera, se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que disfrute comerlos. (CARULLA Adriana, 2010).

9. ¿Usted planifica los refrigerios diarios en el centro infantil?

CUADRO Nro. 20 Planifica los refrigerios diarios en el centro infantil.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	20
Casi siempre	0	0
A veces	4	80
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 20



Interpretación

La mayoría dice que a veces planifican los refrigerios diarios en el centro infantil. Una de las estrategias que los gobiernos, los organismos de asistencia técnica, ayuda internacional, así como las instituciones responsables de la alimentación y nutrición, han puesto en práctica para promover la alimentación de los niños en edad escolar son los programas de alimentación escolar en el ámbito de la escuela. Millones de niños y niñas son atendidos bajo distintas modalidades con arreglo a diferentes programas de alimentación escolar, en espera de que la sociedad asegure plenamente que la familia suministre a sus hijos una alimentación apropiada. (CUEVAS García, 2003).

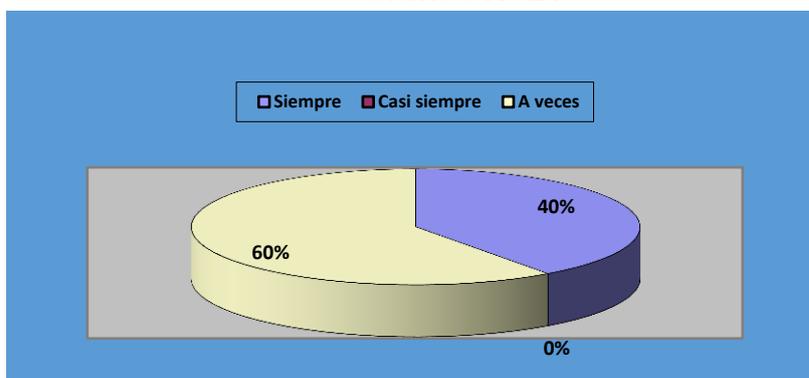
10. ¿Podría detectar Ud. a un niño/a que esté mal alimentado?

CUADRO Nro. 21 Podría detectar Ud. a un niño/a que esté mal alimentado.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	40
Casi siempre	0	0
A veces	3	60
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los maestros de la escuela "Rumiñahui"
Elaborado por: Montenegro Mayra y Yépez Johanna

Gráfico N° 21



Interpretación

Más de la mitad dice que a veces podría detectar a un niño/a que esté mal alimentado. Durante el Congreso de la SEPEAP, el gastroenterólogo infantil David Gil Ortega hace una apreciación; en este sentido, precisaba que los niños que comen mal pueden presentar temor excesivo o irracional a comer, llanto que dificulta la alimentación, ingesta selectiva, depresión o exceso de actividad, lo que se suma al poco interés en la alimentación. (Ortega David, 2010).

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES - PARVULARIA

FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS/AS DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA RUMIÑAHUI

Eje Curricular: Alimentación Nutritiva y su influencia en el aprendizaje.

Indicadores	Sí		No	
	Nº	%	Nº	%
El niño/a consume frutas.	31	29	75	71
El niño/a se alimenta con ayuda de las maestras.	25	24	81	76
El niño/a muestra entusiasmo al momento de alimentarse.	55	52	51	48
El niño/a termina la porción de alimentos al momento de la colación.	70	66	36	34
El niño/a consume comida chatarra.	95	90	11	10
El niño/a se resiste a comer y llora.	10	9	96	91
El niño/a pide alimentarse cuando tiene hambre.	96	91	10	9
El niño/a se alimenta correctamente sin regar la comida.	86	81	20	19
El niño/a tiene buen apetito.	92	87	14	13
Los niños se mantienen concentrados durante las tareas.	25	24	81	76

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los niños de la Escuela Rumiñahui, se puede decir que las tres cuartas partes no consumen frutas, debido a que los padres suelen salir de vez en cuando a la ciudad, por lo que no es favorable para los niños, y esto es reemplazado por el hábito de comer golosinas casi en su totalidad, tales como: caramelos, chicles, chitos, bombones, doritos. El tipo de alimentación que tienen los niños influyen directamente en el bajo rendimiento y concentración del aprendizaje. Los niños piden alimento cuando tienen hambre, por lo que es favorable ya que comen con entusiasmo a la hora de la comida.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

Luego del estudio realizado tenemos las siguientes conclusiones:

- ✓ Los padres de familia y docentes deben preocuparse por alimentación de los niños.
- ✓ La mayoría de padres de familia no tienen tiempo para preparar el desayuno a sus hijos, debido a que sus padres tienen horarios de trabajo muy exigentes.
- ✓ En la actualidad, los hogares no comparten un ambiente familiar, tranquilo, ameno, al momento de las comidas ya que los padres no se encuentran en casa.
- ✓ Los padres de familia no tienen horarios establecidos para cada comida, ya que ellos pasan más tiempo en su trabajo y dejan a sus hijos al cuidado de otras personas.
- ✓ Los padres de familia no se preocupan de que su hijo consuma comida chatarra, porque prefieren la comodidad y evitarse preparar los alimentos en casa.
- ✓ A través de las fuentes bibliográficas se da a conocer que la alimentación es parte importante en el desarrollo del niño/a, ya que los carbohidratos, proteínas y grasas son fuentes de energía, así como las vitaminas y minerales que influyen en el aprendizaje.
- ✓ Los maestros tienen que informarse y dialogar con los niños/as acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva.

- ✓ Las maestras tienen que planificar todos los días los menús de forma variada para los niños/as.
- ✓ Durante la observación se identificó que los niños presentan faltan de atención y concentración al realizar sus tareas.

5.2. Recomendaciones.

Una vez concluido el trabajo se realizó las siguientes recomendaciones:

- ✓ Sugerimos a los padres de familia y docentes más atención a los niños para que con una buena alimentación tengan un mejor desempeño en las actividades diarias.
- ✓ Es importante que los padres de familia se preocupen por preparar el desayuno a sus hijos, ya que es la comida más importante del día y ayuda a que sus hijos tengan un mejor desempeño en el aprendizaje.
- ✓ Los padres deben compartir mayor tiempo con sus hijos al momento de las comidas y preocuparse por la alimentación que reciben en el centro infantil, para evitar posibles problemas psicológicos y de aprendizaje.
- ✓ Los niños/as deben tener horarios establecidos para cada comida e incrementar frutas y verduras, para que exista una buena alimentación y un mejor desarrollo evolutivo.
- ✓ Dialogar con sus hijos acerca de la alimentación sana y nutritiva para evitar el consumo de comida chatarra, y así mejorar su desarrollo intelectual.
- ✓ Es necesario que los docentes realicen charlas de concienciación a los padres de familia, que les permita ver los beneficios que tendrían sus hijos/as al incluir de manera adecuada, carbohidratos, vegetales y proteínas para una mejor alimentación.

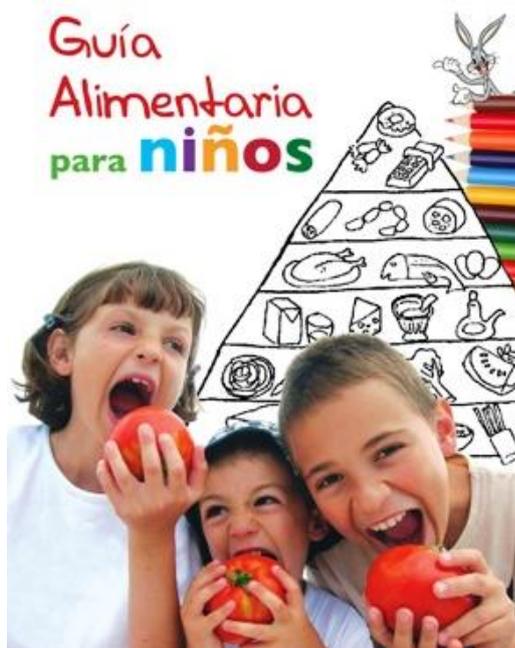
- ✓ Motivar a los niños/as de manera creativa, acerca de la alimentación nutritiva para mejorar su desarrollo físico e intelectual.
- ✓ Las maestras deben planificar los menús diarios de forma variada, para lograr que el niño/a sienta gusto al momento de alimentarse.
- ✓ Los maestros tienen que observar detenidamente, si los niños/as presentan algún problema de alimentación, para ayudar a tiempo, al niño/a en el transcurso del año con los desórdenes alimenticios.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta.

“GUÍA ALIMENTARIA PARA UN MEJOR DESARROLLO DEL APRENDIZAJE, DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE 5 AÑOS, DE LA ESCUELA RUMIÑAHUI, DE LA PROVINCIA DE IMBABURA”



6.2. Justificación e Importancia.

El motivo de este tema es conocer el tipo de alimentación de los niños de la edad de preescolar, al mismo tiempo conocer las consecuencias a causa de una mala alimentación, teniendo en cuenta que la alimentación

del niño puede corregirse y modificarse ya que en esta etapa el niño aprende por medio del juego siendo éste una herramienta fundamental para enseñar a elegir y consumir alimentos más saludables que beneficiarán en su salud, desarrollo, y calidad de vida. Consiguiendo que sean personas saludables y con una educación alimentaria correcta.

En la historia del mundo la alimentación se ha venido dando de forma variada, y en consecuencia los problemas sociales han hecho que las personas se interesen en lograr una alimentación saludable para todas las familias, de manera que la investigación científica y nutricional ha dado su aporte para lograr este objetivo, creando las guías de alimentación, para satisfacer estos requerimientos de conocer cómo alimentarse bien y para garantizar una vida saludable y con calidad.

Las Guías de Alimentación representan un importante instrumento para lograr los objetivos de los programas de educación alimenticia y nutricional, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables, donde se presentan los mejores consejos destinados a ayudar a las familias a llevar una vida sana y consecuentemente una larga vida.

Promover los buenos hábitos en la alimentación es la clave para reducir el creciente número de problemas de malnutrición, y para obtener los beneficios de salud que conlleva una dieta balanceada y nutritiva. Comer alimentos nutritivos (frescos o naturales y procesados o semi-procesados) es asegurar un régimen saludable y balanceado.

Este tema es de vital importancia, por cuanto, la buena alimentación en los primeros años de vida es uno de los caminos más adecuados a seguir para mantener en buen estado tu salud y prevenir enfermedades;

es por ello, que te invitamos a cuidar tu cuerpo a través de una nutrición adecuada.

Finalmente, este proyecto tiene como finalidad, mejorar la alimentación de los niños/as de Educación Básica de la escuela “Rumiñahui”, a través de una guía alimenticia, debido a su gran influencia en el rendimiento académico, por cuanto, urge la necesidad de unificar criterios de las partes interesadas en este proceso, es este caso en particular, los padres, representantes y los docentes.

6.3. Fundamentación.

6.3.1. Aspectos científicos.

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento.

En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año. (Vásquez C., 2008).

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados

durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca. (Vásquez C., 2008).

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas. (Vásquez C., 2008).

6.3.2. Aspectos educativos

La mala alimentación o desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores. (López N., 2002)

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo

de fracaso escolar es muy alto. Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima en los niños que llegan al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será. (López N., 2002).

6.3.3. Aspectos psicológicos

Los primeros años de vida de un infante son vitales para lograr el máximo desarrollo cerebral. Por ello, es importante tomar en cuenta ciertas pautas. De lo contrario, se perderá una valiosa e irrecuperable oportunidad. Así lo sostuvo la reconocida especialista en Neurología Pediátrica, quien insistió en la necesidad de abrir las “ventanas de oportunidad”, a una nutrición apropiada y a una estimulación adecuada durante los primeros cinco años de vida del niño, que es cuando se produce una “mayor velocidad en la maduración del cerebro”, pues aquí intervienen diversos micronutrientes, los cuales favorecen tal desarrollo. (Dra. Sturmman Erika, 2010).

En tal sentido, explicó que “después del nacimiento se da un incremento importante en la formación de las estructuras de soporte, conexiones entre las células y, sobre todo, en la formación de la mielina, que actúa como una funda alrededor de los nervios para mejorar la conductividad. Tal crecimiento dijo se realiza a gran velocidad en los dos primeros años de vida, algo menos hasta los cuatro y luego a un paso más gradual hasta alcanzar la edad adulta”. (Sturmman Erika, 2010).

Agregó que “el peso del cerebro de un recién nacido a término es de aproximadamente un 20% del peso que tiene un cerebro adulto. A los 15

meses éste ya alcanzó el 65 %. Por ello, refirió, “los aportes necesarios para una maduración óptima los recibe el niño a través de los nutrientes y de la estimulación”. La experta sostuvo asimismo que “un niño que ha sido alimentado correctamente desde pequeño, desarrollará el máximo de su potencial genético y obviamente, tendrá un mejor desempeño en el colegio que si no hubiera recibido los nutrientes apropiados. (Sturmann Erika, 2010).

Por ello, sostuvo que la mejor forma de promover una nutrición específica que favorezca el desarrollo cerebral de niños y niñas es educando a aquellas personas que proveen de los alimentos a los niños. “La fase inicial de la vida de un niño es de gran importancia, por consiguiente, la responsabilidad de educar a los padres de lactantes y niños en edad pre-escolar recae en aquellas personas que los atienden a esa edad, es decir, los pediatras y el personal de salud. (Sturmann Erika, 2010).

Indicó que cuando el niño es algo mayor y ha iniciado la etapa de escolaridad, la responsabilidad de educar a los padres debería recaer en los profesores de las escuelas y colegios, además de los profesionales de salud y de la prensa (diarios, radios y TV). Para estimular al niño en esta etapa debe utilizarse herramientas. (Sturmann Erika, 2010).

- Cantos sobre frutas
- Juegos de mesa que contengan figuras de alimentos con colores que llamen la atención

El plato del buen comer es una herramienta muy importante para estimular al niño para que obtenga conocimientos acerca del plato y de los alimentos que en éste se exponen. El material que se utilice para enseñar al niño debe tener como objetivo que el niño conozca los diferentes grupos de alimentos y hacer más énfasis en las frutas y verduras. (Sturmann Erika, 2010).

6.4. Objetivos.

6.4.1. Objetivo General.

- Motivar a los docentes y padres de familia de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”, de la ciudad de Ibarra, con la guía que presentamos para mejorar su estilo de vida en los niños de 5 años.

6.4.2. Objetivos Específicos.

- Concienciar a los padres de familia para que brinden a sus hijos buenos hábitos de alimentación.
- Lograr que los niños/as mejoren su estado alimentario para un mejor desarrollo de sus capacidades intelectuales.
- Socializar el material de apoyo con Docentes y Padres de Familia que beneficiarán a los niños/as de 5 años.

6.5. Ubicación Sectorial y física.

La escuela de Educación Básica “Rumiñahui”, se encuentra ubicada en la ciudad de Ibarra, Comunidad Rumipamba.

6.6. Desarrollo de la Propuesta.

La GUÍA ALIMENTARIA PARA UN MEJOR DESARROLLO DEL APRENDIZAJE, DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE 5 AÑOS, nos brinda las pautas y está dirigida a padres, madres, cuidadores de niños y niñas. Su objetivo es brindar consejos y herramientas respecto a la alimentación y su influencia en el aprendizaje de los niños/as, con el fin de generar las condiciones para que tengan una vida saludable y fortalecerlos.

6.6.1 Alimentación Infantil

“Una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño de 5 años. En esta etapa el niño come lo que le brindan sus padres”. (Hernández Manuel, 2001)

En estos años se afianzan los hábitos que lo acompañarán en su edad adulta. Pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como obesidad, bulimia o anorexia. Es por esto que durante este período, padres, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación. (Hernández Manuel, 2001)

La alimentación racional en esta edad previene que en el futuro el niño presente enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia, derrame cerebral, infarto cardíaco, osteoporosis y otras. (Hernández Manuel, 2001)

6.6.2 Necesidades para esta edad

En esta etapa es importante consumir alimentos con alto valor nutritivo para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento de los niños. Los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño. Las necesidades energéticas dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla. En general, el crecimiento es más lento pero sostenido, el incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año, y el incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad. (Peña Quintana Luis, 2006)

Los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día (incluido el almuerzo de lonchera), de acuerdo a las siguientes recomendaciones nutricionales: El tamaño de las porciones debe estar acorde a la edad del niño. Recuerde, su hijo no es un “adulto pequeño”. Peña Quintana Luis, (2006)

Para una distribución adecuada se sugiere seguir la “Pirámide de la alimentación saludable”:



Modificado de: Peña Quintana L., “Alimentación del preescolar y escolar”. Protocolos de la Academia Española de Pediatría.

En los siguientes gráficos se aprecia qué tipos de alimentos se aconsejan y sus proporciones:



Alimentos	Medidas caseras	Ejemplo y/o reemplazo
Leche de vaca	2 tasas	Yogurt, cuajada, leche de soya, leche en polvo
Queso	una taja pequeña	Quesillo de mesa, de sopa
Carnes	1 porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo etc.
Huevos	1 unidad	
Leguminosas	2 cucharadas	Fréjol, soya, arveja, lenteja, haba, chocho, garbanzo
Verduras	una taza	Arveja, vainita
Verduras con hojas	1/2 taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli etc.
Frutas	2 unidades	Todo tipo
Tubérculos	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote, plátanos etc.
Arroz	1/2 taza	
Fideos u otros cereales	2 cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo
Harinas	1 cucharada	Todo tipo
Pan	2 unidades	Pan blanco, integral, tortas, toritillas, tostados etc.
Azúcares	6 cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja
Mantequilla	1/2 cucharadita	Margarina

Fuente: Peña Quintana Luis, (2006)

Se aconseja seguir las siguientes recomendaciones:

Alimento	Recomendaciones
Leche y sus derivados	2 tazas al día o su equivalente. El calcio es necesario para el desarrollo de dientes sanos y, junto con la vitamina D, ayuda a tener huesos más fuertes. La niñez es un rato importante para el desarrollo de los dientes y de los huesos. La leche y sus derivados son las principales fuentes de calcio, así como la sardina y los chochos. Los niños deben tener una buena higiene dental para prevenir las caries dentales. Deben evitar alimentos y bebidas que contienen mucho azúcar. La ingesta debe ser 800 a 1300 mg al día.
Carnes y pescados	La carne roja ayuda a prevenir el apareamiento de anemia. Es mejor quitar la piel de las aves y evitar el consumo de embutidos por el alto contenido de grasa. El pescado es una magnífica opción para la ingesta de ácidos grasos valiosos, vitaminas y minerales.
Huevos	Máximo uno al día y tres por semana.
Legumbres	Aunque su contenido de hierro es menor que el de las carnes rojas son una alternativa y complementan la alimentación.
Frutas, verduras y hortalizas	Se debe seguir estrictamente las normas de higiene al lavarlas, pelarlas y cocerlas.
Cereales	No debe faltar en la dieta diaria del niño, pero en forma moderada. Al combinarse con leguminosas mejoran su valor nutricional.
Grasa	No deja de ser necesaria la ingesta de aceite en las comidas (mejor si es de oliva), para solventar las necesidades calóricas diarias.
Sal	Siempre debe consumirse sal yodada.
Agua	El niño debe ingerir agua de acuerdo a sus requerimientos (sed), pero debe asegurarse que no sea menor a un litro al día.

Fuente: Peña Quintana Luis, (2006)

6.6.3 Importancia del desayuno

La primera comida del día debe ser el DESAYUNO.

Un desayuno adecuado permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejore su participación en clase y en los juegos del recreo. Se recomienda desayunar principalmente hidratos de carbono y en menor cantidad grasas. Un desayuno equilibrado debe contener frutas, lácteos y cereales. Se puede completar con un huevo, tres veces por semana. El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios. Además, para las familias que no se ven en el almuerzo es el momento ideal para integrar a los miembros de la familia. Así que, el tiempo dedicado para el desayuno debe ser de 15 a 20 minutos y en la mesa. Por lo tanto, los deberes escolares y otras responsabilidades deben hacerse con antelación, la noche anterior. (Peña Quintana Luis, 2006)

6.6.4 La colación o lonchera

Al seleccionar los alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela se debe prestar suma atención. Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles de empacar, realmente no son las mejores fuentes alimenticias para los niños. Por ejemplo, se debe evitar los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como galletas y papas fritas, frituras de funda y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión. La mayoría de los productos comestibles que se anuncian en la televisión tienen un alto contenido de azúcar y grasa y no son lo mejor para su niño. Éstos pueden producir un aumento súbito de energía a los niños, pero no son fuente de nutrientes indispensables a media mañana en la escuela. (Peña Quintana Luis, 2006)

Es necesario añadir una porción de frutas (manzanas, peras, plátano, sandía, etc.), y verduras (palitos de zanahoria amarilla cruda o ensalada de tomate con rodajas de pimiento y lechuga). Se aconseja, incluir en la lonchera escolar yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales. (Peña Quintana Luis, 2006)

Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso infantil y se ha ligado a comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela. Si quiere poner una bebida dulce en la lonchera de sus hijos, haga usted misma/o el jugo en casa, con agua hervida y la fruta que escoja su niño. El agua simple, sin endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados. Además, asegúrese que los niños no dejen su lonchera expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al comer causarle una intoxicación. (Peña Quintana Luis, 2006)

Si su niño se queda a comer a cargo de la escuela, hable con la profesora o nutricionista responsable y comparta sus dudas o expectativas en relación a la nutrición de su niño. (Peña Quintana Luis, 2006)

6.6.5 ¿Cómo debe ser el menú infantil?

Uno de los objetivos prioritarios del menú escolar, debe ser fomentar el consumo de una dieta equilibrada mediante la variedad de alimentos, preparaciones y texturas, dando prioridad a los alimentos más nutritivos en la alimentación de los pequeños -legumbres, pescado, frutas y verduras-, y basándose en las raciones y en la frecuencia recomendadas para cada edad. (Consumer Eroski, 2002)

Para ello, cada vez en más centros educativos, el equipo responsable del comedor o la empresa que gestiona la alimentación, cuenta con asesoramiento dietético a la hora de diseñar los menús. Pero el equilibrio nutricional no se consigue solo con la comida del mediodía, aunque ésta suponga cerca del 35% de la energía diaria que necesitan los niños. Es necesario que el desayuno y la merienda complementen la comida, y ahí entran los padres y su responsabilidad para educar a sus hijos en buenos hábitos alimentarios. Para lograrlo, es necesario conocer qué comen nuestros hijos en el centro infantil. (Consumer Eroski, 2002)

“Una alimentación de calidad y racional en los periodos de crecimiento favorece una etapa de madurez y una vejez más sana”, nos explica Javier Aranceta, Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

MENÚ MODELO

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	SUGERENCIAS	HORARIOS
DESAYUNO	Bebida con leche Pan o sustituto Huevo, queso y otros	$\frac{3}{4}$ vaso (180cc) Una porción pequeña trozo (60gr) con un poco de mantequilla 1 huevo o 1 pedazo pequeño de queso (30g)	De 6 a.m. a 7 a.m.
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida	$\frac{1}{2}$ vaso (120cc) de jugo o fruta en trocitos, sola o con gelatina 2 galletas (30g),	De 9:30 a.m.

	Acompañamiento	1 trozo de pan (50g) o 1 trozo de torta (50g)	a 10:00 a.m.
ALMUERZO	Sopas o cremas	½ taza (120cc) de verduras o cereales	De 12 m. a 1:30 p.m.
	Carne o similares	1 porción pequeña (60g)	
	Cereal o granos	¼ taza (30g) de arroz o una cucharada de lentejas, garbanzos o frijoles.	
		1 papa pequeña o ¼ plátano en puré o frito en poca grasa	
	Raíces, tubérculos o plátanos	1 cucharada. Pueden ir en sopa, en papilla o mezcladas con huevo	
	Verduras	¾ vaso de jugo (180cc)	
	Jugo de fruta		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida	¾ de vaso (180cc)	De 3 p.m. a 4:30 p.m.
	Acompañamiento	1 cucharada de cereal (30g), una tostada (20g) o producto pastelería (60g)	

MERIENDA	Carne o similares	1 porción pequeña (80g), preferencia carnes blancas.	De 6 p.m. a 7:00 p.m.
	Cereales o tubérculos	½ taza (30g) de arroz o ¼ de plátano (60g) o 1 papa pequeña (60g)	
	Verduras	1 cucharada (30g)	
	Bebida con leche	¾ de vaso (180cc) fría o caliente.	

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ
DESAYUNO	Leche o derivados Pan o sustituto Huevo, queso y otros	Un trozo de queso Una tajada de pan Caldo de pollo
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida Acompañamiento	Gelatina con melón y banano Galletas de avena
ALMUERZO	Sopas o cremas Carnes Cereales o leguminosas	Torta de carne con verduras Arroz

	Raíces tubérculos o plátanos Verduras o ensaladas Jugos o batidos	Habichuelas Jugo de piña
REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida Acompañamiento	Leche con chocolate Torta de fruta
MERIENDA	Carnes Cereales, tubérculos Verduras o ensaladas Bebidas	Carne Rodajas de zanahoria Crema de naranja

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ
DESAYUNO	Leche o derivados Pan o sustituto Huevo, queso y otros	Una tajada de queso Galletas de chocolate
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida Acompañamiento	Helado casero Trozos de queso
ALMUERZO	Sopas o cremas Carnes Cereales o leguminosas Raíces tubérculos o	Carne Yuca

	plátanos Verduras o ensaladas Jugos o batidos	Ensalada Jugo de guayaba
REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida Acompañamiento	Kumis Pan integral con mermelada
MERIENDA	Carnes Cereales, tubérculos Verduras o ensaladas Bebidas	Sopa de albóndigas Tomates Batido de banano

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ
DESAYUNO	Leche o derivados Pan o sustituto Huevo, queso y otros	Un vaso de yogurt Tostadas
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida Acompañamiento	Jugo de melón Jamón
ALMUERZO	Sopas o cremas Carnes Cereales o leguminosas Raíces tubérculos o plátanos Verduras o ensaladas	Pollo Papa Brócoli al vapor Limonada

	Jugos o batidos	
REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida Acompañamiento	Fresas con yogurt Cereal de avena
MERIENDA	Carnes Cereales, tubérculos Verduras o ensaladas Bebidas	Sanduche de pollo Tomate y lechuga del sanduche Malteada de fresa

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ
DESAYUNO	Leche o derivados Pan o sustituto Huevo, queso y otros	Jugo de naranja Crepe de queso
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida Acompañamiento	Jugo de pera Torta de pan
ALMUERZO	Sopas o cremas Carnes Cereales o leguminosas Raíces tubérculos o plátanos Verduras o ensaladas Jugos o batidos	Atún Tajadas de plátano Ensalada de lechuga y tomate Jugo de papaya

REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida	Batido de frutillas
	Acompañamiento	Fruta
MERIENDA	Carnes	Carne
	Cereales, tubérculos	Pan
	Verduras o ensaladas	Tomate y lechuga
	Bebidas	Jugo de guanábana

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ
DESAYUNO	Leche o derivados	Avena casera
	Pan o sustituto	Galletas de sal con mermelada
	Huevo, queso y otros	Torta de huevo
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida	Jugo de durazno
	Acompañamiento	Galletas
ALMUERZO	Sopas o cremas	Hígado
	Carnes	
	Cereales o leguminosas	Papa rellena de queso
	Raíces tubérculos o plátanos	
	Verduras o ensaladas	Zanahoria

	Jugos o batidos	Jugo de mora
REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida Acompañamiento	Gelatina con pera picada Sanduche de queso
MERIENDA	Carnes Cereales, tubérculos Verduras o ensaladas Bebidas	Pollo Remolacha Jugo de guayaba
COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ
DESAYUNO	Leche o derivados Pan o sustituto Huevo, queso y otros	Malteada con helado casero Galletas dulces Huevos de codorniz
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida Acompañamiento	Mandarina Torta de chocolate
ALMUERZO	Sopas o cremas Carnes Cereales o leguminosas Raíces tubérculos o	Pastel de atún con quinua Pasta con salsa de queso

	plátanos Verduras o ensaladas Jugos o batidos	Tortilla de espinaca Jugo de maracuyá
REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida Acompañamiento	Batido de piña y melón Trozos de queso
MERIENDA	Carnes Cereales, tubérculos Verduras o ensaladas Bebidas	Carne Arveja y zanahoria al vapor Leche

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ
DESAYUNO	Leche o derivados Pan o sustituto Huevo, queso y otros	Malteada con helado casero Galletas dulces Huevos de codorniz
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida Acompañamiento	Mandarina Torta de chocolate
ALMUERZO	Sopas o cremas Carnes Cereales o leguminosas	Pastel de atún con quinua Pasta con salsa de queso

	Raíces tubérculos o plátanos Verduras o ensaladas Jugos o batidos	Tortilla de espinaca Jugo de maracuyá
REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida Acompañamiento	Batido de piña y melón Trozos de queso
MERIENDA	Carnes Cereales, tubérculos Verduras o ensaladas Bebidas	Carne Arveja y zanahoria al vapor Leche

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ
DESAYUNO	Leche o derivados Pan o sustituto Huevo, queso y otros	Leche caliente Croissants con queso Tortilla de espinaca
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Fruta o bebida Acompañamiento	Banano con fresas Muffin de queso
ALMUERZO	Sopas o cremas Carnes Cereales o leguminosas	Pollo Garbanzo cocido Torta de banano

	Raíces tubérculos o plátanos Verduras o ensaladas Jugos o batidos	Brócoli y zanahoria al vapor Jugo de naranja
REFRIGERIO DE LA TARDE	Fruta o bebida Acompañamiento	Mango Torta de vainilla
MERIENDA	Carnes Cereales, tubérculos Verduras o ensaladas Bebidas	Pollo Tortilla de maíz Leche saborizada

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

GUÍA DE ALIMENTOS PARA LOS NIÑOS DE CINCO A SIETE AÑOS

GRUPO DE ALIMENTOS	VARIEDAD	CANTIDADES RECOMENDADAS
LÁCTEOS	Leche Yogurt Avena en leche Maicena o fécula de maíz	1 vaso (240cc)
	Pan Galletas de sal	1 trozo (80g) 3 unidades (30g)

PAN O SUSTITUTO	Galletas de dulce	3 unidades (45g) 1 unidad (30g) 1 unidad (25g)
VERDURAS	Zanahoria Arveja Brócoli Tomate Zapallo Remolacha Espinaca o acelga	1 y ½ cucharadas (45g)
FRUTAS	Naranja Papaya Guayaba Mandarina Fresas Banano	1 unidad (100g) o 1 vaso de jugo (240cc) 1 porción mediana (80g) ¾ de vaso (180cc) 1 unidad (100g) 6 unidades (30g) 1 unidad mediana (80g)
CEREALES O LEGUMINOSAS	Arroz Pasta larga o corta Avena Garbanzo Lenteja Fréjol	1y ½ cucharadas, cocidos (45g)
	Carne de res	1 porción mediana (entre 80 y 100g) 1 porción mediana

CARNES	Pollo	(80g)
	Pescado (sin espinas)	1 porción mediana (100g)
	Atún (en lata)	½ lata (60g)
HUEVO	De gallina	1 unidad
	De codorniz	3 unidades
RAÍCES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	Papa común	1 mediana (100g)
	Papa criolla	3 unidad (30g)
	Plátano maduro	¼ de unidad (60g)
AGUA		1vaso (240cc)

Fuente: Consumer Eroski, (2002)

GUÍA ALIMENTARIA PARA UN MEJOR DESARROLLO DEL APRENDIZAJE



TALLER N°1

TEMA: Alimentación y nutrición.

Objetivo:

- Garantizar la valoración de la alimentación de los niños y niñas de educación inicial.

Dinámica:

Si quieres ser muy grande y luego crecer
toma mucha fruta y yogurt también.
Si quieres tener, la fuerza de un tren
carnes y pescados tienes que comer

Y nunca olvides lo que debes hacer...

Lávate las manos
antes de comer.

Come despacito
y mastica bien.

Luego cuando acabes,
no lo pienses más.

Cepíllate los dientes
riki, riki, rá.



Mera José, (2008).

Contenido:

Una buena nutrición es una parte importante del estilo de vida saludable de su hijo. Durante los años previos a empezar la escuela, su hijo debería comer los mismos alimentos que el resto de la familia, principalmente aquellos con valor nutricional. Éstos incluyen verduras y frutas frescas, productos lácteos (leche, yogur, quesos), con bajo contenido de grasa o sin grasa, carnes magras (pollo, pavo, pescado, hamburguesa magra), y pan y cereales integrales.

Estrategias:

A lo largo de los años, la relación nutrición-salud se ha ido consolidando hasta confirmar que los estilos de vida y los hábitos alimentarios son capaces de prevenir y mejorar la situación clínica de algunas enfermedades como cardiopatía isquémica, hipercolesterolemia, diabetes, cáncer, obesidad etc.

- Los padres de familia participarán activamente en la alimentación de su hijo.
- Los padres deben motivar a sus hijos.

Evaluación:

Al finalizar este taller los padres deben autoevaluarse si están haciendo lo correcto con la alimentación de sus hijos.

Compromiso:

El compromiso que establecemos a continuación involucra a los padres e hijos.

Asumir con responsabilidad los roles que competen en el hogar, permitiendo de este modo una relación padres-hijos armoniosa y una mejor alimentación.

TALLER N° 2

TEMA: Alimentación Saludable

Objetivo:

- Lograr motivación a la hora de alimentarse saludablemente.

Dinámica:

Lavarse las manos,
sentarse a la mesa,
pedir la comida,
así es como se empieza.

A comerse la sopa,
a comerse el arroz,
a comerse la carne,
que mamita preparó

Si no comes no hay merienda
ni paseos ni diversión
si no comes no hay amigos
ni verás televisión.



Jiménez Morella, (2009).

Contenido:

Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

Para todos los niños, la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de la vida.

Estrategias:

Los padres tienen la responsabilidad de adecuar la mesa familiar para que el niño/a aprenda a disfrutar de los alimentos permitidos diariamente, ofreciendo variedad, diferentes preparaciones culinarias, entre otros, que contribuirán a la aceptación de la dieta especial.

- Los niños imitan las costumbres de las familias, así que hay que enseñar hábitos alimentarios saludables, y practicar con el ejemplo.
- Es recomendable realizar 5 comidas al día.

Evaluación:

Los padres deben dar comida saludable a sus hijos para un mejor aprendizaje.

Compromiso:

Luego de haber leído el taller, les invitamos a analizar la importancia de una alimentación saludable.

Ustedes como padres se comprometen a dar a su hijo una adecuada alimentación. (Hernández Moisés, 2010).

TALLER N° 3

TEMA: **El desayuno fundamental para niño en edad escolar.**

Objetivo:

- Enseñar a los padres de familia a concienciar la importancia del desayuno en sus hijos.

Dinámica:

La Vaca Lechera

Tengo una vaca lechera,
no es una vaca cualquiera,
me da leche merengada,
ay! que vaca tan salada,
Tolón , tolón, tolón , tolón.



Alicia Yépez.

Contenido:

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y, proporciona además, una ración de seguridad de muchos nutrientes, especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, la alimentación que efectúan gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado. Esto, o su propia omisión, generan un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, de su estado nutricional.

Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado: Mejora del estado nutricional (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

Estrategias:

- Los padres deben preparar el desayuno cada día a sus hijos.
- Enseñar a sus hijos que deben de ir desayunando a la escuela.

Evaluación:

Conteste con sinceridad las siguientes preguntas

1.- ¿Prepara cada mañana el desayuno a su hijo?

2.- ¿Usted hace un desayuno equilibrado para sus hijos?

Compromiso:

Su compromiso sería proponerse hacer un adecuado desayuno cada día para sus hijos.



Hernández Moisés, (2010).

TALLER N° 4

TEMA: ¿Cuántas veces al día deben comer los niños?

Objetivo:

- Enseñar a los niños a comer las 5 comidas diarias.

Dinámica: “La canción de la sandía”

Una gorda y gran sandía
se reía, se reía
de un melón chico y panzón
que estaba tomando el Sol.

El melón muy enojado
le decía, no te rías
si te ves en un espejo
tú eres más gorda que yo.



© Can Stock Photo - csp3930662

López González, (2009).

Contenido:

Lo ideal es establecer horarios de comidas, entre 4 a 5 veces al día, sin embargo, en casos especiales podría presentarse la necesidad de requerir fraccionar más los horarios de comida para cubrir los requerimientos diarios.

Estrategias:

- La alimentación tiene que ser variada y equilibrada, adaptada a los gustos del niño.
- Es mejor emplear alimentos locales y de temporada, pues hay una clara relación entre la alimentación y el cuidado del medio ambiente.
- Además de una alimentación sana es importante la actividad física, que en niños de 1 a 5 años es el juego.
- Las personas se alimentan de diferentes formas según la cultura a la que pertenezcan, sus costumbres, los alimentos de la zona, cuestiones religiosas o el nivel económico de la familia y ¡todas pueden ser saludables!

Evaluación:

Los padres realizan una lista de compras de alimentos para las 5 comidas del día.

Compromiso:

“El bienestar de tu hijo es Tu responsabilidad”

Después de leer este taller es importante que cumplas con las 5 comidas al día para los niños.

López González, (2009)

TALLER N° 5

TEMA: **Alimentación y aprendizaje.**

Objetivo:

- Fomentar una buena alimentación para los niños y mejorar su aprendizaje.

Dinámica:

La manzana colorada
se reía, se reía
de una papa enterradita
que tenía feo color.
La papita enterradita
asomó su cabecita
y le dijo no me importa
porque tengo buen sabor
¡ Jo Jo Jo Jo Jo Jo Jo !



Contenido:

“La alimentación es sumamente importante para poder aprender, el aprendizaje está regulado por el cerebro, para esto es necesario tener un cierto nivel de alerta y concentración, procesar, fijar la información para

posteriormente poder hacer uso de ella. De hecho el desarrollo cerebral depende mucho de lo que se come. El desayuno es quizá la comida más importante para poder empezar el día adecuadamente, puesto que aporta una cantidad de glucosa importante al cerebro, despertando los sistemas de alerta ya que durante el sueño el nivel de glucosa desciende. Al amanecer tenemos un nivel de glucosa bajo y su nivel depende de los alimentos que ingerimos. Un nivel bajo de azúcar no permite un adecuado nivel de concentración y, por ende, de aprendizaje”.

Estrategias:

- Los padres de familia deben participar en la alimentación del niño para un mejor aprendizaje.
- Motivar el consumo adecuado de alimentos para su desarrollo intelectual.

Evaluación:

Los padres deben evaluar el nivel de conocimiento en que se encuentra su hijo para su edad.

Compromiso:

Los padres deben comprometerse a brindar una alimentación sana y variada para sus hijos y mejorar su nivel de aprendizaje.



Pérez González, (2008).

TALLER N° 6

TEMA: El control sobre la nutrición de tus hijos/a.

Objetivo: Afianzar el conocimiento sobre la nutrición en sus hijos/as.

Dinámica:

A la oca loca que quiero bailar, trambolero, lero, lero, trambolero, lero, la
(Mueve la cintura).

Pero su mamá no sabe que le gusta vacilar.

Trambolero lero lero, trambolero lero la.



Nutrición y salud, (2011)

Contenido:

Los padres son las personas con más poder para influir sobre los hábitos nutricionales de sus hijos/as. Estamos bombardeados por el marketing de todo tipo de productos que nos prometen lo mejor para nuestra salud y la de nuestra familia, debemos aprender a diferenciar lo auténticamente saludable de la publicidad engañosa.

Estrategias:

- Los padres deben dar la mejor alimentación a sus hijos.
- Ayudar cada día a sus hijos a una buena dieta.

Evaluación:

Interactuar con los padres de familia, para generar conciencia sobre la importancia de la nutrición en sus hijos.

Compromiso:

Los padres se comprometen a que sus hijos tengan una buena alimentación.

TALLER N° 7

TEMA: Desarrollo que alcanzará el niño de 5 años.

Objetivo: Asumir un comportamiento adecuado para alcanzar un mejor desarrollo para los niños de 5 años.

Dinámica:

Salió la A (2) no se adónde va (2)
A comprarle un regalo a mi mamá.
A comprarle un regalo a su mamá.
Salió la E (2) no se adónde fue (2).
Fui con mi tía Martha a tomar té.
Fue con su tía Martha a tomar té.
Salió la I (2) y yo no la sentí (2).
Fui a comprar un punto para ti.
Fue a comprar un puntico para mí.
Salió la O (2) y casi no volvió (2).
Fui a comer tamales y engordó.
Fue a comer tamales y engordó.
Salió la U (2) y que me dices tú (2).
Salí en mi bicicleta y llegué al Perú.
Salió en su bicicleta y llegó al Perú.
A, E, I, O, U, AE (3)



Amiel-Tison C, Grenier A. (2005)

Contenido:

A pesar que cada niño de 5 años es único, ya que hay niños bajitos, gorditos, altos y flacos, lo que todos deben tener en común es gozar de salud, para crecer de forma regular y sana es importante que los padres comprendan los hitos que debe alcanzar en su desarrollo.

Estrategias:

- Cuál es el desarrollo adecuado del niño.
- Que desarrollo debe alcanzar el niño de 5 años.

Evaluación:

Evaluar cuál debe ser el desarrollo adecuado del niño en sus 5 años.

Compromiso:

Los padres deben comprometerse a que sus hijos alcancen el nivel adecuado de desarrollo.

TALLER N° 8

TEMA: La buena y la mala alimentación.

Objetivo: Definir la importancia que tiene la buena y mala alimentación de los niños.

Dinámica:

Como poco coco como,
poco coco compro.



Fotolia (2014)

Contenido:

Para que tengamos una mejor salud física es necesario que comamos menos y que nuestra comida sea rica en hidratos de carbono y practiquemos alguna actividad física diaria, la comida no es un premio, ni un castigo y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona. La comida debe tener su lugar, hora y control. Los grandes responsables por el sobrepeso de un niño son sus padres, aquellos que determinan lo que se consume en la casa.

Estrategias:

- La buena alimentación ayuda a crecer fuerte y sana al niño.
- La mala alimentación, la comida chatarra no ayuda en el crecimiento del niño.

Evaluación:

La buena y mala alimentación influye en el mejor desarrollo del niño.

Compromiso:

El compromiso que tienen los padres de familia es que sus hijos tengan una buena alimentación.

TALLER N° 9

TEMA: Niños y problemas de alimentación

Objetivo: Analizar los problemas de alimentación de los niños.

Dinámica:

Aceituna, que estás aceitunada,
desaceitúnate, aceituna.



(Boyer Alison, 2008).

Contenido:

La mala nutrición puede provocar serias complicaciones en la salud de los pequeños, por eso, la nutricionista María Cecilia Benavides, aclaró las dudas respecto a la obesidad, la desnutrición y sobre la intolerancia a la lactosa. Existen diversos problemas relacionados a la mala alimentación de los niños, pocos casos de desnutrición, pero en cambio, la obesidad

infantil crece cada día más; explica qué es cada uno de estos desórdenes y también enseña a reconocer los síntomas de una complicación que afecta a muchos pequeños y adultos.

Estrategias:

- Los problemas de alimentación son muy comunes en los niños.

Evaluación:

Evaluar a los niños que problemas de alimentación tienen a su edad.

Compromiso:

El compromiso de los niños es comer toda la comida que les brinden sus padres, para en el futuro evitar problemas de alimentación.

TALLER N° 10

TEMA: El niño no quiere comer

Objetivo: Estimular a que el niño se alimente correctamente.

Dinámica:

Hay un montón de manzanas en un árbol y de repente una se cae. Todas las de arriba empiezan a reírse y a burlarse de la que se ha caído y esta responde:

No os riais, !Inmaduras!



(Boyer Alison, 2008).

Contenido:

Los bebés comen en relación a su tamaño, mucho más que los adultos, por este motivo, en el proceso de hacerse adultos, tarde o temprano, empiezan a comer menos. El motivo de este cambio alrededor del primer año de vida es la disminución de la velocidad de crecimiento. Algunos niños dejan de comer a los nueve meses y otros esperan hasta el año y medio o los dos años; el primer año los bebés engordan y crecen

más rápidamente que en ninguna otra época de su vida extrauterina; durante el segundo año, en cambio, el crecimiento es mucho más lento, unos 9 cm. de alto y un par de kilos. Según los cálculos de los expertos, los niños de año y medio comen un poquito más que los de nueve meses y los padres, que no están informados de este hecho, piensan que si con un año su bebé come tanto, con dos comerá el doble.

Estrategias:

- Ayudar a que el niño coma.
- Es importante que el niño debe comer adecuadamente sus alimentos.

Evaluación:

Evaluar porque el niño no quiere comer.

Compromiso:

El compromiso de los niños es de comer adecuadamente los alimentos necesarios para su dieta alimenticia.

TALLER N° 11

TEMA: Los efectos de la mala alimentación en los niños.

Objetivo: Evaluar cuáles son los efectos de una mala alimentación

Dinámica:



(Boyer Alison, 2008).

Contenido:

Es importante suplir a los niños una dieta balanceada, toda madre ha dicho: "Cómeme tus verduras" a su hijo en algún momento. Como resultado, la mamá tenía razón. Sin comer verduras, junto con las cantidades adecuadas de proteínas, lácteos, carbohidratos y grasas buenas, los niños pueden enfrentar una serie de problemas, como retrasos en el crecimiento, bajo rendimiento académico, la susceptibilidad a las enfermedades y los patrones de sueño interrumpido. Las deficiencias graves pueden incluso causar la muerte, si tu hijo es delicado

con la comida, asegúrate de que compensas la falta de nutrientes con vitaminas o jugos enriquecidos, o podrías estar enfrentando problemas mayores en el futuro. (Boyer Alison, 2008).

Estrategias:

- Los niños tienen una mala alimentación.
- Cuáles son los efectos de la mala alimentación.

Evaluación:

Debemos evaluar sobre la importancia de los efectos de una mala alimentación.

Compromiso:

El compromiso que tienen los padres de familia es sobre la importancia que tienen los efectos de una mala alimentación.

TALLER N° 12

TEMA: Los problemas de deficiencia de vitamina

Objetivo: Establecer los problemas que existen sobre la deficiencia de vitamina.

Dinámica:

Una galleta va por desierto cantando:

- Soy una galleta , soy una galleta.

Un beduino esta hasta las narices de oír su monotonía canción, así que le pega un tiro y la galleta sigue cantando:

- Soy una rosquilla, soy una rosquilla



(Boyer Alison, 2008).

Contenido:

La deficiencia de vitaminas especialmente puede ser un problema en los niños, ya que la falta de nutrientes específicos podría causar problemas de salud graves, e irreversibles en los niños.

Estrategias:

- Los niños deben consumir alimentos ricos en vitaminas para tener un buen adecuado funcionamiento de sus sistemas.

Evaluación:

Evaluar si los niños consumen las vitaminas adecuadas y necesarias para su cuerpo.

Compromiso:

Los padres deben de dar vitaminas para fortalecer a sus hijos.

TALLER N° 13

TEMA: Porciones para niños

Objetivo: Evaluar el consumo adecuado de porciones de alimentos para los niños.

Dinámica:

Este es un hombre que va a un bar y pregunta:

Camarero, camarero, ¿tiene ancas de rana?

El camarero le responde:

Sí.

Y él dice:

Pues das un salto, y me traes una cerveza.



Rioja Darío (2008)

Contenido:

Sirve porciones pequeñas a los niños de corta edad, si se quedan con hambre ellos pedirán más comida. Ofréceles nuevos alimentos en porciones aún más pequeñas, como una o dos cucharadas, si tienes niños exigentes para comer con frecuencia, los niños quieren comer el mismo alimento, comida tras comida; este comportamiento se conoce como "manía por un alimento". Por lo general, esta manía por un alimento no dura lo suficiente para perjudicar la salud del niño; si se trata de un alimento saludable, los padres pueden permitir que el niño lo siga comiendo hasta que se le pase la manía.

Estrategias:

- Consumo de zumos de frutas (con o sin lácteos) comerciales.
- El consumo de proteínas es excesivo, a expensas sobre todo, de las proteínas animales (carne), con escasa proporción de proteínas vegetales.

Evaluación:

Evaluar adecuadamente la importancia que tiene la variedad de vitaminas para los niños.

Compromiso:

Los padres deben comprometerse a educar adecuadamente, con el consumo de alimentos. Rioja Darío (2008)

TALLER N° 14

TEMA: ¿Cómo incide la nutrición en el desarrollo y aprendizaje en niños de edad escolar?

Objetivo: Establecer cómo influye la nutrición en el desarrollo y aprendizaje en los niños de edad escolar.

Dinámica:

EL RESTAURANTE DEL MUNDO

(Haaken Wall)

La mesa redonda ya está puesta.

Hay platos redondos

y una cuchara

para cada uno y para todos.

Hay comida para cada uno

y para todos

Nos sentamos en círculo

alrededor de la mesa

Nos sentamos todos juntos

esperando sentirnos satisfechos

y hay comida

para cada uno y para todos

cuando comemos juntos

Restaurante del mundo.

**Contenido:**

Quizás no consideres que la mala nutrición sea un problema en los niños en edad escolar; aunque un gran porcentaje de niños en países en desarrollo sí tienen problemas de aprendizaje y desarrollo, los niños de todo el mundo necesitan una nutrición adecuada para sustentar su crecimiento y desempeño escolar, los padres y las escuelas tienen una función importante en este asunto, asegurarse de que los niños tengan acceso a comidas saludables en intervalos regulares aumenta las oportunidades de éxito en el aula.

Estrategias:

- La nutrición influye mucho en el desarrollo y el aprendizaje de los niños.

Evaluación:

Evaluar la importancia de la nutrición en el desarrollo del aprendizaje del niño.

Compromiso:

Los padres de familia deben comprometerse a dar una mejor nutrición para su mejor aprendizaje.

TALLER N° 15

TEMA: Desnutrición y desarrollo Cognoscitivo del niño.

Objetivo: Evaluar la mala alimentación en la influencia del desarrollo cognoscitivo del niño.

Dinámica:

Tenemos una tajada redonda
de pan sin levadura
para compartir entre
nosotros.

Un trozo para cada uno
y para todos.

Un pequeño trozo
para que todos
estén satisfechos
cuando partamos el pan.



(DIBBLE Marjorie,2006).

Contenido:

“El niño desnutrido tendrá mayor riesgo de llevar a costas toda una vida de marginación, su rendimiento escolar siempre será bajo y verá disminuida su capacidad de aprendizaje, si no se le suministra en el momento adecuado una nutrición sana y balanceada que le permita el desarrollo pleno de sus capacidades humanas (DIBBLE Marjorie,2006).

Estrategias:

- La mala nutrición afecta la concentración del niño.

Evaluación:

Evaluar si los niños tienen una buena o mala alimentación.

Compromiso:

Los padres deben comprometerse a brindar una buena alimentación a sus hijos para un mejor desarrollo cognoscitivo.

TALLER N° 16

TEMA: Qué deben comer los niños para mejorar su rendimiento escolar.

Objetivo: Analizar que deben comer los niños para mejor su rendimiento escolar.

Dinámica:

No todos tienen suficiente
alimento.
Con grandes ojos nos miran
ávidamente.
Vivimos juntos...
Son seres humanos como
nosotros
y nos miran
Vivimos juntos.
Nosotros ¿los vemos?



(DIBBLE Marjorie,2006).

Contenido:

Una buena alimentación para que los niños obtengan nutrientes que les permitan un buen rendimiento escolar

- Los niños necesitan un desayuno con huevo o carne, frutas y verduras.
- Para oxigenar el cerebro se debe procurar una postura erguida al sentarse.
- Hay que enseñarles a masticar bien y tratar de que la hora de la comida sea placentera.

Estrategias:

- El niño debe comer bien como: verdura, vitaminas, carbohidratos, grasas para mejorar el rendimiento escolar.

Evaluación:

Evaluar a los niños en la alimentación que consumen para un mejor desarrollo de aprendizaje.

Compromiso:

Los padres de familia deben educar en la alimentación a sus hijos para mejorar el desarrollo de aprendizaje.

TALLER N° 17

TEMA: ¿Los niños tienen los nutrientes necesarios para una buena exigencia intelectual?

Objetivo: Analizar los nutrientes necesarios para una buena exigencia intelectual en los niños.

Dinámica:

CANASTA REVUELTA

Objetivo: Todos los participantes se forman en círculos con sus respectivas sillas. El coordinador queda al centro, de pie.

Desarrollo: En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto. En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).

**Contenido:**

El rendimiento escolar de los niños puede mejorar por medio de la alimentación. Así lo plantea el médico Rogelio Aguilar, coautor del estudio, “La Bioquímica del Cerebro”, que realizó en colaboración el Instituto Politécnico Nacional entre 2005 y 2008. De la investigación se concluyó que la falta de desayuno reduce el rendimiento escolar.

Estrategias:

- Los niños deben consumir una adecuada alimentación.

Evaluación:

Evaluar para saber que alimentos consumen os niños para una buena exigencia intelectual.

Compromiso:

Los padres deben comprometerse a que sus hijos se alimente bien para una buena exigencia intelectual.

TALLER N° 18

TEMA: Niños que siguen una dieta sana, mayor Coeficiente Intelectual

Objetivo: Analizar la dieta de los niños para un mayor coeficiente intelectual.

Dinámica:

ESTO ME RECUERDA

Objetivo: Animación, Concentración.

Desarrollo:

Esta dinámica consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta. El resto de los participantes manifiesta lo que a cada uno de ellos, eso les hace recordar espontáneamente. Ejemplo: "pensé en una gallina", otro "eso me recuerda huevos" etc.

-Debe hacerse con rapidez. Si se tarda más de 4 segundos, da una prenda o sale del juego.



Contenido:

Los niños alimentados con una dieta sana en sus primeros años de vida podrían alcanzar un Coeficiente Intelectual (CI) ligeramente mayor, según un estudio australiano de la Universidad de Adelaida. Una alimentación sana a base de legumbres, queso, frutas y verduras aumenta en dos puntos el Coeficiente Intelectual de los menores a los ocho años frente a los que han consumido de forma habitual galletas, caramelos, chocolate, refrescos o patatas fritas.

Estrategias:

- Una dieta adecuada ayuda al coeficiente intelectual.

Evaluación:

Evaluar la importancia de una adecuada dieta en los niños para un mayor coeficiente intelectual.

Compromiso:

Los padres deben comprometerse a darles a sus hijos una mejor dieta, para mejorar su coeficiente intelectual.

TALLER N° 19

TEMA: Alimentos para aumentar el cociente intelectual.

Objetivo: Concientizar los alimentos para aumentar el coeficiente intelectual.

Dinámica:

¡LEVÁNTESE Y SIÉNTESE!

Objetivo: Animación, Concentración.

Desarrollo:

Todos sentados en círculo. El coordinador empieza contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato dice la palabra "quien" todos se debe levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deben sentarse.

Cuando alguien (no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego o da una prenda.

El coordinador puede iniciar la historia y señalar a cualquier participante para que la continúe y así sucesivamente.

El que narra la historia, debe hacerlo rápidamente para darle agilidad si no lo hace, también pierde.

**Contenido:**

“La alimentación puede ayudar a mejorar la inteligencia”, explicó que “Hay ácidos grasos, presentes en pescados, que van a las neuronas y permitirán perder la memoria más tarde o tener mayor capacidad de retener información, a eso se va a llegar”.

Estrategias:

- Cuáles son los alimentos necesarios para un coeficiente intelectual.

Evaluación:

Evaluar los alimentos necesarios para mejorar un coeficiente intelectual.

Compromiso:

El compromiso de los padres es brindar una alimentación adecuada para sus hijos.

TALLER N° 20

TEMA: Crecimiento físico.

Objetivo: Analizar cómo está el crecimiento físico de los niños.

Dinámica:

COLA DE VACA

Objetivo: Animación

Desarrollo: Sentados en círculo, el coordinador se queda en el centro y empieza haciendo una pregunta a cualquiera de los participantes. La respuesta debe ser siempre "la cola de vaca". Todo el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo. Si se ríe, pasa al centro y da una prenda.

Si el compañero que está al centro se tarda mucho en preguntar da una prenda.



Contenido:

- Es posible que ya haya comenzado a mudar sus dientes (conocidos como los dientes de leche).
- Tiene un Índice de Masa Corporal (conocido en inglés como BMI) saludable que se ubica entre los percentiles 5 al 85.
- Está desarrollado su movimiento ocular.

Estrategias:

- El crecimiento físico del niño depende de una alimentación adecuada.

Evaluación:

Evaluar la importancia que tiene la alimentación en el crecimiento físico.

Compromiso:

Los padres de familia deben dar el alimento adecuado para el crecimiento físico.

TALLER N° 21

TEMA: Desarrollo motriz grueso.

Objetivo: Analizar sobre el desarrollo motriz grueso del niño.

Dinámica:

CUERPOS EXPRESIVOS

Objetivo: Animación

Materiales: Papeles pequeños.

Desarrollo: Se escriben en los papelitos nombres de animales (machos y hembra), ejemplo: León en un papelito, en otro Leona (tantos papeles como participantes).

Se distribuye los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les toco y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo no se puede decir a su pareja qué animal es.

Una vez que todos tienen su pareja, dice qué animal estaba representado cada uno, para ver si acertaron. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de los participantes decir qué animal representan y si forman la pareja correcta.



Contenido:

- Puede caminar hacia atrás.
- Puede saltar.
- Salta o brinca hacia adelante sin caerse.
- Mantiene el equilibrio sobre uno de sus dos pies por 10 segundos.
- Puede balancearse y trepar.

Estrategias:

- Estimular el desarrollo motriz grueso del niño, a través de juegos.

Evaluación:

Evaluar si los niños una adecuada motricidad gruesa.

Compromiso:

Los padres de familia se comprometen a que sus hijos con su ayudan van a tener una buena motricidad gruesa.

TALLER N° 22

TEMA: Desarrollo motriz fino.

Objetivo: Analizar si sus hijos tienen un desarrollo motriz fino adecuado.

Dinámica:

LOS NOMBRES COMPLETOS

Objetivo: Presentación, ambientación.

Materiales: Tarjetas, Alfileres.

Desarrollo: Unos doce participantes forman un círculo y cada uno de ellos se prende en el pecho una tarjeta con su nombre. Se da un tiempo prudencial para que cada quien trate de memorizar el nombre de los demás compañeros. Al terminarse el tiempo estipulado, todo mundo se quita la tarjeta y la hace circular hacia la derecha durante algunos minutos, y se detiene el movimiento.

Como cada persona se queda con una tarjeta que no es la suya, debe buscar a su dueño y entregársela, en menos de diez segundos. El que se quede con una tarjeta ajena, de prenda. El ejercicio continúa hasta que todos los participantes se aprendan los nombres de sus compañeros.

Contenido:

- Probablemente puede usar el cuchillo y el tenedor.
- Sabe dibujar el cuerpo de una persona dividido en seis partes.

- Construye figuras de tres dimensiones con cubos copiándolos de un modelo o dibujo.
- Reproduce distintas figuras geométricas y letras; tales como triángulos, y cuadrados.

Estrategias:

- Estimular a que los niños tengan un buen funcionamiento motriz fino, mediante diferentes ejercicios.

Evaluación:

Evaluar a cada niño si tiene un buen desempeño de su motricidad fina.

Compromiso:

Los padres de familia deben comprometerse ayudar a sus hijos a realizar ejercicios para un buen mejor desarrollo motriz fino.



TALLER N° 23

TEMA: Cognoscitivo.

Objetivo: Analizar el desarrollo cognoscitivo del niño.

Dinámica:

ESTO ME RECUERDA

Objetivo: Animación, Concentración.

Desarrollo:

Esta dinámica consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta. El resto de los participantes manifiesta lo que a cada uno de ellos, eso les hace recordar espontáneamente. Ejemplo: "pensé en una gallina", otro "eso me recuerda huevos" etc. -Debe hacerse con rapidez. Si se tarda más de 4 segundos, da una prenda o sale del juego.



Contenido:

- Clasifica o agrupa varios objetos para que todos en el grupo tengan una sola característica en común.
- Cuenta hasta 10 o más.
- Identifica y nombra de cuatro a ocho colores.
- Reconoce los números del 1 al 10.
- Relaciona la hora con su rutinas diarias, algunos reconocen la hora (son las 5 en punto, o las 2 en punto), y el calendario.
- Reconoce e identifica una moneda.

Estrategias:

- Ayudar a que los niños tengan un buen desarrollo cognoscitivo.

Evaluación:

Evaluar a los niños en su desarrollo cognoscitivo.

Compromiso:

Los padres de familia se comprometen a que sus hijos tengan un buen desarrollo cognoscitivo.

TALLER N° 24

TEMA: Lingüístico.

Objetivo: Analizar el desarrollo lingüístico del niño.

Dinámica:

EL CORREO

Objetivo: Animación

Materiales: Sillas.

Desarrollo: Se forman círculos con todas las sillas, una para cada participante se saca una silla y el compañero que se quede de pie inicia el juego, parado en medio del círculo.

Este dice, por ejemplo: "traigo una carta para todos los compañeros que tienen bigotes" todos los compañeros que tengan bigote deben cambiar de sitio. El que e queda sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo: traigo una carta para todos los que usan zapatos negros", etc.



Contenido:

- Habla con claridad.
- Tiene un vocabulario de 1,500 palabras o más.
- Puede recrear un cuento usando oraciones completas.
- Conjuga verbos irregulares en pasado y verbos en futuro.
- Reconoce el humor en chistes sencillos y entiende las adivinanzas.
- Sabe su nombre, su dirección y puede decir el nombre de una ciudad, recuerda la fecha de su cumpleaños, y el nombre de sus padres.

Estrategias:

- Ayudar a que el niño tenga un desarrollo lingüístico adecuado.

Evaluación:

Evaluar a los niños en el desarrollo lingüístico.

Compromiso:

Los padres de familia deben comprometerse ayudar a sus hijos en el desarrollo del lenguaje.

6.7. Impactos.

Esta guía está planteada para mejorar el desarrollo del aprendizaje de los niños de 5 años, impacto directamente en el bienestar y el desarrollo humano, actuando positivamente en la capacidad productiva del individuo, en su aprendizaje, crecimiento, desarrollo físico, mental y, por ende, en su rendimiento.

6.7.1. Impacto Social.

La alimentación de los niños/as evoluciona constantemente, influye en el desarrollo del aprendizaje. Mientras que en un principio la alimentación se entiende como una función meramente fisiológica, en la actualidad depende de factores aparentemente tan alejados como el social, el psicológico, el económico, el religioso o el cultural.

Aunque hoy en día la disponibilidad de alimentos está asegurada, cada vez nos preocupa más la alimentación. En estas ocasiones, la comida no responde a una necesidad física sino al mero deleite. Así pues, comprender el hecho alimentario es muy complicado.

Es necesario buscar un equilibrio entre lo que tenemos a nuestro alcance y las necesidades fisiológicas. Este equilibrio es imprescindible ya que la población infantil, pese a ser cada día más sedentaria, no es proclive a modificar los aportes energéticos. Actualmente, una de las principales preocupaciones de la salud infantil, son las enfermedades nutricionales. Es necesario, pues, insistir en una correcta educación alimentario-nutricional, ya que influye en el aprendizaje de los niños/as.

6.7.2. Impacto Educativo.

La alimentación influye en el desarrollo del aprendizaje, constituye una de las áreas de mayor importancia dentro de la Educación. Esta acción promotora de la salud debe iniciarse en la fase temprana del desarrollo y aprendizaje, como es la etapa de 5 años. Una valiosa herramienta es la Guía alimentaria para iniciar la alimentación infantil, la cual puede y debe ser abordada en el ámbito educativo. Por ello, nuestro objetivo de investigación fue recoger, de los principales manuales de nutrición, las características, básicas, nutricionales de la etapa de 5 años, para ser utilizado por personal docente no en el ámbito escolar. Mediante análisis de revisión bibliográfica documentada, referente a las características nutricionales de esta etapa de crecimiento. Los resultados indican que las Recomendaciones Diarias Alimenticias a partir de los 5 años son muy diferentes respecto a la etapa de lactante, el aporte se balancea hacia los carbohidratos en un 50%, en decremento de grasas 30%, y proteínas. Además, la preparación e incorporación de nuevos ingredientes a los platos diarios es ya una constatación, obteniendo nuevas y atractivas características organolépticas, para conseguir una dieta equilibrada y saludable. Para ello, se seguirá una pauta de 3 comidas, con 2 intermedias de menor cantidad, y donde el desayuno ya tendrá una merecida importancia. Para concluir, además debemos indicar que el educador a través de la Guía alimentaria debe inculcar, desde esta temprana edad, hábitos de vida saludable a través de la alimentación infantil. Ya que esta dieta infantil será la base de una etapa adulta saludable, ya que es en la etapa infantil donde el niño/a desarrolla sus diferentes capacidades para enriquecer el aprendizaje.

6.8. Difusión.

Una vez elaborada la propuesta se difundió a los docentes y padres de familia mediante reuniones, talleres, con la finalidad de socializar y dar a conocer el manejo de la guía alimentaria; que realizamos durante el período comprendido entre septiembre del 2012 a marzo del 2013.

6.9. Bibliografía.

- Aguilar Rogelio. (2008) “El Rendimiento Escolar Mejora con la Alimentación”.
- Aguirre Eduardo y Colonia Yuriria. (2005) “Guías Nutricionales” México, Edición Especial Facultad de Salud Pública y Nutrición.
- Amiel-Tison C, Grenier A. (2005) “Evaluaciones Neurológicas” Madrid, Editorial Pablo Río.
- Andrejuk Esteban. (2012) “Medicina Natural y Nutrición Evolutiva”, Buenos Aires Argentina, Universidad del Salvador.
- Arboleda Rubiela. (2003) “Cultura Alimentaria y Estado Nutricional” Medellín, Editorial Biogénesis.
- Arismendi. (2009) “La Nutrición en la Etapa de Crecimiento”, Ciudad Juárez Chiguagua, Editorial Gamma.
- Arismendi J. (2009) “Nutrición Infantil”, México, Ediciones Gamma.
- Bastidas M, Posada A, Ramírez H. (2007) “La Alimentación del Niño”, Medellín, Editorial Universidad de Antioquia p 222-235.

- Boyer Alison. (2008) “Efectos de la Mala Alimentación”, México, Editorial Mediterráneo.
- Brandford Montse. (2011) “Hábitos Alimentarios”, España, Editorial Océano.
- Campoy Cristina. (2000) “Alimentación en la Etapa de Crecimiento”, Departamento de Pediatría, Universidad de Granada.
- Cancela María. (2011) “Alimentación Infantil”
- Carulla Adriana. (2010) “Loncheras Saludables”
- Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentaria. (2014) Ecuador, Consejo Editorial.
- Consumer Eroski. (2002) “Educación Nutricional Infantil” Madrid, Editorial Debate.
- Cuevas García. (2003) “Programas de Alimentación Escolar” Madrid, Editorial Complutense.
- Cusminsky Marcos. (2006) “Consecuencias Motoras del niño”, Madrid, Alianza Editorial.
- Dávila Buriello Georgina. (2010) “Alimentación Nutrición Dietética y Dieta”, Málaga, IC Editorial.
- Díaz Cecilia. (2005) “Alimentación, Consumo y Salud” Editorial Complutense.
- García Isabel. (2012) “Aspectos Importantes de la Vida Infantil” México, Ediciones De Laurel.

- Guazhambo V. Nelly, Guamán V. Juana, Garzón G. Lorena; (2005) “Estado Nutricional de los Niños/as, Cuenca.
- Hernán. C.; Peña, M. (2005) “Nutrición y Alimentación del niño en los primeros años”, Pediatric al Georgetown. University Medical Center. Washington DC. p. 1-9.
- Hernández. (2013) “Nutrición infantil como factor básico en el desarrollo físico y mental” México, Editorial Mediterráneo.
- Hernández. (2013) “La Comida Chatarra” España, Editorial Sol.
- Hernández Manuel (2001) “Alimentación Infantil” España, Editorial Díaz de Santos.
- Jiménez Martin. (2004) “Análisis de la Vigilancia Nutricional de los Niños” Editorial Espe Nutricional Comunitaria.
- Jiménez Morella. (2009) “Comer Sano” Madrid, Editorial Ergón.
- Kl. Brug, J. (2006) “El Consumo de Frutas y Verduras como Estrategia” Editorial Ciencias Médicas.
- Lilia Blanca. (2006) “Nutrición Infantil”, Bogotá, Editorial Limusa.
- Larrea C, Freire W, Lutter C. (2002) “Equidad desde el principio de la situación nutricional de los niños ecuatorianos”, Washington Organización Panamericana de la Salud.
- López Nomdedeu Consuelo. (2005) “Alimentación y Nutrición” España, Editorial Díaz de Santos.
- Lewis Ralph M. (2005). “Alquimia Mental” México, Editorial Difusión Rosacruz, S.C.

- López N. (2002) “Nutrición Evaluación de los Hábitos” España, Editorial Díaz de Santos.
- Martínez Eliza. (2009) “Alimentación infantil”
- Martínez Sergio Fotolia (2014) “Pediatria y Nutrición Infantil” Coordinación Editorial.
- Martínez Venancio. (2007) “Nutrición Infantil”, Madrid, Editorial Ergón.
- Matáix Verdú José. (2003) “Nutrición y Alimentación Humana”, Barcelona España, Segunda Edición. Editorial Océano.
- Maya M. (2006) “El Modelo Alimentario” Editorial Agroalimentaria p 7-68-79.
- Maza Mónica. (2009) “Estilo de Vida Saludable”, Bogotá, Facultad de Medicina
- Moncada María. (2008) “La Alimentación”
- Moreano Barragán Marcel. (2001) “Perfiles Nutricionales por Países Ecuador”, Roma, FAO.
- Morris Desmond. (2011) “La Alimentación en los Niños de 5 años”
- Morón, C y Calderón T. (2000) “Situación alimentaria y nutricional de América Latina”. México, Editorial Médica Panamericana.
- Musmanno Elena. (2002) “Alimentos que consume el niño” Buenos Aires, Editorial La Colmena.
- Noboa J. (2007) “El Niño Preescolar Sano” México, Editorial Grao.

- Ortega David. (2010) “Protocolos de Nutrición” España, Editorial Ergón.
- Ortiz Tomás. (2009) “Neurociencia y Educación” Madrid, Alianza Editorial.
- Oyarbide Carla. (2009) “Alimentación y Nutrición” Argentina.
- Peña Quintana, (2008) “La Alimentación del Escolar” España, Editorial Ergón.
- Pérez González. (2008) “Temas de Nutrición” Madrid, Editorial Garsi.
- Piaget J. (1994) “Desarrollo Cognitivo”, Buenos Aires, Editorial Troquel.
- Ramis. (2002) “Fundamentos de la Educación y Nutrición” La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Ramos Paúl. (2007) “Horarios para las Comidas” Madrid, Editorial La Gaceta.
- Rivera Luz María. (2006) “Hogar ejemplo nutricional” Colombia, Coordinación Editorial.
- Salgado Elena (2005) “Nutrición de los niños 5 años” Editorial Médica Panamericana.
- Scrimshaw Nevin. (2009) “La Malnutrición, el Aprendizaje y la Conducta”, Estados Unidos.
- Somaré Carola. (2009) “Factores que Influyen en el Aprendizaje”, Colombia, Editorial San Pablo.
- Shulman (2001) “Conocimiento y Enseñanza” Revista de Estudios Públicos, Nº 83, CEP, Santiago de Chile.

- Sturmman Erika. (2010) "Alimentación del Niño Preescolar"
- Vásquez C. (2008) "Nutrición Enteral", Madrid, Editorial Jarpyo.
- Vásquez Cristian (2012). "La importancia de Comer Frutas"
- Vázquez Clotilde, De Cos Blanco Ana, López Consuelo. (2005) "Alimentación y Nutrición Manual Teórico Práctico", Madrid España, Editorial Díaz de Santos.
- Vegas, M. (2005) "Educación nutricional" Ponencia presentada en las II Jornadas Científicas CANIA, Caracas. Editoriales Universitarias.
- Zavaleta María Teresa. (2009) "Alimentación infantil"
- Zamora Barrera. (2002) "Rendimiento Escolar y su estado nutricional" Bogotá, Editorial Sagitario.

A N N E X O S

ANEXO 1:

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFFECTOS

Bajo rendimiento

Poca concentración

Se distrae con facilidad

PROBLEMA

¿Cómo influye la alimentación nutritiva en el aprendizaje de los niños y niñas menores de cinco años de la Escuela de Educación Básica "Rumiñahui", de la Ciudad de Ibarra, durante el año lectivo 2012 - 2013?

CAUSAS

Prácticas inadecuadas de alimentación.

Falta concientizar a los padres sobre una buena alimentación.

Padres de familia con poco conocimiento

ANEXO 2:**MATRIZ DE COHERENCIA**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:	OBJETIVO GENERAL:
¿Cómo influye la alimentación nutritiva en el aprendizaje de los niños y niñas de cinco años de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”, de la ciudad de Ibarra, durante el año lectivo 2012-2013?	Determinar la influencia que tiene la alimentación nutritiva en el aprendizaje de los niños/as de 5 años de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”, de la ciudad de Ibarra.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN:	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
¿Cuál es el tipo de alimentación consumen los niños en la casa y en la escuela?	Diagnosticar la alimentación que tienen los niños en la casa y en la escuela.
¿Cómo analizar las consecuencias de la mala alimentación en el proceso de aprendizaje de los niños/as?	Analizar las consecuencias de la mala alimentación en el proceso de aprendizaje de los niños/as.
¿Cuál sería la guía manual de la alimentación nutritiva adecuada para los niños de 5 años?	Elaborar una guía manual para mejorar el estado alimentario y nutricional de los niños y niñas de 5 años.
¿Qué estrategias de trabajo utilizará para socializar el manual de apoyo orientado a docentes, auxiliares parvularias y padres de familia?	Socializar el manual como una guía de apoyo orientado a docentes, auxiliares parvularias y padres de familia.

ANEXO 3: Encuesta

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES - PARVULARIA**

Encuesta

La presente encuesta ha sido diseñada para conocer cómo influye la alimentación nutritiva en el aprendizaje de los niños/as de 5 años de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”. Lea con atención cada pregunta y marque con una X la respuesta correcta según su criterio.

1.- ¿Tiene tiempo para preparar el desayuno a su hijo/a todos los días?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

2.- ¿Cree usted que una buena alimentación le ayuda a su hijo/a en el desarrollo físico y el aprendizaje?

Completamente de acuerdo () De acuerdo () En Desacuerdo ()

3.- ¿Comparte con sus hijos/as de un ambiente familiar, tranquilo, ameno, en los momentos de las comidas?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

4.- ¿Si su hijo/a recibe la alimentación en el centro infantil, usted se preocupa por saber qué clase de alimentación está recibiendo?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

5.- ¿Con qué frecuencia suele su hijo/a comer fruta en casa?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

6.- ¿Con qué frecuencia su hijo/a suele comer verduras?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

7.- ¿Su hijo/a tiene horarios establecidos para cada comida?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

8.- ¿Envía a su hijo/a al Centro Infantil comida nutritiva?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

9.- ¿Deja que su hijo/a consuma comida chatarra?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

10.- ¿Su hijo/a se alimenta con la ayuda de una persona adulta?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

ANEXO: 4
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES – PARVULARIA

Encuesta

La presente encuesta ha sido diseñada para conocer cómo influye la alimentación nutritiva en el aprendizaje de los niños/as de 5 años de la Escuela de Educación Básica “Rumiñahui”. Lea con atención cada pregunta y marque con una X la respuesta correcta según su criterio.

1.- ¿Según su criterio cree Ud. que la alimentación influye en el aprendizaje de los niños/as?

Completamente de acuerdo () De acuerdo () En Desacuerdo ()

2.- ¿Cree Ud. que se debe incluir más carbohidratos, vegetales y proteínas en la alimentación de los niños/as?

Completamente de acuerdo () De acuerdo () En Desacuerdo ()

3.- ¿Los niños/as han tenido problemas de alimentación en el transcurso del año?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

4.- ¿El niño/a muestra agrado por algunos alimentos en el Centro Infantil?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

5.- ¿Lee o se informa sobre la alimentación que debe proporcionar a los niños/as?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

6.- ¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los niños/as se ve afectado cuando existe una mala alimentación?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

7.- ¿Dialoga con los niños/as, acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

8.- ¿Considera Ud. que las loncheras que llevan los niños/as al centro infantil están bien balanceadas?

Completamente de acuerdo () De acuerdo () En Desacuerdo ()

9.- ¿Usted planifica los menús diarios en el centro infantil?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

10.- ¿Podría detectar Ud. a un niño/a que esté mal alimentado?

Siempre () Casi Siempre () A veces ()

ANEXO: 5
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES - PARVULARIA

**FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS/AS DE LA
 ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”**

**Eje Curricular: Alimentación Nutritiva y su influencia en el
 aprendizaje.**

Alternativas	Sí		No	
El niño/a consume frutas.				
El niño/a se alimenta con ayuda de las maestras.				
El niño/a muestra entusiasmo al momento de alimentarse.				
El niño/a termina la porción de alimentos al momento de la colación.				
El niño/a consume comida chatarra.				
El niño/a se resiste a comer llorando.				
El niño/a pide alimentarse cuando tiene hambre.				
El niño/a coge la cuchara correctamente.				
El niño/a se alimenta correctamente sin regar la comida.				
Los niños se mantienen concentrados durante las tareas.				

ANEXO: 6



Fuente: Yépez Johanna y Montenegro Verónica



Fuente: Yépez Johanna y Montenegro Verónica



Fuente: Yépez Johanna y Montenegro Verónica



Fuente: Yépez Johanna y Montenegro Verónica





Fuente: Yépez Johanna y Montenegro Verónica



UNIDAD EDUCATIVA " RUMIPAMBA "

LA ESPERANZA - IBARRA -ECUADOR
TELEFONOS: 2660216- 062660308
Email:colrumipamba@hotmail.com

RECTORADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA " RUMIPAMBA." A petición verbal de parte interesada y en forma legal;

CERTIFICO:

QUE, las señoritas: **JOHANNA YÉPEZ**, con CC. 1003140819 y **MONTENEGRO VERÓNICA**, con CC. 1002927869, estudiantes de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, en la especialidad de Licenciatura en Parvularia de la Universidad Técnica del Norte, dictaron una charla sobre " La Influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños/as de 5 años de Unidad Educativa " Rumipamba ", de la parroquia La Esperanza, del cantón Ibarra.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

La Esperanza, 4 de julio 2014.

Lic. Fernando Capelo G.
RECTOR ENCARGADO





ESCUELA DE EDUCACION BASICA "RUMIÑAHUI"
Galo Plaza Lasso s/n Teléf. /Fax: 2660-125 ruminahui48@yahoo.es
Ibarra - Ecuador
1948-2011

Rumipamba, 13 de Mayo del 2013

CERTIFICACIÓN

Yo **RICHARD FERNANDO CAPELO GORDILLO**, en calidad de Director de la Escuela de Educación Básica "Rumiñahui", ubicada en la parroquia La Esperanza, barrio Rumipamba. Tengo a bien Certificar

QUE: Las señoritas **MONTENEGRO ANRRANGO MAYRA VERONICA** con n° de cédula **1002927869** y **YEPEZ BENALCAZAR JOHANNA DEL CARMEN 1003140819**, estudiantes de la **CARRERA EDUCACION PARVULARIA**, han sido aceptada para realizar la **APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS DE SU TRABAJO DE GRADO**, las mismas que se aplicaron en los niños y niñas de 1° año de Básica".

En este sentido, brindamos nuestro auspicio y nos comprometemos a participar en este proceso ofreciendo la información y el apoyo necesario para la aplicación de estas encuestas.

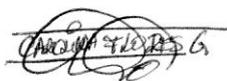
Esperando que nuestro aporte sea de gran utilidad, siendo las portadoras quienes den uso de la presente como bien tuvieren.



Lcdo. Fernando Capelo
DIRECTOR E.R

CERTIFICADO

El trabajo de grado sobre el tema **“LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”, UBICADO EN LA COMUNIDAD DE RUMIPAMBA, AL SUR ESTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO EN EL AÑO LECTIVO 2012 AL 2013”** , presentado por las señoritas Yépez Benalcázar Johanna del Carmen y Anrrango Montenegro Mayra Verónica, para optar el título, Licenciatura de Educación en Parvularia, en la facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte fue revisado por la suscrita, en los siguientes aspectos: redacción, ortografía y puntuación. Por lo tanto, considero que está elaborado en el lenguaje adecuado, pertinente y que su contenido se aplica a las reglas gramaticales del idioma español.



Lic. Carolina Flores

DOCENTE DE LENGUA Y LITERATURA

C.I. 100227144-1

Ibarra, 8 de Septiembre de 2014.

Msc.
Raimundo López.
DECANO FACULTAD EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA UTN.
Presente.-

De mi consideración:

Por medio del presente y en calidad de Lectora-Traductora del Abstract del Trabajo de Grado titulado: "LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS/AS DE 5 AÑOS, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "RUMIÑAHUI", UBICADO EN LA COMUNIDAD DE RUMIPAMBA, AL SUR ESTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO EN EL AÑO LECTIVO 2012 AL 2013" de las señoritas: Mayra Verónica Montenegro Anrrango y Johanna del Carmen Yépez Benalcázar, egresadas de la especialidad de Licenciatura en Docencia en Educación Parvularia, me permito certificar que se ha realizado la traducción del resumen en Español a un Abstract en Inglés del Trabajo de Grado arriba mencionado, requisito indispensable para validar el documento investigativo escrito.

Por la favorable atención que se digne dar al presente, desde ya le reitero mi sentimiento de consideración y estima.

De usted,

Muy atentamente.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gladys Vallejos', is written over a horizontal line.

Lic. Gladys Vallejos.

LECTORA TRADUCTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100314081-9		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Yépez Benalcázar Johanna del Carmen		
DIRECCIÓN:	Caranqui Princesa Paccha 2-90 y Emperador Cacha		
EMAIL:	johaniyeppez1988@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062653578	TELÉFONO MÓVIL	0968597378

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS/AS DE 5 AÑOS, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”, UBICADA EN LA COMUNIDAD DE RUMIPAMBA, AL SUR ESTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO EN EL AÑO LECTIVO 2012 AL 2013”.
AUTOR (ES):	Montenegro Anrrango Mayra Veronica Yépez Benalcázar Johanna del Carmen
FECHA: AAAAMMDD	2014/12/9
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura de Docencia en Educación Parvularia
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Florinda Zambrano P.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Yépez Benalcázar Johanna del Carmen , con cédula de identidad Nro. 100314081-9, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 9 días del mes Diciembre del 2014

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Yépez Benalcázar Johanna del Carmen
c.c. 100314081-9



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Yépez Benalcázar Johanna del Carmen, con cédula de identidad Nro.100314081-9 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS/AS DE 5 AÑOS, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”, UBICADA EN LA COMUNIDAD DE RUMIPAMBA, AL SUR ESTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO EN EL AÑO LECTIVO 2012 AL 2013”**. Qué ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciatura de Docencia en Educación Parvularia en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 9 días del mes de Diciembre del 2014

(Firma).....

Nombre: Yépez Benalcázar Johanna del Carmen
Cédula: 100314081-9



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

4. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100292786-9		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Montenegro Anrrango Mayra Verónica		
DIRECCIÓN:	Caranqui Nazacota Puento y Duchicela via San Cristobal		
EMAIL:	verimontenegro1987@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062651818	TELÉFONO MÓVIL	0983483707

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS/AS DE 5 AÑOS, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "RUMIÑAHUI", UBICADA EN LA COMUNIDAD DE RUMIPAMBA, AL SUR ESTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO EN EL AÑO LECTIVO 2012 AL 2013".
AUTOR (ES):	Montenegro Anrrango Mayra Veronica Yépez Benalcázar Johanna del Carmen
FECHA: AAAAMMDD	2014/12/9
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura de Docencia en Educación Parvularia
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Florinda Zambrano P.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Montenegro Anrrango Mayra Verónica, con cédula de identidad Nro. 100292786-9 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS/AS DE 5 AÑOS, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RUMIÑAHUI”, UBICADA EN LA COMUNIDAD DE RUMIPAMBA, AL SUR ESTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO EN EL AÑO LECTIVO 2012 AL 2013”**. Qué ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciatura de Docencia en Educación Parvularia en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 9 días del mes de Diciembre del 2014

(Firma).....

Nombre: Montenegro Anrrango Mayra Verónica

Cédula: 100292786-9

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Montenegro Anrrango Mayra Verónica , con cédula de identidad Nro. 100292786-9, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 9 días del mes Diciembre del 2014

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Montenegro Anrrango Mayra Verónica
c.c. 100292786-9