



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS EN LA UNIDAD EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA”, DE LA CIUDAD DE IBARRA, EN EL PERÍODO 2013-2014”. PROPUESTA ALTERNATIVA.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en
Docencia en Educación Parvularia

AUTORA:

Ávila Utreras Ana Beatriz.

DIRECTORA:

MSc. Marieta Carrillo.

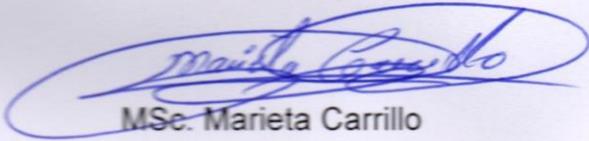
Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

Luego de haber sido designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Directora del Trabajo de Grado titulado: **“LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS EN LA UNIDAD EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA”, DE LA CIUDAD DE IBARRA, EN EL PERÍODO 2013-2014. PROPUESTA ALTERNATIVA;** de autoría de la señorita egresada Ávila Utreras Ana Beatriz, previo a la obtención del Título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia.

Al ser testigo presencial, y corresponsable directa del desarrollo del presente trabajo de investigación, certifico que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puede certificar por ser justo y legal.



MSc. Marieta Carrillo

DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Al culminar con satisfacción el Trabajo de Grado que he realizado para cumplir mi sueño de ser Licenciada en Docencia en Educación Parvularia no me queda más que dedicar esta labor a mis padres por su apoyo incondicional y buena voluntad para mí en todo momento.

Ana Ávila

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios, por darme la vida, salud y sabiduría para poder alcanzar todo lo que me he propuesto, a la Universidad Técnica del Norte, a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a los programas semipresenciales de la carrera de Parvularia, a los Docentes que impartieron sus conocimientos y ética profesional durante mis años de estudio; a la MSc. Marieta Carrillo, por su acertada dirección y por brindarme su amistad y fuerzas para seguir adelante para alcanzar mi meta profesional a todos ellos muchas gracias.

La autora

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	V
ÍNDICE DE CUADROS.....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
RESUMEN.....	XII
ABSTRACT.....	XIII
INTRODUCCIÓN.....	XIV
CAPÍTULO I.....	1
1. 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	5
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.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
2.1.1. Fundamentación científica	8
2.1.2. Fundamentación Filosófica	9

2.1.3	Fundamentación Psicológica	10
2.1.4	Fundamentación Pedagógica	11
2.1.5	Fundamentación Sociológica	12
2.1.6	Fundamentación legal.....	14
2.1.7	¿Qué es el alimento?	14
2.1.8	Hábitos alimentarios en los niños	15
2.1.9	Inicio de los hábitos alimentarios	16
2.1.10	Educación en los hábitos alimentarios	17
2.1.11	De dónde nacen los hábitos alimenticios	20
2.1.12	Cómo influyen los hábitos alimentarios.....	21
2.1.13	Factores que influyen en la selección de alimentos	22
2.1.13.1	Factores que condicionan la elección de los alimentos	23
2.1.13.2	Factores que inciden en los hábitos alimenticios	25
2.1.14	Adquirir hábitos alimenticios	25
2.1.15	La cultura alimentaria.....	26
2.1.16	Importancia de la alimentación para la salud	27
2.1.17	Efectos de una adecuada o inadecuada alimentación	27
2.1.18	Los principales errores alimenticios	29
2.1.19	La alimentación en la infancia	30
2.1.20	Comida chatarra	30
2.1.21	Dieta sana en niños de 4 años.....	32
2.1.21.1	Proteínas.....	33
2.1.21.2	Grasas	33
2.1.21.3	Vitaminas	34
2.1.21.4	Minerales	35
2.1.21.5	Agua.....	36
2.1.22	Pirámide alimentaria	36
2.1.22.1	Todos en un bloque, en la cúspide de la Pirámide	37
2.1.23	¿Qué significa la pirámide?.....	38
2.1.23.1	Cereales, tubérculos y derivados	39
2.1.24	¿Qué nutrientes aportan?	40
2.1.25	¿Qué nutrientes aportan?	41
2.1.25.1	Leche y derivados	41

2.1.25.2	¿Qué nutrientes aportan?	41
2.1.25.3	Carnes, legumbres secas y huevos	41
2.1.26	¿Qué nutrientes aportan?	42
2.1.26.1	Azúcares o mieles.....	42
2.1.26.2	¿Qué nutrientes aportan?	42
2.1.27	¿Qué nutrientes aportan?	43
2.1.27.1	Aceites o grasas	43
2.1.27.2	Consumo de golosinas y dulces	43
2.1.28	Mejorando la calidad nutricional en niños pequeños	43
2.1.29	Objetivos nutricionales en niños y niñas de preescolar.....	45
2.1.30	Hábitos alimentarios recomendados para niños preescolares	45
2.1.31	Influencia de la nutrición en el desarrollo cerebral psicosocial	46
2.1.32	Nutrición, desarrollo cerebral y aprendizaje la capacidad	47
2.1.33	Generalidades del periodo de preescolar	47
2.1.34	Desarrollo cognitivo del niño	48
2.1.35	Objetivos del desarrollo cognitivo	49
2.1.36	El juego y el desarrollo cognitivo.....	50
2.1.37	Cognición y aprendizaje.....	50
2.1.38	Aprendizaje	51
2.1.39	Factores que influyen en el aprendizaje.....	52
2.1.40	Estrategias de enseñanza aprendizaje	53
2.1.41	Déficit de atención	54
2.1.42	¿Cómo se manifiestan las características del déficit a. ?.....	55
2.1.43	Características de los niños de 4 a 5	55
2.1.44	Fortalezas y dificultades de los niños y niñas	56
2.2	POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	56
2.3	GLOSARIO DE TÉRMINOS	58
2.4	INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	60
2.5	MATRIZ CATEGORIAL.....	62
CAPÍTULO III		63
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	63
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	63

3.1.1.	Investigación Bibliográfica.....	63
3.1.2.	Investigación de Campo.....	63
3.1.3.	Investigación descriptiva.....	63
3.1.4.	Investigación Propositiva	64
3.2	MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	64
3.2.1.	Método Inductivo.....	64
3.2.2.	Método Deductivo	64
3.2.3.	Método Analítico	65
3.2.4.	Método Sintético	65
3.2.5.	Método Estadístico.....	65
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	65
3.3.1	La encuesta y ficha de observación.....	66
3.4	POBLACIÓN	66
3.5	MUESTRA	66
CAPÍTULO IV.....		67
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	67
4.1	ENCUESTA A LOS PADRES”	68
4.2	FICHA DE OBSERVACIÓN	82
4.3	RESPUESTA A LAS INTERROGANTES	92
CAPÍTULO V.....		93
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	93
5.1	CONCLUSIONES	93
5.2	RECOMENDACIONES.....	94
CAPÍTULO VI.....		95
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA	95
6.1.	TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	95
6.2.	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	95
6.3	FUNDAMENTACIÓN	96
6.4	OBJETIVOS.....	105
6.4.1	Objetivo General	105

6.4.2	Objetivos Específicos.....	105
6.5	UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	106
6.6	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	106
ANEXOS	144
ANEXO NO 1	ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	146
ANEXO NO 2	MATRÍZ DE COHERENCIA.....	147
ANEXO NO 3	MATRIZ CATEGORIAL.....	148
ANEXO NO 4	Fotografías.....	153
ANEXO NO 5	Certificaciones.....	156

ÍNDICE DE CUADROS_Toc410046848

Cuadro N° 1	Población	66
Cuadro N° 2	Educar hábitos de alimentación	68
Cuadro N° 3	Dieta alimenticia actual.....	69
Cuadro N° 4	Variedad de alimentos nutritivos	70
Cuadro N° 5	Conocimiento sobre la dieta alimenticia	71
Cuadro N° 6	Centro infantil existe un nutricionista.....	72
Cuadro N° 7	Asesoramiento o sugerencias en el Centro Infantil	73
Cuadro N° 8	Padres de familia deberían recibir capacitación.....	74
Cuadro N° 9	Alimentos nutritivos en su lonchera.....	75
Cuadro N° 10	Consumo diario como frutas, legumbres, verduras	76
Cuadro N° 11	Le agrada consumir alimentos considerados chatarra	77
Cuadro N° 12	Le agrada consumir alimentos considerados chatarra	78
Cuadro N° 13	Aprendizaje está relacionada con la mala nutrición	79
Cuadro N° 14	Consumir una dieta equilibrada.....	80
Cuadro N° 15	Guía didáctica	81
Cuadro N° 16	Habilidades de clasificación y seriación	82
Cuadro N° 17	Discriminar entre formas y figuras.....	83
Cuadro N° 18	Identifica pictogramas y lo expresa verbalmente.....	84
Cuadro N° 19	El niño reconoce las figuras mostradas.....	85
Cuadro N° 20	Desarrolla el pensamiento simbólico.....	86
Cuadro N° 21	Resolver problemas de su entorno.....	87
Cuadro N° 22	Arma rompecabezas de más doce piezas.....	88
Cuadro N° 23	Discrimina y nombra más de diez colores	89
Cuadro N° 24	Puede utilizar cuantificadores.....	90
Cuadro N° 25	Inventa rimas, canciones, juegos verbales.....	91

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Educación hábitos de alimentación.....	68
Gráfico N° 2	Dieta alimenticia actual.....	69
Gráfico N° 3	Variedad de alimentos nutritivos.....	70
Gráfico N° 4	Conocimiento sobre la dieta alimenticia	71
Gráfico N° 5	Centro infantil existe un nutricionista	72
Gráfico N° 6	Asesoramiento o sugerencias en el Centro Infantil	73
Gráfico N° 7	Padres de familia deberían recibir capacitación	74
Gráfico N° 8	Alimentos nutritivos en su lonchera	75
Gráfico N° 9	Consumo diario como frutas, legumbres, verduras	76
Gráfico N° 10	Le agrada consumir alimentos considerados chatarra	77
Gráfico N° 11	Le agrada consumir alimentos considerados chatarra	78
Gráfico N° 12	Aprendizaje está relacionada con la mala nutrición.....	79
Gráfico N° 13	Consumir una dieta equilibrada	80
Gráfico N° 14	Guía didáctica.....	81
Gráfico N° 15	Habilidades de clasificación y seriación	82
Gráfico N° 16	Discriminar entre formas y figuras	83
Cuadro N° 18	Identifica pictogramas y lo expresa verbalmente.....	84
Gráfico N° 17	Identifica pictogramas y lo expresa verbalmente.....	84
Gráfico N° 18	El niño reconoce las figuras mostradas.....	85
Gráfico N° 19	Desarrolla el pensamiento simbólico	86
Gráfico N° 20	Resolver problemas de su entorno	87
Cuadro N° 22	Arma rompecabezas de más doce piezas.....	88
Gráfico N° 21	Arma rompecabezas de más doce piezas.....	88
Gráfico N° 22	Discrimina y nombra más de diez colores	89
Gráfico N° 23	Puede utilizar cuantificadores.....	90
Gráfico N° 24	Inventa rimas, canciones, juegos verbales	91

RESUMEN

La presente investigación se refirió a: **“Los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra señora de Fátima”**, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa. Este Trabajo de Grado tuvo como propósito esencial analizar el tipo de hábitos alimenticios que practican los niños y cómo influye en el aprendizaje cognitivo. Para la elaboración del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías independiente y dependiente formuladas para llevar a cabo la presente investigación, la información recabada se la obtuvo en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el marco metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, bibliográfica, de campo, descriptiva, propositiva, que orientaron durante todo el proceso investigación, dentro de las técnicas e instrumentos, se utilizó la técnica de la encuesta aplicada a los señores padres de familia y una ficha de observación a los niños y niñas de la institución motivo de la presente investigación, luego de obtener los resultados de la aplicación de las técnicas aplicadas se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas de la encuesta y ficha de observación, para luego redactar las conclusiones y recomendaciones, siendo éstas las que guiaron para la elaboración de la propuesta alternativa que contiene aspectos relacionados con los hábitos de alimentación, ésta debe ser balanceada y equilibrada para evitar inconvenientes a futuro, en lo que se refiere al desarrollo cognitivo. El desarrollo cognitivo hace referencia a la percepción, el pensamiento y el aprendizaje humano. La nutrición, los genes y las experiencias, en conjunto, influyen en el desarrollo cognitivo del niño. Muchos estudios de investigación han reconocido la importancia de la nutrición en el aprendizaje nutrición durante la etapa de la lactancia y la infancia puede afectar el desarrollo y el comportamiento.

ABSTRACT

This research work has been aimed to Eating Habits and their influence in the cognitive development of children at “Nuestra Señora de Fátima” Educational Institution in Ibarra city during the school year 2013-2014. Alternative proposal. This graduation research work has had as essential purpose to analyze the kind of eating habits used by the children and its effects in their cognitive learning. In order to work on the theoretical framework, some information was collected, based on the independent and dependent categories that were formulated to carry out the present research work, the information gathered was gotten from books, magazines, and internet. Then, the methodological framework was developed, which contains the kinds of investigation, bibliographic, fieldwork, descriptive and purposeful, the ones that oriented the whole research process, within these techniques and instruments the survey technique was used and it was applied to parents and regarding to the students, an observation datasheet was applied to them and it was the starting and motivational point of this research work, after obtaining the results from the technique being applied, a graphic representation was done of the results from each one of the questions of the survey and the observation datasheet, to finally formulate the conclusions and recommendations, being those ones the guide to elaborate the alternative proposal that contains aspects related to the eating habits, that must be balanced and adjusted to avoid any future inconvenient as far as the cognitive development is concerned. Cognitive development refers to the perception, thinking and human learning. The nutrition, genes and experiences fused together influence in the child cognitive development. Many research studies have acknowledged the importance of nutrition in the learning process during the lactation and infancy.

INTRODUCCIÓN

El niño desde sus primeros años, sin importar distingos de edad, género, etnia o estrato social, es definido como un ser único. Dentro de esta concepción amplia de niño, la primera infancia es considerada como la etapa del ciclo vital que comprende el desarrollo de los niños desde su gestación hasta los seis años de vida. Es una etapa crucial para el desarrollo pleno del ser humano en todos los aspectos: biológico, cultural y social. Además de ser crucial para la estructuración de la personalidad, la inteligencia y el comportamiento social.

Las investigaciones sobre el desarrollo han demostrado que los primeros años y el cuidado que se tenga con el niño en esta etapa, revisten una importancia extraordinaria en relación con su desarrollo desde el punto de vista intelectual, emocional, social, físico y moral. Es por ello que en estas edades se les debe dar una adecuada alimentación, porque repercute en los procesos de formación integral, específicamente en el desarrollo cognitivo del niño.

Los beneficios de una adecuada alimentación son muchas, el cuerpo y los órganos se desempeñan con calidad y esto genera el tener más energía y rendir más en las actividades diarias, y en los niños se refleja un correcto desarrollo cognitivo para que pueda desempeñarse bien en la escuela y aprenda más.

Pero el mito en nuestro entorno es que entre más gorditos los niños están son más sanos, pero si no se consume productos con mayor aporte nutricional puede esto producir y desencadenar otras enfermedades que afecten la salud del niño/a.

El trabajo de investigación estuvo estructura de seis capítulos:

Capítulo I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN, comprende los antecedentes, es decir, los trabajos anteriores sobre la presente investigación, el planteamiento, formulación del problema, la delimitación comprendida por unidades de observación, delimitación espacial y temporal, objetivo general y específicos y finalmente la justificación.

Capítulo II: MARCO TEÓRICO, comprende la fundamentación teórica, basándose en explicaciones psicológicas, pedagógicas y legales del tema, además se desarrollaron contenidos sobre las variables independientes y dependientes, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación. Matriz categorial.

Capítulo III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, en este capítulo se describió la metodología dentro de la cual se mencionó los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información.

Capítulo IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, comprendió la descripción de los resultados de las encuestas aplicadas a los padres de familia; también de la ficha de observación realizada a niños y niñas de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura.

Capítulo V: Comprende las **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**, en base de los objetivos específicos y soluciones a los problemas encontrados.

Capítulo VI: PROPUESTA ALTERNATIVA, se concluye con bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Crear un entorno seguro constituye un pilar básico para proteger a la infancia, crear condiciones saludables que transformen el ambiente que rodea al niño por un ambiente de sano y armonioso es vital para el óptimo desarrollo de éste. Un ambiente de cuidado debe abarcar la esfera o ámbitos de la vida de un niño, es decir, desde la salud y nutrición, abarcando los factores ambientales hasta la esfera emocional y educativa.

Una buena salud y una adecuada nutrición son variables que intervienen en el desarrollo exitoso de la infancia. Las investigaciones han demostrado que deficiencias nutricionales severas pueden causar daños irreversibles en el desarrollo del niño. Las enfermedades derivadas de la desnutrición y otras enfermedades infecciosas son responsables de tres millones de muerte anuales de infantes.

La salud y la nutrición del niño deben cuidarse desde antes del nacimiento. La madre debe recurrir a cuidados prenatales y tener una dieta balanceada para asegurar que su hijo no nazca prematuro o con bajo peso, y estas dos variables se relacionan con el fracaso escolar, debido a que la nutrición inadecuada antes del nacimiento puede ocasionar trastornos neurológicos, conductuales, así como dificultades de aprendizaje. La nutrición deficiente no solo perjudica a los individuos, sino también a la sociedad entera. Cuando las mujeres embarazadas no se alimentan correctamente, sus hijos nacen con bajo peso, problema que

pone en peligro su supervivencia. La desnutrición y las carencias de micronutrientes pueden causar retrasos en el crecimiento durante la infancia y la adolescencia, y provocar que los individuos sean menos productivos cuando lleguen a la edad adulta.

En el Ecuador cerca del 22% de la población existente es obesa y este dato es sustentado por el diario “El Comercio”; la obesidad es un problema, un desequilibrio en las personas que sufren de este mal, ya que están comiendo más y no lo compensan realizando ejercicio, también es causa del sedentarismo ya que en el país el 89% de los habitantes tienen este inconveniente debido a las tareas diarias del trabajo u otras circunstancias, lo anterior quiere decir que no nos movemos mucho y esto se refleja en el sobrepeso.

Retrocediendo en el tiempo hace 10 años en el Ecuador existía el problema de desnutrición, pero en la actualidad ha cambiado por la obesidad, y esto ha conllevado a problemas cardiovasculares, esto se debe a la rapidez con la que vivimos, consumiendo comida chatarra sin equilibrar los alimentos adecuados, que sumado al sedentarismo ha provocado este mal, tanto para los adultos como para los niños.

En la provincia de Imbabura el 8,52% de los habitantes tienen obesidad y sobrepeso, en los niños es el 3,5%, estas cifras son preocupantes, por tal motivo el gobierno de Rafael Correa ha tomado nuevas estrategias que promueven la actividad física dentro de las instituciones educativas y que en los bares se venda solo comida saludable.

En la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima” existen algunos niños con el inconveniente de malos hábitos alimenticios, provocando en ellos un deficiente desarrollo cognitivo con bajo aprendizaje, y por ende, aportes malos, esto se debe a que en el hogar de cada niño/a no existe una dieta adecuada para la edad de ellos, tal vez se deba al desconocimiento de la persona que está a cargo de la alimentación u otro

factor, y la malnutrición es fruto del desconocimiento que tienen los padres por una falta de capacitación sobre este tema que afecta la salud del infante con un concomitante rendimiento escolar bajo.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La desnutrición produce alteraciones de comportamiento a cualquier edad, el cerebro es exclusivamente vulnerable a un déficit estructural durante el periodo crítico de crecimiento. Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, lo cual debilita su futura productividad en el trabajo.

Dentro de este tema importante para el cuidado y protección del niño, Campoy, (2001), sostiene que: “Los padres o los encargados del cuidado de los niños deber ser conscientes de que cuando alimentan al niño no solo le proporcionen determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario.

Durante el periodo preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo. Físicamente; proporciona una adecuada fuente de energía y salud. Mentalmente; una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, la cual aumenta la capacidad de la memoria. Emocionalmente: La comida es un momento privilegiado para el niño, ya que es donde obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado. (Amar, 2008, pág. 56)

Luego de conocer esta breve problemática se da a conocer las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación. Horarios inadecuados de alimentación, se está convirtiendo en un problema que aqueja a la mayoría de familias y,

por ende, a los niños y niñas que están estudiando en esta importante institución, lo que ha traído como efecto problemas de salud en el infante, por las escasas defensas que poseen, por la mala alimentación que reciben.

El consumo de comida chatarra ha generado muchas enfermedades en los niños, por causa de que la mayoría de las madres de familia trabajan y no disponen de tiempo para preparar comida con los nutrientes suficientes que requiere el niño/a, lo que ha provocado como efecto un cansancio físico y mental, razón por la cual, preocupa a la mayoría de maestras y padres de familia, lo que se superaría con una dieta balanceada; si bien es cierto que la alimentación y aprendizaje van asociadas y generan muchos beneficios en un futuro no muy lejano.

El desconocimiento de los padres de familia sobre la pirámide alimenticia para preparar los alimentos saludables ha generado muchos problemas en la salud y en el aprendizaje de los niños; el resultado de no llevar buenos hábitos alimenticios conlleva a los niños a tener obesidad, anemias o simplemente desnutrición porque no existe un balance suficiente de los nutrimentos que está consumiendo; estos aspectos ha generado a que los niños tengan poco interés por aprender las diferentes áreas del conocimiento que ofrece el currículo actual de Educación inicial.

Los padres de familia no han recibido cursos de educación nutricional para brindar una dieta balanceada a sus hijos. Los niños mal alimentados se ven afectados en su salud, y por ende genera por decir un bajo rendimiento escolar. Los niños tienen derecho a desarrollarse en un medio que les permita recibir la atención adecuada, con alimentos nutritivos que les proporcione una mejor calidad de vida, protegiéndolos de las enfermedades y que origine un buen crecimiento y desarrollo.

Los niños con inadecuados hábitos alimenticios tienen problemas de aprendizaje y escaso desarrollo escolar; por tal razón, las educadoras

como los padres de familia debe estar pendientes de esta problemática. La influencia de los hábitos alimenticios provoca un bajo rendimiento escolar, al observar y analizar los hábitos de alimentación en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima” se pudo constatar que pocos son los padres de familia que se preocupan por enviarles comida nutritiva, la mayor parte de los niños reciben una alimentación no saludable ya que les envían comida chatarra, por lo que se deberá poner correctivos a esta mala costumbre de alimentación, ya que si no se desarrollan buenos hábitos alimenticios los niños y niñas se verán afectados en primer lugar en su salud pues podrían desarrollar desórdenes alimenticios, y en segundo lugar afectando directamente a su desarrollo intelectual y cognitivo del niño o niña.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influyen los inadecuados hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Delimitación de las Unidades de observación

Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, se trabajó con los niños/as de Educación Inicial II, edad 4 años paralelo A, B, Pre básica, edad 5 años paralelo A, B.

1.4.2 Delimitación espacial

Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, se ubica en la calle Juan José Flores No. 280 y Salinas.

1.4.3 Delimitación temporal

El Trabajo de Grado se realizó en el año lectivo 2013-2014.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

Determinar los hábitos alimenticios que utilizan los padres de familia y la influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los padres de familia, acerca de los hábitos alimenticios para brindar una adecuada nutrición a los niños/as.
- Analizar el tipo de hábitos alimenticios que practican o cultivan los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.
- Valorar el nivel de desarrollo cognitivo en los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.
- Elaborar una Guía Didáctica de hábitos alimenticios para fortalecer la el desarrollo cognitivo de los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.
- Socializar la Guía Didáctica.

1.6 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo, permitió conocer los hábitos de una alimentación saludable que los padres deberían conocer para un mejor desarrollo cognitivo del niño, ya que éste es uno de los pilares del buen estado general y del rendimiento escolar, en la vida diaria la alimentación juega un papel importante. Por este motivo, es fundamental que a lo largo de la vida, y principalmente desde la infancia se deba tener buenos hábitos alimenticios para evitar enfermedades, logrando así niños más sanos, seguros y con ganas de aprender y de receptar el aprendizaje. Es muy importante que exista una colaboración entre la familia y la escuela ya que son los que deben velar por la alimentación de los niños/as. El maestro debe comprender y tener en cuenta que los padres cometen errores en la formación de esos hábitos alimenticios en sus hijos e hijas por diferentes causas, bien sea por desconocimiento y omisión de la importancia que acarrea, o bien porque ellos mismos ya adquirieron una cultura alimenticia errónea. En estos casos el papel del docente es fundamental ya que posee conocimientos de nutrición para infundir en los niños y niñas un hábito correcto y a su vez hace ver a los padres ya no solo la importancia de estos hábitos sino el camino a seguir en la correcta formación de sus hijas e hijos para con ello promocionar un buen desarrollo infantil y un buen estado de salud.

1.7 FACTIBILIDAD

El trabajo de investigación es factible de realizar por cuanto se tiene la colaboración de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima” en cuanto a la ayuda de información de docentes y personal administrativo, se tiene suficiente bibliografía de textos e internet y ayuda de expertos en la materia. La logística estuvo a cargo de la investigadora, la misma que está dispuesta a dedicar tiempo y recursos económicos necesarios que demanda el Trabajo de Grado.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. Fundamentación científica

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, las cuales deberían de tener los requerimientos mínimos que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

El alimento es la materia prima que utiliza el organismo para proveer nutrientes y energía. El alimento ya sea, de origen animal o vegetal, suministra los nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Actualmente, existe una amplia gama de alimentos elaborados, producto de la industria alimentaria que aumenta considerablemente la oferta de la naturaleza, pero no todos gozan del mismo valor nutritivo que poseen los alimentos naturales.

Los nutrientes son sustancias químicas y los compuestos moleculares, orgánicos e inorgánicos, que necesitan para las funciones vitales del ser humano. Los nutrimentos se clasifican según su composición química en orgánicos e inorgánicos. Algunos nutrientes se sintetizan en el organismo a partir de moléculas determinadas y otros deben incluirse en la alimentación diaria, pues no se elaboran internamente. La alimentación diaria o dieta, debe proveer, entonces de materia prima al organismo. Esta materia prima que se obtiene de los alimentos, es indispensable para

que funcione toda la maquinaria orgánica, la cual, aun en total reposo físico, esta actividad y necesita fuerza.

Independientemente del costo monetario de los alimentos, su valor nutritivo depende de los nutrimentos que aporten. Entonces, el valor nutritivo de cada alimento es el conjunto de nutrientes que necesitan.

2.1.2. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Alimentación, nutrición y dietética son conceptos que están al cabo de la calle, términos con los que las personas comunes definimos o expresamos aquello que tiene que ver con los alimentos, con la forma de ingerirlos, de cocinarlos o de combinarlos, por poner unos ejemplos.

Por su parte, salud o vida saludable aluden a la forma de existencia del ser humano, pero no a una forma cualquiera de vivir, sino a una determinada manera de llevar nuestra vida en buena forma física, psíquica y hasta socialmente correcta, según nuestro entorno cultural concreto". (Montero.C, 2004, pág. 16)

Haremos un breve viaje por el concepto de alimentación desde la óptica cultural. Es decir, como las condiciones biológicas, tecnológicas, económicas y culturales han influido en el modo de alimentarnos a través de los tiempos y a través de las distintas civilizaciones de ayer y de hoy. Analizaremos también el papel que han desempeñado las distintas creencias religiosas y dietéticas, cómo se entiende la alimentación en su función eminentemente sociocultural y, por último, haremos una breve reseña de lo que son los saberes, hábitos, tradiciones y gramáticas culinarias.

Existen dos formas, muy diferentes, de estudiar la relación del hombre con el alimento. Por un lado, la que

nos ofrece la perspectiva cultural y antropológica, desde el enfoque humanista de la alimentación y, por otro; la visión de las ciencias experimentales, como la nutrición, la bromatología, la dietética y la tecnología de los alimentos. A cada una de las perspectivas le corresponden enfoques y métodos propios, resultando modos diferentes de explicar la realidad de la alimentación. (Montero.C, 2004, pág. 16)

Pues el acto de alimentarse conlleva en sí mismo, no solo el aporte de nutrientes fisiológicos y sensoriales, sino también psicológicos y emocionales, e incluso sociales y culturales. En la actualidad existe gran interés por todo aquello que suene a nutrición, dietética y alimentación. Interés avalado por la preocupación esencial que tienen los estados y sus gobiernos por la salud de los ciudadanos en relación a la economía de los países.

2.1.3 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Según el autor: Hellmuth Benesch, (2009), según su obra: Atlas de Psicología-volumen 2 dice:

Los hábitos alimentarios se adquieren tempranamente, y son posteriormente complementados con las experiencias. El que se alimente a un lactante regularmente cuando manifieste hambre en que cantidad y en que circunstancias afectivas (positivas o negativas) constituirá una experiencia adquirida que dejará en su posterior "carrera alimentaria" la impronta de una "conciencia alimentaria".

Los estados psíquicos intervienen de forma retroactiva y compensatoria. Tales estados modifican el comportamiento alimentario; y también a la inversa: la carencia de vitaminas, influye en el estado psíquico. La apariencia de un alimento juega también un papel: si es

bueno, la componemos con los ojos. El rito temporal influye aun mas en el apetito; cuando la comida se sirve regularmente a las 13 h., el reloj biologico avisa a esa hora. El convite interviene en este proceso motivacional. Comer con amigos modifica tambien el comportamiento alimentario individual. El tratamiento cognitivo, es decir, los gustos y preferencias respecto a la alimentacion o las ideas acerca de ella pueden condicionar en gran medida la motivacion alimentaria. En muchas religiones el ayuno es un medio para aproximarse a Dios. (pag 255)

2.1.4 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

La conducta y los hábitos alimentarios del niño preescolar están muy influidos por el desarrollo psicomotor y social. En esta etapa se empiezan a consolidar los hábitos alimentarios y en este proceso los factores educativos, tanto en la escuela como en la familia, tienen un papel decisivo.

“El niño está desarrollando sus capacidades manipuladoras. El manejo de los utensilios de mesa, así como la manipulación de los alimentos produce sensaciones gratificantes en el niño que conviene respetar para construir unos buenos hábitos alimenticios”.(Rodríguez Rivera M, 2008,pag. 446)

Es muy frecuente que eviten los alimentos desconocidos y, en ocasiones estos rechazos pueden confundirse con signos de aversión. Con el fin de evitar que la dieta del niño se convierta pobre en cuanto a la variedad de alimentos que consume conviene insistir, siempre en el contexto de un ambiente positivo y estimulante, introduciendo el alimento rechazado de forma repetida y acompañado a otros que le suelen familiares.

Entre los 3 y 6 años se consigue consolidar los hábitos nutricionales, siendo los familiares la principal referencia del niño en estas edades. Teniendo en cuenta que los niños aprenden por imitación y copiando las costumbres alimentarias del seno familiar, los padres deben mostrar normas dietéticas saludables para que el niño las adquiera en este periodo de la vida". (Rodríguez Rivera M., 2008, pág. 446)

2.1.5 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

En los últimos años se han realizado diferentes revisiones de autores desde las diferencias sociales, con el fin de concretar los orígenes de una sociología de la alimentación que parece cobrar forma en el ámbito académico internacional.

Las clasificaciones de los autores considerados clásicos para el estudio social de la alimentación no son unánimes. Se discrepa sobre la adecuación de enmarcar a un determinado autor en una corriente teórica concreta, pero en la mayor parte de los trabajos, tanto si se trata de una revisión hecha por un antropólogo, como la que realiza un sociólogo, se presenta un elenco de autores que desde las ciencias sociales son utilizados como referentes teóricos de manera consistente para la comprensión de los resultados empíricos sobre el comportamiento alimentario, esta coincidencia justifica, en nuestra opinión, la consulta obligada para una inmersión en el ámbito alimentario. (Díaz Méndez C., 2005, pág. 26)

“Los primeros tratamientos de la alimentación realizados desde la psicología se insertan en estudios con objetivos bien distintos a la comida. En un primer momento, tal y como recuerda Paulain, aparecen en los trabajos sobre las condiciones de vida de los obreros, como el estudio de Engels, la situación de la clase obrera en Inglaterra”.

Este tipo de aproximaciones socio-antropológicas a la alimentación comienza a cambiar con los primeros análisis sobre consumo, concretamente con Veblen, la comida y las formas de ofrecerla y presentarla forman parte de lo que él domina consumo ostentoso. La alimentación, con otros consumos, es una forma de diferenciación social que utilizan las clases acomodadas para mostrar su fortaleza pecuniaria. Simmel le da un tratamiento social específico a la comida, aunque inicia sus estudios enlazándolos con los ceremoniales religiosos. Explora las consecuencias de la socialización de la comida y cómo la imposición de normas formales regula las necesidades individuales de alimento. Incide en cómo se va adquiriendo pautas estéticas de comportamiento con la comida, la estilización estética, al margen del contenido alimentario.

Más allá de estos inicios, no del todo centrados en la alimentación pero con la aproximación social importante, aparecen ya un conjunto de autores orientados de forma específica hacia el estudio de la alimentación desde las ciencias sociales. En el repaso teórico realizado por Poulain, este sociólogo llega a afirmar que existen dos momentos en el estudio de la historia del pensamiento social sobre alimentación. Una primera fase, que considera sin interés para la sociología que abarca desde el nacimiento de la sociología hasta los años sesenta una segunda fase. (Díaz Méndez C., 2005 pág. 28)

Las funciones sociales de la alimentación han sido puestas de manifiesto desde varios puntos de vista. Una de las autoras que más ha desarrollado esta cuestión que algunos consideran pionera en la antropología de la alimentación.

Considera que la búsqueda de alimentos es un accidente a la cooperación ya que requiere la participación del grupo para la satisfacción de necesidades alimenticias. Por ello, se plantea el estudio de las relaciones humanas, mostrando cómo el hambre hace que se establezcan relaciones de cooperación entre los miembros de un equipo social. Estudia la producción, preparación y consumo de comida en el contexto

social, y cómo las maneras de comer expresan o simbolizan las pautas de relaciones sociales reforzando la cooperación dentro del grupo para buscar alimento. Dar y recibir alimentos se convierte en el símbolo de la relación dentro del grupo. En definitiva, plantea que la alimentación es una actividad estructuradoramente y organizadora de la vida social.

2.1.6 Fundamentación legal

Según el Código de la Niñez y la Adolescencia, (2013), manifiesta que:

Art. 37.- Derecho a la educación.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad.

Art. 64.- Deberes.- Los niños, niñas y adolescentes tienen los deberes generales que la Constitución Política impone a los ciudadanos, en cuanto sean compatibles con su condición y etapa evolutiva. Están obligados de manera especial a:

- Respetar a la Patria y sus símbolos.
- Conocer la realidad del país, cultivar la identidad nacional y respetar su pluriculturalidad; ejercer y defender efectivamente sus derechos y garantías.
- Respetar los derechos y garantías individuales y colectivas de los demás.
- Actuar con honestidad y responsabilidad en el hogar y en todas las etapas del proceso educativo. (pág. 30)

2.1.7 ¿Qué es el alimento?

El alimento es la materia prima que utiliza el organismo para extender nutrientes y energía. El alimento ya sea, de origen animal o vegetal, suministra los nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del

organismo. Actualmente, existe una amplia gama de alimentos elaborados, producto de industria alimentaria que aumenta considerablemente la oferta de la naturaleza, pero no todos gozan del mismo valor nutritivo que poseen los alimentos naturales. (Marín Rodríguez y Zoila Rosa, 2005, pág. 42)

Los nutrientes son sustancias químicas y los compuestos moleculares, orgánicos e inorgánicos, que necesitan para las funciones vitales del ser humano. Los nutrimentos se clasifican según su composición química en orgánicos e inorgánicos. Algunos nutrientes se sintetizan en el organismo a partir de moléculas determinadas, y otros deben incluirse en la alimentación diaria, pues no se elaboran internamente. La alimentación diaria o dieta, debe proveer, entonces de materia prima al organismo. Esta materia prima que se obtiene de los alimentos, es indispensable para que funcione toda la maquinaria orgánica, la cual, aun en total reposo físico, esta actividad y necesita fuerza.

Independientemente del costo monetario de los alimentos, su valor nutritivo depende de los nutrimentos que aporten. Entonces, el valor nutritivo de cada alimento es el conjunto de nutrientes que necesitan.

Seleccionar una dieta adecuada en cantidad y en calidad es una tarea necesaria para conservar la salud. A pesar de las políticas de salud pública y orientación nutricional que se ofrece en muchos países, hay desconocimiento y desinterés en temas de nutrición por parte de la población en general. Pero, por otra parte, pareciera que los grupos sociales más prestigiados muestran un aumento de interés por la nutriología. (Marín Rodríguez Zoila Rosa, 2005, pág. 42)

2.1.8 Hábitos alimentarios en los niños

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así

como una maduración bio-psicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños. (Macias & Gordillo, 2012)

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quiénes consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

2.1.9 Inicio de los hábitos alimentarios

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer

**enmarcado por encuentros entre padres e hijos.
(Guerrero & Campos, 2005)**

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuando, como y lo que quieran.

2.1.10 Educación en los hábitos alimentarios

Los principales instrumentos de la prevención primaria son la educación para la salud y la prevención específica. La educación para la salud tiene un ámbito de competencia muy diverso, abarca aspectos tales como la promoción de una alimentación sana y equilibrada, una vivienda higiénica y funcional, fomento de la actividad física, acceso a fuentes de recreación, práctica del descanso reparador, así como la ampliación de la cultura sobre la salud. Por su parte, la prevención específica va dirigida a evitar particularmente, una o más enfermedades. “La magnitud de la tarea implica reconocer que el mantenimiento de la salud obedece a muchas causas, que su pérdida tiene un origen multi-causal, lo que pone de manifiesto que el ámbito de acción del equipo de salud es muy amplio”. (Rivera, 2007)

El interés de la nutrición en salud pública, durante muchos años, tendía a entenderse solo en lo referente a la seguridad alimentaria y, sobre todo, en el contexto de las carencias de nutrientes particulares, que eran responsables como una causa de estados carenciales bien definidos, con un corto período de latencia y rápidamente reversibles al administrar el micronutriente que faltaba (anemias, pelagra, escorbuto, raquitismo, entre otros. (Rivera, 2007)

El énfasis de las acciones relacionadas con los problemas de deficiencias nutricionales, se ha extendido a problemas producidos por el exceso en el consumo de alimentos presente en los países desarrollados, y en grupos de población en los países en desarrollo. “Se indica que las enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas inadecuadas y estilos de vida poco sanos se están incrementando, por lo que existe una mayor prevalencia de obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, y otras”. (Rivera, 2007)

Los patrones actuales de morbilidad y mortalidad requieren una atención creciente por el estudio de la influencia de la nutrición en la prevención de las principales enfermedades crónicas.

Fundamentalmente interesa la identificación de los determinantes dietéticos en las enfermedades cardiovasculares y cáncer, aunque también se deben considerar otras afecciones de gran impacto sobre la salud pública, como la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. Estos son ejemplos de los problemas que actualmente acaparan la atención de la alimentación en salud pública, y para los que hay que diseñar estrategias eficaces de intervención. (Rivera, 2007)

Como resultado del alejamiento progresivo de sus condiciones naturales y de su intrincado carácter bio-psicosocial, la alimentación del ser humano se torna cada día más compleja, más sujeta a determinantes no biológicos y más vulnerables a información incorrecta que puede desviarla cualitativa y cuantitativamente de lo deseable, ya que los mecanismos exclusivamente biológicos para regularla resultan hoy insuficientes.

La alimentación y, consecuentemente, la educación nutricional son pilares fundamentales de la salud individual y colectiva de la población. Así lo contempla la OMS (Organización Mundial de la Salud) en sus objetivos de salud para el año 2000 y los recogen los diversos países en sus planes de salud, insistiendo en la

importancia de los hábitos alimentarios como determinantes de la salud.(Rivera, 2007).

La OMS establece la recomendación sobre cantidades de energía y nutrientes diarios, de acuerdo a los diversos grupos de edad, sexo y actividad física. Ahora bien, la educación para una correcta alimentación es algo más que la consecución del equilibrio nutritivo y, por lo tanto, la educación nutricional ha de contemplar también los aspectos sociales y culturales que forman parte de ella.

El objetivo general de la educación nutricional es buscar actitudes y hábitos que resulten en una selección inteligente de alimentos y en el consumo de una dieta nutritiva para todas las edades. “Para lograr estos objetivos es necesario el conocimiento de los principios básicos de la educación nutricional y también el estudio profundo del hombre, en todas sus manifestaciones que guardan relación con la alimentación. Estos principios básicos son”:

- El hombre necesita aprender a comer, en la especie humana el instinto no es una guía segura para obtener una dieta adecuada. Se debe educar el paladar del niño e introducir gradualmente en su alimentación distintos alimentos para que su dieta llegue a ser apropiada.
- Los hábitos alimentarios son acumulativos, al introducir en una familia un nuevo hábito alimentario, éste se trasmite a las siguientes generaciones. Así vemos familias que guardan recetas y recomendaciones dietéticas a través del tiempo, donde algunas fueron adquiridas por familiares, amigos o personas ajenas.
- Los hábitos alimentarios no son estáticos, pueden cambiar con nuevos enfoques y significados que adquiere el alimento, especialmente con las nuevas técnicas de elaboración que facilitan la labor culinaria.

- La educación puede modificar los hábitos alimentarios, cada individuo adquiere sus hábitos gracias a la enseñanza paciente y sistemática de los adultos que lo educaron, y también por medio de las personas ajenas al hogar, con quienes se relacionó.
- Esta educación alimentaria debe cumplir una función social, una sociedad mal nutrida no puede bastarse a sí misma. Es más propensa a enfermedades y su rendimiento mental también se afecta. (Rivera, 2007).

El componente de educación en la nutrición, la promoción de una alimentación adecuada y estilos de vida sanos, recobra fuerza en la época actual: “Uno de los mayores desafíos con los que se enfrenta, es la tarea de mejorar la nutrición y promover mejores hábitos alimentarios que favorezca la salud. Todas las recomendaciones destinadas a alentar y apoyar dietas adecuadas y formas de vida sanas deben ser aceptables desde el punto de vista cultural y económico”. (Rivera, 2007)

2.1.11 De dónde nacen los hábitos alimenticios

Su incipiente personalidad se va formando con la suma y resta de experiencias que les van sucediendo; por ese motivo, desde la familia y en la escuela se debe ofrecer un amplio abanico de experiencias que enriquezcan la adquisición progresiva de autonomía en sus actividades habituales (alimentación, sueño, higiene y relación). El grupo social al que pertenece cada individuo, tiene influencia en su conducta sobre su alimentación.

Los hábitos alimenticios nacen en la familia, y se refuerzan y consolidan en la escuela, seguidos muy de cerca por el influjo del medio socioeconómico y cultural que rodea a los individuos. Por ello, la cooperación y coordinación entre la familia y el centro infantil será clave para establecer pautas de actuación conjunta y

coordinada que favorezcan la adquisición de los hábitos alimentarios saludables. (Rodríguez Diéguez Antonio Jesús, 2009, pág. 58)

Actualmente los problemas de obesidad, colesterol, hipertensión... se deben, en la mayoría de los casos, a los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física. La imitación y el establecimiento de rutinas serán claves para la adquisición de hábitos, sin olvidar que cada niño es diferente y tiene sus propios intereses y gustos. Como ya hemos comentado en otras ocasiones, los niños son esponjas y van tomando todo aquello que gira alrededor de ellos, sin ningún tipo de filtro en algunas ocasiones.

2.1.12 Cómo influyen los hábitos alimentarios

Los hábitos alimenticios se generan en el transcurso de la vida e influyen de un modo bien visible en las distintas etapas vividas por el ser humano, hasta el punto del desarrollo del niño, el crecimiento del adolescente, el equilibrio del adulto y la supervivencia del anciano depende en gran parte de la alimentación recibida. Desde la infancia, los alimentos requieren connotaciones positivas o negativas y su percepción se enriquece con los años, bajo la influencia de las circunstancias que rodean a su consumo y el bienestar que lo acompaña. Además durante la etapa de transición hacia la edad adulta, constituida por los años de la adolescencia, existen unos requerimientos alimenticios específicos determinados por la necesidad de hacer frente a las situaciones fisiológicas y bioquímicas planteadas por el crecimiento humano y el desarrollo de los órganos y tejidos del organismo.

En ambos procesos incide de modo muy directo el conjunto de alimentos recibidos, de aquí la importancia de que en dicha etapa se adquieran unos hábitos alimenticios saludables, que han de ser mantenidos hasta la edad adulta. No obstante es importante tener en

cuenta la gran sensibilidad que este grupo de población presenta frente a la influencia no siempre beneficiosa que le llegue desde su entorno a través de amistades, publicidad, oferta alimenticia, modas de vida, etc... (Gutiérrez José Bello, 2012, págs. 9, 10)

En definitiva la calidad de vida de las personas está marcada por sus hábitos alimenticios, al ser estos determinantes en sus posibilidades de defenderse del desarrollo de algunas patologías y mantener un estado saludable. La práctica de los hábitos alimenticios adecuados permiten corregir ciertas disfunciones que puedan afectar a la salud de las personas. La combinación de los hábitos alimenticios saludables y estilos de vida idóneos se estima como un factor esencial para sostener a niveles aceptables la calidad de vida de la población. En consecuencia, se puede afirmar que la alimentación humana es un proceso consciente, mediante el cual se selecciona, prepara y consume una serie de alimentos de modo voluntario.

Precisamente debido a este carácter, puede ser considerada desde una perspectiva muy amplia, que no solo engloba el control directo de la ingesta alimenticia y los procesos nutritivos inherentes a la misma, sino que también incluye los comportamientos alimenticios y los estilos de vida, ambos estrechamente relacionados con el marco social y cultural de los diversos grupos de población. (Gutiérrez José Bello, 2012 págs. 9, 10)

2.1.13 Factores que influyen en la selección de alimentos

Los factores que influyen en la selección de alimentos no se basan únicamente en las preferencias de cada persona, sino que se ven condicionados por las circunstancias sociales, culturales, económicas, el costo de los alimentos y su accesibilidad, la falta de conocimiento para adquirir una alimentación correcta. De acuerdo con algunos autores, los grupos de nivel adquisitivo bajo, tiene una tendencia mayor a consumir una dieta incorrecta y consumen pocas verduras y frutas.

Los hábitos de la alimentación que se adquieren durante la niñez suelen persistir hasta la edad adulta, por lo que sugiere identificar todas las características que influyen en el consumo de alimentos con el fin de poder realizar intervenciones más eficaces para la promoción de una dieta correcta a lo largo de la vida.

La importancia de las teorías del comportamiento humano radica en la posibilidad de utilizarlas para explicar la conducta de los sujetos en la investigación en el campo de la salud y, en este caso, de la nutrición. La investigación de los hábitos alimenticios de las personas basadas en las teorías del comportamiento describe los mecanismos por los que las actitudes y las creencias influyen en el comportamiento alimentario. Estas teorías constan de un grupo de variables que relacionan de manera específica y cuyo análisis permite una mejor comprensión sobre cómo las personas cambian de una conducta de riesgo alto a un comportamiento alimentario. (Pérez Ana Bertha, 2008, pág. 446)

Al aumentar el entendimiento de los mecanismos del comportamiento a través de estas teorías, se espera incrementar la eficiencia y la eficacia de las intervenciones individuales y comunitarias de los programas de salud y de manera particular, en la alimentación. La teoría social cognitiva expuesta por Bandura, propone un modelo interesante para predecir y explicar los comportamientos sobre los hábitos alimenticios en adultos y niños. Postula que el comportamiento no se produce al azar, sino que es el resultado predecible de antecedentes y consecuencias que pueden aumentar o disminuir la repetición de un comportamiento. Sin embargo, la construcción de la autosuficiencia y de las esperanzas será lo que module el efecto de la conducta.

2.1.13.1 Factores que condicionan la elección de los alimentos

Los hábitos alimentarios de muchas sociedades en países desarrollados están derivando en un conjunto de desequilibrios

nutricionales (exceso de grasas y calorías, disminución en la ingesta de fibra e hidratos de carbono complejos, déficit de algunas vitaminas y consumo elevados de azúcar refinados).

Son muchos los factores que condicionan la elección de los alimentos y el comportamiento alimentario. No solo la disponibilidad de los mismos, que depende entre otros elementos de la política económica, del clima y del nivel de desarrollo, sino también la existencia de tradiciones y tabúes, el estado de salud, la publicidad y la educación nutricional. Por lo tanto, que un individuo se alimente de modo correcto y saludable variará en función de sus criterios. (Soriano del Castillo José Miguel, 2011, pág. 38)

Las dietas inadecuadas tienen un importante impacto socio sanitario en nuestro país. Estudios recientes sugieren que la incapacidad asociada a ingestas elevadas de grasas saturadas e ingestas bajas de frutas y hortalizas, junto con un estilo de vida sedentario, accederían incluso los costos del tabaquismo. Por todo ello, las políticas alimentarias actuales no solo se centran en los requisitos nutricionales básicos para el buen funcionamiento del organismo, sino que ven más allá y establecen entre sus objetivos satisfacer las necesidades sociales y alimentarias de la población.

Para que nuestro organismo goce de un buen estado de salud debemos aportarle el mínimo de nutrientes necesarios para llevar a cabo las principales funciones y procesos metabólicos y fisiológicos. La fuente natural de la que obtenemos los nutrientes es el alimento. Cada uno de los alimentos presenta una proporción diferente de nutrientes. Por este motivo, un alimento solo, por completo que sea, raramente cumplirá necesidades nutricionales del individuo. (Soriano del Castillo José Miguel, 2011, pág. 38)

Cuando se habla de población y no de individuo, se debe tener en cuenta el requerimiento nutricional medio estimado; referido a una población y no a un individuo, es el nivel de ingesta que permite satisfacer

las necesidades en un 50% de un grupo específico de la población; a este nivel de ingesta, la mitad restante no tendrá cubierta sus necesidades. Para identificar y descubrir sus necesidades y los requerimientos nutricionales se valora, entre otras, la información aportada por estudios de epidemiología nutricional que permiten obtener datos falibles sobre los hábitos dietéticos y el consumo de nutrientes en el individuo.

2.1.13.2 Factores que inciden en los hábitos alimenticios

En la actualidad los hábitos alimentarios de los niños en edad escolar están cambiando de manera acelerada, fomentados por la publicidad, la moda y el escaso tiempo que existe en los hogares para la preparación de alimentos saludables, o en muchos otros casos por falta de recursos y conocimientos sobre nutrición. “Esta situación afecta a todos los grupos de edad, pero es en los primeros años de vida cuando se adquieren e instauran gran parte de los hábitos, que en muchos casos perduraran durante toda la vida”. (Garcia & Liévano, 2008)

2.1.14 Adquirir hábitos alimenticios

El factor que más influye en la adquisición de los hábitos alimentarios del niño es el medio familiar, los hábitos del padre que el niño vive diariamente e imita de manera continua. Como el resto de normas de conducta o de higiene, los hábitos de los adultos de su medio familiar y escolar. La educación del niño en normas y hábitos saludables requieren que los posean los adultos. Las sociedades industriales o desarrolladas han cambiado el estilo de vida con respecto a la antigua sociedad de predominio rural. (Cabezuelo Huerta Gloria, 2007, pág. 49)

Se ha favorecido el comer fuera de casa con comida rápida, en reemplazo de la comida familiar o tradicional. La incorporación de la

mujer al mundo laboral dificulta la elaboración de comidas caseras y fortalece la comida elaborada industrial.

El exceso de uso de televisión se ha correlacionado con un incremento en la prevalencia de la obesidad en la infancia y en la adolescencia por dos factores: por un lado conduce a un aumento de calorías en la dieta, y por otro lado, fomenta la actividad.

2.1.15 La cultura alimentaria

A sistemas culturales distintos corresponden sistemas alimentarios diferentes. La cultura actúa estableciendo regularidad y especificidad, la conducta alimentaria diaria de la mayoría de las personas resulta prescindible dependiendo de sus patrones culturales.

Tal regularidad es la consecuencia de la existencia de un orden normativo en el proceso de socialización: un conjunto de guías institucionales acerca de las conductas más o menos apropiadas dentro de contextos sociales particulares. Las personas muestran actitudes hacia la comida que han sido apropiadas de otras personas dentro de sus redes sociales, ya sea en la familia, entre iguales, en el grupo étnico, en la clase social, en la comunidad local o en la nutrición. De hecho, la alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano. (Contreras Jesús, 2005, pág. 37)

Tales comportamientos forman la base de la cultura alimentaria, es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinando dentro de una cultura.

Al compartir una cultura, tendemos a actuar de forma similar, a gobernarnos por orientaciones, preferencias y sanciones autorizadas por ésta.

2.1.16 Importancia de la alimentación para la salud

Los déficits alimentarios en la infancia y sobre todo en el primer año de vida pueden producir importantes desajustes en los parámetros del crecimiento y desarrollo. Como ya hemos visto, si ocurre en periodos críticos del crecimiento y durante un tiempo prolongado, estas alternaciones se convertirían en procesos invisibles. Por lo tanto, la malnutrición por exceso o por defecto puede provocar alteraciones muy graves en la salud del niño.

Los niños de entre 0-6 años forman uno de los grupos más vulnerables en el campo de la nutrición. La instauración de unos adecuados hábitos alimenticios es la mejor garantía para la prevención del trastorno de comportamiento alimentario, enfermedades crónicas y una promoción de la salud. En esta primera etapa de la vida es cuando se deben establecer los hábitos alimenticios que se han de consolidar a lo largo de la vida. (Rodríguez Antonio Jesús, 2009, pág. 68)

2.1.17 Efectos de una adecuada o inadecuada alimentación

Para mantenerse con vida, el cuerpo humano necesita abastecerse de energía y de diferentes nutrientes, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua, que la naturaleza le brinda en los alimentos.

Según el resultado de diferentes estudios científicos, los efectos de una adecuada o inadecuada alimentación se refleja, a lo largo de los años, en la salud del cuerpo. Comer con moderación, en la forma más variada posible, seleccionando los alimentos de manera racional y eligiendo métodos de preparación sanos, son las claves para lograr una adecuada nutrición. (Cooke Patricia, 2006, pág. 8)

Decimos que una persona tiene un estado saludable cuando cumple con los siguientes requisitos:

- Es vivaz y activa.
- Tiene un esquema óseo bien conformado.
- Posee el peso corporal adecuado para su contextura física, sexo y edad.
- Tiene apetito, su digestión se desarrolla sin inconvenientes y presenta un ritmo intestinal regular.

La función del aparato digestivo es transformar el alimento que ingerimos en nutrientes que pueden ser utilizados por el organismo.

Para que pueda cumplirse este proceso, los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas deberán subdividirse, de tal manera que al llegar al intestino pueden atravesar sus paredes y enriquecer el torrente sanguíneo.

El alimento ingerido realiza el siguiente recorrido en el aparato digestivo: boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y recto.

Los alimentos y las bebidas que se ingieren están compuestos por diferentes sustancias, entre las que encuentran los nutrientes o principios nutritivos: hidrato de carbono; glúcidos o azúcares; proteínas; grasas; vitaminas, minerales y agua.

Los tres primeros elementos mencionados aportan calorías al cuerpo.

Las vitaminas, los minerales y el agua solo cumplen funciones en los procesos que posibilitan que el organismo asimile todos los nutrientes.

Los nutrientes no se encuentran en forma homogénea en los alimentos; por lo tanto, podemos deducir que el valor calórico de un alimento dependerá de su contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas, teniendo en cuenta que estas últimas proveen el doble de calorías. (Cooke Patricia, 2006, pág. 8)

2.1.18 Los principales errores alimenticios

La alimentación, como otros factores exógenos o ambientales, incide sobre la salud. Pero la naturalidad de este hábito, obligado para el mantenimiento de la vida, parece no contar con el suficiente relieve y solemnidad en cuanto a su significado y consecuencias. Siendo fuente de tanta potencial satisfacción, y al tiempo de tan peligrosa e ignota insatisfacción, relegamos los hábitos alimentarios a un plano de insignificancia que solo adquiere protagonismo cuando se ha desencadenado algún tipo de daño o disfunción, no pocas veces irreversible.

Hay una serie de enfermedades causadas por una dieta carencial (escorbuto, pelagra o raquitismo); otras están relacionadas con ella (bocio endémico, tiroidismo o algunas anemias); un tercer grupo estarían provocadas por ciertos alimentos que producirían intoxicaciones agudas (setas) o crónicas (almortas). “Por todo ello, una alimentación defectuosa, desequilibrada o monótona puede causar daños en órganos o sistemas muy diferentes sin que, a veces, exista evidencia de que hayan sido causados por la alimentación”. (Díaz, 2007)

El cuerpo necesita una fuente de energía para conservar los procesos normales de la vida y cubrir las necesidades de actividad y crecimiento. Las necesidades calóricas dependen principalmente de las dimensiones corporales, metabolismo basal, actividad, edad, sexo y temperatura ambiental.

Un hombre de 70 kg necesita aproximadamente 70 calorías por hora en condiciones basales y hasta 600 calorías por hora cuando efectúa un trabajo muscular muy intenso. Los carbohidratos y las proteínas proporcionan unas 4 calorías por gramo; el alcohol, unas 7 y la grasa, unas 9. Así y todo, las necesidades de energía no pueden especificarse en términos globales, pues varían considerablemente según las diferencias de actividad en las poblaciones y sujetos. (Díaz, 2007)

2.1.19 La alimentación en la infancia

El crecimiento es un fenómeno continuo, la velocidad y los cambios cualitativos y cuantitativos son diferentes en las distintas etapas y periodos de la vida. Desde el nacimiento hasta los 6 años se puede distinguir cuatro periodos con distintos patrones de crecimiento, y por lo tanto, diferentes necesidades nutricionales.

En la etapa láctea de 0-6 meses es un proceso vital mediante el cual la madre, además de proveer de alimento, da respuesta a las necesidades inmunológicas, protege ante posibles alergias debido a la inmadurez del tubo digestivo, afectivas y emocionales del recién nacido. (Rodríguez Antonio Jesús, 2009, pág. 78)

2.1.20 Comida chatarra

“La comida llamada chatarra es alta en azúcar refinado, sal, grasas y harina refinada y baja en nutrientes. Además, suele contener conservadores (algunos muy riesgosos para la salud), saborizantes y colorantes artificiales”. (Figuroa María Elena, 2007, pág. 16)

La típica comida consiste en hamburguesas, hot dogs, papas fritas, refrescos, helados, pasteles, chocolates, chicles y todo tipo de dulces en general. Es sumamente atractiva para mucha gente, en especial para los niños y adolescentes, y puede generar tal costumbre que después ya no se deseen ni se toleren alimentos sanos e integrales.

El paladar se acostumbra muy fácilmente a alimentos muy dulces, o muy salados y grasosos, y es difícil aunque no imposible cambiar los gustos. Es además muy costosa, de procedencia, higiene y frescura dudosas; genera el hábito de comer rápido, en la calle o en el coche, sin necesidad de compartir la comida en una mesa, con otras personas y hacer de la comida un

momento tranquilo y agradable, que favorece la asimilación de los nutrientes. (Figuroa María Elena, 2007, pág. 16)

En el Ecuador existe un porcentaje casi alto de sobrepeso, ya que la mayoría de gente por su trabajo prefiere comer fuera que regresar a casa, ya que la mayoría de veces le sale más económico.

Tal vez sea difícil erradicar por completo la comida chatarra de la alimentación de las niñas y niños debido a la influencia de la televisión, la escuela y los amigos, que es a veces fuerte. Limpiar y dar opciones es lo mejor. Por ejemplo: consumir constantemente pizzas compradas no es muy sano, pero prepararlas en casa, de vez en cuando, con ingredientes integrales, de buena calidad, son una opción nutritiva: la harina integral, el queso, el ají, tomate, las verduras que se les añada pueden constituir un buen conjunto de nutrientes. (Figuroa María Elena, 2007, pág. 16)

Lo mismo puede pasar con las hamburguesas hecha de soya texturizada, lentejas o champiñones. Comer alimentos fritos muy de vez en cuando tampoco es peligroso, siempre y cuando no sea rutina. Algunas sugerencias que pueden servir ante el problema del consumo de comida chatarra son las siguientes: 1) No dar a los niños comida chatarra como premio; 2) No prohibirla de manera terminante, pues puede tener un defecto contraproducente; 3) Generar buenos hábitos alimenticios en los niños desde que son pequeños; 4) Tener siempre comida nutritiva y atractiva a la mano, o en refrigerador, a un nivel accesible para los pequeños; 5) Reducir en casa el consumo de alimentos fritos; 6) Darse cuenta y vivir con la conciencia de la importancia de la buena nutrición, tanto para nosotros, los adultos, como para ellos, los pequeños. Por otro lado, desde una temprana edad, inculcar en niñas y niños hábitos fundamentados en la nutrición puede tener buenos efectos. No tenemos que ser especialistas ni hacer de ellos expertos en nutrición, pero podemos decirles, por ejemplo, que las vitaminas que tienen las naranjas

o los pepinos que están comiendo son buenas para que no se enfermen, y que la vitamina k que tienen las lechugas y el ají y los tomates hacen que la sangre coagule mejor cuando se cortan. O bien, que la vitamina A es buena para los ojos, y que se encuentra en las zanahorias. No se trata de saturarnos de datos, sino de crear, como si fuera un juego, buenos juegos con información.

2.1.21 Dieta sana en niños de 4 años

La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable. Se presentan a los vegetales como principales proveedores de vitaminas, minerales, fibras y otros elementos necesarios para el funcionamiento del organismo, el crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales del individuo. (Izquierdo & Armenteros, 2004)

La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tienen el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos.

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

- Educar a “comer de todo”.
- Atender las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.

- Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.
- Iniciar en el hábito de un desayuno completo.
- Evitar el abuso de dulces y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo. (López, 2010, pág. 17)

2.1.21.1 Proteínas

Las proteínas son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteínas de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo, que aquellas proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. “Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando fréjol con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales”. (Serafin, 2012, pág. 7).

2.1.21.2 Grasas

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

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

- **Grasa Vegetal:** aceites y margarina o manteca vegetal. (Serafin, 2012, pág. 9).

2.1.21.3 Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Los alimentos ricos en **Vitaminas A** son:

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca.

Frutas: mango, durazno, mamón.

Animales: hígado, riñón, yema de huevo.

Los alimentos ricos en **Vitaminas C** son:

Verduras: brócoli, verduras de hojas verdes, repollo.

Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña.

Los alimentos ricos en **Vitaminas E** son:

Animales: nata de la leche, yema de huevo.

Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní.

Los alimentos ricos en **Ácido fólico** son:

Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado.

Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida. (Serafin, 2012, pág. 9)

2.1.21.4 Minerales

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

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

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

Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

“El Hierro es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia”. (Serafin, 2012, pág. 10)

Está presente en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida.

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

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

Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún. El **Zinc** es importante para el crecimiento y defensa del organismo.

Se encuentra en alimentos como:

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

Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero.
(Serafin, 2012, pág. 11)

2.1.21.5 Agua

Un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables. Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc. “Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable”. (Serafin, 2012, pág. 11)

2.1.22 Pirámide alimentaria

La pirámide de la alimentación es una guía gráfica que intenta reflejar, de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los 7 grupos de alimentos, siendo el vértice el área de restricción y limitación.

La Pirámide ayuda a seguir una dieta sana todos los días. La pirámide alimentaria se basa en la variedad y flexibilidad (permite una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo, sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida y preferencias de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros. (Serna, 2009, pág. 4)

Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones a la población, ya que es práctica y además expresa de forma gráfica las raciones recomendadas para el

consumo de cada grupo de alimentos, en un periodo de tiempo determinado (diario, semanal). Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, organizándose en 6 bloques distribuidos en 4 filas:

1 Fila. Pan, cereales, pasta y patatas

Todos estos alimentos se encuentran en el mismo bloque

2. Fila. Hortalizas + frutas

Distribuidos en dos bloques

3. Fila. Leche, yogur y queso + carnes, huevos pescados, aves y legumbres

En esta fila también hay dos bloques de alimentos

4. Fila. Grasas, aceites y dulces

2.1.22.1 Todos en un bloque, en la cúspide de la Pirámide

Los alimentos podrán reemplazarse por otros del mismo bloque pero no por otro de un bloque diferente, aunque pertenezca a su misma fila.

La pirámide incluye un conjunto de consejos básicos que, de manera educativa, intentan lograr que la población conozca en qué consiste una alimentación equilibrada, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

“Desde hace años, la pirámide de la alimentación, se ha convertido en la principal referencia en materia nutricional, como una fórmula gráfica de integrar todos los alimentos propios de nuestra dieta de forma racional y saludable”. (Serna, 2009, pág. 4)

2.1.23 ¿Qué significa la pirámide?

La pirámide como figura geométrica es fácil de visualizar, es estética, didáctica y fácil de comprender. Los principales alimentos, que deben consumirse durante el día, aparecen agrupados en bloques atendiendo a la semejanza del aporte nutricional, y estos grupos se colocan en diferentes niveles.

Los niveles en la pirámide no son indicativos de jerarquía sino más bien de proporcionalidad, es decir, cada nivel tiene una importancia relativa y es complementario de los demás, ya que no se podrá lograr una dieta equilibrada si no se consumen alimentos de todos los niveles, ninguno es más relevante que otro. Cada uno de estos grupos de alimentos proporciona algunos de los elementos nutritivos que se necesitan pero no todos. Ningún grupo de alimentos es más importante que otro cualquiera; todos son necesarios para la buena salud. (Serna, 2009, pág. 5)

El distinto tamaño de cada grupo de alimentos nos da una idea de la cantidad de esos alimentos que debemos consumir a diario. La pirámide está formada por 4 plantas de igual altura cada una. Por lo tanto, el área de las plantas disminuyen conforme estén más altas, por lo que al distribuir los diferentes tipos de alimentos entre todas las plantas ello significa que la ingesta de los alimentos situados en un plano inferior es mucho mayor que la de los situados en la planta más elevada. Así, en la punta están aquellos alimentos que su recomendación es menor y en su base aquellos que se necesita consumir en mayor cantidad. Es por esto que se subdividió en cuatro niveles, indicando con ello la proporcionalidad requerida.

Un individuo sano deberá consumir diariamente cantidades proporcionales de los alimentos que se encuentran en cada nivel. En cada uno de los niveles se puede elegir, de entre la gran variedad de alimentos con aporte nutritivo semejante, aquellos que la persona prefiera. En forma general, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos de los niveles más bajos y menor

cantidad de los alimentos que aparecen en los niveles superiores. (Serna, 2009, pág. 5)

La Pirámide de alimentos recalca algunos conceptos de suma importancia:

- **Variedad:** uno de los problemas más habituales en la alimentación lo constituye la monotonía: comer siempre lo mismo. La variedad es la base del equilibrio nutricional. Ningún alimento aporta todos los nutrientes necesarios. Se debe consumir una amplia selección dentro y entre los principales grupos de alimentos. “Ningún grupo es más importante que otro (salvo el de grasas y dulces, que se deben restringir) ya que ellos nos aportan distintos nutrientes”. (Serna, 2009, pág. 5)
- **Proporcionalidad:** se debe consumir mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos de los que se encuentran en la parte superior (de ahí su forma). “Hay que tomar las cantidades adecuadas, suficientes pero no demasiadas, de cada grupo de alimentos”. (Serna, 2009, pág. 5)
- **Moderación:** sugiere el número y el tamaño de porciones a consumir de cada grupo de alimentos según las necesidades de energía. “La cantidad de cada grupo dependerá de cada persona en particular, pero la moderación nos prevendrá de muchas enfermedades por exceso como la obesidad”. (Serna, 2009, pág. 5)

2.1.23.1 Cereales, tubérculos y derivados

Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la batata y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, la fariña, el almidón, etc., están formados principalmente por hidratos de carbono complejos, que son la principal fuente de energía del

organismo; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía. (Serafin, 2012, pág. 16)

2.1.24 ¿Qué nutrientes aportan?

2.1.24.1 Cereales: proteínas de baja calidad, hidratos de carbono complejos (almidón).

En los cereales integrales están las fibras, vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales como hierro. (Serafin, 2012, pág. 16)

2.1.24.2 Derivados: hidratos de carbono complejos. Los elaborados con cereales integrales aportan pequeñas cantidades de hierro, fósforo y fibras. (Serafin, 2012, pág. 16)

2.1.24.3 Tubérculos: hidratos de carbono complejos, carotenos y vitamina C. (Serafin, 2012, pág. 16)

2.1.24.4 Frutas

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua y fibras. (Serafin, 2012, pág. 16)

Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, recordando siempre de lavarlas bien antes de comerlas, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc.

Siempre se debe preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus vitaminas. (Serafin, 2012, pág. 16)

2.1.24.5 Verduras

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

2.1.25 ¿Qué nutrientes aportan?

Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales. “Además las verduras también aportan agua, fibras, antioxidantes como el caroteno, vitamina C y E, y las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua”. (Serafin, 2012, pág. 17)

2.1.25.1 Leche y derivados

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

2.1.25.2 ¿Qué nutrientes aportan?

Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el calcio. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico. (Serafin, 2012, pág. 18)

2.1.25.3 Carnes, legumbres secas y huevos

Las carnes contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable. En este grupo están todas las carnes como la de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres,

etc. Además también se consideran en ese grupo, las menudencias como el hígado, corazón, riñón, etc. Entre las legumbres secas se pueden citar el poroto, poroto colorado, soja, habilla, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní. Los huevos de gallina, pato, codorniz también tienen proteínas de buena calidad. (Serafin, 2012, pág. 18)

2.1.26 ¿Qué nutrientes aportan?

Menudencias: proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A, vitamina B3. Pescados: proteínas de buena calidad y vitaminas A, D y del complejo B. Legumbres secas: “Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteínas, su calidad es semejante a la de las carnes cuando se complementa con los cereales, por ejemplo arroz con poroto. Además tienen, hidratos de carbono complejos y fibras”. (Serafin, 2012, pág. 18)

2.1.26.1 Azúcares o mieles

“Los alimentos de este grupo se deben consumir con moderación, ya que aportan muchas calorías, y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y poco nutrientes como vitaminas”. (Serafin, 2012, pág. 19)

2.1.26.2 ¿Qué nutrientes aportan?

“Los alimentos de ese grupo son el azúcar blanca que aporta solamente azúcar simple, el azúcar morena que además de azúcar simple tiene pequeñas cantidades de hierro y la miel de caña y de abeja que también aporta azúcar simple, además de calcio, fósforo y hierro en pequeñas cantidades”. (Serafin, 2012, pág. 19)

2.1.27 ¿Qué nutrientes aportan?

Las grasas tienen colesterol y ácidos grasos saturados y los aceites ácidos grasos saturados e insaturados. Los aceites vegetales nunca contienen colesterol porque el colesterol solo se encuentra en grasas de origen animal. Por eso los aceites vegetales son más saludables. (Serafin, 2012, pág. 20)

2.1.27.1 Aceites o grasas

Se recomienda utilizar preferentemente los aceites vegetales para la elaboración de las comidas. Las Grasas pueden ser de origen animal y vegetal. Son grasas las que se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente, como por ejemplo: la grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal. Los aceites: “son de origen vegetal y a temperatura ambiente siempre se encuentran en estado líquido. Son el aceite de maíz, oliva, girasol, soja, etc.”. (Serafin, 2012, pág. 20)

2.1.27.2 Consumo de golosinas y dulces

Por su riqueza en grasa saturada (sobre todo vegetal de coco y palma), grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos y colesterol; además estos productos tienen exceso de azúcares. Son productos muy publicitados y baratos, eso hace que sean consumidos en exceso. Además corremos el riesgo de que estos alimentos les sacien y no coman a su hora los alimentos que sí deben de comer (comida, cena, merienda). (Rodríguez & Echeverría, 2014, pág. 8)

2.1.28 Mejorando la calidad nutricional en niños pequeños

- Los padres deben elegir el horario de las comidas y no los pequeños.

- Proveer una amplia variedad de alimentos de buena densidad nutricional como frutas y vegetales en lugar de alimentos con alta densidad energética y baja densidad en nutrientes como snacks, helados, papas fritas, galletitas y bebidas azucaradas.
- Prestar atención al tamaño de la porción; ofrecer porciones adecuadas a la estatura y edad de los niños.
- Preferir lácteos parcial o totalmente descremados como fuente de calcio y proteínas.
- Limitar la ingesta de snacks durante conductas sedentarias o en respuesta al aburrimiento y restringir particularmente el consumo de bebidas azucaradas (como jugos, gaseosas, bebidas para deportistas).
- Limitar las conductas sedentarias a no más de 1 o 2 horas de televisión o video por día; y no colocar el televisor en el dormitorio de los niños.
- Permitir que los niños auto-regulen su ingesta calórica total en presencia de relación talle para las edades normales.
- Compartir regularmente la comida en familia para promover la interacción social y un modelo saludable de conducta hacia los alimentos. (Gidding & Dennison, 2006)

Los padres deben recordar que son los responsables de la elección de los alimentos que sus hijos consumen y en qué momento lo hacen. Los niños son responsables de lo que quieren comer o no y en qué cantidad. Dos impulsos naturales que suelen tener los padres, como presionar a los chicos para comer y restringirles el acceso a determinados alimentos, no son recomendados debido a que a menudo conducen a sobrealimentación, rechazos o un paradójico interés por alimentos prohibidos. (Gidding & Dennison, 2006)

Los profesionales de la salud deben brindar consejos prácticos a los padres durante la consulta médica, además de proporcionar alimentos al niño de acuerdo a su índice de masa corporal, evaluar si la ganancia de peso durante el último año fue la apropiada de acuerdo a las curvas de crecimiento estándar y otorgar las recomendaciones para una óptima ganancia de peso en el siguiente año. En este rango de edad, si fuera

necesario, se puede comenzar a realizar la medición de colesterol y de la presión arterial. (Gidding & Dennison, 2006)

2.1.29 Objetivos nutricionales en niños y niñas de preescolar

Una adecuada alimentación es fundamental para un adecuado desarrollo físico y cognitivo del preescolar. La alimentación en el preescolar tiene como objetivos promover:

- El crecimiento físico.
- El desarrollo de la masa muscular.
- La actividad física.
- El desarrollo cognitivo.
- El desarrollo de las defensas contra enfermedades infecciosas.
- El aprendizaje de los hábitos de alimentación de la familia. (Brown, 2008, pág. 89)

2.1.30 Hábitos alimentarios recomendados para niños preescolares

- Ofrecer al menos 5 tiempos de comida por día: desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena.
- Desayunar todos los días.
- Comer variedad de alimentos.
- Comer un mismo alimento en diferentes formas de preparación.
- Tomar líquidos al final de las comidas.
- Consumir frutas frescas y bien lavadas.
- Consumir vegetales frescos crudos o cocidos.
- No adicionar sal a las comidas ya preparadas.
- Aumentar progresivamente la textura de los alimentos para promover la masticación.

- No se deben incluir en las meriendas golosinas o bebidas altas en azúcar por ser de baja calidad nutricional y porque pueden sustituir el consumo de alimentos más nutritivos, así como dar llenura antes de los tiempos de comida principales.
- Tanto el cuidador, como el preescolar deben lavarse las manos antes y después de las comidas.
- Lavarse los dientes después de las comidas.
- Evitar ver televisión mientras se come.
- Mantener un horario regular de comidas. (Brown, 2008, pág. 89)

2.1.31 Influencia de la nutrición en el desarrollo cerebral y psicosocial

Algunos investigadores, insisten en que la seguridad de contar con los alimentos mínimos es de fundamental importancia para los humanos, de lo contrario, su angustia por no tenerlos los desequilibra, les afecta su desarrollo mental y la salud general.

El desarrollo cerebral y el psicosocial no pueden desligarse totalmente, pues están relacionados uno con el otro, debido a que forman parte de una misma persona e interactúan estrechamente.

De acuerdo con esta interrelación un desarrollo defectuoso del cerebro puede limitar el desenvolvimiento psicosocial y viceversa. Sin embargo, se han investigado muchos casos en los cuales un adecuado estímulo psicoafectivo en los niveles individual, familiar y social, producen un desarrollo global del individuo que le permite superar impedimentos o defectos físicos.

Cuando las condiciones sociales son adecuadas, el crecimiento y desarrollo en los diversos grupos humanos son similares, a pesar de las diferencias genéticas. (Marín Rodríguez, 2005, pág. 15)

2.1.32 Nutrición, desarrollo cerebral y aprendizaje la capacidad

La capacidad intelectual está relacionada con la capacidad de aprender y de ampliar apropiadamente lo aprendido y, a la vez, el aprendizaje y la capacidad de aplicar lo aprendido están estrechamente vinculados con la nutrición humana y son producto del desarrollo del sistema nervioso.

También los estímulos del medio entre ellos los sociales, contribuyen junto con la herencia genética al proceso al proceso de desarrollo estructural y fisiológico del sistema nervioso.

Al estudiar los efectos de la desnutrición en el crecimiento y desarrollo cerebral se comprende cuál es el riesgo en la capacidad del aprendizaje de niños con antecedentes de desnutrición o que presentan cuadros de desnutrición alterados. Se habla de riesgo porque hay estudios que demuestran la recuperación de niños desnutridos después de la aplicación de los programas integrales con suplementos alimentarios, en los cuales se da también un reajuste social. En estos casos el organismo es capaz de adaptarse y sobreponerse para evitar condiciones irreversibles. (Marín Rodríguez, 2005, pág. 16)

Durante la gestación y los primeros dos años de vida, se producen la mayoría de las transformaciones en el sistema nervioso. Estos cambios son sumamente importantes para el crecimiento y desarrollo integral de la persona.

2.1.33 Generalidades del periodo de preescolar

- Una adecuada alimentación en esta etapa es fundamental para lograr todo el potencial de crecimiento, desarrollo y salud general del escolar.
- Los principales problemas nutricionales en esta etapa son: anemia por deficiencia de hierro, desnutrición, caries dentales, sobrepeso y los trastornos alimentarios.

- En esta etapa el crecimiento es más estable: ganancia de 3.0- 3.5 Kg. de peso por año y 6 cm. de talla por año.
- Hay aumento del apetito antes de los brotes de crecimiento. (Brown, 2008, pág. 89)

2.1.34 Desarrollo cognitivo del niño

En esta unidad trataremos de darte una breve idea de cómo es el desarrollo cognitivo, perceptivo y motor del ser humano desde que nace y de cómo, a través de la maduración y las experiencias propias, es capaz de pasar por etapas que consideramos motivo de estudio.

Una cuestión importante que verás repetida por todo el texto es que, desde el momento en que el niño nace, inicia, a la par que su crecimiento biológico, el proceso de descubrimiento de él mismo y del mundo que le rodea. El conocimiento progresivo de sí mismo y de su entorno se fundamenta en el desarrollo de sus capacidades de cognición, percepción y de movimiento. (Hernández López Luis Pablo, 2011, pág. 2)

El desarrollo perceptivo-motor es el comienzo desde donde tiene lugar el principio del movimiento en el ser humano a partir del instante en que se origina la percepción de estímulos del medio y el pequeño empieza a interactuar con él. Son múltiples los autores que han estudiado el proceso de desarrollo del niño en su etapa infantil.

La mayoría de ellos ha determinado fases o estadios por los que el niño debe pasar para llevar un progreso adecuado.

A la vez que vayas teniendo conocimiento de las investigaciones de los científicos preocupados por este tema tendrás más capacidad crítica para discernir entre las diferentes ideas y también para contrastarlas con el ejercicio de tu profesión.

2.1.35 Objetivos del desarrollo cognitivo

- Saber los conceptos necesarios sobre el desarrollo humano para poder asimilar adecuadamente las capacidades que van adquiriendo los niños y niñas en su crecimiento.
- Conocer y posibilitar la puesta en práctica de las metodologías y técnicas más útiles para recopilar información sobre el desarrollo infantil.
- Mostrar las principales teorías del desarrollo del ser humano según los principales autores para tener una idea de la diversidad de perspectivas que podemos encontrar al respecto.

Las situaciones de aprendizaje están directamente relacionadas con el desarrollo que hemos caracterizado antes. En ellas los niños aprenden nuevas nociones cognoscitivas durante una situación cotidiana y habitual que propicia que aprenda algo que no conocía para que, posteriormente, lo asimile totalmente y lo generalice a otros contextos. (Hernández López Luis P., 2011, pág. 3)

Las particularidades que deben tener las situaciones de aprendizaje que se planteen a los niños en proceso de desarrollo deberán ser las siguientes:

- Momentos habituales que suceden en cualquier situación del día a día vivida por el niño. La hora de comer, realizar actividades de juego, el momento de acostarse.
- Momentos aflorados de la dinámica del conjunto de los niños y elegidos por el educador para su uso pedagógico.
- Momentos que felicitan en cada niño una reacción individual y diferente, sin esperar respuestas correctas.
- Momentos de interacción con sus semejantes que propicien la comunicación y el aprendizaje social.

2.1.36 El juego y el desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo empieza entre los 2 y 6 años y es en esta época en la que se aprende más palabras y logros adquiridos, también hay un salto cualitativo en el cual los niños comienzan a comprender de qué modo piensan las otras personas.

Para Piaget, la primera infancia es el segundo de cuatro estadios de la cognición. Piaget denominó al desarrollo cognitivo experimentado entre los 2 y los 6 años de edad pensamiento pre-operacional. Mucho más avanzado que el pensamiento sensorio-motor el pensamiento pre-operacional llega más allá de los sentidos y las habilidades simbólicas, este pensamiento no requiere de objetos visibles e inmediatos sino que puede utilizar palabras la simulación y otros símbolos para ayudar a la cognición. Una operación cognitiva implica ordenar las ideas y utilizarlas para llegar a alguna conclusión. (Stassen Berger, 2007, pág. 254)

2.1.37 Cognición y aprendizaje

La cognición es el aspecto que engloba los procesos de pensar, aprender, percibir, recordar y comprender, a pesar de que todos los teóricos de la cognición humana enfatizan la actividad del propio niño en la construcción de su conocimiento, es obvio que éste no puede ser independiente de las experiencias de aprendizaje que los padres u otras mentes le repare. “Aún así se debe reconocer que los niños pasan por una serie de secuencia temporal en la progresión de las estructuras cognoscitivas que les posibilitan aprender los significados del mundo tanto físico como social. (Carles Rostán Sánchez; Marta Sadurní Brugué y Elizabeth Serrati Sellabona, 2008, pág. 74)

Las áreas de desarrollo cognitivo son el proceso evolutivo de transformación que permite al niño ir desarrollando habilidades y destrezas, por medio de adquisición de experiencias y aprendizajes, para su

adaptación al medio, implicando procesos de discriminación, atención, memoria, imitación, conceptualización y resolución de problemas. (Maciques, 2004)

Comprendemos como área de desarrollo cognitivo aquella que comprende el conocimiento físico en términos del conocimiento de las propiedades físicas de los objetos y del modo del cómo actuar sobre ellos, explorando activamente con todos los sentidos; y el conocimiento espacio-temporal definido en términos de nociones que alcanza el niño tanto de su espacio y de su tiempo. El conocimiento social, definido como la comprensión de las claves de la comunidad y la capacidad de entender y expresar sentimientos y deseos de sí y de los demás.

2.1.38 Aprendizaje

En términos muy simples el aprendizaje se define como la adquisición de nueva información o conocimientos, para que esta adquisición ocurra deberán estimularse nuestros sistemas sensoriales, activando sistemas de memoria, sea esta declarativa, que se refiere a los hechos o acontecimientos, o memoria de procedimiento, que incluye a las conductas y habilidades.

A partir de esta definición se han construido modelos que intentan explicar los procesos involucrados en el aprendizaje, los cuales resultan de difícil sistematización debido al comportamiento siempre dinámico de los sistemas biológicos y especialmente a la plasticidad de los procesos neuronales, dentro de los cuales subyace la base física de los procesos de aprendizaje. (Suazo, 2007)

Otras definiciones abordan el concepto de aprendizaje desde el resultado o cambio que éste provoca, es así como se refieren algunos autores al aprendizaje como: "Un cambio más o menos permanente de la conducta que se produce como resultado de la práctica". Estas

concepciones dejan la idea que el aprendizaje es un proceso ciego y mecánico de asociación de estímulos y respuestas provocado y determinado por las condiciones externas, ignorando la intervención mediadora de variables relacionadas con el propio individuo.

Los factores que influyen en el rendimiento académico, han sido agrupados en cuatro grandes categorías: la primera dice, relación con las características de la institución educacional, donde son importantes factores como la dirección, gestión, recursos, infraestructura, clima institucional; la segunda categoría, se relaciona con los aspectos curriculares en los que se desarrolla la asignatura, éstos tienen que ver con los sistemas didácticos, programas, carga académica; la tercera categoría, tiene que ver con el profesor de la asignatura, aquí son relevantes aspectos como el sexo, la edad, el grado de preparación, la interacción con el alumno, entre otros. (Suazo, 2007)

2.1.39 Factores que influyen en el aprendizaje

Desde la teoría sociocultural, se enfatiza la relación activa del niño o niña con su ambiente, de modo que el entorno social y cultural juega el rol fundamental en el proceso de aprendizaje. De hecho, se llega a afirmar que el desarrollo de las funciones psicológicas superiores, tales como el lenguaje, la capacidad de planificar y otras competencias meta-cognitivas, es el resultado del proceso de aprendizaje y de la instrucción. “Si bien se deben respetar ciertos límites orgánicos para poder generar cierto tipo de aprendizajes, se insiste en que el desarrollo es finalmente “arrastrado” por el proceso instruccional, por el aprendizaje logrado con otros”. (Burrows, 2006, pág. 24)

Este proceso se da a partir de las acciones emprendidas en la llamada Zona de Desarrollo Próximo o Zona de Desarrollo Potencial que corresponde al área, en la que el aprendiz desarrolla una tarea que no está preparado para enfrentar solo, pero que logra resolver con la ayuda de un mediador. Esta zona, se distingue de la llamada:

Zona de Desarrollo Real, que implica aquellas tareas que el individuo puede resolver sin ayuda. Lo que finalmente se logra es la ampliación de dicha zona, mediante la ayuda o “andamiaje” que provee la figura de apoyo, en otras palabras. Dicho de otro modo, en la actividad colectiva, guiado por los adultos, el niño o niña hace más de lo que podría hacer, comprendiendo independientemente. La divergencia entre el nivel de realización de tareas asequibles guiadas por los adultos, y el nivel de realización de tareas posibles a la actividad independiente, define la zona de desarrollo potencial del niño o niña. (Burrows, 2006, pág. 24)

Por lo tanto, desde la perspectiva sociocultural de aprendizaje, las situaciones de aprendizaje se generan en espacios de mediación, es decir, ambientes relacionales en los cuales el o los sujetos establecen un tipo de interacción particular de enseñanza–aprendizaje con otro u otros. La mediación, implica que el acento estaría puesto en el proceso de guía, por parte del que domina ciertas competencias, frente a aquel que no lo hace o lo hace a un nivel más precario. “Dichos espacios y relaciones parecen ser un componente natural en la interacción humana, tanto a nivel íntimo familiar, como a nivel general, como por ejemplo, en el sistema educacional”. (Burrows, 2006, pág. 24)

2.1.40 Estrategias de enseñanza aprendizaje

La Pedagogía se enfrenta a un gran reto en estos momentos, y éste es dirigir el proceso enseñanza-aprendizaje de forma tal que el educando desarrolle un pensamiento reflexivo, crítico, que pueda aplicar, desde el punto de vista cognoscitivo, estrategias para aprender por sí mismos.

La perspectiva se abre ante la necesidad de comprender que antes se concebía el aprendizaje como un proceso externo al estudiante quien se veía como un ente pasivo, como objeto del proceso, que debía repetir mecánicamente el contenido que el maestro le transmitía; en la actualidad se enfoca como proceso interno que implica cambios en las estructuras cognitivas y es a su vez influenciado por aspectos

biológicos, psicológicos, sociales y otros, ya que el alumno participa activamente en su educación, mientras que el maestro es un mediador del aprendizaje que guía los procesos de sus alumnos. (Hernández & Bueno, 2009)

Sin embargo, aún se analizan más los componentes personales que los no personales, se maximiza el papel del profesor como rector de estos últimos componentes. A pesar del énfasis en las diferencias individuales, así como el papel activo del estudiante, aún la didáctica se centra más en la enseñanza que en el aprendizaje.

Para nuestro orgullo como maestros cubanos, uno de los más grandes, José Martí, anticipándose en el tiempo plantea lo siguiente al referirse al concepto de escuela: "...Casas de razón donde con guía juiciosa se habituase al niño a desenvolver su propio pensamiento, y se le pusiera delante, en relación ordenada, los objetos e ideas para que deduzca por sí las lecciones directas y armónicas que le dejen enriquecido con sus datos, a la vez que se fortifica con el ejercicio y gusto por haberlos descubierto". (Hernández & Bueno, 2009)

De esta forma, Martí perfiló claramente el error de la enseñanza memorística y previó la clase centrada en el alumno, la independencia cognoscitiva así como las estrategias implícitas en la impartición de clases "directas y armónicas", que enriquezcan con sus datos y permitan al estudiante "descubrir" por sí mismo los datos, la información, el conocimiento. (Hernández & Bueno, 2009)

2.1.41 Déficit de atención

El déficit de atención constituye uno de los trastornos del desarrollo más importantes dentro de los problemas que afectan a los niños y niñas en sus relaciones con su entorno familiar, social y educativo. Se caracteriza por un comportamiento generalizado que presenta dificultades de atención (inatención o desatención) que, si bien está presente desde

los primeros años de vida, se manifiesta con mayor claridad cuando los niños y niñas inician su experiencia educativa formal.

2.1.42 ¿Cómo se manifiestan las características del déficit atencional sin hiperactividad en la conducta de los niños y niñas?

Cuando se presentan solas, las dificultades de atención son menos evidentes y, por lo tanto, resulta más difícil percibir las, pues generalmente son las conductas hiperactivas las que llaman la atención y dan cuenta de que el niño o niña se encuentra haciendo otra actividad.

Con frecuencia se trata de niños y niñas que no interrumpen la actividad del grupo ni demandan la atención del adulto; pareciera más bien que no están escuchando, que están pensando en algo muy distinto y lejano a la actividad o que no han logrado interesarse en la actividad para seguir el ritmo de trabajo del grupo. Son los niños y niñas que parecieran estar siempre distraídos. (Condemarín & Gorostegui, 2005, pág. 8)

2.1.43 Características de los niños de 4 a 5 años con relación al aprendizaje

- Dificultades para acomodar su actividad motriz a las exigencias del ambiente, movimiento constante.
- Se levantan de su asiento aun cuando se les pida lo contrario y lo comprendan.
- Se distraen fácilmente sin completar las tareas o juegos que están realizando.
- Da la impresión de que no escuchan.
- Evitan actividades que requieren un esfuerzo de atención.
- Cometan errores por descuido en las tareas.

- Pierden y olvidan sus materiales. (Condemarín & Gorostegui, 2005, pág. 13)

2.1.44 Fortalezas y dificultades de los niños y niñas con déficit atencional

A continuación, con el propósito de identificar y especificar los desafíos educativos que enfrenta un centro de educación parvulario, se presenta una descripción comprensiva del desarrollo de los niños y niñas que se caracterizan por presentar sistemáticamente conductas de desatención, en los ámbitos cognitivo, socio-conductual y afectivo. (Condemarín & Gorostegui, 2005, pág. 17)

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El presente trabajo de investigación está sustentado en la teoría humanista, porque el ser humano para poder trabajar o estudiar, tiene que tener una adecuada y nutritiva alimentación. Para ello es importante establecer límites y normas en la relación con el consumo de alimentos y bebidas en la casa.

En la edad escolar, la influencia de los profesores, compañeros y amigos y las experiencias en el comedor escolar adquieren un gran protagonismo. La alimentación y más concretamente el tipo de dieta es un soporte permanente en el mantenimiento y recuperación de la salud. Se entiende por dieta a un conjunto de sustancias que se ingieren regularmente como alimentos. Sin embargo, no todos los alimentos que ingerimos nos aportan los nutrientes necesarios para satisfacer el desgaste diario.

Una adecuada alimentación incide en el desarrollo de la cognición, es el aspecto que engloba los procesos de pensar, aprender, percibir,

recordar y comprender, a pesar de que todos los teóricos de la cognición humana enfatizan la actividad del propio niño en la construcción de su conocimiento, es obvio que este no puede ser independiente de las experiencias de aprendizaje que los padres u otras mentes le repare.

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 y asegurarse de que los niños tengan acceso a comidas saludables en intervalos regulares aumenta las chances de éxito en el aula.

La malnutrición es negativa para el crecimiento de un niño y su capacidad de aprender en la escuela. Un almuerzo adecuado no solo ayuda a los niños a alcanzar sus recomendaciones nutricionales para el día, sino que también ofrece los mismos beneficios que el desayuno para las clases de la tarde. Los niños que participan en el programa de almuerzos de su escuela o que llevan un almuerzo saludable de sus casas demostraron tener mejor comprensión, menos fatiga y más memoria de lo aprendido en las horas de la tarde. Por otro lado, saltarse el almuerzo tiene el efecto contrario, contribuye a un descenso en el aprendizaje y puede afectar su sano desarrollo.

El comportamiento alimentario de los humanos tiene, desde el origen de la especie, determinantes múltiples. Los seres humanos tienen, la necesidad de aprender las buenas elecciones alimentarias y las aprenden no por un método individual de ensayos y errores, sino a partir de un saber colectivo que se ha ido construyendo, a lo largo de las generaciones, bajo la forma de un cuerpo de creencias algunas confirmadas por la experiencia. Estas prohibiciones pueden referir, a veces, a los alimentos completamente sanos y afectar a una población entera, o bajo la forma de un tabú, a un subgrupo dentro de una

determinada sociedad. Tomar consciencia de la extrema complejidad del hecho alimentario nos obliga a tener en cuenta cuestiones muy diversas, de carácter biológico, ecológico, tecnológico, social, político e ideológico. En buena medida, esa complejidad arranca de las partículas de la especie humana en materia alimentaria. En primer lugar, como destaca Fischer, el hombre es un omnívoro. Ellos significan que tienes la libertad de elección, así como el condicionamiento de la variedad. En ocasiones la selección de alimentos que una determinada sociedad realiza de entre los diferentes recursos accesibles y comestibles se explica por razones técnicas y económicas. En otras, se considera una cuestión de gusto o sabor. (pág. 33)

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Anemia: a anemia es una enfermedad en la que la sangre tiene menos glóbulos rojos de lo normal.

Aprendizaje: el aprendizaje 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.

Aptitud: es el grado de inclinación hacia un objeto social determinado, dado por los sentimientos, pensamientos y comportamientos hacia el mismo.

Asimilación: la asimilación fonética es un proceso de cambio fonético típico por el cual la pronunciación de un segmento de lengua se acomoda a la de otro, en una misma palabra, así que se da lugar un cambio en su sonido.

Autoestima: la autoestima es la concepción afectiva que tenemos sobre nuestra propia persona partiendo de nuestro conocimiento del propio auto

concepto, es decir, saber quiénes somos, cuánto nos queremos y cuánto nos valoramos.

Carbohidratos: uno de los principales componentes de la dieta son una categoría de alimentos que abarcan azúcares, almidones y fibra.

Cognitivo: proceso exclusivamente intelectual que precede al aprendizaje, las capacidades cognitivas solo se aprecian en la acción, es decir primero se procesa información y después se analiza, se argumenta, se comprende y se produce nuevos enfoques.

Conducta: sistema dialéctico y significativo en permanente interacción inter-sistémica e intra-sistémica, y que, normalmente, involucra una modificación mutua entre el individuo y su entorno social, así como una modificación de su mundo interno.

Desnutrición: la desnutrición es la falta del porte adecuado de alimentos nutritivos o de la carencia de los mismos, que se requieren para el buen funcionamiento de la salud, el cuerpo, al igual que la energía que se necesita para desempeñar actividades vitales o funcionales.

Didáctica: la didáctica es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje.

Esporádica: doctrina psicológica, fundada por J. B. Watson, cuyo método se basa en la observación objetiva de la conducta del ser que se estudia.

Ética: es una rama de la filosofía que se ocupa del estudio racional de la moral, la virtud, el deber, la felicidad y el buen vivir.

Hábitos: son cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido.

Inteligencia: la inteligencia es la capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. .

Metodología: ciencia del método. Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Motivación: causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.

Nutriente: elemento o compuesto químico necesario para la fisiología o el metabolismo de un ser vivo.

Obesidad: es un problema que adquiere gran importancia debido a su frecuencia y a los graves problemas de salud que puede conllevar. Se trata de una excesiva acumulación de grasa corporal innecesaria acompañada de peso elevado.

Procedimientos.- es una parte del método, es el camino que seguimos en la aplicación del método.

Ritmo: sesión armoniosa y acompasada de movimientos, sonidos y voces en forma pausada.

Socialización: proceso por el cual el ser humano adquiere la experiencia de interrelacionarse con los demás, adquiriendo en dicha experiencia aptitudes y conductas.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de los hábitos alimenticios que poseen los padres de familia, para brindar una adecuada nutrición a los niños/as?

- ¿Qué tipo de hábitos alimenticios consumen los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la Ciudad de Ibarra?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo cognitivo en los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la Ciudad de Ibarra?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de hábitos alimenticios para fortalecer la el desarrollo cognitivo de los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la Ciudad de Ibarra?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.	Hábitos alimenticios	Alimentos Formadores Reguladores Energéticos	<p>Conoce los alimentos adecuados que debe consumir.</p> <p>Los niños saben que el desayuno es fundamental para la salud.</p>
Lo cognitivo es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia. La corriente de la psicología encargada de la cognición es la psicología cognitiva, que analiza los procedimientos de la mente que tienen que ver con el conocimiento. Su finalidad es el estudio de los mecanismos que están involucrados en la creación de conocimiento, desde los más simples hasta los más complejos.	Desarrollo cognitivo	<p>Proceso evolutivo</p> <p>Aprendizaje significativo</p> <p>Adquisición de conocimientos</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 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación acerca de los hábitos de

alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Los métodos que se utilizaron en la presente investigación son:

3.2.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de

Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.2.3. Método Analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.2.5. Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema en estudio.

3.3.1 La encuesta y ficha de observación

Se aplicó una encuesta a los señores padres de familia y una ficha de Observación para los niños/as, cuyo propósito es conocer acerca de los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014. Propuesta alternativa.

3.4 POBLACIÓN

Cuadro N°. 1 Población

POBLACIÓN	Paralelos	Padres de familia Niños/as	Docentes
UNIDAD	A	39	1
EDUCATIVA	B	29	1
UNIDAD	C	34	1
EDUCATIVA	D	34	1
UNIDAD	Total	127	4

Fuente: Unidad educativa “Nuestra Señora de Fátima” de la ciudad de Ibarra

3.5 MUESTRA

Se trabajó con el 100%, y no se aplicó la fórmula para calcular la muestra, ya que la población es menor a 200 individuos.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a los Padres de familia de la Unidad Educativa Fátima de la ciudad de Ibarra y una ficha de observación a los niños/as. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los padres de familia y niños observados de la Institución motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla:

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1 ENCUESTA A LOS PADRES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA”

Pregunta N° 1

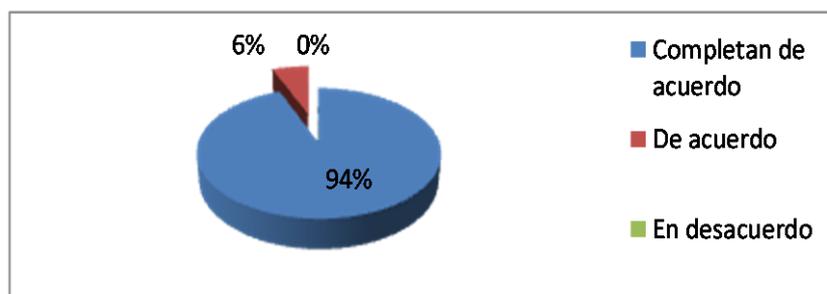
¿Cree Ud. que se debe educar en hábitos de alimentación en la etapa infantil?

Cuadro N° 2 Educar hábitos de alimentación

Alternativa	Frecuencia	%
Completan de acuerdo	120	94, %
De acuerdo	7	6, %
En desacuerdo	0	0, %
TOTAL	127	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 1 Educar hábitos de alimentación



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Casi la totalidad de los padres de familia encuestados respondieron que están completamente de acuerdo en que se debe inculcar hábitos de alimentación en la etapa infantil, en menor porcentaje están las alternativas de acuerdo y en desacuerdo. Al respecto se manifiesta que los hábitos alimenticios se debe enseñar desde temprana edad, ya que si no se alimentan adecuadamente, tendrán muchos problemas en el aspecto cognitivo de los niños.

Pregunta N° 2

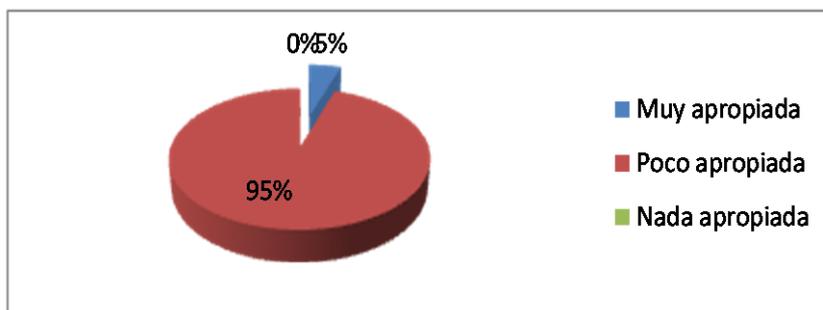
¿Considera usted, que la dieta alimenticia actual es la apropiada en su valor nutritivo de acuerdo a su edad?

Cuadro N° 3 Dieta alimenticia actual

Alternativa	Frecuencia	%
Muy apropiada	6	5,%
Poco apropiada	121	95,%
Nada apropiada	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 2 Dieta alimenticia actual



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Cerca la totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que la dieta alimenticia actual es poco apropiada en su valor nutritivo de acuerdo a su edad, en menor porcentaje están las alternativas muy apropiada y nada apropiada. Al respecto se manifiesta que los hábitos alimenticios deben ser ricos y con gran variedad, pero lamentablemente al niño en estas edades les gusta consumir solo comida chatarra, como chitos, galletas, bombones. Es por ello que desde tempranas edades se les debe inculcar adecuados hábitos alimenticios.

Pregunta N° 3

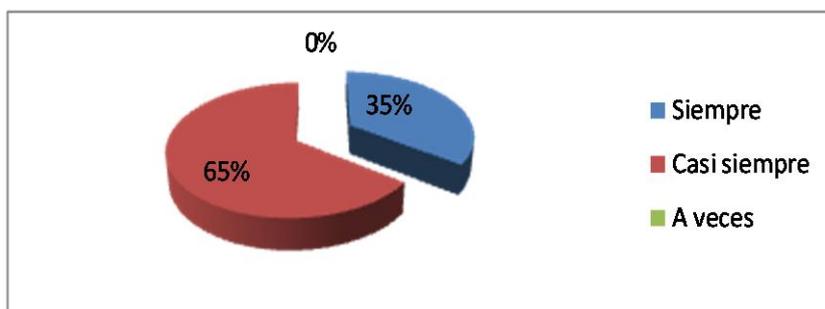
¿Cree usted que las loncheras que llevan sus niños/as a la escuela llevan cada día variedad de alimentos nutritivos?

Cuadro N° 4 Variedad de alimentos nutritivos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	45	35, %
Casi siempre	82	65, %
A veces	0	0, %
TOTAL	127	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 3 Variedad de alimentos nutritivos



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los padres de familia encuestadas respondieron que casi siempre las loncheras que llevan los hijos contienen variedad de alimentos nutritivos, ya que a los niños les gusta solo comida chatarra en menor porcentaje están las alternativas siempre. Al respecto se manifiesta que los padres de familia deben educar a sus hijos para que consuman variedad de alimentos como verduras, cereales, legumbres, frutas, todos estos alimentos conllevan a un buen desarrollo cognitivo.

Pregunta N° 4

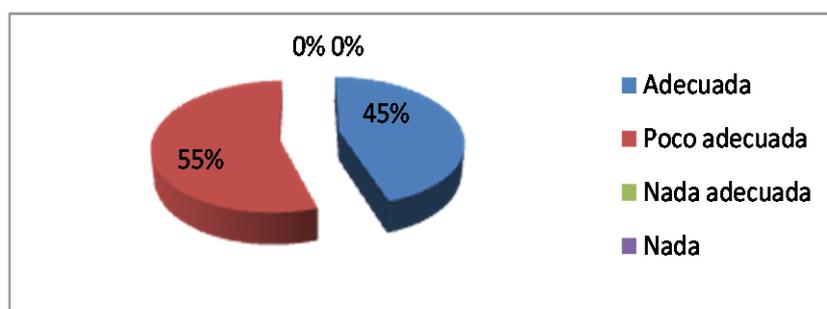
¿Su conocimiento sobre la dieta alimenticia y nutrición para brindar a sus hijos/as es?

Cuadro N° 5 Conocimiento sobre la dieta alimenticia

Alternativa	Frecuencia	%
Adecuada	57	45,%
Poco adecuada	70	55,%
Nada adecuada	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 4 Conocimiento sobre la dieta alimenticia



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los padres de familia encuestados respondieron que su conocimiento sobre la dieta alimenticia y nutrición para brindar a sus hijos/as es poco adecuada, en menor porcentaje están las alternativas adecuada. Al respecto se manifiesta que el padre de familia debe fundamentarse, investigar, leer, sobre qué tipo de alimentos debe enviar a su hijo en la lonchera en forma diaria, porque de eso depende para que el niño tenga un adecuado rendimiento.

Pregunta N° 5

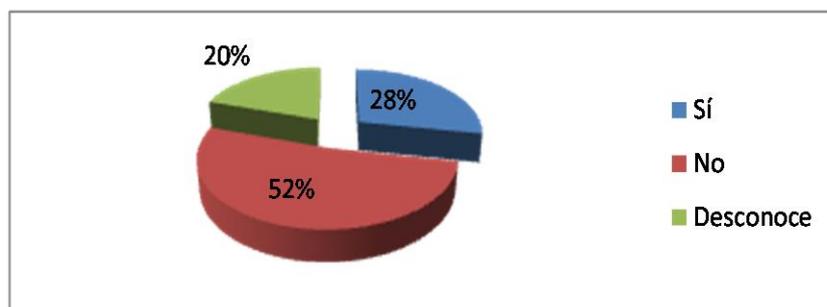
¿En el Centro infantil existe un nutricionista para supervisar la alimentación de sus niños/as?

Cuadro N° 6 Centro infantil existe un nutricionista

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	36	28,%
No	66	52,%
Desconoce	25	20,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 5 Centro infantil existe un nutricionista



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los padres de familia encuestados respondieron que en el Centro infantil no existe un nutricionista para supervisar la alimentación de sus niños/as, en menor porcentaje están las alternativas sí existe nutricionista, otros desconocen. Al respecto se manifiesta que cada institución debe contar con un nutricionista o con una persona que le sugiera qué alimentos debe llevar el niño diariamente.

Pregunta N° 6

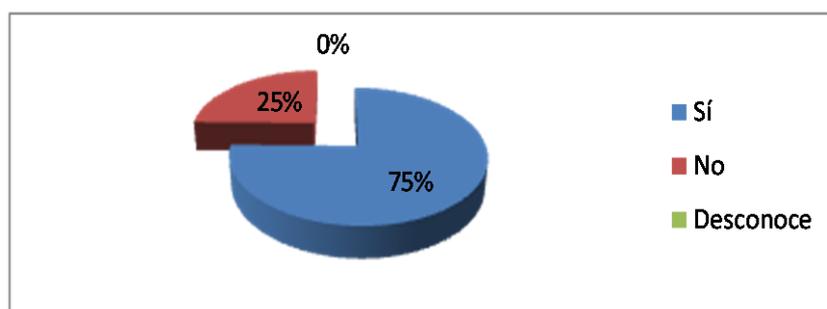
¿Ha recibido asesoramiento o sugerencias en el Centro Infantil para que usted tenga un conocimiento adecuado, y brinde buenos hábitos alimenticios del niño?

Cuadro N° 7 Asesoramiento o sugerencias en el Centro Infantil

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	93	73,%
No	30	24,%
Desconoce	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 6 Asesoramiento o sugerencias en el Centro Infantil



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los padres de familia encuestados respondieron que sí han recibido asesoramiento o sugerencias en el Centro Infantil para que brinde buenos hábitos alimenticios del niño, en menor porcentaje están las alternativas que no han recibido asesoramiento. Al respecto se manifiesta que las maestras de esta importante institución deben convertirse en asesoras permanentes, para brindar una adecuada alimentación a los niños y niñas.

Pregunta N° 7

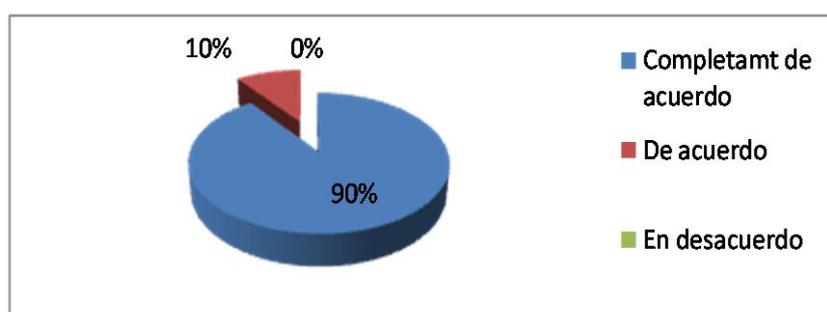
¿Cree Ud. que los padres de familia deberían recibir capacitación sobre los hábitos alimenticios y mejorarlos?

Cuadro N° 8 Padres de familia deberían recibir capacitación

Alternativa	Frecuencia	%
Completamente de acuerdo	114	90, %
De acuerdo	13	10, %
En desacuerdo	0	0, %
TOTAL	127	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 7 Padres de familia deberían recibir capacitación



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Casi la totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que están completamente de acuerdo que los padres de familia deberían recibir capacitación sobre los hábitos alimenticios y mejorarlos, en menor porcentaje de acuerdo. Al respecto se manifiesta que a los padres de familia se les debe dar charlas, donde se les oriente acerca de unos adecuados hábitos alimenticios, ya que estos talleres contribuyen a mejorar la calidad de vida y el aspecto cognitivo.

Pregunta N° 8

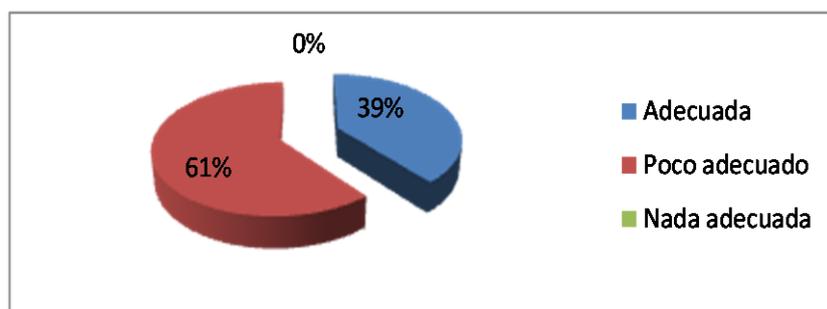
¿Ud. tiene para enviarles alimentos nutritivos en su lonchera diariamente a sus hijos?

Cuadro N° 9 Alimentos nutritivos en su lonchera

Alternativa	Frecuencia	%
Adecuada	49	39,%
Poco adecuada	78	61,%
Nada adecuada	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 8 Alimentos nutritivos en su lonchera



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los padres de familia encuestadas respondieron que el conocimiento acerca de una dieta equilibrada para enviarles alimentos nutritivos en su lonchera diariamente a sus hijos, es poco adecuada, en menor porcentaje están las alternativas adecuada. Al respecto se manifiesta que los padres de familia deben tener conocimientos de los hábitos alimenticios, para que los niños tengan una dieta adecuada, para tener un buen rendimiento académico.

Pregunta N° 9

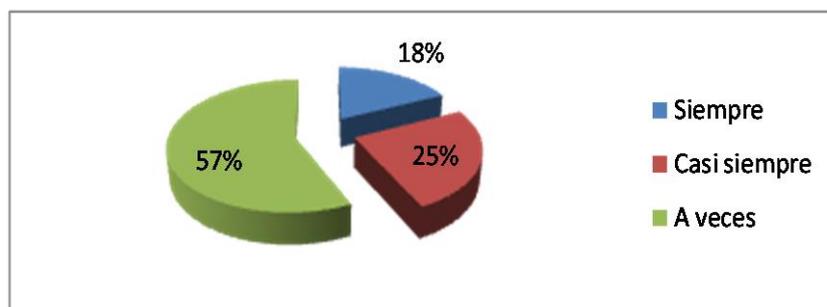
¿Considera usted que a los niños/as les agrada servirse alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras?

Cuadro N° 10 Consumo diario como frutas, legumbres, verduras

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	23	18,%
Casi siempre	32	25,%
A veces	72	57,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 9 Consumo diario como frutas, legumbres, verduras



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos, más de la mitad de los padres de familia encuestadas respondieron que a veces a los niños/as les agrada servirse alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras; en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que se les debe inculcar a los niños a que consuman los alimentos antes mencionados, porque eso ayuda a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los educandos.

Pregunta N° 10

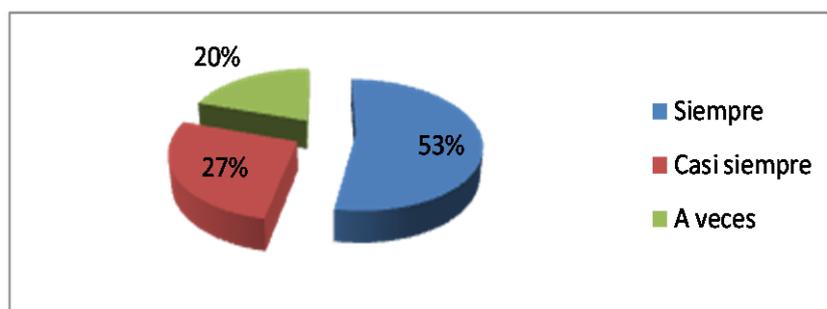
¿Según su consideración, a su niño le agrada consumir alimentos considerados chatarra?

Cuadro N° 11 Le agrada consumir alimentos considerados chatarra

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	67	53,%
Casi siempre	34	27,%
A veces	26	20,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 10le agrada consumir alimentos considerados chatarra



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los padres de familia encuestadas respondieron que siempre a su niño le agrada consumir alimentos considerados chatarra, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, a veces. Al respecto se manifiesta que al niño desde tempranas edades se les debe enseñar a consumir una dieta equilibrada, con legumbres, cereales, frutas, verduras, para que ayuden en el rendimiento académico de los niños.

Pregunta N° 11

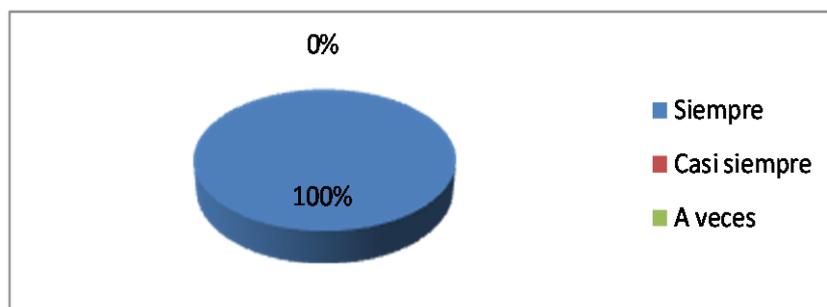
¿Según su criterio sobre los hábitos alimenticios, al niño le agrada consumir alimentos considerados chatarra?

Cuadro N° 12 Le agrada consumir alimentos considerados chatarra

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	127	100, %
Casi siempre	0	0, %
A veces	0	0, %
TOTAL	127	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 11 Le agrada consumir alimentos considerados chatarra



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

La totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que siempre los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo cognitivo del niño/a. Ésta es una de las razones por la que a los niños se les debe brindar una dieta adecuada, porque con alimentación diversificada, el niño obtendrá un mejor rendimiento en sus labores académicas.

Pregunta N° 12

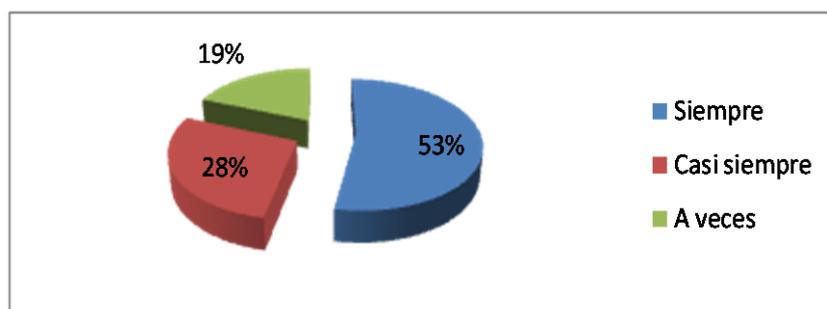
¿La atención de su niño/a frente a los procesos de aprendizaje está relacionada con la mala nutrición?

Cuadro N° 13 Aprendizaje está relacionada con la mala nutrición

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	67	53,%
Casi siempre	35	28,%
A veces	25	19,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 12 Aprendizaje está relacionada con la mala nutrición



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los padres de familia encuestadas respondieron que siempre la atención de su niño/a frente a los procesos de aprendizaje está relacionada con la mala nutrición, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, o a veces. Esto siempre pasa debido a que los niños no se alimentan adecuadamente. Al respecto se manifiesta que la atención puede mejorar, si se tiene una adecuada alimentación y una nutrición diversificada.

Pregunta N° 13

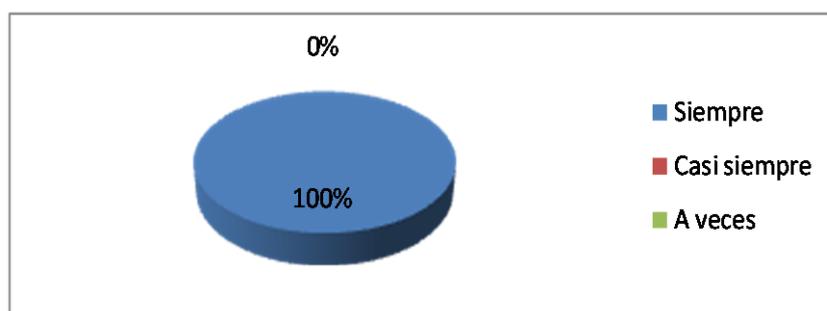
¿Considera que para un buen desempeño de aprendizaje, su niño debe consumir una dieta equilibrada?

Cuadro N° 14 Consumir una dieta equilibrada

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	127	100,%
Casi siempre	0	0,%
A veces	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 13 Consumir una dieta equilibrada



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

La totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que siempre considera que para un buen desempeño de aprendizaje su niño debe consumir una dieta equilibrada. Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No solo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

Pregunta N° 14

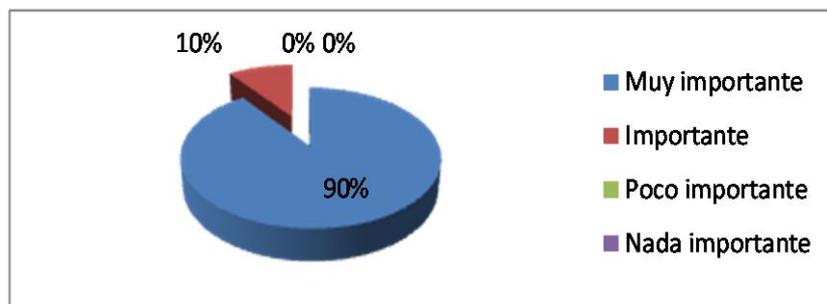
¿Según su criterio, considera importante que la investigadora elabore una Guía didáctica para mejorar los procesos cognitivos de aprendizaje?

Cuadro N° 15 Guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	114	90,%
Importante	13	10,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Gráfico N° 14 Guía didáctica



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos, cerca la totalidad de los padres de familia encuestados manifiestan que consideran importante que la investigadora elabore una Guía didáctica para mejorar los procesos cognitivos de aprendizaje, en menor porcentaje consideran importante. Este guía contendrá aspectos relacionados para tener una alimentación adecuada y talleres para el desarrollo cognitivo, las mismas que servirán de apoyo para padres de familia y maestras.

4.2 FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA”

Indicador N° 1

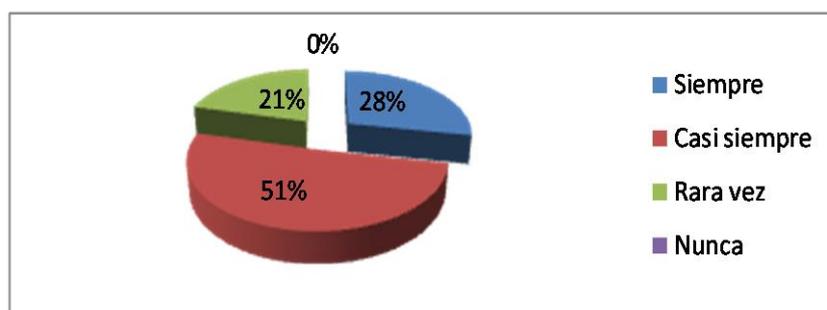
Desarrolla las habilidades de clasificación y seriación.

Cuadro N° 16 Habilidades de clasificación y seriación

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	35	28,%
Casi siempre	65	51,%
Rara vez	27	21,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 15 Habilidades de clasificación y seriación



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidencio que casi siempre desarrolla habilidades de clasificación y seriación, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al niño a través de diversas actividades, se les debe enseñar muchas destrezas para que pueda clasificar de acuerdo a su forma y tamaño, esto está correlacionado con una adecuada alimentación.

Indicador N° 2

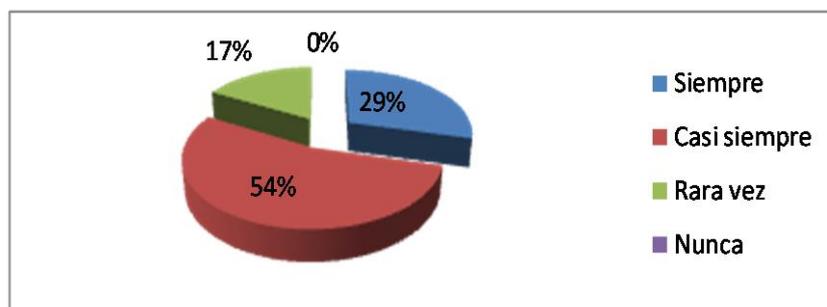
El niño es capaz de discriminar entre formas y figuras.

Cuadro N° 17 Discriminar entre formas y figuras

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	37	29,%
Casi siempre	69	54,%
Rara vez	21	17,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 16 Discriminar entre formas y figuras



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidencio que casi siempre el niño es capaz de discriminar entre formas y figuras, en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. Aquí al niño se le debe reforzar en cuanto a las formas, relacionando con los objetos que hay en el aula y en la naturaleza, el niño estará en capacidad de diferenciar las figuras que le presenta su profesora.

Indicador N° 3

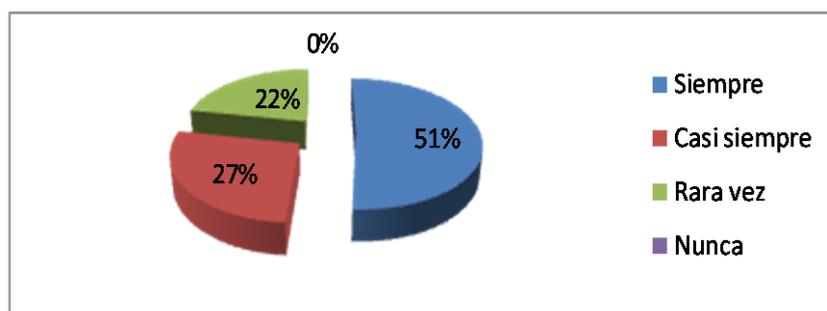
El niño identifica pictogramas y lo expresa verbalmente.

Cuadro N° 18 Identifica pictogramas y lo expresa verbalmente

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	65	51,%
Casi siempre	34	27,%
Rara vez	28	22,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 17 Identifica pictogramas y lo expresa verbalmente



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidenció que siempre el niño identifica pictogramas y lo expresa verbalmente, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que al niño se le debe enseñar y reforzar aspectos que relacionen su aspecto cognitivo, mediante una variedad de actividades que ayuden a identificar los pictogramas.

Indicador N° 4

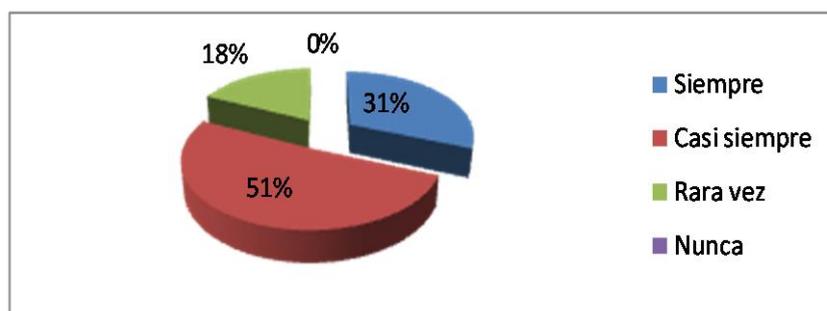
Cuándo lee cuentos al niño, reconoce las figuras mostradas.

Cuadro N° 19 El niño reconoce las figuras mostradas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	39	31,%
Casi siempre	65	51,%
Rara vez	23	18,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 18 El niño reconoce las figuras mostradas



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidenció que casi siempre cuándo lee cuentos al niño, reconoce las figuras mostradas, en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que al niño que se le lee los cuentos debe identificar a los personajes con sus respectivos roles de una novela o un cuento, para ello, se debe realizar variedad de actividades que ayuden al desarrollo cognitivo de los niños.

Indicador N° 5

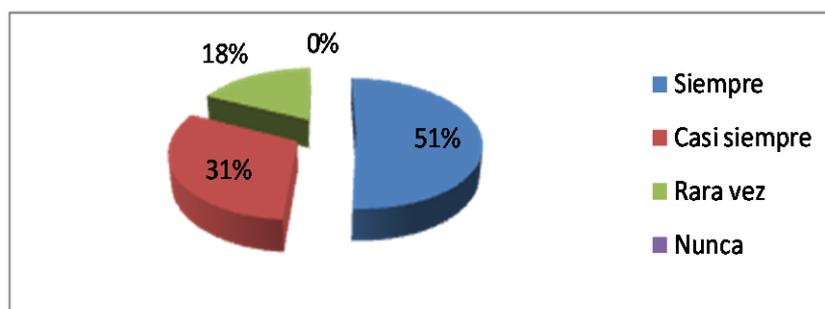
Desarrolla el pensamiento simbólico y la imaginación.

Cuadro N° 20 Desarrolla el pensamiento simbólico

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	65	51,%
Casi siempre	39	31,%
Rara vez	23	18,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 19 Desarrolla el pensamiento simbólico



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidenció que siempre desarrolla el pensamiento simbólico y la imaginación, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que al niño se le debe reafirmar el pensamiento simbólico de representación de personajes y costumbres de cada uno de los individuos.

Indicador N° 6

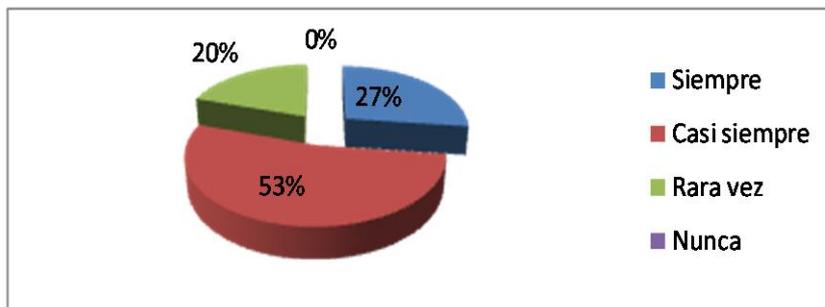
A su niño o niña le encanta resolver problemas de su entorno.

Cuadro N° 21 Resolver problemas de su entorno

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	34	27,%
Casi siempre	67	53,%
Rara vez	26	20,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 20 Resolver problemas de su entorno



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidenció que casi siempre a su niño o niña le encanta resolver problemas de su entorno, en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. Por consiguiente, se le debe enseñar al niño desde temprana edad a interesarse por resolver problemas cotidianos de su entorno.

Indicador N° 7

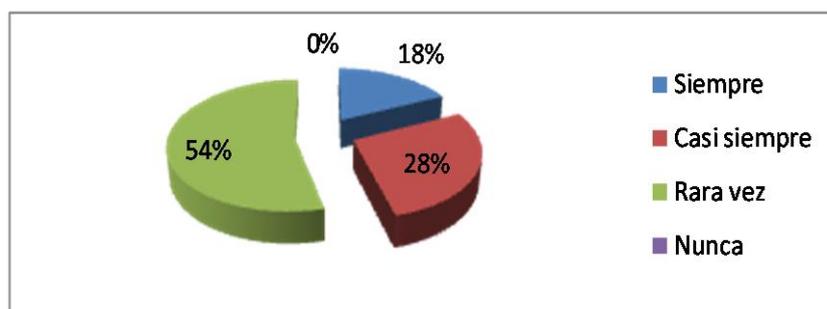
El niño arma rompecabezas de más doce piezas.

Cuadro N° 22 Arma rompecabezas de más doce piezas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	23	18,%
Casi siempre	35	28,%
Rara vez	69	54,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 21 Arma rompecabezas de más doce piezas



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidenció que rara vez el niño arma rompecabezas de más de doce piezas, en menor porcentaje están las alternativas siempre y casi siempre. Al niño se le debe enseñar a armar rompecabezas de diferentes figuras, formas y tamaños, para que mejoren su destreza cognitiva.

Indicador N° 8

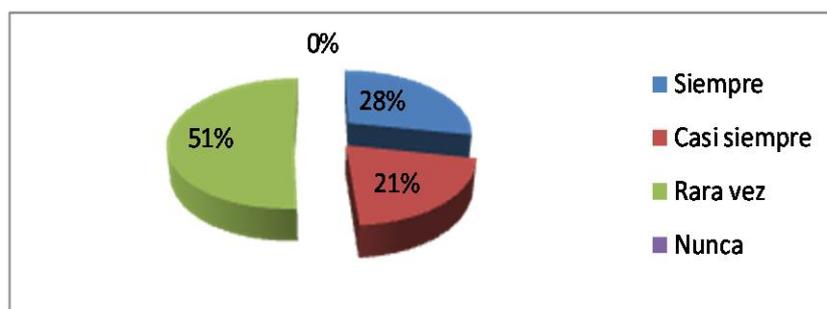
Discrimina y nombra más de diez colores.

Cuadro N° 23 Discrimina y nombra más de diez colores

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	36	28,%
Casi siempre	27	21,%
Rara vez	64	51,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 22 Discrimina y nombra más de diez colores



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidenció que rara vez el discrimina y nombra más de diez colores, en menor porcentaje están las alternativas siempre y casi siempre. Al niño se le debe enseñar los colores primarios y secundarios, todos estos aspectos ayudan a mejorar su aspecto cognitivo.

Indicador N° 9

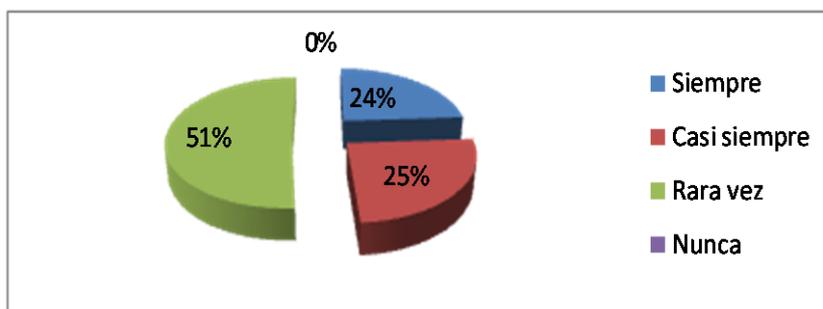
Puede utilizar cuantificadores como; más que, igual que, largo, corto, ancho.

Cuadro N° 24 Puede utilizar cuantificadores

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	30	24,%
Casi siempre	32	25,%
Rara vez	65	51,%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 23 Puede utilizar cuantificadores



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidenció que rara vez él puede utilizar cuantificadores como; más que, igual que, largo, corto, ancho; en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Al niño se le debe enseñar a identificar lo que es grande, pequeño, todos estos aspectos ayudan a mejorar los aspectos cognitivos.

Indicador N° 10

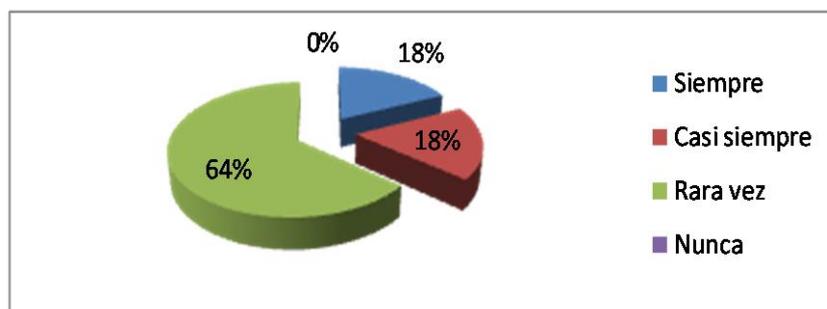
Inventa rimas, canciones, juegos verbales y adivinanzas.

Cuadro N° 25 Inventa rimas, canciones, juegos verbales

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	23	18,%
Casi siempre	23	18,%
Rara vez	81	64,%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 24 Inventa rimas, canciones, juegos verbales



Autora: Ávila Utreras Ana Beatriz

INTERPRETACIÓN

En más de la mitad de los niños observados, se evidencio que rara vez el niño inventa: rimas, canciones, juegos verbales y adivinanzas, en menor porcentaje están las alternativas siempre y casi siempre. Al niño se le debe enseñar a crear o producir, rimas, canciones, juegos verbales y adivinanza, porque esto ayuda a mejorar el aspecto cognitivo.

4.3 RESPUESTA A LAS INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de los hábitos alimenticios que poseen los padres de familia, para brindar una adecuada nutrición a los niños/as?

Con respecto al conocimiento de los hábitos alimenticios, es poco adecuado, debido a que el señor padre de familia desconoce algunos aspectos que ayuden a la nutrición de los infantes y, por ende, al mejoramiento del aspecto cognitivo.

¿Qué tipo de hábitos alimenticios demuestran los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima” de la Ciudad de Ibarra?

Los hábitos alimenticios que demuestran en estas edades son las que hacen que consuman alimentos considerados chatarra, es decir, les gusta más las golosinas, es por ello que los padres de familia deben ser capacitados por las maestras, para que les envíen en las loncheras una dieta balanceada y equilibrada.

¿Cuál es el nivel de desarrollo cognitivo en los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra?

Con respecto a la aplicación de la ficha de observación, se evidenció que el niño casi siempre realiza las actividades propuestas y otras con un poquito de dificultad la realizan rara vez. Con respecto a la Guía didáctica se recomienda utilizar tanto a maestras como padres de familia, porque es muy interesante y contiene ejemplos y consejos relevantes, para la salud física y mental del infante.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Se ha evidenciado que cerca de la totalidad de los padres de familia están completamente de acuerdo en que se debe inculcar hábitos de alimentación en la etapa infantil.
- Se concluye que cerca de la totalidad de los padres de familia comprenden que la dieta alimenticia actual es poco apropiada en su valor nutritivo de acuerdo a su edad.
- Se ha concluido que más de la mitad de los padres de familia están conscientes de que el conocimiento sobre la dieta alimenticia y nutrición para brindar a sus hijos/as es insuficiente.
- Se colige que cerca de la totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que están completamente de acuerdo en que los padres de familia deberían recibir capacitación sobre los hábitos alimenticios y mejorarlos.
- Se ha evidenciado que cerca de la totalidad de los padres de familia encuestados manifiestan que consideran importante que la investigadora elabore una Guía didáctica para mejorar los procesos cognitivos de aprendizaje.

5.2 RECOMENDACIONES

- A los padres de familia se recomienda educar a los hijos con respecto a hábitos de alimentación, para tener una adecuada nutrición, de acuerdo a la pirámide alimenticia.
- Se exhorta a padres de familia ofrecer una dieta alimenticia apropiada con valor nutritivo de acuerdo a su edad de los infantes y variedad, todos los días.
- Se recomienda a los padres de familia, convertirse en investigadores permanentes para mejorar su conocimiento sobre la dieta alimenticia y nutrición para brindar a sus hijos/as una dieta adecuada,
- Se solicita a las docentes capacitar a los padres de familia sobre los hábitos alimenticios, para que en la lonchera diariamente lleven variedad de alimentos nutritivos
- Se recomienda a las docentes y padres de familia utilizar la Guía didáctica, que se divide en dos partes; en la primera parte, consta una variedad de menús; y, en la segunda parte, consta una variedad de talleres de carácter cognitivo, para que los niños desarrollen su inteligencia de acuerdo a su edad.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

“GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA FORTALECER EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA”, DE LA CIUDAD DE IBARRA”

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de conocer los resultados de la presente investigación, se evidenció que la alimentación constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y, por su especificidad y polivalencia, adquiere en un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultura de la especie humana. Esta primera observación nos da pie a una primera afirmación fundamental: los alimentos no son sustancias que sirvan exclusivamente para nutrirnos, ni la alimentación es un hecho exclusivamente biológico.

Los alimentos ingeridos proporcionan la energía de los nutrientes que el organismo humano, al igual que cualquier otro mamífero, necesita. Los seres humanos, sin embargo, se diferencian fisiológica y anatómicamente de otros animales. Gracias a ello pueden incluir en su régimen una variedad de alimentos. En nuestra sociedad actual, bombardeada por los medios de comunicación de masas con frecuentes y constantes mensajes

consistentes en que la leche embotellada es saludable, incapaz de producir efectos nocivos, es razonable concebir a los intolerantes de la lactosa como seres desviados.

La alimentación tiene un sentido más amplio que la simple acción de nutrirse. Si exploramos un poco el significado de proporcionar alimento a los niños, encontramos una equivalencia con el hecho de procurar amor y bienestar, y por esta reacción en muchos casos se convierte en una manera de calmar la ansiedad. Dependiendo de significados más profundos, vamos a implementar uno u otro hábito alimentario.

Como consecuencia de las nuevas tendencias educativas, fueron modificados los escritos y se pasó a una total exactitud en el manejo del alimento, sin poner regulaciones de ningún tipo. De todas maneras, es importante que los padres tengan claridad sobre la disciplina que quieren establecer con respecto a la nutrición de sus hijos y actuar de acuerdo con eso. Cuando los niños están pequeños, se debe poner ciertos límites a la calidad y cantidad de comida que se debe ingerir; este manejo debe ser claro pero relajado, de tal manera, que las normas frente a los hábitos alimentarios no se conviertan en un conflicto o una forma de controlar al otro. Es realmente nocivo convertir el alimento en un elemento de discordia.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Cómo influye los hábitos alimenticios en los primeros años de vida

Los hábitos alimenticios que se crean durante el primero y segundo año de vida influyen de forma desigual en los años siguientes. Las dificultades en la alimentación responden a la insistencia excesiva por parte de los padres, así como a la ansiedad de padres a hijos cuando el niño hace caso omiso a tal insistencia.

Las reacciones negativas del niño se deben, a menudo, al estrés durante la comida, cuya corrección requiere una mejoría de la relación paterno-filial. Otros factores que afectan a la alimentación son la confusión durante las comidas, el tiempo insuficiente de parte de los adultos o niños mayores, el rechazo de algunos alimentos por otros miembros de la familia, o los platos poco preparados o atractivos. (Behrman, Richard M., Robert M, Kliegma, Hal B. Jenson, 2004, pág. 166)

Las comidas deben ser de momentos felices, con conversaciones sobre temas de interés para toda la familia, debe respetarse el apetito del niño; aunque en ocasiones coma menos de la medida, no debe obligarse a comer más. Los adultos deben ser conscientes de que los hábitos alimenticios se aprenden mejor con ejemplos que con explicaciones formales.

Apartir de los dos años de edad, la dieta del niño no debe diferir de la del resto de toda la familia. Todos los nutrientes necesarios pueden administrarse mediante una dieta variada, de acuerdo con las pirámides de alimentos. Estas pirámides ponen cierto énfasis en los cereales, frutas y verduras, de acuerdo con las recomendaciones del National Cholesterol Education Program, que comprende la restricción de la presencia de grasa en la dieta a solo el 30% del aporte energético diario, la de los ácidos saturados grasos a menos del 10% de la energía, y la del colesterol a no más de 100mg/1,000kcal. Aunque la pirámide de alimentos se creó inicialmente para niños mayores y adultos, recientemente se ha adaptado a niños de 2-6.

Estudio de la relación de los hábitos alimentarios

El estudio de la relación de los hábitos alimentarios con la salud presenta numerosas dificultades metodológicas que se debe conocer para comprender la fortaleza de algunas observaciones y la debilidad de otros hallazgos, y para ayudar a interpretar la importancia de las

asociaciones entre los nutrientes de los alimentos a la dieta y la salud de una población. También es importante la inferencia casual que puede obtenerse en estos estudios para traducir las observaciones para las personas o la población. (Hernández Ángel Gil, 2010, pág. 6)

La alimentación siempre ha constituido un tema de especial interés para la población en el mantenimiento y promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Muchos problemas de salud tienen su origen en estilos de vida inadecuados y la conducta alimentaria es uno de los factores con mayor repercusión. Actualmente existe un gran interés en la puesta de una marca de estrategias que dirigidas a la adopción de hábitos saludables, permitirán alcanzar una calidad de vida adecuada.

En base a lo anterior, la educación nutricional se define como la parte de la nutrición aplicada que destina sus recursos a aprender, adecuar y aceptar hábitos alimentarios saludables en función de la cultura alimentaria y los conocimientos científicos en materia de nutrición con el ánimo de conseguir un estado óptimo de salud, para la cual habrá que formular programas orientados a promocionar conductas saludables, siendo la edad escolar y el medio de atención primaria el ámbito ideal de aplicación.

Transtornos psicológicos en la infancia

Aunque los fundamentos de la salud psicológica y conductual se establecen durante la infancia, los trastornos psicológicos permanentes no suelen ser diagnosticados clínicamente hasta la adolescencia. La diferencia mental y algunos trastornos más raros, como el autismo, se descubren en general durante la primera infancia, pero los problemas emocionales y conductuales más frecuentes suelen dejarse atrás mucho antes de la adolescencia. La mayoría de los síndromes esquizofrénicos se manifiestan por primera vez entre los 14 y 34 años.

Su incidencia varía mucho entre los distintos países y clases sociales, con un mayor número de casos, entre los más desfavorables las psicosis graves son realmente raras en la mayoría de las regiones con prevalencias inferiores al 2%. Los problemas emocionales y conductuales más frecuentes de los jóvenes, y también de los adultos, son la depresión y la ansiedad. Los trastornos alimenticios, que afectan sobre todo a mujeres jóvenes de algunas poblaciones, suelen ir acompañados de conflictos en los que interviene la ansiedad y la depresión. (Jenkins C. David, 2005, pág. 104)

La ansiedad, los temores específicos, la depresión y la pérdida del amor propio, hacen que las relaciones interpersonales sean incómodas lo que, a su vez, altera la capacidad social necesaria para lograr una adaptación satisfactoria al medio laboral, a la escuela y a la familia. La ansiedad, la depresión y la hostilidad de larga duración interactúan también con el funcionamiento de los sistemas neuropsicológicos, endócrino e inmunológico, y puede llegar a provocar o agravar enfermedades físicas, gastrointestinales, cardiovasculares, endocrinas o dermatológicas.

La verdad sobre la comida rápida (o comida chatarra).

La comida chatarra está por todas partes. Cuando veo los letreros pienso: “¡paremos y comamos algo!”

Comida rápida es un término usado por denotar los alimentos que son bajos en valor nutritivo cuando vemos la cantidad de calorías que contienen. Comida rápida o comida chatarra no es un buen nombre, porque sugiere que estos alimentos son malos o que nosotros somos malos al comerlos. Pero el problema con estos alimentos no es que sean tóxicos de alguna manera. Ni siquiera son inútiles, porque nos dan las calorías que necesitamos para tener energía. (Ater Kathy, 2006, pág. 34)

Algunas personas viven mucho tiempo comiendo solo comida rápida, es que, por su buen sabor, su bajo precio y disponibilidad en todas partes,

toma el lugar los de alimentos más nutritivos que nuestros cuerpos necesitan.

La manera de comer de la gente ha cambiado por el mercadeo masivo de los alimentos listos para comer. Los dulces y la sabrosa comida rica en calorías siempre han sido su deleite. Pero hasta hace poco, era casi totalmente preparada en casa. Solo hasta hace poco, las golosinas se empezaron a empacar y vender listas para comer. De manera más similar a la de los anuncios que han ejercido influencia sobre la actitud hacia la apariencia, los anunciantes astutos de la comida rápida han ejercido influencia sobre lo que comemos.

Los padres que carecen de los recursos financieros enfrentan retos adicionales. Pero yo trabajo con niños de la élite de los colegios privados, y con niños en escuelas de barrio de bajos ingresos, y encuentro que el obstáculo, más que falta de dinero, es falta de tiempo, energía y educación sobre alimentos sanos de alimentación. Sin pensar en sus ingresos, si usted desempeña su papel como proveedora de alimentación sana, si decide que necesita ayuda, no se sienta mal. Este es un mundo difícil para alimentarse sanamente. El esfuerzo vale la pena.

Los chicos necesitan momentos regulares, prescindibles, para comer, seguidos de momentos para hacer otra cosa distinta de comer. Esto, quiere decir, comer a las horas de las comidas, en lugar de comer a cualquier hora. Esto no es malo en sí, pero la mayoría de los expertos están de acuerdo en que es problemático para mucha gente. Desafortunadamente, con tanto que hacer, comer en cualquier hora se ha convertido en el modo de alimentarse de muchos norteamericanos. Comer algo mientras se está en plena actividad parece normal. Esto significa que a un número significativo de nuestros chicos les parece nueva, y hasta peculiar, la noción de momentos estructurados para alimentarse, con la atención puesta en la comida sana. Ya que alimentarse es una tradición que se pasa de una generación a otra, es

necesario que pensemos cómo lo que les enseñamos a nuestros hijos, influirá a nuestros nietos.

Guía de alimentación sana

Comer sin hambre. El hombre se alimenta no de lo que come, sino de lo que digiere. Es precisamente la inapetencia una advertencia y una defensa del organismo afebrado en sus entrañas que trata de impedir que se agregue leña al fuego, repletando un estómago débil por la fiebre, que no podrá digerir normalmente. Más vale comer solo una manzana que se digiera y aprovechará íntegramente, que una gallina asada, que en lugar de digerirse, entrará en putrefacción malsana, lo que no nutrirá, sino que intoxicará el organismo. Sin duda, el hambre constituye el mejor condimento para la comida, a tal extremo que con hambre cualquier alimento se transforma en manjar; así lo ha comprendido la filosofía popular al expresar el adagio: “con hambre no hay pan duro”.

En el ambiente artificial en que vivimos, donde la mayoría de las personas se encuentran enfermas, es corriente sentarse a la mesa a comer sin hambre, solo por costumbre, porque llegó la hora de hacerlo y se hace de ello una obligación. De modo que se recurre al artificio de provocar el hambre mediante el estímulo del alcohol u otros aperitivos. El resultado queda a la vista: indigestiones, dolores y malestares en el hígado, cuando no ataques repentinos dolores de cabeza, necesidad de laxantes. (Lezaeta Pérez Rafael, 2006, pág. 11)

Al niño que se muestre inapetente, bastará aplicarle un cataplasma de barro al vientre, para que no solo coma con hambre, sino que se devore los platos sanos a base de frutas y vegetales, que presentará una madre consiente e inteligente. Aprovechará así, íntegramente lo come en beneficio de su desarrollo y salud. Comer en exceso. La ley natural nos impone ser sobrios. Un organismo sano necesitará solo el alimento para renovar las fuerzas gastadas en el trabajo y mantener el proceso de la vida. El mecanismo que regula esta necesidad es precisamente la

sensación de hambre. Cuando hay hambre debe comerse; sin ésta, nunca y solo hasta que se haya saciado.

Todo exceso afiebra el aparato digestivo, produciendo putrefacciones intestinales que desnutren e intoxican el organismo, aniquilando la vitalidad, enfermando y matando al individuo. Considerar las frutas un alimento superfluo. Error profundo y dañino para la salud es considerar la fruta como un detalle de alimentación, que pueden comerse de vez en vez, de postre, como un alimento secundario, porque sin fruta no se puede vivir sano. (Lezaeta Pérez Rafael, 2006, pág. 11)

Ella debe ser la base de nuestra nutrición digestiva, para las sustancias vitales que contiene y por la celulosa, que favorece el trayecto intestinal del bolo alimenticio y aumenta las contracciones peristálticas, normalizando así la adecuada eliminación de los residuos intestinales. Comer de prisa sin masticar debidamente, por sano que sea el alimento, si lo ingerimos rápidamente, sin ensalivarlo ni masticarlo completamente, será imposible una normal deglución; y, fatalmente forzaremos el trabajo del aparato digestivo.

Dietas de acuerdo a la edad.

Es más o menos común encontrar niñas y niños que desde temprana edad son sometidos a dietas, y/o que se preocupan por su peso desde muy temprana edad. Curiosamente, dicha preocupación u obsesión casi nunca va acompañada de una información nutricional adecuada o hábitos sanos y moderados en la alimentación. Es cada día más común, además, encontrar a niñas y niños que desde pequeños presentan problemas de obesidad y sobrepeso.

Este problema es más o menos común en niñas y niños vegetarianos, por su bajo consumo en grasas saturadas y azúcar refinado. Sumamente importante es, además, el hecho de que los niños que fueron amamantados por sus madres presentan en mucha menor proporción

este problema que aquellos que fueron alimentados con leche de fórmula. No es nada sano, ni física ni emocionalmente, someter a dietas a los niños. Es preferible seleccionar los alimentos que se tienen en casa y que se ponen en la mesa a la hora de la comida. Si el niño vive en un entorno familiar sano y afectuoso, y en su casa se le prepara la comida rica y nutritiva, que es también consumida por sus padres, seguramente podrá mantenerse en equilibrio y normalizar su peso. La prohibición de ciertos alimentos puede dar lugar a que el niño se obsesione y los coma a escondidas. Es mejor, como ya se ha dicho, limitar y ser selectivo en lo que tiene en casa

Los alimentos entre comidas son constante tema de discusión. Hay quienes los acostumbran; hay quienes no. Hay personas que desde pequeñas tienen hábitos y horarios de comida determinados y precisos; hay quienes necesitan comer poco varias veces al día para sentirse bien. Lo ideal es que el niño aprenda hábitos y rutinas; que hagan por lo menos tres comidas más o menos sustanciales. Sin embargo, las necesidades del niño cambian; a veces necesita comer más, a veces menos. Hay que confiar en las demás necesidades combinadas de su cuerpo, siempre y cuando lo que ofrezcamos sea nutritivo. (Figueroa María Elena, 2007, pág. 18)

Las entre-comidas no son malas en general; en realidad tienen ventajas: compensan comidas principales que no se hicieron completas por alguna razón; suministran mayores fuentes de energía y de nutrientes.

Hay niños que no comen bien en las comidas principales, porque se sienten presionados, cansados o por alguna u otra razón; a ellos les viene bien comer algunas veces más, durante el día, pequeñas dosis de alimentos nutritivos, tales como jugos, frutas y galletas integrales. Es importante que las entre-comidas no interfieran en las comidas principales; si un niño se come una galleta o un jugo media hora antes de la comida, es seguro que no comerá adecuadamente. Por otro lado, es importante no hacer de la comida un permiso sistemático porque los niños

asocian el comer con una gratificación y no como algo más básico, importante y necesario. Tampoco es conveniente utilizar el postre como el premio por comerse las espinacas. Eso hará que el postre sea algo “bueno” y “sabroso” y las espinacas, o el resto de la comida, algo “negativo” y de mal sabor, que se le impone a la fuerza.

El gusto del niño, por determinados alimentos se hace evidente a partir del primer año de vida, y si es posible, debe ser respetado. Por ejemplo, las virtudes de algunos alimentos que no son esenciales han sido sobreestimadas; por consiguiente, no debe permitirse que existan conflictos acerca de tales alimentos.

Con frecuencia, alimentos que son rechazados la primera vez que se ofrezcan son aceptados en pocos días o semanas más tardes. Por otro lado, si rechaza contantemente los alimentos básicos, como la leche, los cereales, habrá que pensar en la posibilidad de alergias alimentarias. Los niños tienden a elegir dietas que, a lo largo de varios días, demuestren estar bien equilibrados. Por eso, debe permitirse que el niño coma lo que quiera de una amplia variedad de alimentos, mientras las cantidades sean adecuadas dentro de este largo intervalo de tiempo. (Behrman Richard E., 2004, pág. 166)

En esta edad, los hábitos alimenticios, especialmente respecto al gusto o rechazo de ciertos alimentos, están muy influenciados por los de los mayores. Por lo tanto, dado que los patrones y los hábitos alimenticios desarrollados durante los primeros años de vida suelen mantenerse durante varios años, debe vigilarse estrechamente tal influencia.

La selección diaria de cada uno de los grupos alimentarios (cereales, frutas, verduras, carnes, lácteos) proporcionan una dieta equilibrada con suficientes macro y micronutrientes. La cantidad ingerida una vez asegurados los requerimientos básicos, puede ser determinada generalmente por el propio niño sano en crecimiento. La agenda de la alimentación del niño es esencial para evaluar su aporte de nutrientes; sin

embargo, a menos que cumplimente el diario de una forma minuciosa durante varios días, será poco fiable. Si existe un diario será más fácil poder corregir la dieta.

Dieta equilibrada.

La alimentación y más concretamente el tipo de dieta es un soporte permanente en el mantenimiento y recuperación de la salud. Se entiende por dieta al conjunto de sustancias que se ingieren regularmente como alimentos. (Rodríguez Antonio Jesús, 2009)

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Elaborar una Guía metodológica de actividades para mejorar el aspecto cognitivo de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar actividades cognitivas, simples y complejas para los niños y niñas de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.
- Proponer estrategias lúdicas adecuadas, para mejorar el aspecto cognitivo en los niños y niñas de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.
- Socializar la guía metodológica de hábitos alimenticios y de desarrollo cognitivo a las docentes, padres de familia y niñas/os de la institución motivo de la presente investigación.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Ibarra.

Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Autoridades, Educadoras, Niños de la de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

El objetivo inicial al establecer las recomendaciones nutricionales fue proporcionar unos valores de la ingesta de nutrientes para planificar un adecuado suministro alimentario en subgrupos de población, como las Fuerzas Armadas. También han sido y son, utilizadas por organizaciones internacionales alimentarias en diferentes países. Aunque las recomendaciones nutricionales para la energía, nos sirven como guía para las necesidades energéticas individuales y son valores que sirven para planificar suministros alimentarios y dietas a grupos de población.

Establecimientos de guías dietéticas y de educación nutricional.- Las recomendaciones nutricionales son, como se indicó anteriormente, normas de ingesta de nutrientes para uso de profesionales sanitarios, no recomendaciones para la población en general. Para proporcionar información sobre las dietas nutricionalmente correctas a la población general, es necesario expresar las recomendaciones en términos de alimentos, no nutrientes.

Evaluación de las dietas individuales.- Si un individuo ingiere habitualmente una cantidad igual o superior a las recomendadas, podrá

considerarse que cubre sus necesidades. Si la ingesta habitual cae por debajo de estas recomendaciones, hay más posibilidades de que la ingestión sea inadecuada.

Evaluación de las dietas de grupos.- El riesgo de carencia en un grupo puede calcularse a partir de los datos de aportes nutricionales de aquellos que en el grupo consumen habitualmente niveles inferiores a las recomendaciones.

A medida que aumenta el número de personas con aportes por debajo de las recomendaciones, aumenta también la posibilidad de que el grupo no cubra las necesidades mínimas.

Etiqueta nutricional de alimentos.- El principal problema que se plantea al utilizar las recomendaciones en el etiquetado de los alimentos, es la elección del valor adecuado de las mismas. Las organizaciones de consumidores y educadores sobre temas de salud, exigen etiquetados universales y claros. Por otra parte, el valor del etiquetado nutricional no debe ser utilizado por nutricionistas, dietistas, ni por los responsables de la política alimentaria para evaluar la educación de la dieta de la población, tampoco por los responsables de los grupos específicos para evaluar los aportes nutritivos adecuados.

La elección de un único valor de referencia se plantea generalmente entre un valor promedio o el valor RDA.

El consumidor comprende mejor el término de requerimiento medio, y que éste implica una variación de las necesidades individuales; de manera que la elección del término promedio para su uso en los etiquetados, puede ser más apropiada en términos informativos, que el RDA de las mujeres, con la excepción del hierro para el que existen necesidades adicionales en las mujeres en edad reproductiva. Dietas terapéuticas.- Las necesidades nutricionales terapéuticas difieren

enormemente de una patología o otra, y a menudo, de un individuo a otro. Por lo tanto, esas necesidades deberán ser valoradas individualmente como parte del manejo clínico de cada paciente. Para los pacientes con enfermedades que no alteran las necesidades nutricionales, las recomendaciones sirven igual para las personas sanas.

Taller N° 1

Tema:

“¿Qué debe componer una lonchera?”

Descripción:

- Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, pasteles caseros, frutas secas, pasas, entre otros).
- Alimentos de origen animal bajo en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, jamón inglés, salchichas de pollo o pavo bajo en grasa, pollo a la plancha picado en cuadritos, pollo deshilachado).
- Alimentos lácticos; preferibles descremados (leche, queso, yogurt, entre otros).
- Alimentos con grasa vegetal (maní, pecanas, palta, aceitunas).
- Alimentos con alto contenido de fibras, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales).



eduvida.org424 x 407

Taller N° 2

Tema:

“Consejos súper útiles para tener en cuenta en las loncheras”

Descripción:

- Lo ideal es diseñar las loncheras escogiendo alimentos que sabe que a su hijo le gustan, la variedad y el contraste de colores es indispensable.
- A los niños les gustan las comidas sencillas y fáciles, ya que los alimentos que ellos mismos pueden abrir y comer con facilidad les da más confianza e independencia.
- Utilice muchos colores, sabores, formas y texturas novedosas para que las loncheras sean totalmente provocativas.
- Piensen en sabores distintivos pero ricos, si a su niño le gusta el dulce o el picante escoja al menos uno de los alimentos con esas características
- Piense en chiquito, las porciones no tienen que ser descomunales, a más pequeño su niño más chiquito su estómago. Para nosotros será un pan francés, para ellos un pan.
- No se olvide de darle un buen desayuno, la lonchera es un refuerzo hasta el almuerzo.



www.biomanantial.com

Taller N° 3

Tema:

“Menús para loncheras nutritivas”

Descripción:

- Leche huevos duros, galletas y mandarina (el huevo duro conviene conservarlo sin pelar para evitar malos olores).
- Pan con pollo, yogurt y manzana.
- Pan con queso, jugo de manzana y mandarina.
- Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.
- Dulce de leche, manzana y limonada.
- Leche con azúcar, pasteles y manzana.
- Pan con pollo leche y uvas.
- Pan con hígado frito, leche y naranja.
- Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.
- Pan con mantequilla, leche y plátano.
- Jamón en tiras, panecillo de salvado, piña en trozos y leche baja en grasa.
- Pan de atún, pepinos en rodajas, fresas y leche baja en grasa.
- Porción pequeña de pizza de queso, guisantes de azúcar, jugos de manzana.
- Apio con crema de maní, galletas y melón en tajadas, leche bajo en grasa.
- Pan con carne asada y queso, ensalada de lechuga y aderezo bajo en grasa, uvas y agua.



www.aguirrezabal.es



vivirsanos.com

Taller N° 4

Tema: “Sin tocarlas con las manos”

Objetivo específico:

Pensar en diferentes soluciones para un problema sencillo.

Recursos: diez pelotas de ping pong, trazos de cuerda de 30 cm, bolsas plásticas de cierre, envases de rollos de película, cinta adhesiva, sorbetes, dos platos de cartón, vasos plásticos.

Descripción:

- Coloque las pelotas de ping pong en un plato de cartón, y a su lado coloque el segundo plato, vacío. Diga a los niños “imaginen que las pelotas y los platos están muy calientes y no se pueden tocar y que deben mover las pelotas de un plato al otro ¿Cómo pueden mover las pelotas de ping pong de un plato al otro sin tocar éstas ni los platos con las manos? Piensen en todas las soluciones posibles antes de intentarlo”.
- Formen varios grupos de cuatro o cinco niños, entrégueles los materiales y pidan que discutan y piensen cómo emplearlos para encontrar posibles soluciones. Finalmente, pídeles que escojan una sola solución, la que ellos consideren que es la más efectiva.
- ¿Cuál fue más fácil? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue más complicada? ¿Por qué?
- ¿Cuál dio mejores resultados? ¿Por qué?



extraescolaresciempies.blogspot.com

Taller N° 5

Tema:

“Arriba y abajo”

Objetivo específico:

Desarrollar las nociones de arriba y abajo.

Recursos: Historia los tres cabritos y el ogro.

Descripción:

- Narre la historia de los tres cabritos y el ogro.
- Proponga a los niños dramatizar la historia de los cabritos. Para realizar esta actividad es necesario que entre todos construyan un puente.
- Plantee la pregunta: ¿Cómo creen que podremos construir el puente? El mismo puede construirse uniendo dos mesas de poca altura.
- Pida voluntarios para representar a los cabritos y al ogro. Los cabritos deben pasar sobre el puente, el ogro estará debajo de éste.
- Este cuento ofrece la oportunidad para comprender las nociones de arriba y abajo, y de primero, segundo y tercero.
- Pida a los niños que construyan el puente con tucos de madera. Una vez que cada niño ha construido su puente, podemos colocar un cubo arriba y otro abajo del puente.



ARRIBA

ABAJO

www.escuelaenlanube.com

Taller N° 6

Tema:

“Dentro y fuera”

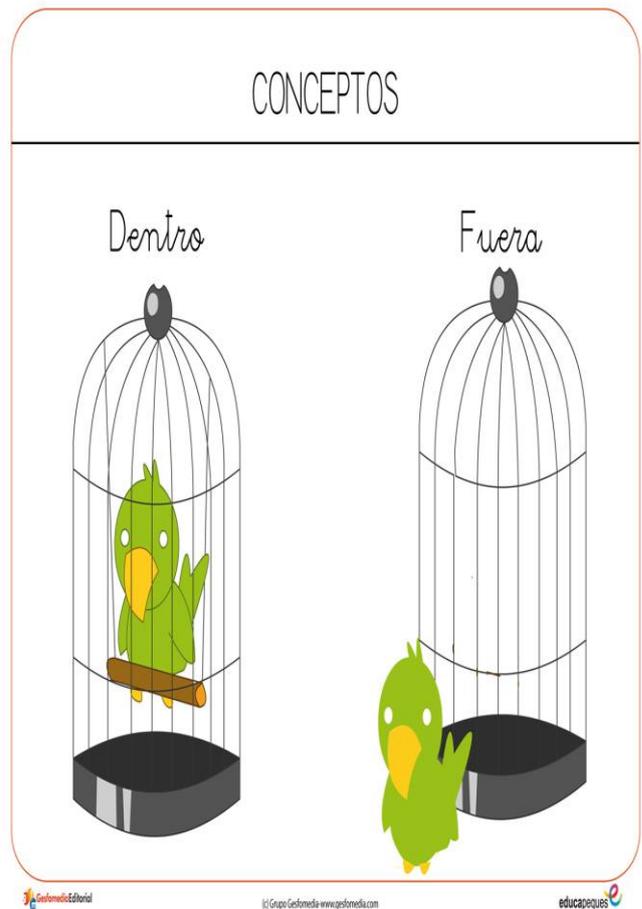
Objetivo específico:

Explorar con los objetos las relaciones espaciales.

Recursos: Espacio abierto, aro de hule, cuerda, hoja de papel de periódico, pañuelo grande, casa de patio y un cuadrado dibujado en el piso.

Descripción:

- Proporcione a cada niño un aro de hule, para que exploren las posibilidades de movimiento del aro.
- Invite a imaginar situaciones con el aro: imaginemos que somos conejos y los aros son nuestra madriguera. En la noche nos quedamos dentro de ella, en la mañana salimos a buscar comida y estamos afuera.



www.educapeques.com

Taller N° 7

Tema:

“Delante y detrás”

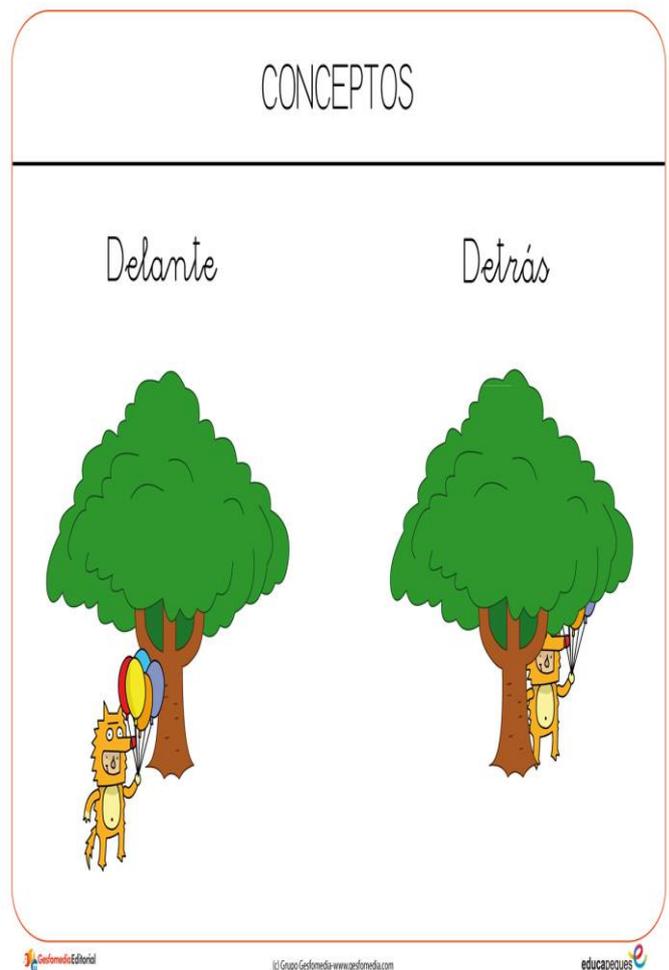
Objetivo específico:

Desarrollar relaciones espaciales a través de la manipulación de objetos.

Recursos: Juego de cubos de armar o tucos de madera o legos y un muñeco pequeño.

Descripción:

- Pida a un niño que construya su casa empleando un juego de tucos de madera o legos.
- Tome un muñeco de plástico y ubíquelo en distintas posiciones con respecto a la casa: adelante, atrás y adentro. Modele la situación preguntando ¿Dónde está el muñeco?
- Se da el turno a un niño: motive a los demás para que digan la ubicación del muñeco.



Grupo Editorial

Grupo Editorial www.grupomedia.com

educapeques

www.educapeques.com

Taller N° 8

Tema:

“Encuentra a:”

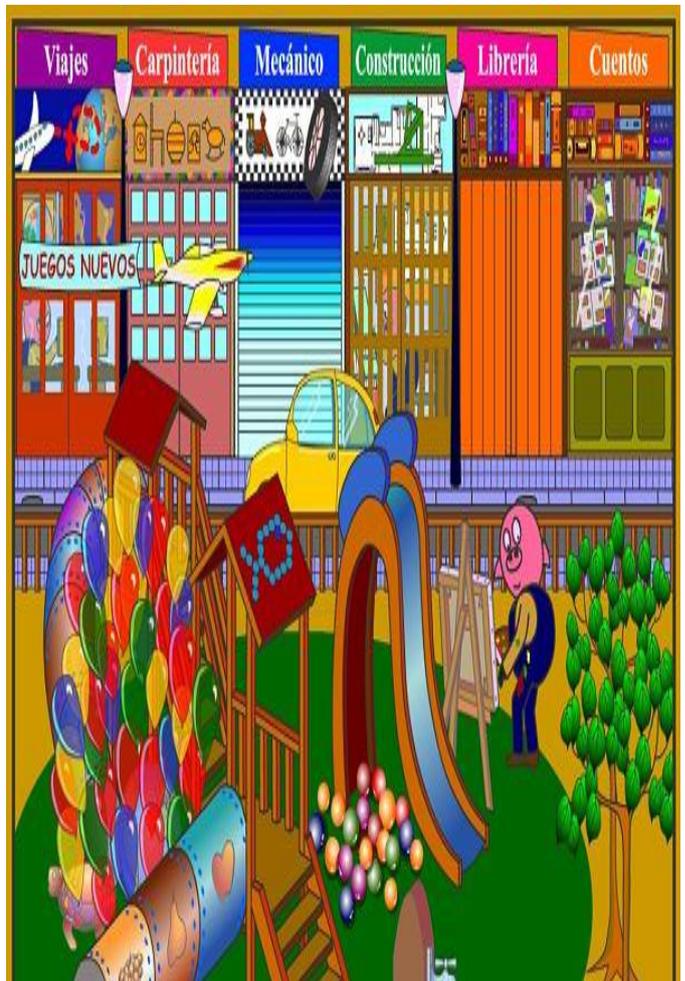
Objetivo específico:

Estimular la lectura de imágenes de cada presentación.

Recursos: cuento, personajes de cuentos escondidos, tarjetas con los nombres de los personajes.

Descripción:

- Leer un cuento mostrando los nombres de los personajes ocultos.
- Describir las características de cada personaje.
- Esconder los personajes en distintas partes del aula.
- Pedir a los niños que busquen y cuando encuentren las imágenes de las personas identifiquen según sus características.
- Contar las sílabas que tiene cada una de ellas.
- Reconocer palabras largas y cortas.



recursosenweb.com

Taller N° 9

Tema:

“Descifrando códigos”

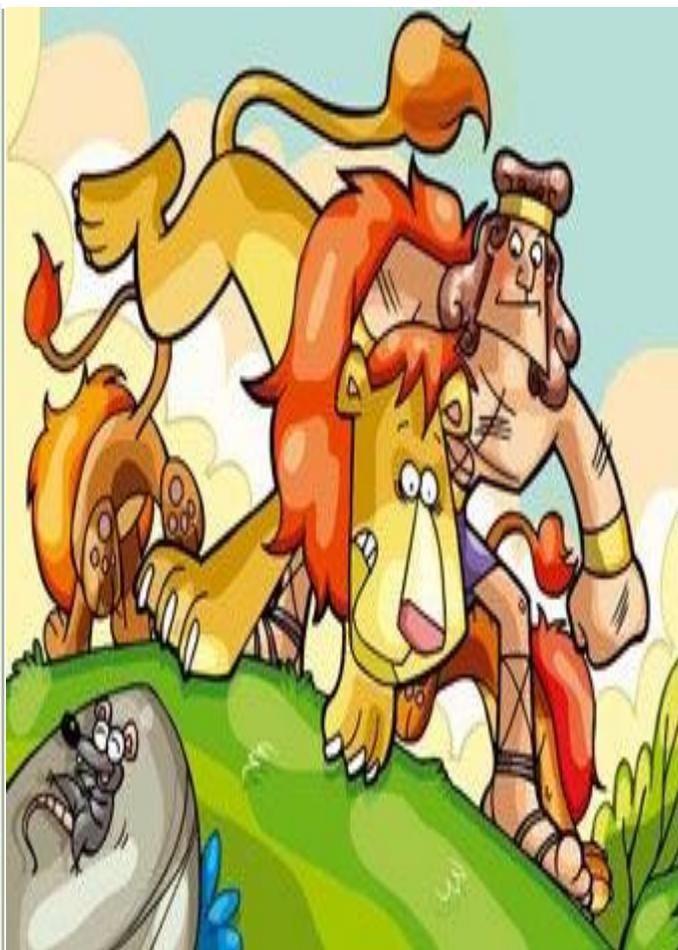
Objetivo específico:

Desarrollar el sentido de análisis de textos escuchados.

Recursos: historias, leyendas o mitos, hojas, lápices.

Descripción:

- Invitar a un padre de familia a que narre una historia, leyenda o mito.
- Los niños formarán equipos para “dibujar” la historia narrada.
- Cada equipo pasará al frente a mostrar su trabajo.
- Los demás niños leerán en voz alta descifrando la escena captada.
- La maestra cambia los dibujos.
- Reflexionar sobre los posibles errores realizados.



sinalefa2.wordpress.com

Taller N° 10

Tema:

“Lotería”

Objetivo específico:

Desarrollar la correspondencia de sonido – grafía, imagen.

Recursos: cartulinas, marcadores, cartón, tarjetas con diversos dibujos para colocar en el cartón, calcomanías, plumones, bloques o logos.

Descripción:

- Diseñar con anterioridad diversas tarjetas con gráficos de lo que se quiere enseñar.
- Diseñar una tarjeta de lotería para cada niño dividiéndolo en ocho secciones.
- Para reforzar las destrezas del lenguaje, escriba el nombre del objeto al costado de la calcomanía; por ejemplo, según lo que se quiera enseñar (vocales, números, partes del cuerpo humano y números).



www.imagui.com

Taller N° 11

Tema:

“El arrugado”

Objetivo específico:

Ejecutar la coordinación viso-manual y desarrollar la motricidad fina.

Recursos: papel de distintos colores.

Descripción:

- Se entrega a los niños tiras de papel crepe.
- Indicar a los niños cómo se arruga el papel.
- Trozar el papel crepe en pedazos pequeños.
- Utilizar los dedos índice y pulgar se procede a arrugar los pedazos de papel en forma circular.
- Se coloca goma en las tapas de la cola.
- Se pega el papel arrugado siguiendo la indicación de la maestra.
- Verificar el trabajo.



mafernandas.blogspot.com

Taller N° 12

Tema:

“Rincón de los alimentos”

Objetivo específico:

Desarrollar hábitos alimenticios saludables, Favorecer la autonomía del niño/a, desarrollo de los sentidos.

Recursos: guías del buen comportamiento.

Descripción:

- ✓ Enseñar a los niños buenos hábitos y costumbres apropiadas
- ✓ La utilización correcta de cubiertos, ¿Cómo sentarse?, ¿Cómo comer los alimentos?
- ✓ Trabajar con olores, sabores, texturas, volumen, etc.
- ✓ Enseñar al niño, en qué consiste el desayuno.
- ✓ En qué consiste el almuerzo.
- ✓ En qué consiste la merienda.
- ✓ Organizar una buena colación.



aventuradiminuta.blogspot.com

Taller N° 13

Tema:

“Viaje en el tren imaginario”

Objetivo específico:

Desarrollar su direccionalidad, delante, atrás, a los costados y la noción del temporal, día y noche.

Recursos: espacio amplio, niños, maestra y canción.

Descripción:

- Niñas y niños se dividen en subgrupos y formando filas decir que están subidos en el tren imaginario y que se van a viajar muy lejos, que salieron en la mañana y estarán de regreso a casa en la noche.
- Se cogen de la cintura uno tras de otro, caminando como muñecos, al ritmo de una canción, caminando de puntas y de talones, caminando sobre una línea como que son las rieles del tren, correr rápido, también lento, correr formando un gusano, y hacer como que están transportando objetos.
- En la pared observarán al sol, recorren una gran distancia, estará una representación de la noche la luna.



www.mundodeilusiones.net

Evaluación:

Actividad realizada fuera del aula, preguntamos a los niños, quién estaba delante, y quién estaba detrás, quién estaba antes y quién estaba después, haciendo mencionar nociones espaciales y temporales

Taller N° 14

Tema:

Cuento: “El Nacimiento del pollito”

Objetivo específico:

Ordenar secuencias, desarrollando su percepción visual, grande, pequeño.

Recursos: Espacio amplio, video canción, niños.

Descripción:

- Feliz la señora gallina empollaba un huevito, en su interior dormía al pollito amarillito, crac cric, croo, un pequeño ruido oh, el huevito se quebró, se rompió y era el nacimiento del pollito chiquito, decía que tenía frío y no quería salir, quería quedarse ahí porque tenía miedo; su padre le dijo sal a comer, todos te quieren conocer, de pronto salió a correr por un lado y por el otro y el tiempo pasó y creció al llegar el día pasaba con su madre pero al llegar la noche solito se quedó, la mamá gallina lo llamaba y él decía que podía solo. Su padre el señor gallo le dijo, pio, pio, pio, pio, pio, pio, mi hijo ya creció, era pequeñito y ahora es grande como yo.



es.123rf.com

Evaluación:

Pintar en orden el nacimiento del pollito amarillito.

Taller N° 15

Tema:

“Cantando aprendo mejor”

Objetivo específico:

Desarrollar en los niños la noción de las estaciones, antes y después y nociones espaciales.

Recursos: Espacio amplio, canción, pictogramas, niños, maestra.

Descripción:

- La maestra es quien dirige a los niños, ella tendrá como apoyo gráficos de las estaciones en láminas grandes, para que ellos puedan observar,

"Canción"

En la primavera verás crecer la flor,
en el verano podrás tomar el sol
el otoño el color será marrón y
se llenarán las calles de hojas,
el invierno el fuego nos da calor.

Qué cansada está la tierra
de tantas vueltas que dio
para un lado para el otro
los 12 meses ya pasó
ha pasado todo un año
las estaciones de color
y los niños se divierten
con esta linda canción.

Nos tomamos de las manos
para formar un círculo
uno grande y un pequeño
y girar como balón.



www.guiainfantil.com

Evaluación:

Pintarán las estaciones del año, pronunciarán los meses del año con la nociones espaciales.

Taller N° 16

Tema:

“Rimas”

Objetivo específico:

Desarrollar la habilidad del habla mediante la repetición y coordinación de diferentes palabras que se encuentran inmersas en las rimas.

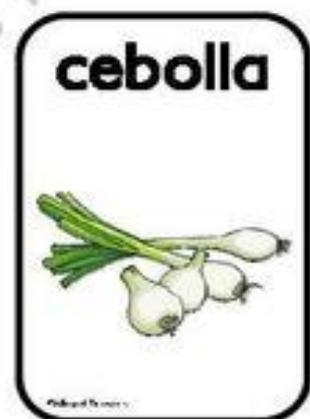
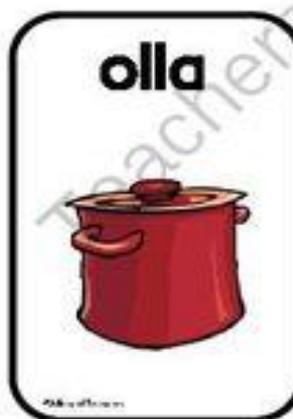
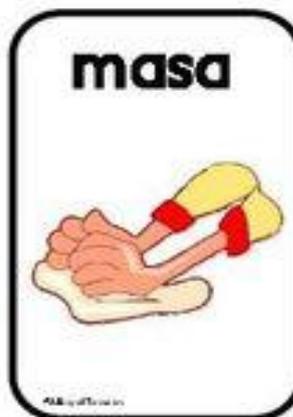
Contenido:

La presente unidad está compuesta por diferentes ejercicios bucales para mejorar el desarrollo del lenguaje, además permite evaluar en el niño la habilidad del habla.

Recursos: Espacio amplio, canción, pictogramas, niños, maestra.

Descripción:

- Saludo
- Repetir palabras en forma de rima
- Entonar la rima corta completa
- Identificar palabras



Evaluación:

Desarrollar los ejercicios que se encuentran dentro de la unidad.

Taller N° 17

Tema:

“Rima del sapito”

Objetivo específico:

Estimular a los niños a compartir con sus compañeros.

Contenido:

Este era un sapo que tenía los patas de trapo y la barriguita al revés.
¿Quieres que te lo cuente otra vez?

Recursos: Rima, y hoja de trabajo.

Descripción:

- Se reúne a todos los niños en un círculo y sentados , se les dice la rima y ellos tienen que decirla a sus compañeros en la oreja en una forma discreta que no escuche el compañero que está a su lado, de esa manera hasta llegar al último niño de la fila, él será quien tiene que repetir la rima en voz alta.



Evaluación:

us0000000000.blogspot.com

Realizar la hoja de actividades.

Taller N° 18

Tema:

“Adivinanzas”

Objetivo específico:

Desarrollar el proceso de concentración, y a la vez el habla, mediante la participación de los niños en actividades de diversas adivinanzas.

Contenido:

La presente unidad está compuesta por diferentes actividades de adivinanzas y actividades, las cuales tendrán que resolver los niños.

Recursos: Rima, y hoja de trabajo.

Descripción:

Saludo.

Cantar una canción de bienvenida.

Observar diferentes objetos que estén dentro de la actividad.

Nombrar la adivinanza.

Participación de los niños.



pasitosalaprendizaje.blogspot.com

Evaluación:

Desarrollar los ejercicios que se encuentran dentro de la unidad.

Taller N° 19

Tema:

“Adivina quién soy”

Objetivo específico:

Desarrollar el pensamiento y la memoria.

Contenido:

La presente unidad está compuesta por diferentes actividades de adivinanzas y actividades, las cuales tendrán que resolver los niños.

Recursos: Adivinanza, y hoja de trabajo.

Descripción:

- Les sacamos a los niños al patio y les mostramos diversas imágenes de la adivinanza y les vamos diciendo la adivinanza, luego les dejamos que ellos imaginen qué puede ser y que digan sus posibles respuestas.



www.gopixpic.com

Evaluación:

Realizar la hoja de actividades.

Taller N° 20

Tema:

“Lenguaje y Comunicación”

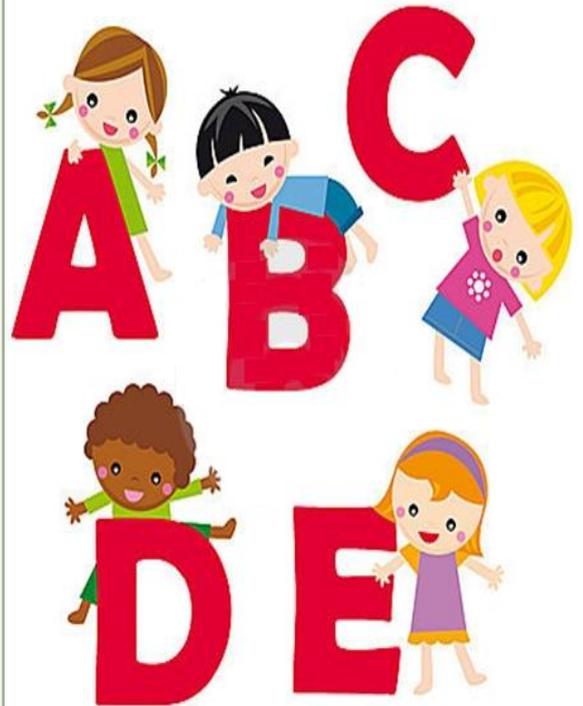
Objetivo específico:

Percibir la diferencia entre el sonido y el silencio a través del juego.

Recursos: juegos, maracas, panderetas, pitos, flautas, palmadas, pregones, gritos, arrastrar mobiliarios pequeños, juguetes, ruidos.

Descripción:

- Estimúeles a producir sonidos diversos con objetos de percusión, de viento, de cuerdas o con partes de su cuerpo; u otros objetos encontrados en el aula.
- Guíelos para que a una palmada de usted, suspendan las emisiones de sonidos y hagan silencio por un corto periodo de tiempo.
- A otra orden suya, reanuden las producciones o emisiones de sonidos, para que diferencien el sonido del silencio.



colegiolasrozasprimerciclo.blogspot.com

Evaluación:

- Continúe con este ejercicio varias veces y llame su atención para que logren percibir el sonido y el silencio.
- Pídales a los niños que diferencien el sonido del silencio entonando diferentes ruidos y quedándose en silencio.

Taller N° 21

Tema:

“Juguemos a identificar sonidos”

Objetivo específico:

Identificar sonidos emitidos por diversas circunstancias naturales y sociales.

Recursos: secuencia auditiva de rimas, sonidos onomatopéyicos y ambientales, juegos grupales.

Descripción:

- Organice juegos donde puedan escuchar, reconocer, imitar e identificar la procedencia de sonidos producidos por los medios de transporte, animales, la naturaleza o personas.
- Oriénteles para que realicen juegos haciendo indicaciones. Ej.: reproducir sonidos por medio de palmadas, tocar la mesa, la puerta, otros.
- Continúe esta ejercitación impartiendo órdenes de dificultad creciente.



www.appsmac.com

Evaluación:

Permítales el desempeño en la ejercitación e identificación de diferentes sonidos onomatopéyicos y del ambiente (naturaleza, tecnológico y social) en su actitud de escuchar.

Taller N° 22

Tema:

“Vamos a contar un cuento”

Objetivo específico:

Narrar experiencias de su interés.

Recursos: experiencias vividas, trabajos en pequeños grupos.

Descripción:

- Invíteles a sentarse en círculo y a una directriz procedan a narrar y comentar diferentes experiencias.
- Oriénteles para que mantengan una actitud de escuchar, de respeto al compañero/a cuando habla, a utilizar un tono de voz audible cuando expresen sus experiencias y que procuren referirse a temas de interés y de colectividad.



www.mundoyosoy.com

Evaluación:

Permítales narrar sus experiencias y que observen la actitud de quienes escuchan y participan de la narración.

Taller N° 23

Tema:

“Vamos a jugar con los trabalenguas”

Objetivo específico:

Dramatizar rimas, trabalenguas, retahílas, adivinanzas y rondas.

Recursos: trabalenguas, retahílas, adivinanzas, rondas, juegos de expresión.

Descripción:

- Organice experiencias donde se permita escuchar y replicar expresiones lingüísticas populares del área y aprender a generar nuevas expresiones comentando en cada caso el significado de cada expresión.
- Guíeles para que al dramatizar o replicar cada expresión lingüística consideren el ritmo, la entonación y articulación de las diferentes expresiones. Ej.: **RIMA:** Pito, Pito, Colorito, ¡A dónde vas tú tan bonito! A la acera verdadera. Pin, Pon, Fuera. **TRABALENGUA:** “Porque poco coco como, poco coco compro” **RETAHILA:** Hinqui, hinqui, no many guachi para cola tay hinqui, hinqui no many. **ADIVINANZAS:** vuela sin alas, silba sin boca, tú no lo ves, tú no lo tocas. (El viento).



juegoeranlosdeantes.blogspot.com

Evaluación: Organice juegos de rondas tradicionales ejercitadas en un área apropiada y procure que escuchen las indicaciones de la ronda y respeten las reglas. Ej.: El patio de mi casa es muy particular que cuando llueve se moja como los demás. Agáchate y vuélvete a agachar que los agachaditos no saben bailar. H – I – J – K – L – M – N – O. Yo me voy, yo me voy pues no me quiero mojar.

Taller N° 24

Tema:

“Descubriendo nuevas palabras”

Objetivo específico:

Descubrir nuevas palabras a partir de una palabra de origen.

Recursos: objetos diversos de la vida cotidiana de los niños: alimentos, vestidos, calzados, juguetes, mobiliarios, animales, medios de transporte.

Descripción:

- Presente a los niños un objeto concreto y pregúnteles ¿Qué es?, ¿Quién lo hace?, ¿Dónde lo venden?, ¿De qué tamaño pueden ser?, otros. Ej.: Es un pan, lo hace el panadero, se vende en la panadería, pueden ser pancitos, panzazos, otros.



gallery.mobile9.com

Evaluación:

- Guíeles para que de una palabra origen deriven la familia de palabras.
Ej.:
- Casa, casita, casota.
- Cama, camita, camota.
- Pata, pato, patito.

Taller N° 25

Tema:

“Armemos los rompecabezas”

Objetivo específico:

Ejercitar la coordinación viso – motora y movimientos de acción, presión y de coordinación manual.

Recursos: juegos infantiles, arcilla, macilla, horquillas, cajas con tapas, tijeras y revistas para recortar, diarios, implementos de dibujos.

Descripción:

- Organice juegos con los niños y niñas donde tengan que ejercitar la coordinación viso – motora y movimientos de acción – presión como: tender ropa o papel con horquillas, amasar arcilla, abrir y cerrar cajas, pintar, recortar, otros.



www.veafotoaqui.com

Evaluación:

- Oriéntelos a participar también en otros tipos de juegos de aplicación, de dibujos y de construcción y observe los resultados. Ej.: Armar rompecabezas de figuras o cuerpos.
- Representar mediante dibujos, escenas del entorno que llamen su atención.

Taller N° 26

Tema:

“Leamos y aprendamos”

Objetivo específico:

Descubrir el mundo imaginario de la lectura.

Recursos: libros de cuentos, casete con cuentos, historietas infantiles grabados, videos de los cuentos clásicos disponibles, CD de fábulas infantiles, TV, radio, grabadora, programas radiales de cuentos infantiles, baúl de caracterización o vestuarios diversos, objetos del ambiente.

Descripción:

- Organice experiencias donde puedan ver o escuchar o léales algunas historietas, cuentos infantiles o fábulas por ellos seleccionados, procurando llamar su atención, imitando las voces de los distintos personajes.
- Concluida la lectura invíteles a identificar los diferentes personajes y descubrir la escena del cuento que más le llamó la atención y por qué.
- De ser posible dramatice el cuento resaltando los aspectos que les llamó la atención.
- Prepare con ellos y ellas, el rincón o área del cuento con la biblioteca infantil.



jugandocont3.blogspot.com

Evaluación:

Pídales que dibujen o expresen gráficamente el cuento o las fábulas. Mediante preguntas guíeles para que expresen verbalmente los dibujos y posteriormente los escriban debajo del dibujo. La escritura es como ellos lo conciben (hipótesis) y no como los adultos lo hacen.

Taller N° 27

Tema:

“Conozcamos a los medios de transporte”

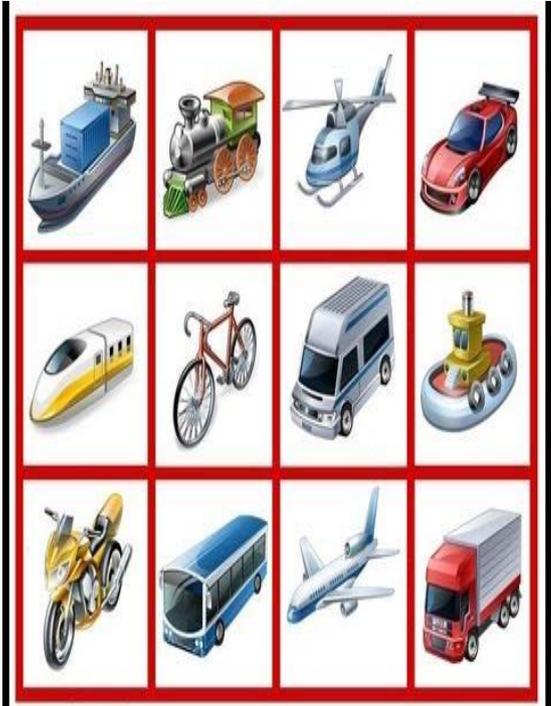
Objetivo específico:

Reconocer la importancia y la utilidad de los distintos medios de transporte.

Recursos: láminas educativas de los medios de transporte.

Descripción:

- Organice experiencias que permitan identificar los tipos de medios de transporte que existen en la comunidad. Ej. Transportes terrestres, aéreos, acuáticos o marinos.
- Oriéntelos a descubrir la importancia y la utilidad de los distintos medios de transporte para satisfacer nuestras necesidades de trasladarnos de un lugar a otro.



www.youtube.com

Evaluación:

Organice una mesa con recortes de los distintos medios de transporte y pídales a los niños y niñas que los identifiquen según el tipo de transporte que son.

Taller N° 28

Tema: “Conozcamos las figuras y los colores”

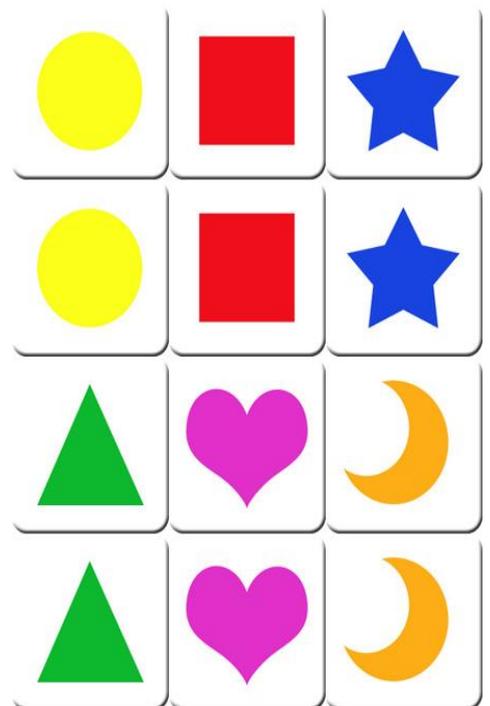
Objetivo específico:

Aplicar la percepción de color, tamaño, y forma a situaciones concretas de la vida.

Recursos: objetos de igual clase pero diferentes en color, forma o tamaño, frutas, juguetes, hojas de árboles, muestras de alimentos como: la leche, el azúcar, la sal, elementos del entorno como: los vestidos, el sol, el cielo, las nubes, la tierra, tarjetas de secuencia cromática o colores, juego de la familia, juego de dominó.

Descripción:

- Organice diferentes juegos, para que los niños y niñas agrupen los objetos del mismo color. Ejercite inicialmente la percepción de los colores: rojo, azul, verde, blanco, amarillo, negro y posteriormente otros colores matices como el naranja, morado, rosado, otros. Recuerde que el color es el principal protagonista de la percepción visual. Organice otros juegos similares y aproveche situaciones del entorno para que clasifiquen, ordenen o seleccionen objetos por su tamaño o por su forma. Ejercite cada concepto individualmente (color, tamaño, forma) y cuando dominen uno pase al otro.



www.memozor.com

Evaluación:

Considere juegos que permitan: identificar conceptos de tamaño como: grande, pequeño y mediano, y conceptos de forma utilizando expresiones similares a: como la pelota, como una casa, otros. Descubrir objetos de una misma forma o color dentro de una misma colección.

Taller N° 29

Tema:

“Conozcamos los objetos según su longitud”

Objetivo específico:

Discriminar objetos por su longitud.

Recursos: comparaciones de las manos, de las piernas, lápices, plantas, dibujos, árboles, ramas, listones de maderas, cuerdas, cintas, sogas, bejucos.

Descripción:

- Organice juegos con objetos y circunstancias de longitudes iguales y diferentes para que ejerciten las relaciones de “más largo que”; “más corto que”, “más alto que”, “más bajo que”, “del mismo largo”, “del mismo alto que”; otros.
- Oriénteles para que comparándolos inicialmente de dos en dos descubran: el largo, el corto y los del mismo largo.
- Posteriormente organice juegos con grupos de tres a diez objetos, para que descubran también: “el más largo de” y “el más corto de”.
- Observe los resultados y oriénteles para que apliquen estas relaciones adecuadamente.



asociacionlallavedeoro.wordpress.com

Evaluación: Pida que los niños y las niñas formen grupos de tres personas y distingan la diferencia entre los brazos, las piernas, altura de uno y de otro, para que ejerciten las relaciones de “más largo que”; “más corto que”, “más alto que”, “más bajo que”, “del mismo largo”, “del mismo alto que”; otros

Taller N° 30

Tema:

“Ensartar el abecedario”

Objetivo específico:

Lograr que el niño a través de la técnica del ensartado del abecedario mejore sus nociones de pre-escritura.

Recursos: Cartulinas, Cordones, Fomix.

Descripción:

- Se entregará las tarjetas a cada niño donde tendrán que insertar los cordones por los agujeros de cada tarjeta siguiendo la forma que tiene cada palabra del abecedario.



es.paperblog.com

Evaluación:

Mediante esta actividad el niño mejorará la noción de pre-escritura a través del juego del ensartado del abecedario.

6.7 IMPACTOS

6.7.1 Social

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, y se refuerzan y consolidan en la escuela, seguidos muy de cerca por el flujo del medio socio-económico y cultural que rodea a los individuos. Por ello, la cooperación y coordinación entre la familia y el Centro Infantil será clave para establecer pautas de actuación conjunta y coordinada que favorezcan la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Actualmente, los problemas de obesidad, colesterol e hipertensión, se deben en la mayoría de los casos, a los malos hábitos de alimentación y a la falta de actividad física. La imitación y el establecimiento de rutinas serán claves para la adquisición de hábitos, sin olvidar que cada niño es diferente y tiene sus propios intereses.

6.7.2 Educativo

En la edad escolar, la influencia del colegio, los profesores, compañeros y amigos y las experiencias en el comedor escolar adquieren un gran protagonismo. Favorecer que el colegio se ofrezca menús saludables con preparaciones culinarias que resulten agradables contribuirán a su aceptación, y limitar la oferta de alimentos y bebidas de alta densidad energética también reducirá la probabilidad de consumo en este marco.

Asimismo, es muy importante la influencia del medio social externo, especialmente la televisión, las técnicas de marketing de alimentos y bebidas de la publicidad. Establecer políticas y marcos normativos que regulen la exposición de los pequeños a este tipo de impactos, que pueden ejercer una influencia negativa sobre sus conductas alimentarias, es una medida que puede tener resultados favorables. No obstante, es interesante, que tanto en la familia como en el medio escolar se potencie

una lectura crítica de la publicidad, y se intente favorecer alternativas de ocio activo para limitar el tiempo de exposición a la publicidad televisiva.

6.7.3 Psicológico

Las teorías psicológicas de la dieta examinan los factores individuales que influyen en la conducta de comer, haciendo hincapié en el aprendizaje, las creencias, las actitudes y la constitución psicológica de la persona. Este trabajo se basa en la premisa de que la elección de la comida no es solo un producto del contenido nutricional del alimento de que se trate. La selección de los alimentos se produce dentro de una red de significados sociales. Algunos de estos significados están relacionados con el mismo alimento.

6.8 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a los señores padres de familia, docentes y niños, haciendo conocer sus beneficios y la importancia de una adecuada alimentación en el proceso educativo; ya que una buena alimentación influye positivamente en el aspecto cognitivo y, por ende, en el desarrollo académico de los niños.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. Amar José, (2008). Proyectos sociales y cuidado en la primera infancia. Colombia. Uni-norte.
2. Behrman Robert; M. Kliegma y Hal B. Jenson, (2004). "Tratado de Pediatra". Editorial Elsevier España.
3. Bronw. J., (2008). Nutrición en los diferentes etapas de la vida México. Mc. Graw. Hill Interamericana.
4. Burrows Fernando, (2006). Familia y Proceso de aprendizaje. Chile. Gobierno de Chile.
5. Cabezuelo Huerta Gloria e Izquierdo Pedro Frontera, (2007). "Enseñame a comer: Hábitos, Pautas y Recetas para evitar la obesidad Infantil". Editorial EDAF. S,L.
6. Conde Marín. M., (2005). Déficit de atención para el diagnóstico y la interrelación. Chile. Planeta – Chile.
7. Contreras Jesús, (2005). "Alimentación y Cultura: perspectivas antropológicas". Editorial Ariel.
8. Díaz Juan José, (2007). Estrés alimentario y salud laboral y alimentación equilibrada.
9. Figueroa María Elena, (2007). "Recetario Vegetariano para Nutrir bien a Niños Melindrosos". Editorial Pax. México.
10. García & Lievano, (2008). Caracterización de los hábitos alimenticios y estilos de vida de los niños del Jardín. Vaticanitos Scielo.
11. Godding Samuel, (2006). Recomendaciones nutricionales para niños y adolescentes. Guía para el profesional. Revista de Pediatría.

12. Guerrero. N., (2005). Estudios sobre hábitos alimenticios racionales de los niños y jóvenes con especial incidencia. España. Confederación de consumidores y usuarios.
13. Gutiérrez José Bello, (2012). “ Calidad de Vida, Alimentos y Salud Humana”. Ediciones Díaz de Santos.
14. Hellmuth Benesch, (2009). “Atlas de Psicología-volumen 2”. Ediciones AKAL.
15. Hernández Magaly, (2009). Estrategias de aprendizaje e inteligencia múltiple. Scielo.
16. Hernández Ángel Gil, (2010). “Tratado de Nutrición”. Ed. Médica Panamericana.
17. Hernández López Luis Pablo, (2011). Desarrollo Cognitivo y Motor. Paraninfo. S.A. España.
18. Izquierdo A., (2004). Alimentación Saludable. Scielo.
19. Jenkins C. David, (2005). “ Mejoremos la Salud de Todas las Edades”. Editorial Pan American Health Org.
20. Kaufer Martha Bertha y Ana Pérez, (2008). “Nutriología Médica”. Ed. Médica Panamericana.
21. Lezaeta Pérez Rafael, (2006). “Manual de Alimentación”. Editorial Pax. México.
22. López Consuelo, (2010). La alimentación de los niños y niñas. Madrid. Agencia española de seguridad Alimentaria y nutrición.
23. Macías Adriana, (2012). Hábitos alimenticios de niños de edad escolar y el papel de la educación para la salud. Scielo.

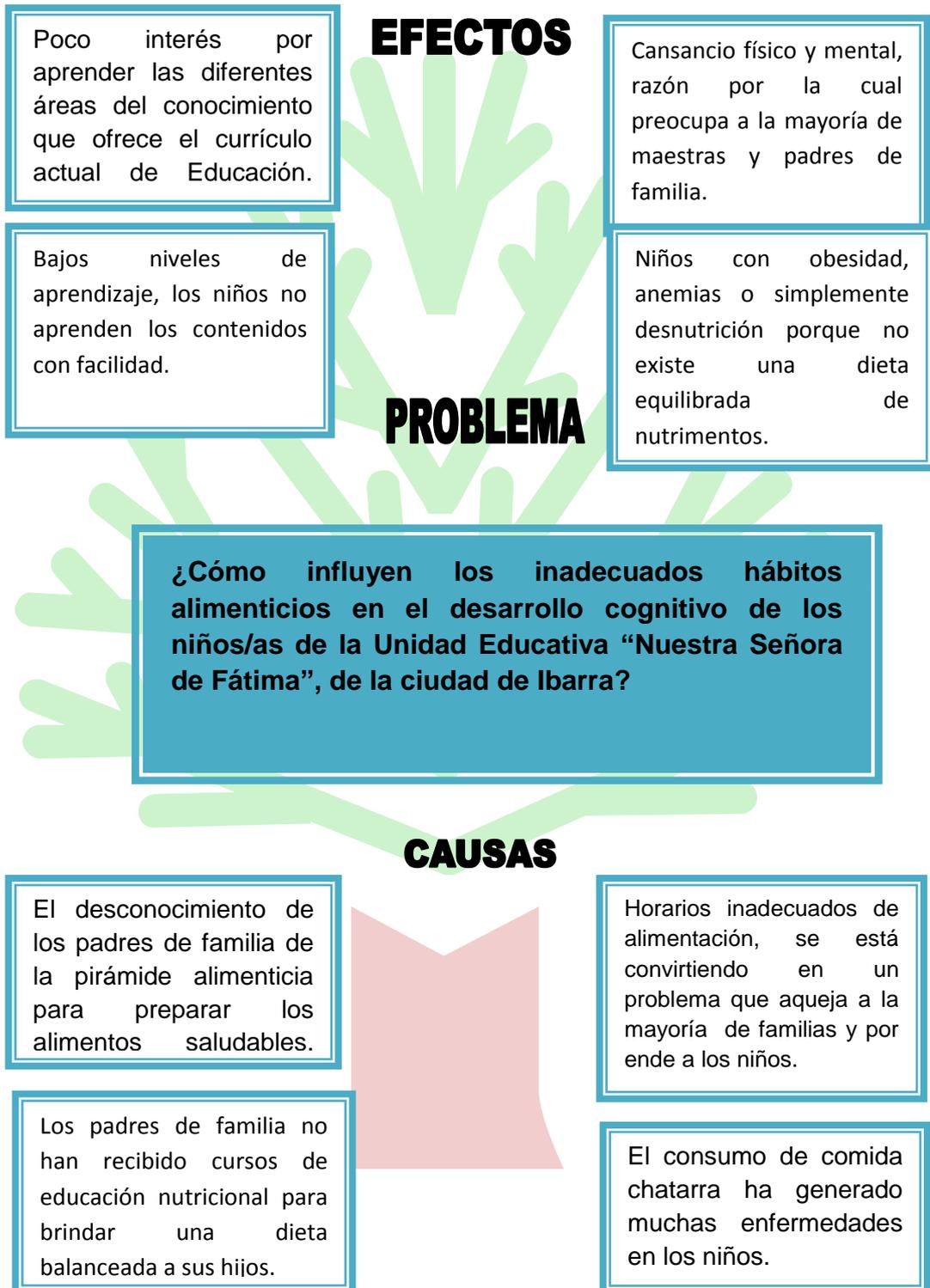
24. Maciques Elaine, (2004). Trastornos del aprendizaje y el diagnóstico psicopedagógico. Cuba Factory.
25. Marín Rodríguez Zoila Rosa, (2005). “Elementos de Nutrición Humana”. Editorial EUNED.
26. Mateo C., (2004). Alimentación y vida saludable. Madrid. Servicios Editoriales. S.L.
27. Méndez Cecilia Díaz, (2005). “¿Cómo comemos?: Cambios en los comportamientos alimentarios”. Editorial Fundamentos.
28. Redondo Carlos G. Figueroa y Galdón Muñoz Gabriel, (2008). “Atención al Adolescente”. Ed. Universidad de Cantabria.
29. Rivera M., (2007). La educación en la nutrición, hacia una perspectiva. México. Scielo.
30. Rodríguez M., (2014). Alimentación equilibrada de los niños de 4 a 12 años. España. Dirección general de salud Pública y consumo.
31. Rodríguez Diéguez Antonio Jesús, (2009). “Autonomía Personal y Salud Infantil”. Editorial Editex.
32. Rodríguez Rivera Victor Manuel, (2008). “Bases de Alimentación Humana”. Editorial Netlibro.
33. Serafín Patricia, (2012). Manual de alimentación escolar saludable. Paraguay Instituto Nacional de alimentación y nutrición.
34. Serna Isabel, (2009). Segunda Guía alimenticia saludable. España Concejalía de sanidad del ayuntamiento de Valencia.
35. Soriano del Castillo José Miguel, (2011). “ Nutrición Básica Humana”. Editorial Universitaria de Valencia.

36. Sthaler Marta G., y Cooke Patricia, (2006). "Sepa Cómo Hacer su Propia Dieta". Editorial Imaginador.
37. Suasolvan, (2007). Estilos de aprendizaje y su correlación con el rendimiento en Anatomía Humana Internacional. Journal of Morphology.
38. Vázquez Martínez Clotilde; De Coss Blanco Ana Isabel y López Consuelo Nomdedeu, (2005). "Alimentación y Nutrición". Ediciones Díaz de Santos.

ANENOS

ANEXO N° 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Anexo No. 2

MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo influyen los inadecuados hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra?	Determinar los hábitos alimenticios que utilizan los padres de familia y la influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es el nivel de conocimiento que poseen los padres de familia, acerca de los hábitos alimenticios para brindar una adecuada nutrición a los niños/as?</p> <p>¿Qué tipo de hábitos alimenticios tienen los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra?</p> <p>¿Cuál es el nivel de desarrollo cognitivo en los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra?</p> <p>¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de hábitos alimenticios para fortalecer el desarrollo cognitivo de los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los padres de familia, acerca de los hábitos alimenticios para brindar una adecuada nutrición a los niños/as.</p> <p>Analizar el tipo de hábitos alimenticios que tienen los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.</p> <p>Valorar el nivel de desarrollo cognitivo en los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de hábitos alimenticios para fortalecer el desarrollo cognitivo de los niños/as de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra.</p>

Anexo N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.</p>	Hábitos alimenticios	Alimentos Formadores Reguladores Energéticos	<p>Conoce los alimentos adecuados que debe consumir.</p> <p>Los niños saben que el desayuno es fundamental para la salud.</p>
<p>Lo cognitivo es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia. La corriente de la psicología encargada de la cognición es la psicología cognitiva, que analiza los procedimientos de la mente que tienen que ver con el conocimiento. Su finalidad es el estudio de los mecanismos que están involucrados en la creación de conocimiento, desde los más simples hasta los más complejos.</p>	Desarrollo cognitivo	<p>Proceso evolutivo</p> <p>Aprendizaje significativo</p> <p>Adquisición de conocimientos</p>	<p>El niño recibe adecuadamente la información.</p> <p>Aprende con facilidad a servirse los alimentos.</p>

Anexo. 4 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EDUCACIÓN PARVULARIA

Queridos Padres de familia:

Le solicitamos de la manera más cordial se digne llenar este cuestionario que tiene por objeto recoger información sobre Hábitos de Alimentación en los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”. Los datos que se obtengan serán utilizados para el estudio de hábitos de alimentación.

INSTRUCTIVO:

Escoja la respuesta que Ud. crea correcta, la cooperación que brinde con sus respuestas es vital para un buen desarrollo de hábitos de alimentación en sus hijos.

CUESTIONARIO

1. ¿Cree Ud. que se debe inculcar hábitos de alimentación en la etapa infantil?

Completamente de acuerdo	De acuerdo	Desacuerdo

2. ¿Considera usted, que la dieta alimenticia actual es la apropiada en su valor nutritivo de acuerdo a su edad?

Muy apropiada	Poco apropiada	Nada apropiada

3. **¿Cree usted que las loncheras que llevan sus niños/as a la escuela llevan cada día variedad de alimentos nutritivos?**

Siempre	Casi siempre	A veces

4. **¿Su conocimiento sobre la dieta alimenticia y nutrición para brindar a sus hijos/as es?**

Adecuada	Poco adecuada	Nada adecuada

5. **¿En el Centro infantil existe un nutricionista para supervisar la alimentación de sus niños/as?**

Sí	No	Desconoce

6. **¿Ha recibido asesoramiento o sugerencias en el Centro Infantil para que usted tenga un conocimiento adecuado y brinde buenos hábitos alimenticios del niño?**

Sí	No	Desconoce

7. **¿Cree Ud. que los padres de familia deberían recibir capacitación sobre los hábitos alimenticios y mejorarlos?**

Completamente de acuerdo	De acuerdo	Desacuerdo

8. **¿Ud. tiene para enviarles alimentos nutritivos en su lonchera diariamente a sus hijos?**

Adecuada	Poco adecuada	Nada adecuada

9. ¿Considera usted que niños/as les agrada servirse alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras?

Siempre	Casi siempre	A veces

10. ¿Según su consideración, a su niño le agrada consumir alimentos considerados chatarra?

Siempre	Casi siempre	A veces

11. ¿Según su criterio sobre los hábitos alimenticios, le agrada consumir alimentos considerados chatarra al niño/a?

Siempre	Casi siempre	A veces

12. ¿La atención de su niño/a frente a los procesos de aprendizaje está relacionada con la mala nutrición?

Siempre	Casi siempre	A veces

13. ¿Considera que para un buen desempeño de aprendizaje su niño debe consumir una dieta equilibrada?

Siempre	Casi siempre	A veces

14. ¿Según su criterio, considera importante que la investigadora elabore una Guía Didáctica para mejorar los procesos cognitivos de aprendizaje?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante



FICHA DE OBSERVACIÓN

Datos informativos:

Institución:

Nombre del niño/a:

Fecha:

ÁREA COGNITIVA	S	CS	RV	N
Desarrolla las habilidades de clasificación y seriación.				
El niño es capaz de discriminar entre formas y figuras.				
El niño identifica pictogramas y lo expresa verbalmente.				
Cuando lee cuentos al niño reconoce las figuras mostradas.				
Desarrolla el pensamiento simbólico y la imaginación.				
A su niño o niña le encanta resolver problemas de su entorno.				
El niño arma rompecabezas de más doce piezas.				
Discrimina y nombra más de diez colores.				
Puede utilizar cuantificadores como; más que, igual que, largo, corto, ancho.				
Identifica en qué dirección se encuentra la izquierda y la derecha.				
Inventa rimas, canciones, juegos verbales y adivinanzas.				

ANEXO 4 Fotografías







ANEXO 5 Certificaciones



**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:	100286888-1		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Ávila Utreras Ana Beatriz		
DIRECCIÓN:	Ibarra, Hospital del seguro calle Argentina		
EMAIL:	ana_utreras@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2956604	TELÉFONO MÓVIL	0981567297

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS EN LA UNIDAD EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA", DE LA CIUDAD DE IBARRA, EN EL PERIODO 2013-2014". PROPUESTA ALTERNATIVA.
AUTOR (ES):	Ávila Utreras Ana Beatriz
FECHA: AAAAMMDD	2015/03/02
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Marieta Carrillo

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Ávila Utreras Ana Beatriz, con cédula de identidad Nro. 100286888-1, 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.

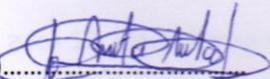
3. CONSTANCIAS

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 12 días del mes febrero de 2015

EL AUTOR:

(Firma)



Nombre: Ávila Utreras Ana Beatriz

C.C. 100286888-1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Ávila Utreras Ana Beatriz, con cédula de identidad Nro. 100286888-1 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: "LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS EN LA UNIDAD EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA", DE LA CIUDAD DE IBARRA, EN EL PERIODO 2013-2014". PROPUESTA ALTERNATIVA. que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en 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 12 días del mes de febrero de 2015

(Firma)
Nombre: Ávila Utreras Ana Beatriz
Cédula: 100286888-1