



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

"LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MARIA MONTESSORI, DE LA CIUDAD DE IBARRA, EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015". PROPUESTA ALTERNATIVA."

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

AUTORA:

MOREJÓN QUITO ALEJANDRA GUADALUPE.

DIRECTOR:

Msc. JORGE DÍAZ.

Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

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 de Trabajo de grado titulado **"LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MARIA MONTESSORI, DE LA CIUDAD DE IBARRA, EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015". PROPUESTA ALTERNATIVA.**, de autoría de la señora egresada: MOREJÓN QUITO ALEJANDRA GUADALUPE, previo a la obtención del título de Licenciada en Docencia Parvularia.

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

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



Msc. Jorge Diaz
Director de Tesis.

DEDICATORIA

Al terminar con agrado el Trabajo de Grado que he elaborado para cumplir mi sueño de ser Licenciada en Docencia en Educación Parvularia no me queda más que dedicar este trabajo a mi esposo y a mi hija por el gran esfuerzo y sacrificio que hicieron, por brindarme todo su apoyo para culminar con éxito el trabajo de investigación, por su colaboración, comprensión, por estar conmigo en los buenos y malos momentos.

Alejandra Morejón

NDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
NDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.	ix
ÍNDICE DE TABLAS.	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPITULO I	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	2
1.3 Formulación del Problema	4
1.4 Delimitación del Problema	4
1.4.1 Unidad de Observación	4
1.4.2 Delimitación espacial	4
1.4.3 Delimitación temporal	5
1.5 Objetivos	5
1.5.1 Objetivo general	5
1.5.2 Objetivos específicos	5
1.6 Justificación	6
CAPITULO II	7
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Fundamentación Teórica	7
2.1.1. Fundamentación Filosófica	7
2.1.2 Fundamentación Psicológica	8
2.1.3 Fundamentación Pedagógica	9
2.1.4 Fundamentación Sociológica	10

2.1.5	Fundamentación legal	11
2.1.6	Hábitos alimentarios en los niños	13
2.1.6.1.	¿Qué se entiende por hábitos alimenticios?	13
2.1.6.1.1.	Definición	13
2.1.6.1.2.	Inicio de los hábitos alimentarios en los niños	13
2.1.6.2.	Importancia de los hábitos alimenticios	14
2.1.6.2.1	Los hábitos alimentarios y el aprendizaje escolar	14
2.1.6.2.2.	Los hábitos alimenticios y el desarrollo integral	15
2.1.6.2.3.	Los hábitos alimenticios y la salud del niño	15
2.1.6.3.	Los hábitos alimenticios en la educación	16
2.1.6.4.	Influencia de los hábitos alimentarios en los niños	17
2.1.6.4.1.	Influencia de los malos hábitos alimenticios en los niños ..	17
2.1.6.4.2.	Factores que influyen en los hábitos alimenticios	18
2.1.6.4.3.	Adquirir hábitos alimenticios	19
2.1.6.5.	Alimentación nutritiva	21
2.1.6.5.1.	Definición de nutrición	21
2.1.6.5.2.	Dieta Sana	21
2.1.6.6.	La Nutrición en los niños	22
2.1.6.7.	Tipos de nutrientes	23
2.1.6.8.	Pirámide Alimenticia	27
2.1.6.9.	Comida chatarra	30
2.1.6.10.	Objetivos nutricionales en niños y niñas de preescolar	30
2.1.6.11.	Recomendaciones de los hábitos alimentarios para niños preescolares	31
2.1.6.12.	La necesidad energética del niño:	32
2.1.7	Desarrollo cognitivo del niño	32
2.1.7.1.	Etapas de Desarrollo Cognitivo según Piaget	33
2.1.7.2.	Procesos cognitivos	34
2.1.7.3.	Características del área de desarrollo cognitivo	36
2.1.7.4.	Objetivos del desarrollo cognitivo	37
2.1.7.5.	Cognición y aprendizaje	37
2.1.7.6.	Inteligencias Múltiples	38

2.2	Posicionamiento Teórico Personal	41
2.3	Glosario de Términos	43
CAPÍTULO III		46
3.	Metodología de la Investigación	46
3.1	Tipo de investigación	46
3.1.1.	Investigación Bibliográfica	46
3.1.2.	Investigación de Campo	46
3.1.3.	Investigación descriptiva	46
3.1.4.	Investigación Propositiva	47
3.2	Métodos de investigación	47
3.2.1.	Método inductivo	47
3.2.2.	Método Deductivo	47
3.2.3.	Método Analítico	47
3.2.4.	Método Sintético	47
3.2.5.	Método Estadístico	48
3.3	Técnicas E instrumentos	48
3.3.1	La encuesta y ficha de observación	48
3.4	Población	48
3.5	Muestra	49
CAPÍTULO IV		50
4.	Análisis e interpretación de resultados	50
4.1	Encuesta a los padres de familia de la unidad Educativa Maria Montessori	51
4.2	Ficha de observacin a los niños de la Unidad Educativa Inicial Maria Montessori	65
CAPÍTULO V		76
5.	CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES	76
5.1	CONCLUSIONES	76
5.2	RECOMENDACIONES	77

CAPÍTULO VI	78
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	78
6.1. Título de la propuesta	78
6.2. Justificación	78
6.3. Fundamentación	79
6.3.1 Normativas Del Estado para la nutrición	79
6.3.1.1 Constitución de la República Del Ecuador	79
6.3.1.2 Ley Orgánica de Salud	79
6.3.1.3 Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares	80
6.3.2 Nutrición en los niños de 4 a 5 años de edad.	81
6.3.2.1 Organización Mundial de la Salud, OMS	81
6.3.2.2 Ministerio de Salud Pública (MSP)	82
6.3.3 Clasificación de los alimentos	83
6.3.3.1 Alimentos de origen vegetal	83
6.3.3.1.1 Grupo de hortalizas y frutas	84
6.3.3.1.2 Grupo de cereales, verduras y granos	85
6.3.3.2 Alimentos de origen animal	87
6.3.3.2.2 Los huevos	88
6.3.3.2.3 Pescados y mariscos	89
6.3.3.2.4 La leche y los productos lácteos	90
6.3.3.3 Alimentos de origen mineral	91
6.3.3.3.1 Minerales	91
6.3.3.3.2 Agua	92
6.3.4 Dieta equilibrada	92
6.4 Objetivos	94
6.4.1 Objetivo General	94
6.4.2. Objetivos Específicos.	94
6.5 Ubicación sectorial y física.	94
6.6 Desarrollo de la propuesta	95
6.7 IMPACTOS	116

6.7.1	Social	116
6.7.2	Educativo	116
6.7.3	Psicológico	117
6.8	Difusión	117
6.9	Bibliografía	118
Anexos	122
Anexo No. 1	Árbol de Problemas	123
Anexo No. 2	Matriz de Coherencia	124
Anexo N° 3	Matriz Categorial	125
Anexo. 4	Encuesta	126

ÍNDICE DE GRÁFICOS.

Grafico N° 1	Educar hábitos de alimentación	51
Grafico N° 2	Dieta alimenticia existente.....	52
Grafico N° 3	Variedad de alimentos nutritivos	53
Grafico N° 4	Conoce sobre la dieta alimenticia	54
Grafico N° 5	Centro infantil consta un nutricionista	55
Grafico N° 6	Talleres de alimentación sana	56
Grafico N° 7	Padres de familia deberían tomar capacitación.....	57
Grafico N° 8	Alimentos sanos y nutritivos en su lonchera.....	58
Grafico N° 9	consumo diario como frutas, legumbres, verduras	59
Grafico N° 10	Le gusta consumir alimentos considerados chatarra .	60
Grafico N° 11	Aprendizaje está relacionada con la mala nutrición ...	62
Grafico N° 12	Tener una dieta adecuada.....	63
Grafico N° 13	Guía de menús.....	64
Grafico N° 14	Habilidades de clasificación y seriación	65
Grafico N° 15	Completa laberinto simple	66
Grafico N° 16	Identifica pictogramas y lo expresa verbalmente.....	67
Grafico N° 17	El niño reconoce las figuras mostradas.....	68
Grafico N° 18	Identifica y nombra	69

ÍNDICE DE TABLAS.

Cuadro N° 1	Población.....	48
Cuadro N° 2	Educar los hábitos de alimentación.....	51
Cuadro N° 3	Dieta alimenticia existente.....	52
Cuadro N° 4	Variedad de alimentos nutritivos	53
Cuadro N° 5	Conoce sobre la dieta alimenticia	54
Cuadro N° 6	Centro infantil consta un nutricionista	55
Cuadro N° 7	Talleres de alimentación sana	56
Cuadro N° 8	Padres de familia deberían tomar capacitación.....	57
Cuadro N° 9	Alimentossanos y nutritivos en su lonchera.....	58
Cuadro N° 10	Consumo diario como frutas, legumbres, verduras ...	59
Cuadro N° 11	Le gusta consumir alimentos considerados chatarra .	60
Cuadro N° 12	Los hábitos alimenticios, influyen en su desarrollo cognitivo	61
Cuadro N° 13	Aprendizaje está relacionada con la mala nutrición ...	62
Cuadro N° 14	Tener una dieta adecuada.....	63
Cuadro N° 15	Guía de menús.....	64
Cuadro N° 16	Habilidades de clasificación y seriación	65
Cuadro N° 17	Completa laberinto simple	66
Cuadro N° 18	identifica pictogramas y lo expresa verbalmente.....	67
Cuadro N° 19	El niño reconoce las figuras mostradas.....	68
Cuadro N° 20	Identifica y nombra	69
Cuadro N° 21	Identifica lo que es mas grande que, mas pequeño	70
Cuadro N° 22	Identifica los números del 1 al 50.....	71
Cuadro N° 23	Diferencia y nombra más de diez colores.....	72
Cuadro N° 24	Aprendido durante la clase.....	73
Cuadro N° 25	Entiende con facilidad las enseñanzas.	74

RESUMEN

Este trabajo de grado habla sobre: "**Los hábitos de alimenticios su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 4 a 5 años en la Unidad Educativa Inicial María Montessori**, de la ciudad de Ibarra, en el período 2014-2015. Propuesta alternativa. Como objetivo principal observar el tipo de hábitos alimenticios que tienen los niños y cómo incide en el aprendizaje cognitivo. Para la obtención del marco teórico se tomo la información de acuerdo a las variables para llevar a cabo la actual investigación, la indagación se obtuvo en libros, revistas, internet. Posteriormente se desarrollo el marco metodológico, que se representa conceptos fundamentales, de campo, bibliográfica descriptiva, que guiaron en el transcurso investigación, dentro de los instrumentos y técnicas, se manejó la encuesta aplicada a los señores padres de familia y una ficha de observación a los niños de la institución por motivo de la investigación, seguidamente de adquirir los resultados de la aplicación de las técnicas se represento gráficamente, cada una de las preguntas de la encuesta y ficha de observación, para después redactar las recomendaciones y conclusiones, siendo éstas las que guiaron para la elaboración de la propuesta alternativa que contiene aspectos relevantes con los hábitos de nutrición, ésta debe ser nutritiva y equilibrada para impedir inconvenientes a futuro, en lo que se refiere al desarrollo cognitivo. Mejorar el desarrollo cognitivo hace referencia a la percepción, pensamiento, y el aprendizaje. Los genes, la alimentación, y las costumbres, en junto, intervienen en el desarrollo cognitivo del niño. Los estudios de investigación han reconocido la importancia de la nutrición en el aprendizaje puede alterar el comportamiento de la niñez.

ABSTRACT

This degree work speaks on "The habits of eating their impact on cognitive development of children / as 4 to 5 years in the Initial Maria Montessori Education Unit of the city of Ibarra, in the period 2014-2015 Proposal. alternative. the main objective observe the type of eating habits that have children and how this affects cognitive learning. to obtain the theoretical framework information according to lasdos variables was taken to carry out the current investigation, the investigation was obtained magazines, internet books. Later the methodological framework, which representaconceptos fundamental field, descriptive literature, which led during research into the tools and techniques, developed the survey of lords parents handled and observation sheet to the child of the institution on the basis of the investigation, then to acquire the results of the application of the techniques are plotted, each of the survey questions and record observation, then draft recommendations and conclusions, being these that led to the development of the alternative proposal contains important aspects with nutritional habits, it must be nutritious and balanced to prevent problems in the future, in terms of cognitive development. Improve cognitive development refers wing perception, thinking, and learning. Genes, diet, and customs, together, involved in cognitive development niño.Los research studies have recognized the importance of nutrition in learning can alter the behavior of children.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se elaboro para conocer la importancia de los habitos alimenticios y su desarrollo escolar de los niños de 4 a 5 años de edad en base ala indagación bibliográfica documental durante los primeros años de vida de una persona ya que son orden significativo en la formación de sus capacidaes cognositivas físicas y psicosociales, las cuales dependen en gran medida de su acceso a nutrición, salud, estimulación y desempeño en el futuro.

Es por ello que las familias o encargados de su alimentación deben formar la necesidad mejorar los procesos de desarrollo de los niños preescolares y prover la cultura de una alimentación balanceada que permita disminuir niños con deficiencias nutricionales y su incidencia en el desarrollo de las habilidades cognitivas, emocionales, psicomotrices, etc.

Las investigaciones sobre el desarrollo han demostrado que la mayoría de las enfermedades la alimentación juega un papel muy importante ya que al estar un niño bien alimentado no tendrá problemas con su salud, en su vida diaria y en el proceso de aprendizaje.

Una alimentación saludable tiene numerosos beneficios, para el cuerpo y los órganos se desempeñan con calidad y esto crea tener más energía y rendir más en las actividades cotidianas, en los niños se muestra un correcto desarrollo cognitivo para que logre desempeñarse bien en el entorno.

CAPITULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Cronstruir una situación seguro constituye un sustento básico para proteger a la niñez, crear condiciones saludables que transformen el ambiente que rodea al niño por un ambiente de sano es vital para el óptimo desarrollo de éste. Un ambiente de cuidado debe abarcar los ámbitos de la vida de un niño, es decir, desde la salud y nutrición, abarcando los factores ambientales hasta emocional y educativo.

Una adecuada nutrición y una buena salud son variables que actúan en el desarrollo exitoso de la niñez. Las investigaciones han verificado que carencias nutricionales severas pueden causar daños irreversibles en el desarrollo del niño.

Muchas son las causas que en forma directa e indirecta contribuyen a la existencia de los problemas nutricionales. Entre estas se pueden indicar, como causas directas, el consumo de una dieta inadecuada y la presencia de infecciones que interfieren con la utilización inadecuada de los nutrientes. Las causas indirectas están relacionadas estrechamente con el índice de pobreza e incluyen la insuficiente disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad, inequidad en el acceso a los alimentos, conductas desfavorables de los miembros de la familia, en particular los prestadores de cuidados, las cuales redundan en prácticas inadecuadas de alimentación, falta de acceso y mala calidad de los servicios básicos, de salud, falta de información y educación pertinentes.

En el país, por los recursos económicos necesarios y por malas administraciones nunca ha invertido en la materia prima de una Nación que son:

Los niños en desarrollo, ya que del completo bienestar de éstos dependerá el futuro intelectual del País, se está muy lejos de conseguir un estabilidad económica sólida, pero se debe sembrar desde ahora que por esta razón adquiriendo conocimientos que den la posibilidad de salir del subdesarrollo ayudando a una mejor calidad y nutrición para nuestros niños.

En la Unidad Educativa Inicial María Montessori existen algunos niños con el inconveniente de malos hábitos alimenticios, ha incitado en ellos un deficiente desarrollo cognitivo con bajo aprendizaje, y por ende, esto se debe a que en el hogar de cada niño 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 inadecuada alimentación es fruto del desconocimiento que tienen los padres por una falta de capacitación sobre este tema que afecta la salud del niño al bajo nivel de aprendizaje.

1.2 Planteamiento del problema

Hoy en día los niños por diferentes motivos tienen una mala alimentación por lo que a futuro traerá consecuencias a su organismo, a su forma de vida y bajo nivel de aprendizaje ya que no cuentan con una alimentación balanceada acorde a su edad es donde justamente están relacionadas en el desarrollo de las redes neuronales sinérgicamente vinculadas con las capacidades, cognitivas, afectivas, psicomotrices, etc .

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)

Inmediatamente de conocer este breve problema da a conocer las siguientes causas; horarios incorrectos en la alimentación, se está generando problemas que preocupa a la mayoría de padres de familia y, por ende, a los niños que están aprendiendo en su centro infantil, lo que a causado como efecto problemas de salud al infante, por la mala alimentación que reciben.

El exceso de comida chatarra consumida ha tenido muchas consecuencias en los niños como es las enfermedades, por motivo de la mayoría de padres de familia trabajan y no tienen el tiempo suficiente para preparar su lonchera saludable con nutrientes que necesita el niño, lo que ha creado como consecuencia un cansancio mental y físico, lo cual preocupa a la mayoría de padres de familia y docentes, lo que se destacaría con una dieta balanceada.

Los padres de familia tiene escaso conocimiento sobre la pirámide alimenticia lo cual no saben como preparar los alimentos saludables ha formado muchos problemas en la salud y en el aprendizaje de los niños; la consecuencia de no tener buenos hábitos alimenticios lleva a los niños a tener desnutrición, sobre peso porque no tiene un control idicado de los alimentos que está disipando; estos aspectos ha creado que tengan poco interés por aprender los niños en lasdiferentes áreas del conocimiento que ofrece el currículo actual de Educación inicial.

Los padres de familia no han tomado capacitación sobre la educación nutricional para brindar una mejor alimentación a sus hijos. Los niños con mala alimentación se ven afectados en su salud, un bajo rendimiento escolar. Los niños tienen derecho a desarrollarse en un contorno que les apruebe recibir una atención adecuada, con alimentos saludables que les facilite una mejor calidad de vida.

1.3 Formulación del Problema

¿Cómo inciden los inadecuados hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños preescolares de 4 a 5 años?

1.4 Delimitación del Problema

1.4.1 Unidad de Observación

- Niños
- Padres de familia
- Docentes

1.4.2 Delimitación espacial

Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa Inicial María Montessori de la provincia de Imbabura, Cantón Ibarra.

1.4.3 Delimitación temporal

El Trabajo de Grado se realizó en el año lectivo 2014-2015

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo y el desempeño escolar de los niños de 4 a 5 años de la “Unidad Educativa Inicial María Montessori”, de la ciudad de Ibarra.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el tipo de alimentación que se brindan a los niños de la Unidad Educativa Inicial María Montessori para determinar si incide en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Inicial María Montessori mediante la aplicación de instrumentos de investigación que permitan tener una información de fiable para esta investigación
- Estructurar el fundamento teórico-científico, a través de la recopilación de información bibliográfica sobre la incidencia de la alimentación en el desempeño escolar en los niños de 4 a 5 años de la “Unidad Educativa Inicial María Montessori”, de la ciudad de Ibarra.
- Proponer una alternativa de solución a la problemática identificada, a través de la elaboración de una guía de menús para mejorar los hábitos alimenticios de las familias de la “Unidad Educativa Inicial María Montessori” que les posibilite un mejor desempeño escolar acorde a su nivel de desarrollo

1.6 Justificación

La importancia de la investigación, permitió conocer sobre los hábitos alimenticios sanos que los padres de familia deberían conocer y aprender para tener un excelente desarrollo general y cognitivo del niño.

Es necesario que para garantizar una adecuada nutrición de los niños se establezcan algunos parámetros en la escuela como prohibir a los padres que envíen loncheras con comida chatarra explicando las consecuencias de consumir estos productos y por otro lado estableciendo charlas permanentes sobre la adecuada alimentación de los niños en donde se socialicen algunos menús, recetas y hábitos alimenticios apropiados para su edad.

En esta edad, los hábitos alimenticios, especialmente respecto al gusto o rechazo de ciertos alimentos, están muy influenciados por de los mayores. Por lo tanto, dado que los patrones y los hábitos alimenticios desarrollados. Los primeros años de vida suelen mantenerse durante varios años, debe vigilarse estrechamente tal influencia. Es decir que si en las primeras edades se establecen las costumbres de una buena alimentación enseñando el consumo de frutas, verduras, cereales y carnes no tendremos problemas más adelante de nutrición o de preferencias por ciertos alimentos.

.

1.7 Factibilidad

El trabajo de investigación es factible de elaborar por que se tiene el apoyo de la Unidad Educativa Inicial María Montessori en cuanto a la colaboración de de información de docentes, padres de familia y personal administrativo, se tiene suficiente información de internet, bibliografía de textos.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

El trabajo de investigación resalta las costumbres de los buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 4 a 5 años de edad e inclusive llegar esas costumbres a los hogares, conociendo la forma de conseguir y preparar los distintos alimentos nutritivos, por lo que en la investigación para su comprensión se basa desde el punto de vista filosófico en la teoría humanista.

La teoría humanista contribuye en la explicación del proceso como el ser humano no se conforma con saber sino asumir el compromiso de cambio, tomando en cuenta el contexto socio cultural en el que se desarrolla el problema, es decir, cambiar de costumbres en este caso sobre buenos hábitos alimenticios. También busca desatar los valores tanto de responsabilidad de Padres de Familia, niños y maestros, también que se adquieran compromiso para una orientación y cambio positivo para la sociedad educativa. (Bowbly Jhon, 2008, pág. 63)

El estudio del comportamiento del ser humano en relación a la alimentación según la teoría humanista refiere desde el punto de vista cultural y antropológico. El origen del hombre llevó desde el inicio la

necesidad de alimentarse con los productos de su entorno, desarrollando una cultura y costumbres características de cada región.

La evolución del hombre ha permitido que sus costumbres alimenticias cambien por hábitos de mayor facilidad en la ingesta de alimentos, actitudes que repercute actualmente en los niños y niñas dando como consecuencias un mal desarrollo integral en los pequeños, y un factor muy indispensable en este desarrollo del niño que se relacionan muy estrechamente con la alimentación es del desarrollo cognitivo.

La investigación busca resaltar los buenos hábitos alimenticios para mejorar el desarrollo cognitivo del niño y niña, desarrollando costumbres de buena alimentación nutritiva que perdura desde el hogar.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Los hábitos alimenticios se adquieren desde muy tempranas edades, depende del entorno donde se desarrolla del niño y niña, así como en tempranas edades los pequeños comienzan su desarrollo cognitivo, la investigación explica la relación directa que existe entre una buena alimentación nutritiva por ende un buen desarrollo cognitivo en los niños.

Por tal situación el trabajo de investigación se apoyó psicológicamente en la teoría cognitiva de Piaget, explicando el proceso por etapas del desarrollo cognitivo de los niños y niñas en relación a su forma de alimentarse.

Dos principios básicos, que Piaget llama funciones invariables, rigen el desarrollo cognitivo del niño. El primero es la organización que, de acuerdo con Piaget, es una predisposición innata en todas las especies. Conforme el niño va madurando, integra los patrones

físicos simples o esquemas mentales a sistemas más complejos, en este caso las costumbres o hábitos. El segundo principio es la adaptación. Para Piaget, todos los organismos nacen con la capacidad de ajustar sus estructuras mentales o conducta a las exigencias del ambiente. (Linares, 2008)

Los niños y niñas adquieren patrones de costumbres o hábitos tanto de aprendizaje como los hábitos alimenticios de forma innata, mientras va madurando más se desarrollan sus patrones de conducta o costumbres. La otra forma de desarrollo cognitivo en el niño es por medio de la característica de los seres humano que es la adaptación, el niño y niña tienen la capacidad de adaptarse a cualquier factor que se presente alrededor de ellos.

Los estados mentales intervienen de forma retroactiva y compensatoria, adaptándose y modificándose la forma de alimentarse e inclusive la forma de pensar.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría del Aprendizaje Significativo

Las costumbres alimenticias en los niños preescolares influye directamente en el desarrollo cognitivo, una buena alimentación nutritiva permite al estudiantes fortalecer sus capacidad cognitiva durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de 4 a 5 años de edad se debe empezar a consolidar los hábitos alimentarios y en este proceso los factores educativos, tanto en la escuela como en el hogar, teniendo un papel fundamental en el aprendizaje significativo que tenga el niño y niña.

Esta teoría fundamenta su éxito en que se centra más en cómo se aprende que en cómo se enseña, en

conseguir que el aprendizaje de los estudiantes sea de calidad, que sea comprendido y profundice de forma correcta. A este aprendizaje de calidad, Ausubel lo denomina aprendizaje significativo y se consigue mediante la interacción de los conocimientos previos que un alumno tiene sobre una materia o concepto y la nueva información que recibe, de modo que al relacionarlos pueda aprender y asimilar más fácilmente los nuevos contenidos, e inclusive buenos hábitos para su desarrollo integral.

(Vásquez Martha, 2009)

Para lograr el aprendizaje significativo, el niño debe iniciar el aprendizaje a partir de sus experiencias vividas en su entorno, los hábitos que él pequeño tenga en su hogar repercute en su aprendizaje, para mejorar su área cognitiva es necesario que tenga la influencia de factores como una buena alimentación, así, el aprendizaje del niño será más eficaz y lograra alcanzar conocimientos que les sirva en sus actividades diarias que cumple en la sociedad, este aprendizaje se le conoce como aprendizaje significativo.

El aprendizaje significativo supone una intensa actividad por parte del alumno. Esta debe concebirse como un proceso interno y no simplemente manipulativo. Exige por tanto, un alto nivel de reflexión y no solo de mero activismo, y es además un aprendizaje interpersonal.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

La presente investigación se apoyó en la teoría socio- crítica que cumple con explicar la realidad cultural educativa y propositivo porque da una alternativa de solución sobre la información de los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños. Saber y mejorar estas costumbres.

El tipo de alimentación con otros con sumos que recibe el niño difiere de acuerdo a su etnia, costumbre, es una forma de diferenciación social, dando u tratamiento específico a la comida, dependiendo de las necesidades individuales de alimento. Está situación social incide en el desarrollo del niño y niña, según como explica la teoría socio-crítica.

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. (Mebdez Díaz Cecilia, 2005, pág. 53)

En este estudio de la sociedad humana , donde la necesidad de alimentarse establece relaciones de cooperación entre los miembros de un equipo social, a través de la producción, preparación y consumo de comida en el contexto social, y cómo las maneras de comer expresan o simbolizan las pautas de relaciones e interrelaciones con otros factores como el desarrollo cognitivo en los niños y niñas.

2.1.5 Fundamentación legal

Según la **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR (2008)** en el capítulo tercero (Derechos de las personas y grupos de atención prioritarios, referente a los derechos de niños, niñas y adolescentes sección quinta en los artículos 26 y 44, cita y garantiza el derecho nutricional del niño y adolescente y el mecanismo para la ejecución y su cumplimiento.

“Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008)

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales”.

Según la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2008) en:

Art. 40.- Nivel de educación inicial.- El nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas. (LOEI, 2008)

La educación inicial se articula con la educación general básica para lograr una adecuada transición entre ambos niveles y etapas de desarrollo humano.

La educación inicial es corresponsabilidad de la familia, la comunidad y el Estado con la atención de los programas públicos y privados relacionados con la protección de la primera infancia.

2.1.6 Hábitos alimentarios en los niños

2.1.6.1. ¿Qué se entiende por hábitos alimenticios?

2.1.6.1.1. Definición

Es necesario establecer la relación de la alimentación con los nutrientes óptimos para el desarrollo integral del niño, no todo alimento es saludable, hay que identificar los alimentos nutritivos necesarios para el desarrollo de los niños y que ellos tengan buenas costumbres alimenticias.

“Los hábitos alimenticios son las conductas y actitudes que tiene un ser humano al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias”. (Saltos Maricela, 2012)

Los hábitos alimenticios es el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra. (Guerrero Mayra, 2013)

Los hábitos alimenticios son las manifestaciones diversas que tiene el ser humano, dependiendo de sus prácticas socio-culturales, en estas costumbres el alimento debe contener los nutrientes indispensables para el desarrollo de las distintas actividades en la sociedad.

2.1.6.1.2. Inicio de los hábitos alimentarios en los niños

Lo cierto es que los hábitos alimenticios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarle a su toma en unas horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida. (Guerrero Mayra, 2013)

El inicio de los hábitos alimentarios en los niños se inicia desde el nacimiento, en la etapa de lactancia son las primeras costumbres de alimentarse, sea por la leche materna o las leches de fórmula, los factores para estos hábitos son: la familia, la escuela y los medios de comunicación, es decir, parte de los elementos que constituyen una sociedad.

Otro factor que interviene en la sociedad es el factor económico, que es un causante para la generación de hábitos alimenticios correctos, los padres al tener la necesidad laboral, buscan trabajo lejos de sus hogares dejando a los niños solos, independientes sin ningún control en la ingesta de alimentos.

2.1.6.2. Importancia de los hábitos alimenticios

2.1.6.2.1 Los hábitos alimentarios y el aprendizaje escolar

El aprendizaje escolar pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar. Intervienen para lograrlo no sólo las estrategias metodológicas utilizadas por los profesores/as, los hábitos de estudio, sino que está influenciado de manera significativa por el tipo de alimentación que se practica en el entorno familiar y escolar. (Saltos Maricela, 2012)

La alimentación nutritiva es un elemento vital para que los niños desarrollen sus capacidades durante el proceso de enseñanza-

aprendizaje, un niño con malos hábitos alimenticios no puede reaccionar ante las estrategias de aprendizaje utilizadas en el aula, se le dificulta la comprensión e incluso la habilidad de análisis y síntesis de documentos sin llegar al aprendizaje significativo deseado.

2.1.6.2.2. Los hábitos alimenticios y el desarrollo integral

La falta de alimentación en los niños incide negativamente en el crecimiento, desarrollo integral y socialización. “El cerebro para desarrollar funciones tales como el pensamiento, la inteligencia, las sensaciones, memoria, imaginación y aprendizaje, necesita de oxígeno y glucosa. Esta es la principal fuente energética del organismo siendo esencial para el sistema nervioso ingerir alimentos nutritivos”. (Saltos Maricela, 2012)

Los niños que no desayunan están propensos a ser menos retentivos y más aletargados e irritables. En tanto que los niños que desayunan presentan mejores resultados en su crecimiento, en definitiva en su desarrollo integral.

2.1.6.2.3. Los hábitos alimenticios y la salud del niño

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 M., 2007)

Los hábitos alimenticios correctos en los niños garantiza una salud adecuada en los pequeños, tener malas costumbres alimenticias provoca una serie de patologías como es: la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, entre otras.

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

2.1.6.3. Los hábitos alimenticios en la educación

Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada.

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. (Rivera M., 2007)

Según Rivera (2007) 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 M., 2007)

2.1.6.4. Influencia de los hábitos alimentarios en los niños

2.1.6.4.1. Influencia de los malos hábitos alimenticios en los niños

El principal problema de los malos hábitos alimenticios es el poco tiempo que tienen los padres con sus hijos, debido a sus labores diarias, por lo que han acostumbrado a sus hijos a una alimentación rápida conocido como comida chatarra, entre estos alimentos tenemos, papas fritas, hamburguesas, hot dog entre otros alimentos, con poco contenido calórico y alto en azúcar y grasa.

Consumir estos alimentos de forma esporádica, no presenta mayores problemas en el conjunto de una dieta variada; el problema radica en la reiteración de su

consumo que puede generar hábitos alimenticios inadecuados. Por ejemplo, las hamburguesas, generalmente se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce; prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres y frutas necesarias en una dieta equilibrada. Otra característica es el abuso de "chuches" ese conjunto de dulces y sala dos de formas y sabores diversos, de escaso o nulo interés nutricional y que se picotean a cualquier hora del día. (Condemaita Diana, 2013)

Se debe controlar el momento en que los niños tienen estos malos hábitos alimenticios a tiempo, ya que pueden ser causa de alteraciones patológicas como diabetes, obesidad,

Otra característica de los malos hábitos alimenticios, es la falta de nutrientes en la ingesta de comida por parte de los niños, debido al factor económico los niños no tienen los alimentos necesarios y en los momentos exactos. Esta dificultad también es causa de alteraciones patológicas como la desnutrición.

2.1.6.4.2. Factores que influyen en los hábitos alimenticios

a) La familia.- Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía). Comida de rico, comida de pobre. (Guerrero Mayra, 2013)

b) Tabús alimenticios.- Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud. (Guerrero Mayra, 2013)

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

c) Factores culturales y religiosos.- Cuando se habla de hábitos alimenticios, se refiere a la forma en la cual se come y se alimenta diariamente. Esta es influenciada por nuestra cultura, religión, etc. Este proceso inicia desde muy pequeños, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que el bebé va creciendo. (Guerrero Mayra, 2013)

d) Medios de comunicación.- A través de los medios de comunicación y muy especialmente de la televisión, constantemente los niños son inducidos al consumo de alimentos que no son los adecuados para su salud. Ellos son los alimentos llamados "chatarras", que contienen un elevado contenido de grasas, azúcares, sal, o de bebidas azucaradas, que a la larga van a provocar mucha de esas enfermedades. Este tipo de promociones incitan al niño a la gula, y ya, en nuestro medio, un 20% de los niños obesos. (Guerrero Mayra, 2013)

Para tener un buen hábito alimenticio, debemos comenzar en casa, con el ejemplo y modelo de la alimentación que tenemos en nuestros hogares. Es importante que hagamos un alto para analizar la información que les estamos dando a nuestros hijos en cuanto a la alimentación se refiere.

2.1.6.4.3. 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 Gloria e Izquierdo Pedro, 2007, pág. 83)

Cualquier factor que influya en los hábitos alimenticios del niño, los adultos deben estar muy competentes para controlar las malas costumbres alimenticias y adquirir buenos hábitos de alimentación, es necesario que se aplique correctamente una dieta sana, con la ingesta de todas las comidas diarias con un equilibrio de los distintos nutrientes que existen.

Para poder controlar los adultos deben estar atentos en el control de la influencia social como son los medios de comunicación, es decir, evitar la publicación de comida chatarra, e incentivar por la comida nutritiva.

A demás, para adquirir unos buenos hábitos alimenticios es necesario no personalizar los tabús, costumbres religiosas y culturales con la forma de alimentación, primero está la salud de los niños.

2.1.6.5. Alimentación nutritiva

2.1.6.5.1. Definición de nutrición

Proceso cuya finalidad es proveer al organismo de la energía y nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud, proveer el crecimiento y reemplazar las pérdidas. Puede definirse como el conjunto de procesos en los cuales en hombre ingiere y absorbe. Proceso mediante el cual los alimentos sufren un proceso de transformación dentro de los seres vivos, para convertirse en nutrientes útiles para el organismo para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento. (López López, 2005)

La nutrición es un proceso de ingesta de alimentos donde cumple procesos como ingestión, metabolismo y excreción. Donde el alimento es digerido los principales nutrientes necesarios para el organismo y los no útiles son desechados al exterior.

2.1.6.5.2. Dieta Sana

La ingesta de la cantidad de alimentos sea poco o demasiado y de forma no equilibrada son causas de alteraciones patológicas en el organismo, produciendo enfermedades y dificultad en el desarrollo integral de los niños, La dieta de un niño debe ser:

Según (Guerrero Mayra, 2013). La dieta completa incluye en los tres alimentos principales del día: desayuno, almuerzo y cena, alimentos de los tres grupos:

- Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.
- Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo.

-Frutas y verduras, que contienen vitaminas y minerales para conservar la salud y que el cuerpo funcione adecuadamente.

-Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante. (Guerrero Mayra, 2013)

La dieta sana debe estar muy equilibrada de nutriente, por lo que es necesario que los lectores conozcan los tipos de nutrientes que existen en los distintos tipos de alimentos. Estos nutrientes deben estar presentes en las tres comidas para los niños y así garantizar un buen desarrollo en los pequeños e inclusive a todos los integrantes de la familia, y a la vez desarrollar costumbres o buenos hábitos alimenticios.

2.1.6.6. La Nutrición en los niños

La nutrición en los niños debe tomarse en cuenta factores como la calidad y cantidad de acuerdo a la edad, sexo, peso y talla. Es necesarios seleccionar bien los alimentos ya que todos los alimentos no tienen los nutrientes necesarios.

a) Alimentación de 1-3 años

Se caracteriza por ser una etapa de crecimiento muy rápido, las funciones, digestivas, metabólicas se regularizan. En esta edad los niños son caprichosos y les gustan mucho las golosinas Al llegar a los 2 años, el niño deberá comer alimentos troceados Añadir: carnes, arroz, sopas, galleta, yogurt, queso, jamón, verduras, frutas y legumbres (diario). La necesidad nutricional depende de la actividad y desarrollo físico de cada niño. (Villafuerte María José, 2012)

Se recomienda proporcionar a los niños 4 comidas al día, (desayuno-almuerzo-merienda- cena) tomando en cuenta el grupo de alimentos nutricionales: que debe ingerir vitaminas, proteínas, carbohidratos.

b) Alimentación de 4-6 años

En esta edad el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable. En esta edad los niños deben consumir arroz, legumbres, papas, verduras, pescado, huevo, pollo, carne, frutas complementada con un producto lácteo. Siempre debe ser en cantidades moderadas. (Villafuerte María José, 2012)

c) Alimentación de los niños preescolares

Es una fase en que los niños aprenden por imitación de lo que observa en su entorno. El aspecto de cada uno de los alimentos influye en la aceptación o rechazo de estos. En esta etapa los niños comienzan a demostrar rechazo por algunos alimentos, les gusta experimentar juega con la comida. Es importante que los padres desarrollen hábitos alimenticios en los hijos. (Villafuerte María José, 2012)

“El niño tiene un aumento de actividad física lo cual produce un importante incremento en las necesidades calóricas. El crecimiento del organismo requiere consumir más proteínas, lo que aumenta de talla y masa muscular”. (Castro María, 2010).

Por lo que la dieta debe cubrir estas necesidades tanto en calidad como en cantidad.

2.1.6.7. Tipos de nutrientes

Los principales nutrientes que deben estar en la dieta alimenticia de los niños es: proteínas, lípidos, vitaminas, carbohidratos, minerales y agua.

a) Proteínas

Las proteínas son el constituyente básico de todas las células vivas. Constituyen las tres cuartas partes del peso seco de la mayoría de las células del organismo. Además, las proteínas intervienen en la formación de hormonas, enzimas, anticuerpos, neurotransmisores, transportadores de nutrientes y otras muchas sustancias esenciales para la vida. Esto nos da clara idea de la importancia vital que poseen. (Guerrero Mayra, 2013)

Las proteínas cumplen funciones en el interior del organismo como: forman estructuras celulares, son transportadoras de moléculas. Las proteínas están formadas por un conjunto de moléculas denominados amino-ácidos.

b) Lípidos o grasas

Lípido es el término que se emplea comúnmente para denominar las grasas que ingerimos en la dieta. Los lípidos están formados por unidades estructurales más pequeñas llamadas ácidos grasos. Muchos de ellos podemos sintetizarlos en nuestro organismo, pero existen otros, los ácidos grasos esenciales (AGEs), que debemos ingerirlos del exterior y que son necesarios para la vida. Es el caso de los ácidos grasos Omega-3 (ácido linolénico) y Omega-6 (ácido linoleico). Mantienen la estructura y función de la membrana celular, y regulan el transporte, degradación y eliminación del colesterol. (Guerrero Mayra, 2013)

Los lípidos tienen funciones como: formar parte de estructuras celulares como las membranas, es la fuente de reserva energética del organismo, puede acumularse los lípidos vegetales como animales.

c) Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos, que aunque en cantidades muy pequeñas, son esenciales para el desarrollo de la vida. Su carencia o ausencia provoca trastornos de salud, e incluso, la muerte. No podemos sintetizarlas, lo que significa que debemos obtenerlas a través de los alimentos que ingerimos. No nos aportan energía, pero funcionan como catalizadores en multitud de reacciones bioquímicas, trabajando como coenzimas (las vitaminas del grupo B), cooperando en la formación de tejidos (vitamina C) y protegiendo el sistema inmunológico (vitamina C, E, A y betacarotenos). (Guerrero Mayra, 2013)

Según Serafín (2012) determina algunos ejemplos de vitaminas y sus fuentes:

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

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca.

Frutas: mango, durazno, mamón.

Animales: hígado, riñón, yema de huevo. (Serafín Patricia, 2012)

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

Verduras: brócoli, verduras de hojas verdes, repollo.

Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña. (Serafín Patricia, 2012)

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

Animales: nata de la leche, yema de huevo.

Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní. (Serafín Patricia, 2012)

- 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. (Serafín Patricia, 2012)

d) Minerales

Los minerales, al igual que las vitaminas, actúan como cofactores en el metabolismo corporal y están implicados en todas las reacciones bioquímicas. Además, forman parte de numerosas estructuras corporales, como el caso del calcio y el fósforo en los huesos, y posibilitan multitud de funciones fisiológicas, como la contracción y la relajación muscular, o la transmisión del impulso nervioso, el mantenimiento del pH y la presión osmótica. (Guerrero Mayra, 2013)

Entre los principales minerales tenemos:

- 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.
(Serafín Patricia, 2012)
- El **Hierro** es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. 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. (Serafín Patricia, 2012)
- 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.
(Serafín Patricia, 2012)

- 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. (Serafín Patricia, 2012)

e) El agua

El agua es el componente más importante del organismo, ya que constituye el 65 % del peso corporal. No hay vida activa sin agua. Se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, es decir 4 vasos de agua. Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas. Los deportistas, las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia deben ingerir mayores cantidades de agua. (Guerrero Mayra, 2013)

2.1.6.8. Pirámide Alimenticia

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables. Otra herramienta es la rueda de alimentos. La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que debemos ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. (Guerrero Mayra, 2013)

a) Grupo 1: Cereales, tubérculos, fideos y pan

En la base de la pirámide, se encuentra el grupo de los cereales, tubérculos, fideos y pan. Estos son los alimentos que debemos ingerir en buena cantidad dentro de nuestra dieta diaria; deben ocupar un tercio del plato. A este grupo pertenecen el arroz, la avena, la cebada, el pan, los

fideos, las papas, el maduro, el verde, el camote y todas las harinas. (Melendez Carlos, 2002)

La mayoría de estos alimentos contienen carbohidratos, los cuáles deben ser ingeridos con moderación, la función principal de estos nutrientes es proveer de energía para las funciones vitales de los órganos del cuerpo humano, y fuente energética para las actividades físicas como: caminar, correr, saltar entre otras actividades.

b) Grupo 2: Frutas y verduras

Después del grupo 1, el grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras. Su consumo tiene que ser frecuente y variado. En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio de plato. Es recomendable consumir de 5 a 7 porciones diarias de vegetales y frutas. Una porción de fruta puede medirse fácilmente como lo que cabe en una mano, es decir una manzana, una granadilla, medio melón, unas cuantas uvas, etc. (Melendez Carlos, 2002)

Este grupo de frutas y verduras son la fuente principal en la dieta de los niños, alimentos contienen vitaminas y minerales, así como también fibra proteica muy importantes para la defensa del organismo.

c) Grupo 3: Productos lácteos, carnes, pescado y mariscos, huevos y leguminosas

Este grupo reúne los dos niveles siguientes de la pirámide. Estos alimentos deben consumirse diariamente en cantidades menores a los dos grupos anteriores: un poco menos de un tercio del plato. A este grupo pertenecen los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo, chivo, cuy, conejo, pavo, pato), el pescado y mariscos (atún,

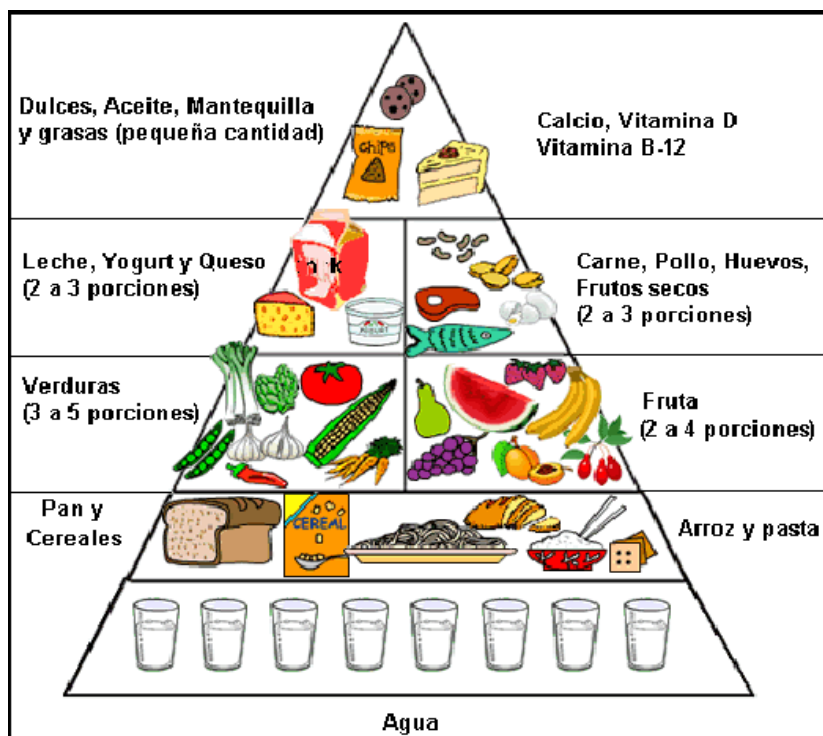
sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo). (Melendez Carlos, 2002)

Estos alimentos son importantes porque contienen muchas proteínas que son como bloques de construcción para los tejidos del cuerpo. También son ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro.

d) Grupo 4: Grasas, azúcares, postres, golosinas y gaseosas

Este grupo de alimentos se ubica en la punta de la pirámide ya que no es recomendable ingerirlos diariamente en gran cantidad. Estos alimentos pueden ser divididos en dos grupos: el primero incluye las grasas, llamadas también lípidos y el segundo agrupa los azúcares, postres, golosinas y gaseosas. (Melendez Carlos, 2002)

No presentan mayor beneficio para el organismo. Un consumo exagerado favorece el sobrepeso y las caries dentales.



Fuente: www.googleimagen.com

2.1.6.9. 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". (Figuero Ma. Elena, 2007, pág. 16)

La comida chatarra ha ingresado en los hogares por influencia de los medios de comunicación, facilitando un ahorro de tiempo a los adultos al momento de alimentar a sus hijos. Estas actividades son costumbres negativas en la alimentación, por las consecuencias que trae estos productos.

Se recomienda:

- No utilizar en fiestas la comida chatarra
- No utilizar la comida chatarra como premios ante alguna actividad.
- Evitar el consumo de la comida chatarra y eliminar como elemento de la mochila estudiantil.
- Tener costumbre de utilizar comida nutritiva y del sector como colación estudiantil.
- Evitar los fritos como alimento principal

2.1.6.10. Objetivos nutricionales en niños y niñas de preescolar

La buena alimentación en los niños tiene mucha relación en distintas funciones del organismo, existen muchos objetivos nutricionales, entre los principales tenemos:

- 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.

(Bronw J., 2008)

2.1.6.11. Recomendaciones de los hábitos alimentarios para niños preescolares

Para (Bronw J., 2008), 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. (Bronw J., 2008)

2.1.6.12. La necesidad energética del niño:

No porque se completa todas las comidas el niños se encuentra bien nutrido, es necesario que los padres de familia conozcan las cantidades de nutrientes requeridas en cada alimentos.

Edad	Energía (Kcal)	Proteínas (gramos)	Carbohidratos (gramos)	Vitamina B (miligramos)	Vitamina C (miligramos)
0-6 meses	115/kg.	1,9 kg.	6-12/kg.	0,3	20
6-12 meses	105/kg.	1,7 kg.	6-12/kg.	0,3	20
1-3 años	90/kg.	15	6-12/kg.	0,5	20
Edad	Vitamina D (microgramos)	Hierro (miligramos)	Calcio (miligramos)	Fósforo (miligramos)	Grasas (gramos)
0-6 meses	10	6	360	240	3-4/kg.
6-12 meses	10	6	600	360	3-4/kg.
1-3 años	10	7	600	600	3-4/kg.

Fuente: (<http://www.suavinex.com/consejos/para-padres/las-necesidades-nutricionales-del-nino.html>)

2.1.7 Desarrollo cognitivo del niño

Según (Colombo Jorge, 2012, pág. 87) . Manifiesta que el desarrollo cognitivo: “Fue desarrollado por primera vez por un psicólogo del desarrollo suizo Jean Piaget (1896-1980). Piaget creía que la infancia del individuo juega un papel vital y activo con el crecimiento de la inteligencia, y que el niño aprende a través de hacer y explorar activamente”. (Colombo Jorge, 2012, pág. 87)

Según la UPAEP (2008), en la obra Desarrollo Cognitivo, dice: “Es un proceso psicofisiológico, mediante el cual se recibe la información, se

procesa y se entrega un tipo de respuesta. Intervienen a su vez otros procesos como: La percepción, la memoria, el razonamiento, la reflexión". (UPAEP, 2008, pág. 2)

El desarrollo cognitivo en el niño es un área donde permite moldear los conocimientos y funciones mentales, permitiendo el desarrollo de la inteligencia, entre más edad el niño va desarrollando su área cognitiva, adquiriendo funciones mentales más maduras como: razonamiento, dominio del lenguaje, motricidad entre otras actividades. En otras palabras es la parte donde se desarrolla o se estimula la maduración del cerebro, para cumplir las distintas funciones mentales que el individuo debe realizar.

2.1.7.1. Etapas de Desarrollo Cognitivo según Piaget

Para (George Morrisón, 2005, pág. 99), cita a Jean Piaget, para hablar acerca de las Etapas de Desarrollo, en donde se dice que: "por la relación según los grupos etarios que atraviesan los niños y niñas, mediante su desarrollo cerebral se establecen cuatro etapas marcadas en el proceso cognitivo, estos son:

a) Etapa Motora-Sensorial, que inicia de los 0 a 2 años, en donde el niño mantiene un control y aprendizaje acerca de los objetos físicos, (George Morrisón, 2005, pág. 99)

b) Pre Operacional, de 2 a 7 años especialmente desarrolla habilidades verbales, (George Morrisón, 2005, pág. 99)

c) Concreta, de 7 a 12 años de edad en donde es el inicio del asentamiento de conceptos abstractos, y (George Morrisón, 2005, pág. 99)

d) Formal-Operacional, que va de los 12 a 15 años en donde ocurre el desarrollo de habilidades sistemáticas y lógicas del razonamientos”. (George Morrisón, 2005, pág. 99)

Piaget estudió la inteligencia como el proceso de organización y adaptación a través de la asimilación y la acomodación en la búsqueda de un equilibrio mental, en la estructura de la inteligencia, conformada por las propiedades organizacionales de las operaciones y de los esquemas, lo cual se refleja en la conducta o actividad observable, por lo que para que el niño pase de un estado a otro se le deberá estimular y aplicar adecuadamente actividades que beneficien este desarrollo cognitivo. (Mata Elizabeth, 2015)

Para comprender es necesario entender las Teorías del aprendizaje que se encuentran una serie de aspectos que influyen en el desarrollo, cómo la alimentación y equilibrio nutricional según etapas de crecimiento, es importante ir entendiendo la transformación que sufre el niño en su desarrollo cognitivo, ya que a medida que va creciendo sus necesidades evolutivas van tomando un rumbo diferente.

2.1.7.2. Procesos cognitivos

Los procesos cognitivos que permiten el desarrollo mental son:

a) Discriminación: Mecanismo sensorial en el que el receptor distingue entre varios estímulos de una clase o diferente, seleccionando uno y eliminando los demás. (Veracoechea Gladys, 2013)

b) Atención: Función mental por la que nos concentramos en un objeto. Aunque es un proceso cognitivo también es un proceso afectivo ya que depende, en alguna medida, de la experiencia que haya tenido el individuo con lo observado. La atención es el primer factor que influye en el rendimiento escolar. (Veracoechea Gladys, 2013)

c) Memoria: Capacidad para evocar información previamente aprendida. Se involucra básicamente el ver, oír, leer, etc. (Veracoechea Gladys, 2013)

d) Imitación: Capacidad para aprender y reproducir las conductas (simples y complejas) realizadas por un modelo. En la imitación se involucran los procesos cognitivos, afectivos y conductuales. En el juego el niño reproduce o representa actividades de su entorno familiar y social. (Veracoechea Gladys, 2013)

e) Conceptualización: Es el proceso por el cual el niño identifica y selecciona una serie de rasgos o claves (características) relevantes de un conjunto de objetos, con el fin de buscar sus principales propiedades esenciales que le permiten identificarlo como clase y diferenciarlos de otros objetos. (Veracoechea Gladys, 2013)

f) Resolución De Problemas: Capacidad que se tiene, de acuerdo a los aprendizajes y las experiencias, para dar respuestas a diferentes situaciones y conflictos. (Veracoechea Gladys, 2013)

Estos procesos cognitivos deben desarrollarse en distintas etapas de maduración de los niños y niñas, por lo que los infantes deben estar en constante estímulo para lograr el desarrollo correcto de estos procesos cognitivos, un factor importante de estímulo es el entorno donde se está desarrollando el niño, otro factor es tener buenos hábitos alimenticios que permitan un desarrollo completo en los pequeños.

Los procesos cognitivos citados son muy sobresalientes a la hora de ponerlos en práctica y desarrollarlos en el infante tanto como la discriminación en donde una serie de estímulos provocan una respuesta como el jugar, ayudan a que se relacione con su medio, la atención es una función cerebral que implica mayor concentración, la memoria influye más de un manejo de los sentidos, el ver oír

permiten que recuerde con mayor intención las actividades realizadas, la imitación hace que el infante asuma roles y copie lo que absorbe de las personas que lo rodean, conceptualización facilita al infante tener un concepto de cada cosa, como para que sirva como lo hace, en donde está, y la resolución de problemas que establece que el infante pueda afrontar y manejar las dificultades. (Mata Elizabeth, 2015)

Es muy importante involucrar la nutrición alimentaria en los niños para mejorar el desarrollo cognitivo, existen muchos alimentos constituidos por minerales y otros nutrientes como vitaminas que juegan un papel fundamental en el desarrollo mental y todas las funciones de los procesos cognitivos.

2.1.7.3. Características del área de desarrollo cognitivo

Según (Colombo Jorge, 2012, pág. 87) cita a Piaget quien manifiesta que las características del área de desarrollo cognitivo comprende:

- El conocimiento físico en términos del conocimiento de las propiedades físicas de los objetos y del modo del cómo actuar sobre ellos,
- El conocimiento lógico matemático definido en términos de las relaciones establecidas entre los objetos, tales como clasificación, seriación (haciendo comparaciones, por ejemplo: más alto, menos alto, más gordo, más flaco, menos lleno, recitando los números de memoria; contando objetos; midiendo y comparando material continuo; reconociendo y escribiendo numerales; llenando y vaciando espacios tridimensionales con material continuo, el conocimiento espacio-temporal definido en términos de nociones que alcanza el niño de su espacio y de su tiempo.
- Se relaciona con las etapas evolutivas por las que atraviesa el ser humano tomando en cuenta el desarrollo físico y mental,
- Se deriva el conocimiento lógico por los objetos,

- Se deriva del desarrollo del lenguaje, la ubicación espacial, las nociones, actividades de tiempo, mismos que permiten un mayor alcance del aprendizaje y evita posibles trastornos (Colombo Jorge, 2012, pág. 87)

2.1.7.4. 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.

2.1.7.5. Cognición y aprendizaje

Si bien es cierto que el aprendizaje puede darse en diferentes ámbitos hay un común denominador: en todos los casos hay apropiación de algo, sea de carácter intelectual o de carácter sicomotor. El hombre se apropia del conocimiento básicamente por la inteligencia, comprendida como facultad superior, si se nos permite ese lenguaje teniendo en cuenta que en el hombre todas las facultades se articulan para dar unidad al mismo; pero hay también el aspecto de las habilidades, más relacionado con lo mecánico en donde juega un papel fundamental la sensomotricidad que orientada hacia una práctica concreta hace del ser humano un virtuoso en una actividad determinada. (Guzmán Enrique, 2009)

Existen muchos tipos de aprendizaje, pero cualquiera que sea la forma del proceso de aprendizaje, el niño y niñas debe tener desarrollado sus procesos cognitivos, que pueda ser capaz de comprender, razonar, socializar e inclusive solucionar problemas. Todo aprendizaje debe partir de experiencias propias para generar nuevos conocimientos y lo aprendido hacerle útil para la vida.

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 Elaine, 2004)

2.1.7.6. Inteligencias Múltiples

La teoría de las inteligencias múltiples permite comprender como el niño y niña han desarrollado su área cognitiva de comprensión.

La capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas". La importancia de la definición de Gardner es doble: Primero, amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce lo que todos sabíamos intuitivamente, y es que la brillantez académica no lo es todo. A la hora de desenvolvernos en esta vida no basta con tener un gran expediente académico. Hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos y, por el contrario, hay gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo utilizamos un tipo de inteligencia distinto. No mejor ni peor, pero si distinto. Dicho de otro modo, Einstein no es más inteligente que Michel Jordan, pero sus inteligencias pertenecen a campos diferentes. (De Lester Leftón, 2004).

Según, **(De Lester Leftón, 2004)**, menciona a Howard Gardner que Hasta la fecha han identificado ocho tipos distintos: (p. 77 – 85)

a) Inteligencia Lógica matemática, la que se utiliza para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia. **(De Lester Leftón, 2004)**

b) Inteligencia Lingüística.- La que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios. Es considerada una de las más importantes. En general se utilizan ambos hemisferios del cerebro y es la que caracteriza a los escritores. El uso amplio del lenguaje ha sido parte esencial para el desarrollo de este tipo de inteligencia. **(De Lester Leftón, 2004)**

c) Inteligencia Espacial.- Consiste en la habilidad de pensar y formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones que permite al estudiante percibir la realidad. **(De Lester Leftón, 2004)**

d) Inteligencia Musical.- Naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos, bailarines. También conocida como “buen oído”, es el talento que tienen los grandes músicos, cantantes y bailarines. **(De Lester Leftón, 2004)**

e) Inteligencia Corporal – kinestésica.- Es la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines. Los kinestésicos tienen la capacidad de utilizar su cuerpo para resolver problemas o realizar actividades. **(De Lester Leftón, 2004)**

f) Inteligencia Intrapersonal.- Es la que permite entendernos a nosotros mismos. No está asociada a ninguna actividad concreta. **(De Lester Leftón, 2004)**

g) Inteligencia Interpersonal.- La que permite entender a los demás, y la solemos encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas. Este tipo de inteligencia nos permite entender a los demás. **(De Lester Leftón, 2004)**

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

La alimentación en los niños de 4 a 5 años de edad es muy importante, los padres de familia deben tener buenos hábitos alimenticios para que sus hijos continúen con esas costumbres. Los alimentos deben ser seleccionados de acuerdo a su necesidad o requerimiento nutritivo de los estudiantes, esto es de acuerdo a la edad, talla, sexo.

Los beneficios que tiene tener una alimentación nutritiva es mejorar el desarrollo cognitivo en los pequeños, para que ellos puedan comprender, razonar, realizar cualquier actividad mental y motriz, y por ende un excelente resultado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Debido a esta incidencia existente entre los buenos hábitos alimenticios y del desarrollo del área cognitiva en los niños de 4 a 5 años de edad, la investigación se apoyó fisiológicamente en la teoría humanista contribuye en la explicación del proceso como el ser humano no se conforma con saber sino asumir el compromiso de cambio, tomando en cuenta el contexto socio cultural en el que se desarrolla el problema, es decir, cambiar de costumbres en este caso sobre buenos hábitos alimenticios.

Psicológicamente tiene los aportes de la teoría cognitiva que indica dos principios básicos, que Piaget llama funciones invariables, rigen el desarrollo cognitivo del niño. El primero es la organización que, de acuerdo con Piaget, es una predisposición innata en todas las especies. Conforme el niño va madurando, integra los patrones físicos simples o esquemas mentales a sistemas más complejos, en este caso las costumbres o hábitos. El segundo principio es la adaptación del niño a las distintas necesidades del entorno.

Pedagógicamente la investigación se basa en los aportes de la teoría del aprendizaje significativo que se fundamenta su éxito en que se centra

más en cómo se aprende que en cómo se enseña, en conseguir que el aprendizaje de los estudiantes sea de calidad, que sea comprendido y profundice de forma correcta. A este aprendizaje de calidad, Ausubel lo denomina aprendizaje significativo y se consigue mediante la interacción de los conocimientos previos que un alumno tiene sobre una materia o concepto y la nueva información que recibe, de modo que al relacionarlos pueda aprender y asimilar más fácilmente los nuevos contenidos, e inclusive buenos hábitos para su desarrollo integral.

Por último la investigación sociológicamente tiene los aportes de la teoría socio-crítica que explica elementos 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.

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 autoconcepto, 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.

CAPÍTULO III

3. Metodología de la Investigación

3.1 Tipo de investigación

3.1.1. Investigación Bibliográfica

La presente investigación se ejecutó según su el tema que fue investigado, se utilizó la investigación bibliográfica porque se manipuló documentos, bibliografías, libros, folletos, ,archivos, revistas, internet, los mismos que ayudaron a fundamentar sobre los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños en la Unidad Educativa Inicial María Montessori.

3.1.2. Investigación de Campo

Se manejó la investigación de campo, en el lugar donde se extrajo la información que ayuda al trabajo investigado acerca de los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se trató cada uno de los problemas de la investigación acerca de los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.1.4. Investigación Propositiva

Se utilizó para diseñar una iniciativa de solución, luego de saber los resultados del problema planteado acerca de los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.2 Métodos de investigación

Los métodos que se utilizaron en la presente investigación son:

3.2.1. Método inductivo

Este método se utilizó para comprobar por medio de la observación, los problemas tanto externamente, como internamente sobre de los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para reconocer el problema de investigación, sobre de los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.2.3. Método Analítico

A través del análisis aprobó al investigador conocer la realidad que sirvió para instruirse la situación actual sobre de los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para detallar las recomendaciones y conclusiones sobre de los

hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.2.5. Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para analizar, recopilar e interpretar los datos, y por último graficar mediante cuadros y diagramas circulares sobre de los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños

3.3 Técnicas E instrumentos

Se manejó diferentes técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, para proceder al desarrollo del problema.

3.3.1 La encuesta y ficha de observación

Se empleó una encuesta a los padres de familia y una ficha de observación para los niños, tiene como objetivo conocer sobre los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.4 Población

Cuadro N° 1

POBLACIÓN	PARALELOS	PADRES DE FAMILIA\ NIÑOS	DOCENTES
UNIDAD EDUCATIVA INICIAL MARIA MONTESSORI TOTAL	A	41	1
	B	41	1
	C	41	1
		123	4

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 utilizó una encuesta a los Padres de familia de la Unidad Educativa Inicial María Montessori de la ciudad de Ibarra y una ficha de observación a los niños. Los datos fueron organizados, graficados, representados y tabulados, que dicen las frecuencias y porcentajes que proyectan los ítems enunciados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los padres de familia y niños observados de la Institución fue el motivo de la investigación se organizaron de la siguiente forma:

- Formulación de la pregunta
- Cuadro de tabulación
- Grafico
- Análisis e interpretación de los resultados en función de la información recabada y el posicionamiento del investigador.

4.1 Encuesta a los padres de familia de la unidad Educativa Maria Montessori

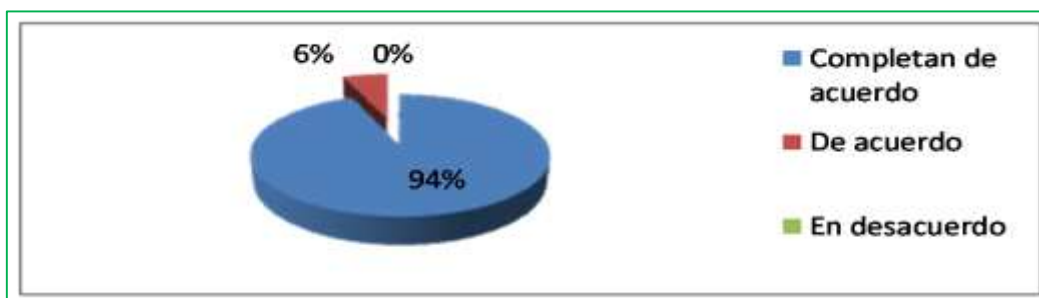
Pregunta N° 1

¿Considera Ud. que se debe educar los hábitos de alimentación en la etapa de la niñez?

Cuadro N° 2 Educar los hábitos de alimentación

Nro.	Respuestas	Frecuencia	%
1	Completamente de acuerdo	120	94, %
2	De acuerdo	7	6, %
3	En desacuerdo	0	0, %
	TOTAL		100, %

Grafico N° 1 Educar hábitos de alimentación



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

De los 127 padres de familia encuestados más de la totalidad de respondieron que están completamente de acuerdo en que se debe educar los hábitos de alimentación en la etapa niñez, en menor porcentaje están de acuerdo y en desacuerdo.

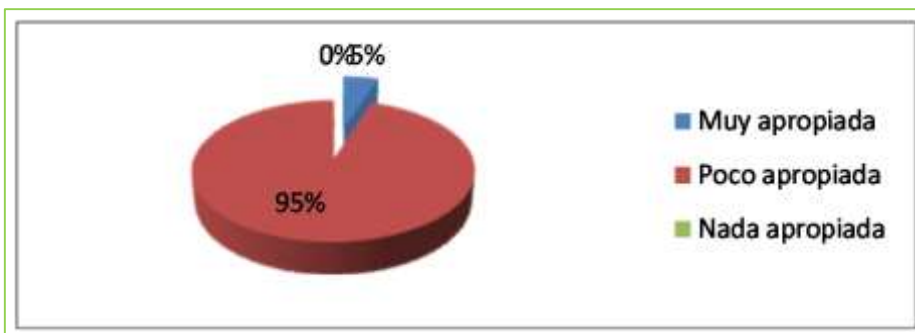
Pregunta N° 2

¿Piensa usted, que la dieta alimenticia existente es apropiada a su edad?

Cuadro N° 3 Dieta alimenticia existente

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Muy apropiada	6	5
2	Poco apropiada	121	9
3	Nada apropiada	0	0
	total	127	100,%

Grafico N° 2 Dieta alimenticia existente



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Cerca la totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que la dieta alimenticia existente es poco apropiada en su valor nutritivo de acuerdo a su edad, en menor porcentaje están las alternativas muy apropiada y nada apropiada

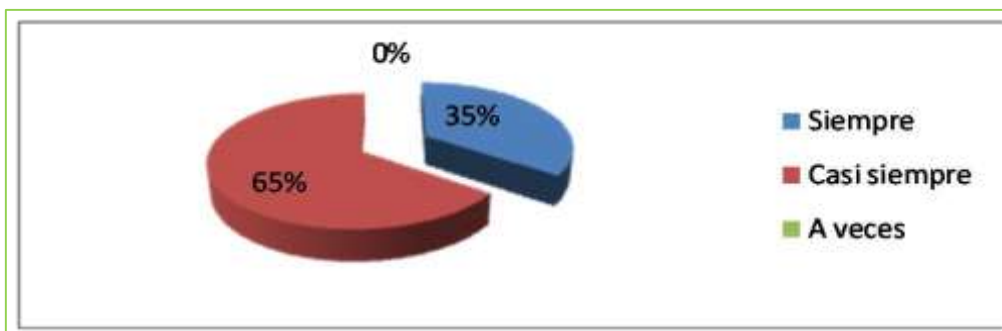
Pregunta N° 3

¿Las loncheras que llevan sus hijos al centro infantil contienen variedad de alimentos nutritivos?

Cuadro N° 4 Variedad de alimentos nutritivos

Nr	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	45	35,%
2	casi siempre	82	65,%
3	A veces	0	0,%
		127	100,%

Grafico N° 3 Variedad de alimentos nutritivos



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

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 siempre.

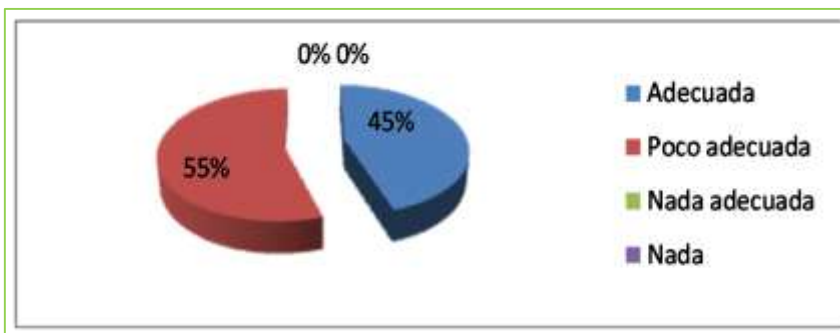
Pregunta N° 4

¿Conoce usted sobre la dieta alimenticia para brindar a sus hijos es?

Cuadro N° 5 Conoce sobre la dieta alimenticia

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Adecuada	57	45,%
2	Poco adecuada	70	55,%
3	Nada adecuada	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 4 Conoce sobre la dieta alimenticia



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

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 es poco adecuado, en menor porcentaje están adecuadas.

Pregunta N° 5

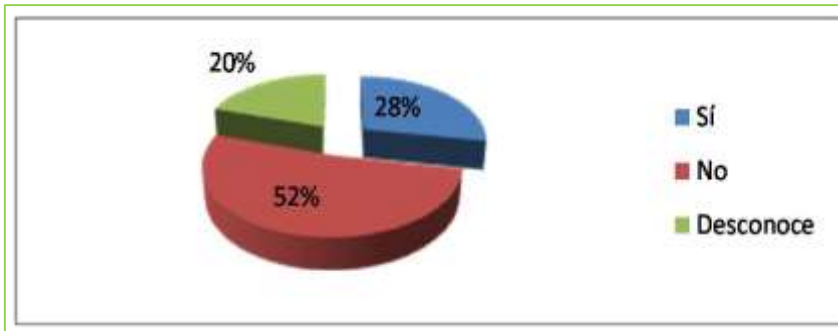
¿En el Centro infantil consta un nutricionista para controlar la alimentación de sus niños?

Cuadro N° 6 Centro infantil consta un nutricionista

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Sí	36	28,%
2	No	66	52,%
3	Desconoce	25	20,%
	TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Grafico N° 5 Centro infantil consta un nutricionista



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia encuestados respondieron que en el Centro infantil no consta un nutricionista para controlar la alimentación de sus niños, en menor porcentaje están las sí existe nutricionista, otros desconocen.

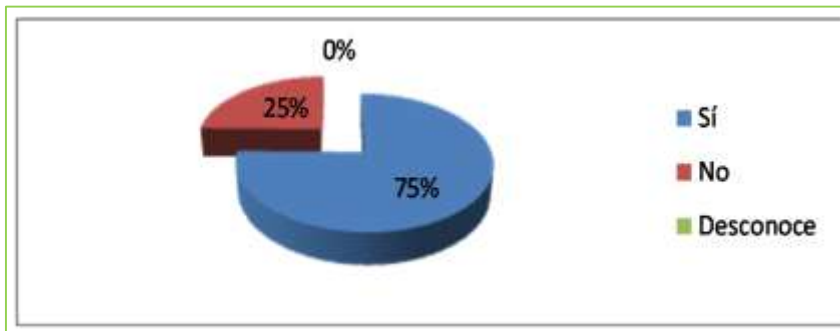
Pregunta N° 6

¿Ha recibido talleres de alimentación sana en el Centro infantil?

Cuadro N° 7 Talleres de alimentación sana

Nro	Resouesta	Frecuencia	%
1	Sí	93	73,%
2	No	30	24,%
3	Desconoce	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 6 Talleres de alimentación sana



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia encuestados respondieron que sí han recibido talleres de alimentación sana en menor porcentaje están las que no han recibido.

Pregunta N° 7

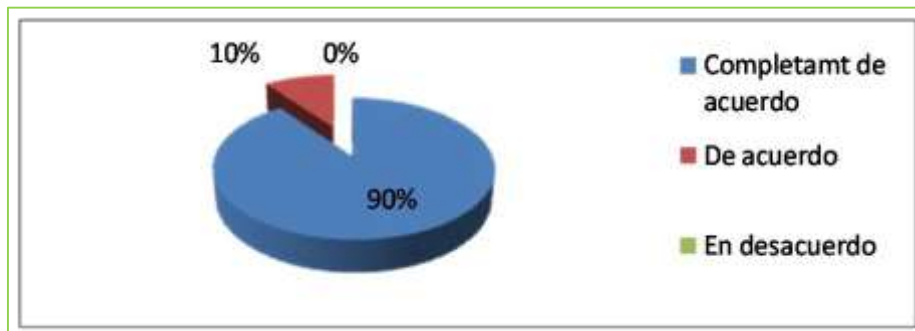
¿Considera Ud. que los padres de familia deberían tomar capacitación sobre los hábitos alimenticios?

Cuadro N° 8 Padres de familia deberían tomar capacitación

N	Respuestas	Frecuencia	%
1	Completamente de acuerdo	114	90,%
2	De acuerdo	13	10,%
3	En desacuerdo	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Grafico N° 7 Padres de familia deberían tomar capacitación



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Casi la totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que están completamente de acuerdo que los padres de familia deberían tomar capacitación sobre los hábitos alimenticios y mejorarlos, en menor porcentaje de acuerdo.

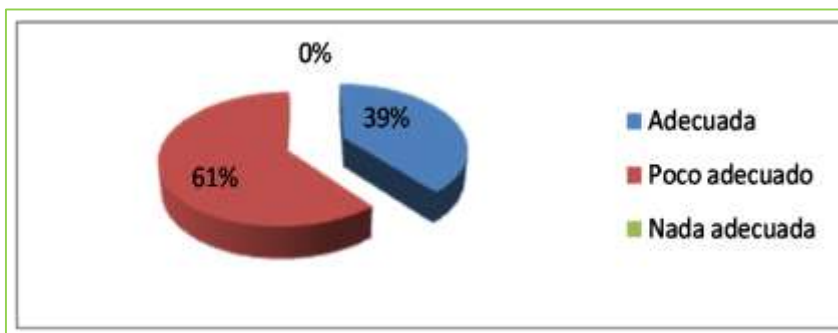
Pregunta N° 8

¿Ud. Cuenta con alimentos sanos y nutritivos para enviarles en su lonchera diaria a sus hijos?

Cuadro N° 9 Alimentossanos y nutritivos en su lonchera

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	49	39,%
2	Casi siempre	78	61,%
3	aveces	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 8 Alimentossanos y nutritivos en su lonchera



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia encuestadas respondieron que casi siempre cuentan con alimentos sanos y nutritivos para enviarles en su lonchera diariamente a sus hijos, es poco adecuada, en menor porcentaje están nada adecuada.

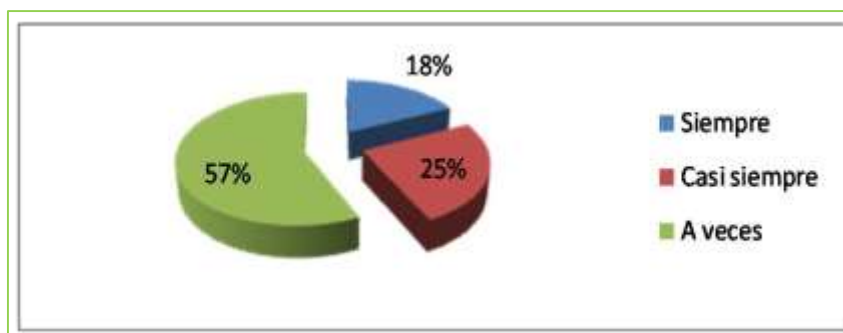
Pregunta N° 9

¿Piensa usted que a los niños les gusta servirse alimentos de consumo diario como frutas, verduras, cereales, legumbres?

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

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	23	18,%
2	Casi siempre	32	25,%
3	A veces	72	57,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 9 consumo diario como frutas, legumbres, verduras



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Con los datos obtenidos, más de la mitad de los padres de familia encuestadas respondieron que a veces a los niños les agrada servirse alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras; en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre.

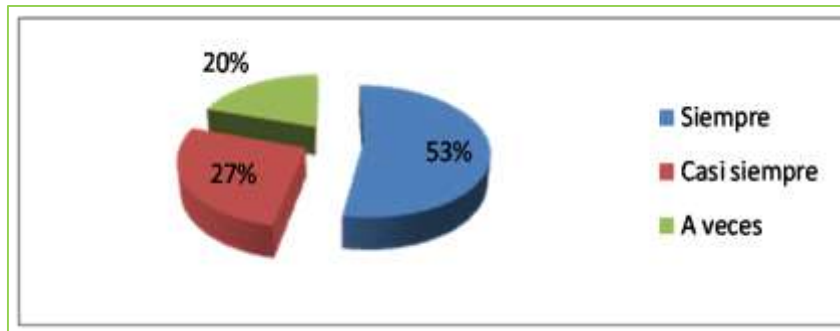
Pregunta N° 10

¿Con que frecuencia come en lugares de comida rápida su niño?

Cuadro N° 11 Le gusta consumir alimentos considerados chatarra

Nro	respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	67	53,%
2	casi siempre	34	27,%
3	A veces	26	20,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 10 Le gusta consumir alimentos considerados chatarra



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia encuestadas respondieron que siempre a su niño le gusta consumir alimentos considerados chatarra, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, a veces.

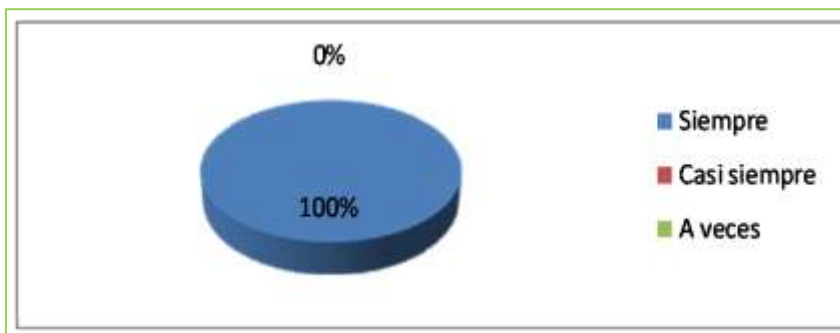
Pregunta N° 11

¿Según su criterio sobre los hábitos alimenticios, influyen en su desarrollo cognitivo?

Cuadro N° 12 Los hábitos alimenticios, influyen en su desarrollo cognitivo

Nro	RESPUESTAS	Frecuencia	%
1	Siempre	127	100,%
2	Casi siempre	0	0,%
3	A veces	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 11 Los hábitos alimenticios, influyen en su desarrollo cognitivo



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

La totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que siempre los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo cognitivo de los niños

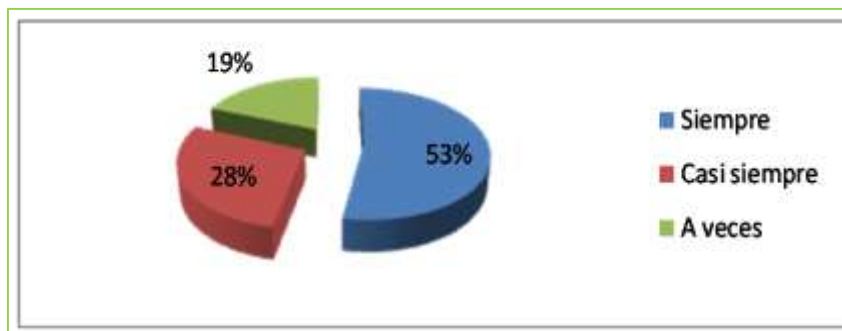
Pregunta N° 12

¿Cree usted que los métodos de aprendizaje están afectando con la mala alimentación?

Cuadro N° 13 Aprendizaje está relacionada con la mala nutrición

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	67	53,%
2	casi siempre	35	28,%
3	A veces	25	19,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 11 Aprendizaje está relacionada con la mala nutrición



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia encuestados respondieron que siempre la atención de su niño frente a los métodos de aprendizaje está relacionada con la mala nutrición, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, o a veces.

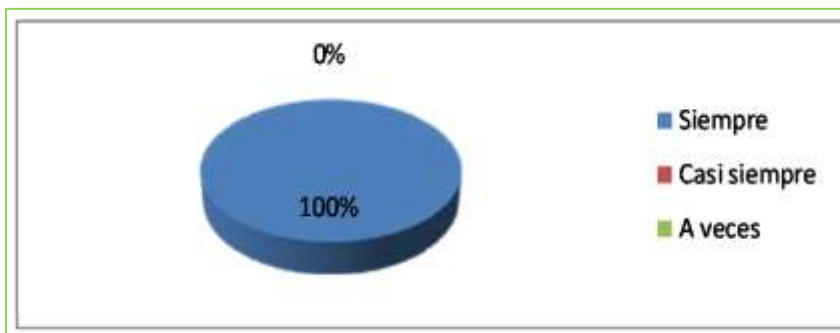
Pregunta N° 13

¿Piensa tener un buen desempeño de aprendizaje, su niño debe tener una dieta adecuada?

Cuadro N° 14 Tener una dieta adecuada

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	127	100, %
2	Casi Siempre	0	0, %
3	A veces	0	0, %
	TOTAL	127	100, %

Grafico N° 12 Tener una dieta eadecuada



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

La totalidad de los padres de familia encuestadas respondieron que siempre considera que para un buen desempeño de aprendizaje su niño debe tener una dieta adecuada.

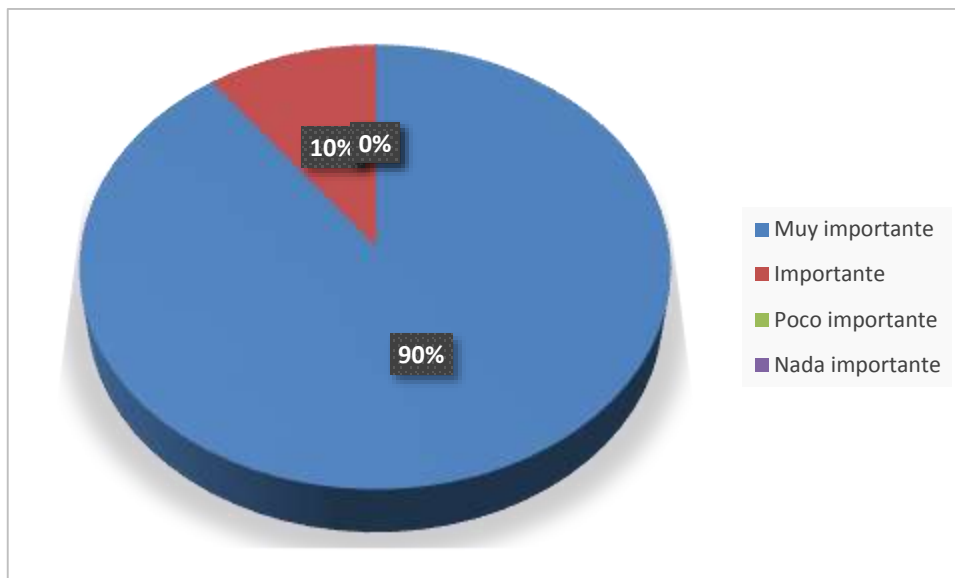
Pregunta N° 14

¿Considera importante que se elabore una Guía de menús para mejorar el desarrollo cognitivos delos niños?

Cuadro N° 15 Guía de menús

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Muy importante	114	90,%
2	Importante	13	10,%
3	Poco	0	0,%
	Nada	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 13 Guía de menús



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Con los datos logrados, cerca la totalidad de los padres de familia encuestados manifiestan que consideran importante elaborara una Guía de menús para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños.

4.2 Ficha de observación a los niños de la Unidad Educativa Inicial María Montessori

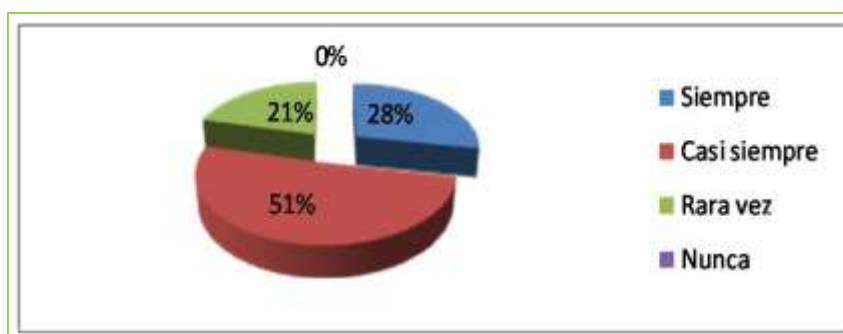
Indicador N° 1

El niño desarrolla las habilidades de clasificación y seriación.

Cuadro N° 16 Habilidades de clasificación y seriación

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	35	28,%
2	casi siempre	65	51,%
3	Rara vez	27	21,%
4	Nunca	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 14 Habilidades de clasificación y seriación



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de familia

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los niños observados, se evidenció que casi siempre desarrolla habilidades de clasificación y seriación, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez

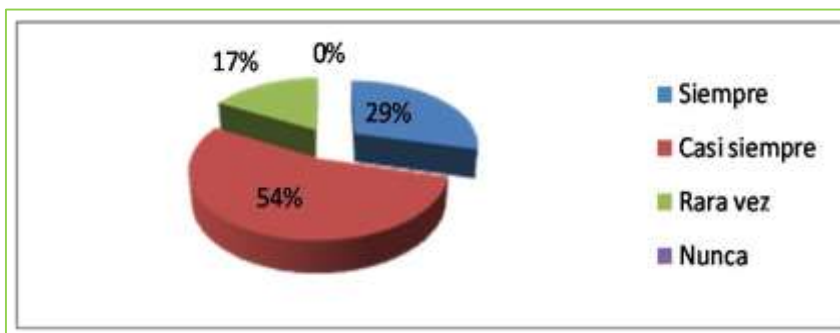
Indicador N° 2

El niño completa laberinto simple.

Cuadro N° 17 Completa laberinto simple

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	37	29,%
2	Casi siempre	69	54,%
3	Rara vez	21	17,%
4	Nunca	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 15 Completa laberinto simple



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los niños observados, se evidenció que casi siempre el niño es capaz de completar laberinto simple, en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez.

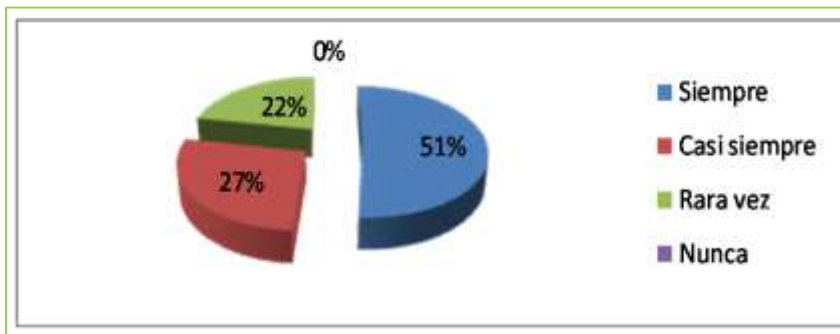
Indicador N° 3

El niño identifica pictogramas y lo expresa verbalmente.

Cuadro N° 18 identifica pictogramas y lo expresa verbalmente

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	65	51,%
2	Casi siempre	34	27,%
3	Rara vez	28	22,%
4	Nunca	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 16 identifica pictogramas y lo expresa verbalmente



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

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.

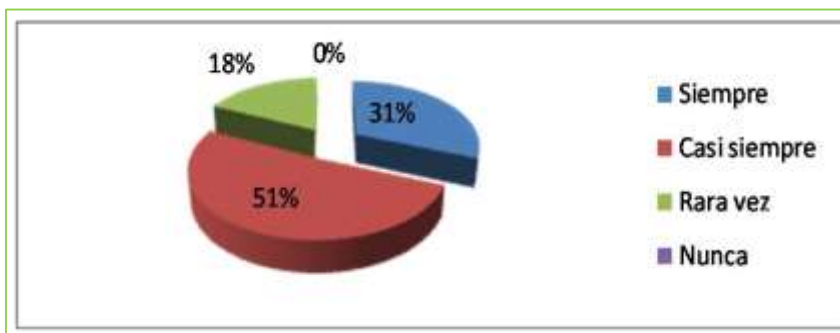
Indicador N° 4

Cuándo lee, reconoce las figuras presentadas.

Cuadro N° 19 El niño reconoce las figuras mostradas

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	39	31,%
2	Casi	65	51,%
3	Rara vez	23	18,%
4	Nunca	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 17 El niño reconoce las figuras mostradas



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los niños observados, se evidencio que casi siempre cuándo lee el niño, reconoce las figuras presentadas, en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez

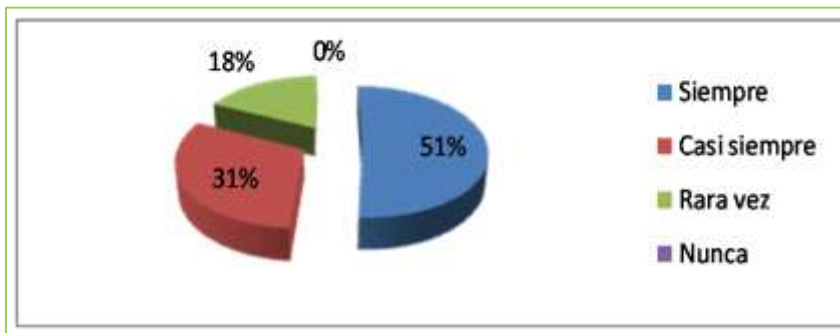
Indicador N° 5

Identifica y nombra las figuras como: cuadrado, círculo, triángulo.

Cuadro N° 20 Identifica y nombra

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	65	51,%
2	Casi siempre	39	31,%
3	Rara vez	23	18,%
4	Nunca	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 18 Identifica y nombra



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los niños observados, se evidencio que siempre, identifica y nombra las figuras en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez

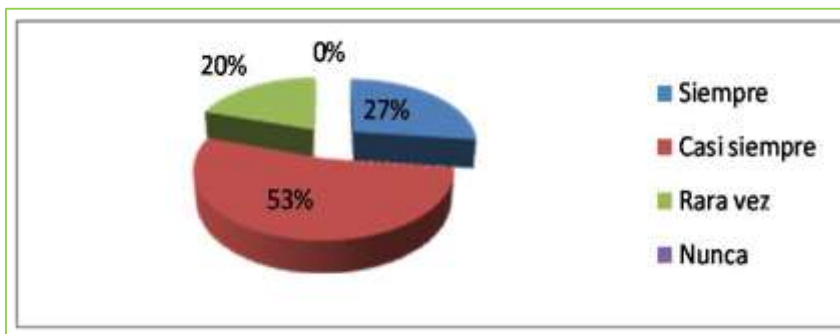
Indicador N° 6

Identifica lo que es mas grande que, mas pequeño que.

Cuadro N° 21 Identifica lo que es mas grande que, mas pequeño que

Nro	Respuesta	Frecuencia	%
1	Siempre	34	27,%
2	Casi	67	53,%
3	Rara vez	26	20,%
4	Nunca	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 6 Identifica lo que es mas grande que, mas pequeño que



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra morejón

Interpretación

Más de la mitad de los niños observados, se evidencio que casi siempre a su niño identifica mas grande que y mas pequeño que, en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez.

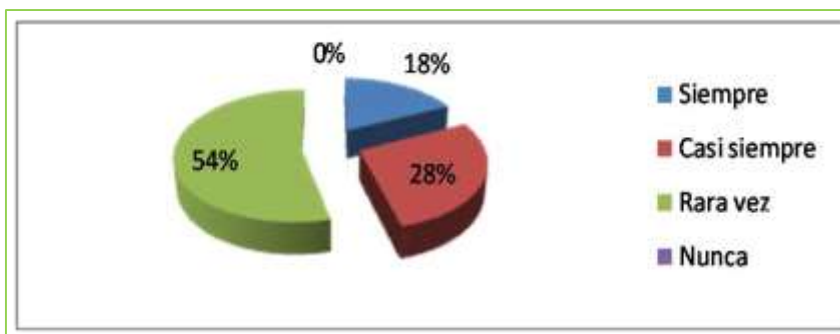
Indicador N° 7

El niño identifica los números del 1 al 50.

Cuadro N° 22 Identifica los números del 1 al 50.

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	23	18,%
2	Casi siempre	35	28,%
3	Rara vez	69	54,%
4	Nunca	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 7dentifica los números del 1 al 50



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

Más de la mitad de los niños observados, se evidenció que rara vez el niño identifica los números del 1 al 50, en menor porcentaje están las alternativas siempre y casi siempre.

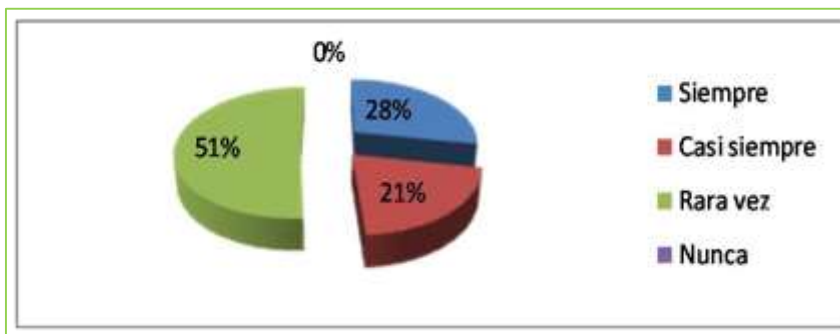
Indicador N° 8

Diferencia y nombra más de diez colores.

Cuadro N° 23 Diferencia y nombra más de diez colores

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	36	28,%
2	Casi siempre	27	21,%
3	Rara vez	64	51,%
4	Nunca	0	0,%
	TOTAL	127	100,%

Grafico N° 8 Diferencia y nombra más de diez colores



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

De los 127 niños de los niños observados más de la mitad, se evidencio que rara vez el diferencia y nombra más de diez colores, en menor porcentaje están las alternativas siempre y casi siempre

Indicador N° 9

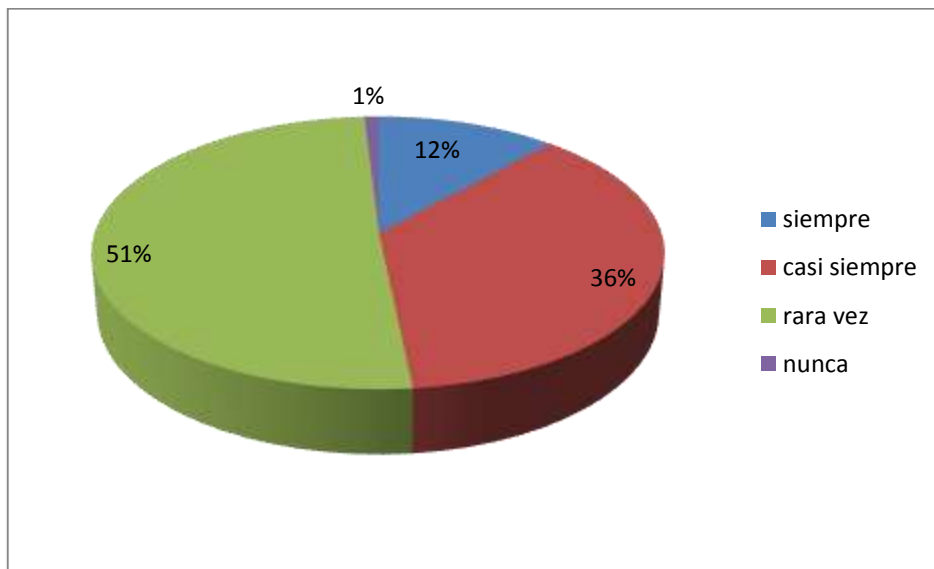
Recuerda los niños lo que han aprendido durante la clase

Cuadro N° 24 Aprendido durante la clase

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	15	24,%
2	Casi siempre	47	25,%
3	Rara vez	65	51,%
4	Nunca	0	0,0%
	TOTAL	127	100,%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Gráfico N° 9 Aprendido durante la clase



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

De los 127 niños observados la mitad rara vez recuerda lo aprendido durante la clase, mientras que menos de la mitad rara vez y pocos recuerdan lo aprendido durante la clase. .

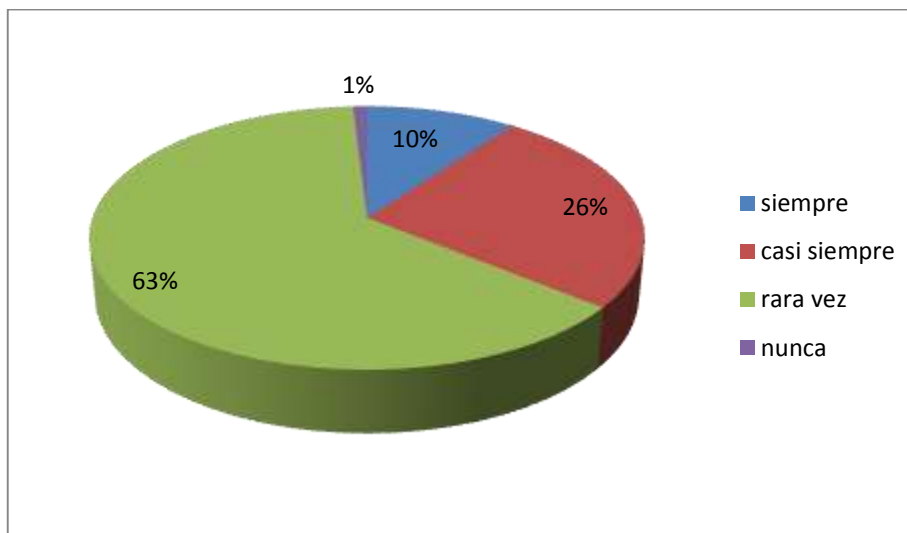
Indicador N° 10

Entiende con facilidad las enseñanzas.

Cuadro N° 25 Entiende con facilidad las enseñanzas.

Nro	Respuestas	Frecuencia	%
1	Siempre	13	18,%
2	Casi siempre	33	18,%
3	Rara vez	81	64,%
4	Nunca	0	0,0%
	TOTAL	127	100,%

Gráfico N° 10 Entiende con facilidad las enseñanzas.



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Autora: Alejandra Morejón

Interpretación

De los 127 niños observados la mitad rara vez comprende con facilidad las enseñanzas, mientras que la minoría casi siempre y pocos siempre. .

4.3 RESPUESTA A LAS INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Qué nivel de conocimiento tienen los padres de familia, para ofrecer una apropiada alimentación a los niños?

Con relación al conocimiento de los hábitos alimenticios, es poco conveniente, debido a que el los padres de familia descarta algunos aspectos que ayudan a la nutrición de los niños y, por consiguiente mejorar el desarrollo cognitivo.

¿Los niños que tipo de hábitos alimenticios expresan de la Unidad Educativa Inicial María Montessori?

Los hábitos alimenticios que expresan los niños son las que hacen que se alimenten con un valor poco nutritivo, por endelos padres de familia deben ser capacitados, para que envíen loncheras con alimentos sanos.

¿ Qué nivel de desarrollo cognitivo poseen los niños de la Unidad Educativa Inicial María Montessori, de la ciudad de Ibarra?

Con relación a la aplicación de la ficha de observación, se comprobó que el niño casi siempre realiza las actividades planteadas y otras con un poco de dificultad la realizan rara vez.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- El Diagnostico da evidencia del tipo de alimentación que se brinda a los niños de la “Unidad Educativa María Montessori, y a la vez ha permitido identificar los problemas que ocasionan estos hábitos alimenticios en el proceso de enseñanza- aprendizaje y la necesidad de que las docentes desde el quehacer diario motiven a la familia para asumir el compromiso de brindar una alimentación sana y balanceada.

- Se ha establecido el marco teórico que permite conocer los fundamentos teórico-científico, que sustentan los aspectos más destacados sobre los hábitos alimenticios de los niños de cuatro a cinco años y su incidencia en el proceso del aprendizaje.

- Es importante considerar la formación de los padres de familia sobre temas como dieta balanceada y la creación de menús saludables para el consumo diario de los niños de cuatro a cinco años que les aporte los nutrientes y vitaminas necesarias para el adecuado desempeño escolar en el proceso de aprendizaje.

.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la “Unidad Educativa Inicial María Montessori” gestionar todo tipo de acciones que permita brindar un proceso de formación a los padres de familia en temas relacionados a los hábitos alimenticios de los niños de cuatro a cinco años y su influencia en el desarrollo cognitivo.
- Como educadoras de nivel inicial es importante conocer y manejar los fundamentos teórico-científico que sustentan los aspectos más relevantes de la nutrición y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños de cuatro a cinco años de la “Unidad Educativa Inicial María Montessori”.
- Se recomienda a los docentes de la “Unidad Educativa Inicial María Montessori”, que conozcan y socialicen con los padres de familia la guía de menús nutricionales para la adecuada alimentación de los niños, que favorezcan el desarrollo físico, cognitivo y emocional

.

.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la propuesta

"GUIA DE MENÚS PARA PADRES DE FAMILIA Y FORTALECER EL DESARROLLO COGNITIVO GARANTIZANDO UNA ADECUADA NUTRICION DE LOS NIÑOS"

6.2. Justificación

Importancia

Inmediatamente de saber los resultados de la presente investigación, se comprobó que la alimentación forma una de las variadas actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y, por su especificidad y polivalencia, adquiere en un lugar central en la caracterización psicológica, biológica, y cultural de la especie humana. Inicialmente observando da pie a una primera versión esencial: los alimentos no son sustancias que ofrezcan solamente para nutrirnos, ni la alimentación es un hecho únicamente biológico.

Directamente vinculados hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo- educativo en los niños preescolares de grupos etarios entre 4 a 5 años, de esta forma concienciar en los actores directamente relacionados como las familias y la comunidad educativa para que aprenda, conozca y adopte una integral nutrición en sus hogares, para impedir de la manera más eficiente, los riesgos para los niños frente a la

influencia de las capacidades cognitivas, físicas,psicomotrices para contribuir un desarrollo de una buena nutrición en sus niños.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Normativas Del Estado para la nutrición

6.3.1.1 Constitución de la República Del Ecuador

Según la Constitución de la República del Ecuador (2008), manifiesta:

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en preferencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura; al deporte y recreación.

Art. 46.- El Estado adoptará entre otras las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1.- Atención a menores de seis años que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco integral de sus derechos...

6.3.1.2 Ley Orgánica de Salud

Para la Ley Orgánica de Salud (2006) señala:

La salud es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables. Para el efecto, indica:

De la alimentación y nutrición

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región, y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Art. 28.- Calidad nutricional. Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de estos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. (...). Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como la promoción de alimentos de baja calidad a través de los medios de comunicación.

6.3.1.3 Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares

Según el Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares en las instituciones educativas (2010), cuyo objetivo es fomentar y promover hábitos alimentarios saludables en las niñas, niños y adolescentes que están inmersos en el sistema educativo nacional.

En el Capítulo VI, De los Alimentos, se señala:

Art. 20.- Los alimentos industrializados que se expendan en el bar escolar deberán contar con el registro sanitario correspondiente y estar debidamente rotulados, y el etiquetado indicará el valor nutricional, especialmente de las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, azúcar, sodio, fibra y calcio y fecha de caducidad.

Art. 22.- Los alimentos o comida preparada que presenten altos contenidos de nutrientes con indicadores de exceso, no podrán expendirse, ni comercializarse en ninguno de los establecimientos educativos.

Art.23.- Se prohíbe la promoción de productos alimenticios de bajo valor nutricional en los bares escolares.

6.3.2 Nutrición en los niños de 4 a 5 años de edad.

6.3.2.1 Organización Mundial de la Salud, OMS

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS (2015), manifiesta que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición en los niños en la edad de 4 a 5 años de edad, puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. Una mala nutrición en los niños en la edad de 4 a 5 años de edad, puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (OMS, 2015)

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad,

sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

6.3.2.2 Ministerio de Salud Pública (MSP)

Para el MSP (2011), recomienda lo siguiente:

Durante cada etapa de la vida, las necesidades biológicas son diferentes, al igual que la alimentación; por lo tanto, los aspectos básicos que se describen en este anexo se han organizado de la siguiente manera: niños y niñas de cero a cinco meses; de seis a ocho meses; de nueve a once meses; de doce a veinticuatro meses; de dos a cinco años; de seis a nueve años y alimentación cuando el niño o niña está enfermo.

Algunas recomendaciones que se debe tener en cuenta:

- Sugerir una dieta equilibrada en carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.
- Lavar los alimentos con abundante agua segura: hervida, purificada, filtrada o clorada.
- Lavar las manos de la niña o niño, padres o cuidadores con agua segura y jabón: antes de preparar y servir la comida, antes de alimentar a la niña o niño, antes y después de ir al baño o del cambio de pañal.
- Lavar los platos, cubiertos y otros utensilios empleados para cocinar y comer, con agua segura (MSP, 2011).

Según el MSP (2011), los niños de 2 a 5 años de edad su nutrición debe ser:

- Consistencia: Brindar comidas sólidas y variadas que contengan alimentos que sean consumidos por el resto de la familia.
- Alimentos: Consumir diariamente alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico (lácteos, vísceras, huevos, leguminosas y

cereales integrales). Frutas y vegetales. Alimentos ricos en omega 3 y 6 (aceites vegetales, nueces, semillas y pescado).

- Evitar el consumo de: Dulces, gaseosas, gelatina y alimentos muy azucarados. Alimentos procesados, embutidos, snacks, enlatados. Moderar el consumo de sal. Evitar alimentos fritos.
- Cantidad: Brindar un plato de acuerdo con la edad, actividad física y estado nutricional.
- Frecuencia: Dar tres comidas principales y dos refrigerios que incluyan lácteos descremados. Si al niño o niña no le gusta un alimento, motivarlo a comer o reemplazarlo por otro de igual valor nutritivo.

6.3.3 Clasificación de los alimentos

Los alimentos por su origen se clasifican en tres grupos:

Los de origen vegetal

Los de origen animal

Los de origen mineral

6.3.3.1 Alimentos de origen vegetal

Son alimentos de origen vegetal aquellos que provienen de las partes comestibles de algunas plantas. Estos alimentos son ricos en sustancias nutritivas que ayudan a: proteger el proceso visual, mantener la piel saludable, combatir las infecciones, asegurar el crecimiento normal de todo el cuerpo. (Red Escolar Nacional, 2011)

Los vegetales se dividen en dos grupos muy importantes:

Grupo de hortalizas y frutas.

Grupo de cereales, verduras y granos.

6.3.3.1.1 Grupo de hortalizas y frutas

Este grupo se caracteriza por contener carbohidratos o azúcares y vitaminas A y C, especialmente los vegetales de color verde y amarillo intenso y las frutas. Estas sustancias nutritivas carbohidratos y vitaminas A y C, contribuyen a mantener en buen estado los tejidos.

a) Hortalizas

Para la Red Escolar Nacional, (2011). Las hortalizas contienen entre un 70 y un 95% de agua. Son importantes por su contenido de calcio y hierro. Pero su principal valor nutritivo (ver valor nutritivo) es el elevado contenido en: beta-caroteno, precursor de la vitamina A; ácido ascórbico o vitamina C; y, ácido fólico. Entre los vegetales tenemos: acelga, espinaca, pimentón, berro, lechuga, auyama, zanahoria, tomate, berenjena, cebolla, coliflor, chayota, vainita, nabo, pepino, repollo, entre otras.

Existe una relación aproximada entre color y el contenido de nutrientes: las hortalizas más verdes son más ricas en beta-caroteno y las hortalizas pálidas son las más pobres. Del mismo modo, el almacenamiento, la preparación, el cocinado y el procesado de las hortalizas, pueden causar disminución de vitamina C. Es importante, por lo tanto, cocinarlas con poca agua o al vapor y por poco tiempo.

b) Frutas

Según la Red Escolar Nacional, (2011). Las frutas contienen entre un 75 y un 95% de agua, además en ellas están presentes los carbohidratos, pero contienen pocas proteínas y grasas. Casi todas tienen cantidades importantes de vitamina C. El hecho de que las frutas se puedan comer crudas, les añade más valor nutritivo, porque se evita la pérdida de vitaminas en el momento de la preparación y cocción.

Al igual que las hortalizas, también el color de la fruta es un buen indicio del contenido en caroteno: las frutas de pulpa amarilla o anaranjada como el melón y el mango, son ricas en caroteno, en cambio, las frutas de pulpa blanca como la pera y la manzana, contienen cantidades mínimas de esta provitamina.

6.3.3.1.2 Grupo de cereales, verduras y granos

Los cereales, las verduras y los granos o leguminosas son fuente importante de proteína vegetal. Contribuyen a la formación y mantenimiento de los tejidos del organismo. Además, contienen glúcidos que son fuente de energía.

a) Cereales

Los cereales son las plantas de la familia de las gramíneas domesticadas y cultivadas para obtener sus granos. Los cereales más importantes en el mundo son: trigo, arroz, maíz, cebada, distintas especies de mijos y sorgos, avena y centeno. A nivel mundial, este grupo se considera el grupo de alimentos básicos.

Como los cereales suministran energía, proteínas y vitaminas del grupo B, proporcionan una dieta bien equilibrada, si se complementan con hortalizas y productos de origen animal. Porque una dieta basada exclusivamente en cereales no podría sustentar la vida humana ya que carecen de vitamina A y de vitamina C. (Red Escolar Nacional, 2011)

b) Verduras

Son productos de origen vegetal, cuya característica común es su gran riqueza en almidones o féculas. Por esta razón son una magnífica fuente

de energía, aunque su contenido en otros nutrientes, como proteínas y grasas, es netamente bajo. (Red Escolar Nacional, 2011)

A este grupo pertenecen alimentos como apio, batata, papa, yuca y plátano. Dado que estos productos se consumen generalmente en cantidades grandes, el aporte a la dieta en vitaminas y en elementos minerales es importante. También las verduras contienen cantidades moderadas de vitaminas del grupo B.

c) Granos o leguminosas

Las leguminosas son una de las familias más importantes del mundo vegetal, tanto por el número de especies, unas 13000, como por su contribución a la alimentación humana. Incluyen plantas como guisantes, lentejas y garbanzos. La principal característica botánica de toda esta familia es su fruto: la legumbre. Las leguminosas reciben nombres distintos en las diferentes regiones o países, lo cual origina muchas confusiones. (Red Escolar Nacional, 2011)

Así, por ejemplo, una leguminosa como *Phaseolus vulgaris* recibe nombres tan distintos como judía, alubia, habichuela, pocha, poroto, fréjol o fríjol común, etc.

Las leguminosas son una de las fuentes de proteínas más valiosas entre los cultivos vegetales. Cuando se come leguminosas junto con cereales, las proteínas de ambos se complementan entre sí. Las leguminosas son más ricas en proteínas, vitamina B1 y niacina que las hortalizas y también contienen más hidratos de carbono y mucha más energía total.

Como otros alimentos vegetales, las leguminosas proporcionan muchas de las vitaminas del grupo B, elementos minerales y fibras. En cambio, su contenido en grasas es bastante bajo. Al igual que los cereales, las

leguminosas contienen poca vitamina C, pero al germinar sus semillas, se forma esta vitamina, por lo que las leguminosas germinadas constituyen una valiosa fuente de ácido ascórbico o vitamina C.

6.3.3.2 Alimentos de origen animal

Los alimentos de origen animal pueden clasificarse a su vez en varios sub-grupos: carnes, huevos, pescados, leche y productos lácteos

6.3.3.2.1 Las carnes

La mayor parte de las personas tiene una inclinación natural a comer carne. Se entiende por carne la parte magra, es decir, sin grasa, y comible de los músculos de distintas especies animales mamíferos, aves, pescados, crustáceos y moluscos. En este grupo se incluyen no sólo las partes blandas sino también algunas vísceras como el hígado y los riñones.

El color de la carne (blanca o roja) depende del contenido de un pigmento llamado mioglobina que no afecta su valor nutricional. En todas las carnes, al menos del 1 al 3% de su grasa está constituido por colesterol y por grasas insaturadas. Pero la mayor parte del colesterol está en la grasa visible, que es más saturada (ver el consumo de grasas en la alimentación). La carne tiene un alto contenido de agua, pero carece de fibra e hidratos de carbono (ver tipo de nutrientes). La carne es una buena fuente de proteínas de elevada calidad. Su contenido energético depende principalmente de la cantidad de grasa que contenga y la calidad de la grasa depende del animal. Las carnes son buenas fuentes de minerales y vitaminas, especialmente las vísceras que son depósitos de ellos, además de la sangre y algunos derivados preparados con ella (como las morcillas). Entre los minerales, hay que destacar especialmente el hierro, el zinc, el potasio y el fósforo, aunque son pobres en calcio. (Red Escolar Nacional, 2011)

Entre la gama de carnes que se consume con más frecuencia se encuentran los músculos y vísceras del ganado vacuno (vaca), ganado ovino (oveja o carnero) y porcino (cerdos), aves de corral (gallinas, pollos, gansos, patos), entre otras cuyo consumo es menor.

6.3.3.2.2 Los huevos

En la actualidad, los huevos de gallina son los más importantes para el consumo humano, aunque en diversas partes del mundo se comen los huevos de muchas otras especies, entre las que se encuentran los patos, algunas gaviotas, palomas, iguana y tortugas.

Los huevos de gallina llegan a pesar 60 gramos, de los cuales un tercio corresponde a la yema, un poco más de la mitad es la clara y el resto lo constituyen la cáscara y las membranas internas. Su consumo se debe a que los huevos son naturalmente ricos en nutrientes esenciales y están bien adaptados a las necesidades humanas. La distribución de los nutrientes es distinta en cada parte del huevo. La yema es una fuente concentrada de nutrientes, que incluye grasas, proteínas, hierro y otros elementos minerales, vitaminas del grupo B y vitaminas A, D y E. La clara contiene una gran proporción de agua, nada de grasa, menos elementos minerales que la yema, sin embargo su contenido proteico es muy elevado. Por su parte, la cáscara contiene calcio. (Red Escolar Nacional, 2011)

Las proteínas del huevo entero y las de la leche materna se consideran las más cercanas al concepto de "proteína ideal", es decir, de la proteína que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones más adecuadas para las necesidades del cuerpo y que puede ser utilizada por el hombre con el mínimo de pérdidas. Así, los huevos se consideran productos alimenticios manufacturados por la naturaleza, listos para el consumo: vienen envueltos en un envase higiénico, se guardan fácilmente, se abren con rapidez y se pueden cocinar de distintas formas.

6.3.3.2.3 Pescados y mariscos

Los pescados y los mariscos constituyen uno de los principales grupos de alimentos de la dieta humana. Por su valor nutritivo, métodos de conservación muy desarrollados y su abundancia de como fuente alimenticia en el planeta, es de esperar que el pescado cada vez se consuma más (pescado marino y de agua dulce).

a) El pescado

La carne de los peces (sus músculos) constituye una valiosa fuente de proteínas animales. Las proteínas de los pescados son de elevado valor biológico, similar al de las proteínas de los animales terrestres.

Otra contribución importante de los pescados a la dieta humana la representan los elementos minerales, todos contienen cantidades considerables de fósforo. Los pescados marinos aumentan el contenido de yodo en la dieta. Los peces de espinas pequeñas proporcionan valiosas cantidades de calcio cuando se comen enteros. En general, los pescados aportan cantidades moderadas de vitaminas del grupo B, constituyen la fuente más rica de vitamina D de la dieta humana, pero carecen prácticamente de hidratos de carbono. (Red Escolar Nacional, 2011)

Los lípidos de los pescados están entre los más insaturados del reino animal. De acuerdo a la cantidad de grasa que contienen, los pescados se clasifican en :

Pescados Blancos, como el lenguado, la merluza, la pescadilla, el bacalao, la raya, los cuales contienen cantidades mínimas de grasa y un porcentaje elevado de agua.

Pescados semigrasos, como la trucha, el salmonete o rodaballo, estos contienen entre un 3 y un 6% de grasa.

Pescados Azules o grasos, como el arenque, la sardina, el atún, el salmón, estos contienen mucho más aceite de pescado, entre el 8 y 16%, según la especie.

b) Los mariscos

Reciben el nombre de mariscos una serie de animales marinos invertebrados, que se reúnen en dos grupos principales: los moluscos y los crustáceos. Los bogavantes, las langostas y langostinos, los cangrejos de mar, los camarones, las cigalas y las gambas son crustáceos. Los crustáceos tienen poca grasa y por eso su valor energético es bajo. Sin embargo, tienen un contenido alto de colesterol, además, las proteínas de los mariscos pueden causar reacciones alérgicas a aquellas personas sensibles. (Red Escolar Nacional, 2011)

Los moluscos son caracoles, ostras, vieiras, almejas, mejillones, calamares, sepias y pulpos. Los moluscos contienen mayor proporción de proteínas que los peces y tienen también poca grasa. Hasta un 5% de su peso está representado por hidratos de carbono

6.3.3.2.4 La leche y los productos lácteos

El consumo de lácteos aporta algunas ventajas: Contribuye con cantidades importantes de proteínas, minerales y vitaminas, y son fáciles de masticar, conservar y usar.

a) La leche

El ser humano, además de la propia leche materna, emplea la leche de otros mamíferos para alimentarse, la vaca es el principal proveedor mundial de leche. La leche constituye uno de los alimentos más completos pues contiene casi todos los nutrientes esenciales para el organismo. Posee un alto porcentaje de agua, y a diferencia de otros alimentos de origen animal contiene

una cantidad significativa de carbohidratos (lactosa) que favorece la absorción del calcio aumentando la calidad de éste. La leche es una buena fuente de vitaminas y aporta prácticamente todos los minerales necesarios, además, es el alimento más rico en calcio. (Red Escolar Nacional, 2011)

b) El Queso

El queso es un alimento sabroso y muy nutritivo. La mayoría de los quesos contiene entre 25 y 35% de proteínas de un valor biológico muy elevado. El contenido en grasa puede variar enormemente: el requesón o los quesos muy frescos, hechos a partir de leche descremada, son muy bajos en grasa, en cambio, el queso de crema contiene mucha grasa. Los quesos son también ricos en calcio, en vitamina A y en riboflavina (Vitamina B). Para la elaboración del queso se utiliza generalmente la leche de vaca, pero también se usa leche de cabra, de oveja e incluso de reno (hembra). (Red Escolar Nacional, 2011)

6.3.3 Alimentos de origen mineral

6.3.3.1 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)

6.3.3.2 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)

6.3.4 Dieta equilibrada

Para una buena dieta equilibrar se debe conocer el porcentaje de la ingesta de grasas, carbohidratos y proteínas. Es importante no consumir más de las calorías diarias que necesitas, también es importante observar cuál es

su fuente. Todo esto repercute en su peso, ya sea que aumente, disminuya o se mantenga igual.

Además requieres de vitaminas y minerales, que se encuentran en los alimentos. No todos los alimentos son iguales, y no hay uno que proporcione todo lo que tu cuerpo necesita. Por ello hay que comer de todo, para que nuestro organismo obtenga lo necesario para estar en perfecto estado.

Simplemente no se debe optar por los extremos. Ni muy poca comida, ni demasiada. Tan mal es el sobrepeso, como lo es la desnutrición. Fijar una dieta restrictiva que te limite a tomar solamente agua, por ejemplo, te pone en riesgo a no cubrir tus requerimientos de micronutrientes. Exagerar en la ingesta alimenticia, simplemente provocara que no logres bajar de peso, si tienes planeado.

De acuerdo a estudios realizados, según Jiménez, (2004). La ingesta nutricional apropiada para el funcionamiento óptimo es el siguiente:

Carbohidratos	57%
Proteínas	15%
Grasas	25%
Fibra	3%

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Proveer una guía de menús para padres de familia de hábitos alimenticios para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa María Montessori.

6.4.2. Objetivos Específicos.

- Seleccionar una serie de menús óptimos para una buena nutrición que influya en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa María Montessori.
- Lograr concientizar a los padres de familia sobre los buenos hábitos alimenticios a través del conocimiento de menús de alimentación sana.
- Socializar la guía de menús mediante talleres a los padres de familia para mejorar la incidencia de la nutrición en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad.

6.5 Ubicación sectorial y física.

País: Ecuador. Provincia: Imbabura. Ciudad: Ibarra. Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Padres de Familia, Educadoras, Niños de la Unidad Educativa Inicial María Montessori.

6.6 Desarrollo de la propuesta

INTRODUCCIÓN

Esta Guía tiene como objetivo establecer menús saludables para mejorar la selección de alimentos sanos para preparar la lonchera escolar, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho de la alimentación apropiada de las niñas en las familias. La investigación es el resultado del análisis de los datos relevantes sobre los hábitos alimenticios y el mejorar el desarrollo cognitivo en los niños.

Además, la guía ofrece recetas sencillas de Plato que se pueden elaborar en casa no ocupa mucho tiempo y son fáciles de preparar que pueden servir como elecciones saludables para sus hijos durante el periodo lectivo.

A continuación presentamos la guía de menús para padres de familia para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños, se dividen en lo siguiente: lonchera escolar, alimentos vegetales, animales, minerales y también cuenta con una variedad de batidos que nos ayuda al cerebro del niño.



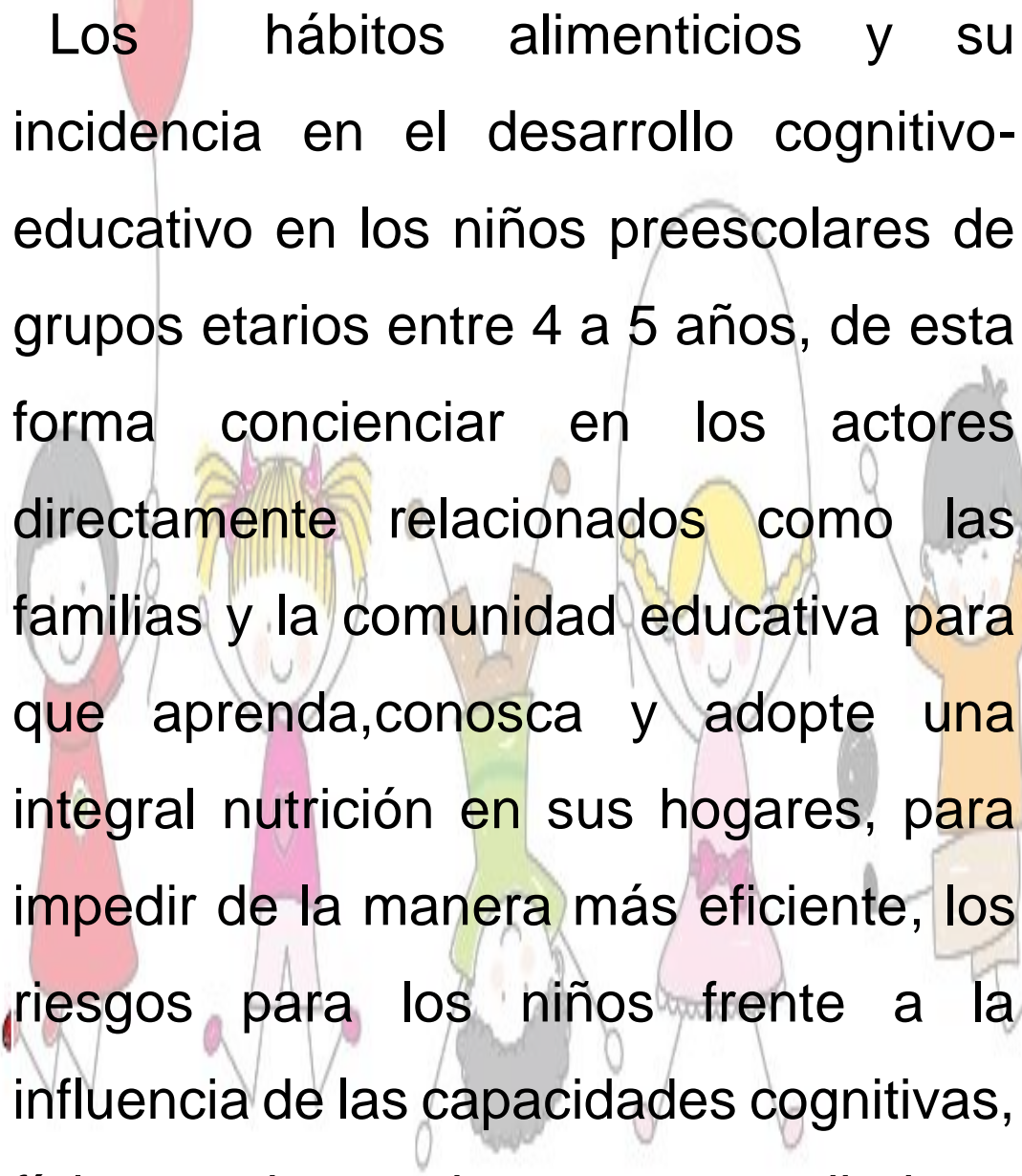
**“GUÍA DE MENÚS PARA
PADRES DE FAMILIA Y MEJORAR
EL DESARROLLO COGNITIVO DE
LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE
EDAD DE LA UNIDAD
EDUCATIVA MARÍA
MONTESSORI”**

**AUTORA : ALEJANDRA
MOREJÓN**

IBARRA - ECUADOR

2014-2015

IMPORTANCIA



Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo-educativo en los niños preescolares de grupos etarios entre 4 a 5 años, de esta forma concienciar en los actores directamente relacionados como las familias y la comunidad educativa para que aprenda, conozca y adopte una integral nutrición en sus hogares, para impedir de la manera más eficiente, los riesgos para los niños frente a la influencia de las capacidades cognitivas, físicas, psicomotrices para contribuir un desarrollo de una buena nutrición en sus niños.

PRESENTACIÓN

Esta Guía tiene como objetivo establecer menús saludables para mejorar la selección de alimentos sanos para preparar la lonchera escolar, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho de la alimentación apropiada de las niños en las familias .La investigación es el resultado del análisis de los datos relevantes sobre los hábitos alimenticios y el mejorar el desarrollo cognitivo en los niños.

Además, la guía ofrece recetas sencillas de Plato que se pueden elaborar en casa no ocupa mucho tiempo y son fáciles de preparar que pueden servir como elecciones saludables para sus hijos durante el periodo lectivo.

A continuación presentamos la guía de menús para padres de familia para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños, se dividen en lo siguiente: lonchera escolar, alimentos vegetales, animales, minerales y también cuenta con una variedad de batidos que nos ayuda al cerebro del niño.

OBJETIVOS



Objetivo General

Proveer una guía de menús para padres de familia de hábitos alimenticios para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa María Montessori.

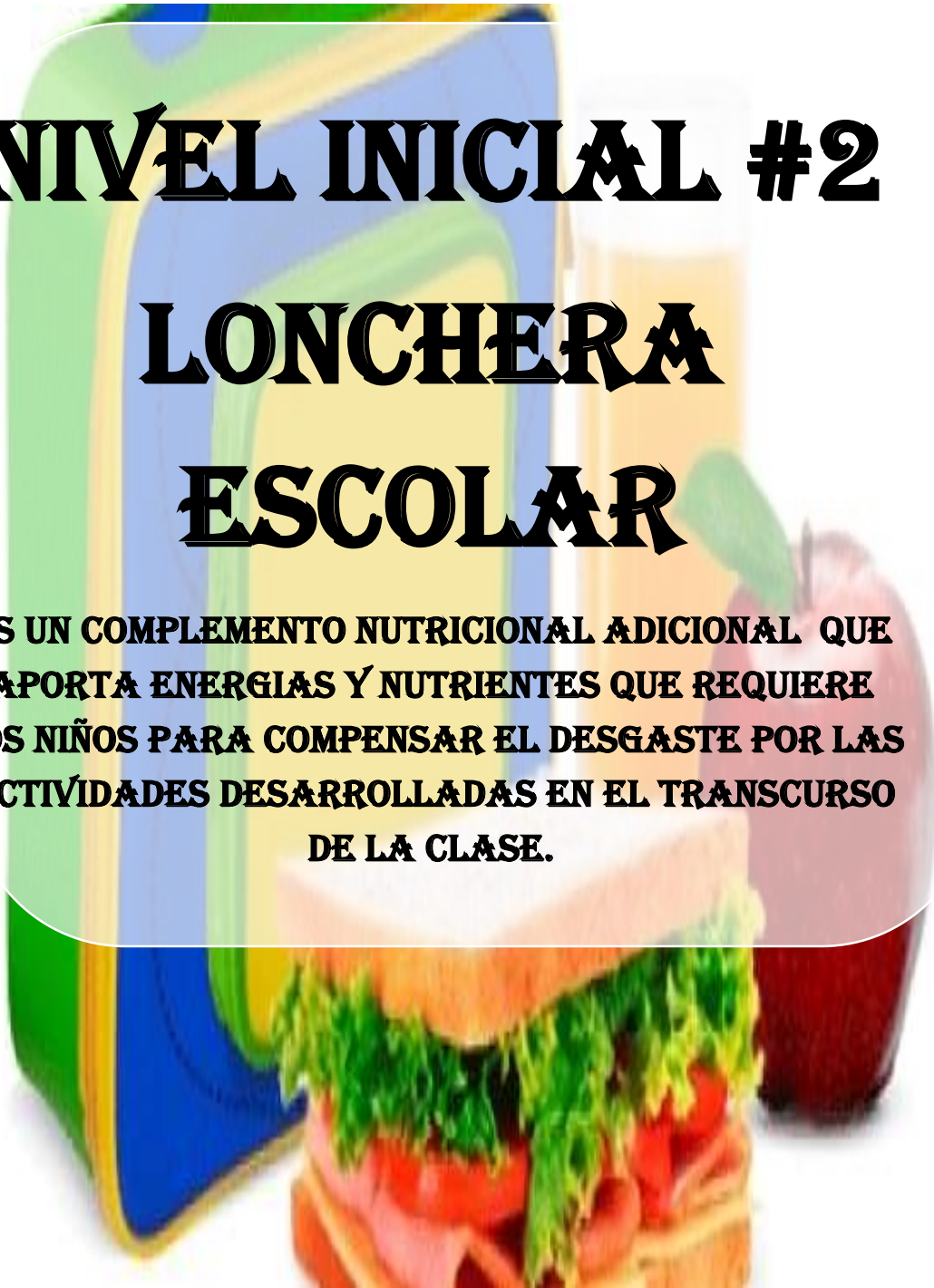
Objetivos Específicos.

- **Seleccionar una serie de menús óptimos para una buena nutrición que influya en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa María Montessori.**
- **Lograr concientizar a los padres de familia sobre los buenos hábitos alimenticios a través del conocimiento de menús de alimentación sana.**
- **Socializar la guía de menús mediante talleres a los padres de familia para mejorar la incidencia de la nutrición en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad.**

NIVEL INICIAL #2

LONCHERA ESCOLAR

**ES UN COMPLEMENTO NUTRICIONAL ADICIONAL QUE
APORTA ENERGÍAS Y NUTRIENTES QUE REQUIERE
LOS NIÑOS PARA COMPENSAR EL DESGASTE POR LAS
ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL TRANCURSO
DE LA CLASE.**



TEMA

"¿QUÉ DEBE TENER UNA LONCHERA?"

¿Qué debe tener una Lonchera Escolar?

Alimentos Formadores
Necesarios para el crecimiento y desarrollo físico y mental de los niños en edad escolar.

Alimentos Energéticos
Encargados de proporcionar energía necesaria para rendir adecuadamente en las actividades diarias.

Alimentos Protectores
Encargados de aportar vitaminas y minerales reforzando el sistema de defensa en el organismo.

Aqua y Bebidas
Recuerda que las necesidades de agua al día en los niños varía desde 1.7 a 3.3 Litros (contando el agua que beben y la proveniente de los alimentos).

EVITAR: Comida Chatarra

- ▶ Gaseosas, galletas con relleno, bebidas con azúcar añadido, golosinas en general, frituras, etc.
- ▶ Tienen efectos nocivos en los niños; desde alergias hasta obesidad (que se relaciona con enfermedades crónicas como la diabetes, en edades tempranas; e hipertensión, a edades mayores).

¡Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza!

Doktuz

FUENTE:

https://www.google.com.ec/search?q=LONCHERA+SALUDABLE&rlz=1C1CAFA_enEC701EC701&espv=2&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjQh9TSqMbPAhWFHx4KHUuCBX8Q_AUICCgB&biw=1366&bih=662

AUTOR: Alejandra Morejón

TEMA

"RECOMENDACIONES PARA PREPARAR UNA LONCHERA"

Descripción:

- ✓ Los alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- ✓ Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.
- ✓ La cantidad de alimentos debe estar relacionada con la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- ✓ La fruta debe ser entera y con cáscara, para evitar la oxidación y aprovechar la fibra.
- ✓ Cuidar la limpieza al preparar la lonchera.
- ✓ Los profesores deben vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus alimentos e inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- ✓ Incluir una servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- ✓ El menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.



NIVEL INICIAL #2

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

**LAS VERDURAS SON ALIMENTOS
SALUDABLES QUE AYUDAN AL
DESARROLLO DEL NIÑO, ADEMÁS SU
CONTENIDO CALORICO ES TAN
BAJO, QUE SE CONVIERTE, JUNTO
ALA FRUTA ES LA COMIDA
PERFECTA PARA LOS NIÑOS.**

MENÚ #1

RECETA

TORTITAS CON BROCOLY Y QUESO

- ❖ **APOORTE NUTRICIONAL: HIDRATOS DE CARBONO:** azúcar, dulces, miel, trigo, arroz, maíz, harinas, frutas, verduras.

ALIMENTOS: BRÓCOLI Y COLIFLOR

- El brócoli y la coliflor son buenas fuentes de colina, una vitamina B conocida por su relación en el desarrollo del cerebro, indica que puede mejorar la función cognitiva, mejorar el aprendizaje y la memoria, e incluso disminuir la pérdida de memoria relacionada con la edad.

INGREDIENTES:

- 300 gr de brócoli crudo
- 150 gr de Panko o pan rallado
- 2 huevos grandes
- 60 gr de queso parmesano rallado
- sal
- aceite para cocinarla

PREPARACION:

Simplemente mezclamos todos los ingredientes en el robot de cocina hasta obtener una pasta homogénea y con una cuchara, vamos poniendo bolitas sobre la sartén con dos o tres cucharadas de aceite ya caliente. Aplastamos las bolitas con una espátula y cocinamos hasta que las tortitas estén doradas de los dos lados.



MENÚ#2

RECETA

TORTA DE ESPINACA O ACELGA (8 PORCIONES)

- ❖ **APORTE NUTRICIONAL: HIDRATOS DE CARBONO:**
azúcar, dulces, miel, trigo, arroz, maíz, harinas, frutas, verduras.

ALIMENTOS: ESPINACA - ACELGA

- Verduras como la espinaca, la arrúgala, las acelgas y otras similares, caracterizadas por la intensa coloración verde de sus hojas, tienen una rica combinación de antioxidantes y vitaminas C, E y A que según algunas investigaciones evita el decaimiento de la atención mental.

INGREDIENTES:

- Masa 2 tazas de harina 120 g de manteca
- 1 huevo 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear Cantidad necesaria de leche
- Relleno
- 100 g de queso
- 3 huevos
- 2 cucharadas de manteca
- 2 cebollas
- 1 taza de espinaca o acelga
- Condimentos
- 200 g de crema de leche

PREPARACIÓN:

Masa Se mezcla la harina con el polvo de hornear. Se coloca la harina sobre la mesa y se hace un hueco en el medio. En el centro colocar la manteca, huevo, leche. Mezclar la harina con todos los ingredientes amasando lo menos posible. Al estar lista la masa se forra una tartera y se rellena.

Relleno Lavar las hojas de espinaca o acelga y hervirlas. Se pican las cebollas y se rehogan con las 2 cucharadas de manteca se condimenta, Se agregan los huevos batidos, la crema de leche, la espinaca picada y el queso. Colocar el relleno sobre la masa que está en la tartera y llevar a horno moderado por 25 minutos.

MENÚ #3

RECETA

TORTA DE BANANA (6 PERSONAS)

- ❖ **APORTE NUTRICIONAL: HIDRATOS DE CARBONO:** azúcar, dulces, miel, trigo, arroz, maíz, harinas, frutas, verduras.

ALIMENTOS: PLÁTANO

- Los altos niveles de potasio, magnesio, vitamina C y fibra hacen del plátano un alimento inmejorable para la salud cerebral, pues todos esos elementos son conocidos por su efecto en la memoria. Asimismo, la vitamina B6, también presente en dicho fruto, ayuda en la producción natural de serotonina, norepinefrina y dopamina, neurotransmisores relacionados con la concentración.

INGREDIENTES:

- 100 g de manteca
- 200 g de azúcar 2 huevos
- 2 bananas
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN:

Batir la manteca con el azúcar. Agregar los huevos y la banana. Cernir la harina con el polvo de hornear.

Engrasar y en harina una asadera y cargar la masa. Llevar a horno moderado por 30 minutos.



NIVEL INICIAL #2

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

**ES IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS DE
ORIGEN ANIMAL YA QUE SON MUY RICOS
EN PROTEINAS Y LA PROTEINA ES UN
NUTRIENTE ESENCIAL PARA NUESTROS Y
ORGANOS.**



MENÚ #4

RECETA

PESCADO FRITO (4 PERSONAS)

❖ APOORTE NUTRICIONAL: GRASAS DE ORIGEN

ANIMAL: carne, huevo, manteca, crema, quesos.

ALIMENTOS: PESCADO

Alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6: salmón, sardinas, atún, bacalao. Estos ácidos grasos son esenciales para mejorar la capacidad de aprendizaje desde edades muy tempranas.

Los ácidos grasos Omega 3 forman parte de la materia gris del cerebro y de las membranas celulares cerebrales, por lo tanto ayudan a tener un balance emocional, mejor predisposición para el aprendizaje y una actitud positiva.

INGREDIENTES:

- 4 Pescados
- Jugo de dos limones
- Sal y pimienta
- 1\4 de leche
- 1\4 de harina de trigo
- Aceite para freír.

PREPARACIÓN:

Lave bien los pescados y séquelos. Báñelos con jugo de limón y rocíe con sal y pimienta. Deje reposar mínimo 15 minutos.

Agregue la leche en un recipiente y la harina en otro. Sumerja los pescados en la leche primero y luego por la harina, asegurándose que queden perfectamente cubiertos con la harina.

En un sartén grande, caliente abundante aceite y fría en el los pescados hasta que hayan dorado bien cada lado.

Sirva acompañados con patacones, arroz blanco y ensalada mixta.



MENÚ #5

RECETA

ENSALADA CON HUEVO Y REMOLACHA

- ❖ **APORTE NUTRICIONAL: GRASAS DE ORIGEN ANIMAL:** carne, huevo, manteca, crema, quesos

ALIMENTOS: HUEVO

El huevo contiene **colina**, un nutriente que **mejora la actividad cerebral** y además, proporciona una fuente de **fósforo**, importante para el cerebro y las transmisiones neuronales.

INGREDIENTES:

- **1 kilo** de remolachas
- Mayonesa
- **4** huevos duros
- Sal, pimienta

PREPARACION

- ✓ Cocinar la remolacha al vapor con cáscara.
- ✓ Pelar en caliente y rallar.
- ✓ Condimentar con sal, pimienta, oliva y aceto y emparejar con cuchara en fuente chata.
- ✓ Agregar una capa de mayonesa.
- ✓ Esparcir sobre la remolacha tallada y condimentada.
- ✓ Agregar huevo duro como última capa.
- ✓ Servimos.



MENÚ #6

RECETA

ENSALADA DE POLLO

- ❖ **APORTE NUTRICIONAL: GRASAS DE ORIGEN ANIMAL:** carne, huevo, manteca, crema, quesos.

ALIMENTOS: POLLO

Una alimentación saludable es fundamental para proteger la salud y prevenir enfermedades. La carne de pollo forma parte de la misma contando con nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo.

INGREDIENTES:

- 1/2 pechuga de pollo
- 1 rama apio
- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates
- 1 lechuga
- Para la salsa:
- 1/2 taza mayonesa
- 1 poco vinagre
- 3 cucharitas orégano molido
- al gusto sal y pimienta
- zumo de 1 limón

PREPARACION

- ✓ Hacer hervir la pechuga de pollo junto con el apio y luego deshilar el pollo y cortar el apio en pequeños trozos.
- ✓ Picar el tomate, lechuga y rallas en tiras la zanahoria.
- ✓ Para la salsa mezclar todos los ingredientes y listo.
- ✓ Envolvemos todo con la salsa y a comer.



NIVEL INICIAL #2

MINERALES

**SON SUSTANCIAS PARA EL
MANTENIMIENTO DE VIDA Y EL
CRECIMIENTO DEL NIÑO ,LE AYUDA A
CUMPLIR SUS FUNCIONES FISICAS Y
PSIQUICAS EN LA ACTIVIDAD DIARIA**

MENÚ #7

RECETA

ARROZ CON LECHE

MINERALES:

ALIMENTOS: LECHE

Los **minerales y vitaminas** de la leche, entre los que destacan el **calcio, potasio, vitamina A, D y del complejo B** así como **fósforo y magnesio**, todos micronutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

INGREDIENTES:

- 1 1/4 l. de leche
- 115 gr. de arroz
- 100 grs. de azúcar
- 2 trozos de corteza de limón
- 2 trozos de corteza de naranja
- 1 rama de canela
- 1/2 vaina de vainilla
- canela en polvo

PREPARACION:

Pon en una cazuela la leche, el arroz, una rama de canela y media vaina de vainilla. Añade la corteza de limón y la de naranja. Remueve y deja cocinar, a fuego suave, durante 40-45 minutos. Remueve cada 4-5 minutos para que no se pegue.

Cuando el arroz con leche adquiera una textura melosa, agrega el azúcar. Remueve y deja cocinar un poco más (5-10 minutos).

Retira la canela, la vainilla y las cortezas de naranja y de limón. Deja atemperar y repártelo en 4 copas. Espolvorea canela por encima y sirve. Decora las copas de arroz con leche con unas hojitas de menta.



MENÚ #8

RECETA

✓ ALIMENTOS: BATIDO DE FRESAS Y AVENA

La avena, además de tener en su composición un alcaloide relajante, dispone de vitamina B1, excelente para combatir la fatiga mental y darnos energía.

Respecto a las **fresas** decir, que además de sabrosas son **un antioxidante natura** más que perfecto para nutrir y mantener en buen estado nuestro cerebro.

INGREDIENTES:

- 3 [fresas](#).
- Medio vaso de avena.
- Un vaso de leche.
- 2 cucharadas de miel.

PREPARACIÓN

Es muy sencillo, basta con llevar a la batidora las fresas, la leche y la avena. Lo removemos bien para que la mezcla quede uniforme, viendo de inmediato el atractivo tono rosado de esa leche espesa con avena. Al final, cuando le añadas la leche verás lo sabroso que está, y las energías que te aporta.



MENÚ #9

RECETA

✓ **ALIMENTOS: BATIDO DE MANZANA, ZANAHORIA Y ALMENDRAS.**

Es un remedio natural para el cansancio, para recuperar energías y dar fuerza a nuestro cerebro. La manzana nos aporta, además de fibra, vitamina E y C, es refrescante e hidratante. Por su parte la zanahoria, además de vitamina A, B y C, tiene innumerables minerales para nuestro cerebro: potasio, calcio, fósforo, purifica la sangre y nos da energías.

En cuanto a las almendras y las nueces, son indispensables para nuestro cerebro, tiene los minerales suficientes como para aportarle una excelente nutrición.

INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 3 zanahorias.
- 3 nueces.
- 3 almendras.

PREPARACIÓN

- ✓ Lavamos las frutas y pelamos las nueces y las almendras.
- ✓ Llevamos a la batidora las frutas junto a los frutos secos, poniéndolo a intensidad máxima para que quede bien picado y uniforme.
- ✓ Después lo servimos en un vaso, bebiéndolo de inmediato... el sabor es insuperable.



MENÚ #10

RECETA

✓ BATIDO DE COCO Y PLÁTANO.

Es maravilloso para favorecer el aprendizaje y la memoria: **es rico en fibra, calcio, potasio, hierro, vitaminas A, C y E...**

INGREDIENTES

- 1 vaso de leche descremada.
- 5 almendras.
- Medio plátano maduro.
- 1/7 de coco cortado a trozos pequeños, sin cáscara.

PREPARACIÓN

- ✓ Pela el plátano y ponlo en la batidora con el coco fresco.
- ✓ Pon la leche y las almendras.
- ✓ Llévalo a la batidora y ponlo a alta velocidad.
- ✓ Sírvelo en el vaso y acompáñalo si quieres poniéndole por encima un toque de canela.



6.7 IMPACTOS

6.7.1 Social

En la familia surgen los hábitos alimenticios, y se fortalece en la escuela, continuando muy de cerca por el flujo del medio cultura socio-económico que rodea a las personas. Es por ello, la colaboración y unión entre la familia y el centro infantil será clave para formar pautas de trabajo unida y clasificada que beneficien a la adquisición de hábitos alimentarios sanos.

6.7.2 Educativo

En la edad preescolar, la incidencia del entorno con quienes adquieren experiencias en el comedor escolar obtiene un gran protagonismo. Colaborar que el colegio se brinde menús saludables con preparaciones nutritivas que resulten agradables favorecerá a su aceptación, y eliminar alimentos y bebidas de alta consistencia energética.

Además es importante como influye el medio social externo, especialmente la televisión, el marketing de bebidas y alimentos de la propaganda. Crear marcos normativos y políticas que regulen la exposición de los niños a esta forma de impactos, que pueden ocasionar una incidencia negativa sobre sus conductas alimentarias, es una prevención que puede tener resultados positivos. Es importante que la familia como la comunidad educativa se fortalezca.

6.7.3 Psicológico

Las hipótesis psicológicas de la dieta reconocen los factores individuales que intervienen en la conducta de comer, haciendo persistencia las afirmaciones, aprendizaje, las actitudes y la constitución psicológica del individuo.

Esta labor se basa en el inicio en la elección de los alimentos no es solo un producto nutricional del alimento de que se conozca. La elección de los alimentos se promueve dentro de una red de significados sociales. Algunos conceptos están relacionados con el mismo alimento.

6.8 Difusión

La socialización de la actual propuesta se efectuó a los señores padres de familia, docentes y niños, haciendo saber sus beneficios y haciendo conocer la importancia de una apropiada alimentación nutritiva en el desarrollo educativo, ya que una excelente alimentación influye efectivamente en el desarrollo cognitivo, por ende ,un mejoramiento académico en los niños.

6.9 Bibliografía

- 1.- Behrman Robert; M. Kliegma y Hal 8. Jenson, (2004). "Tratado de Pediatra". Editorial Elsevier España.
- 2.- Bowlby Jhon, (2008), Psicología, Editorial Kapelux, País Estados Unidos Cuidad Usa.
- 3.- Bronw. J., (2008). Nutrición en los diferentes etapas de la vida México. Mc. Graw. Hill Interamericana.
- 4.- Cabezuelo Huerta Gloria e Izquierdo Pedro Frontera, (2007). "Enseñame a comer: Hábitos, Pautas y Recetas para evitar la obesidad Infantil". Editorial EDAF. S,L.
- 5.-Castro, María, (2010) Alimentación infantil: <http://www.menudospeques.net>, 20 de mayo.
- 6.- Colombo, Jorge A. (2012). "Desarrollo Cognitivo". Editorial: Henson T. País: Córdoba Argentina. (Pág. 15).
- 7.- Condemaita Diana, (2013). Influencia de los hábitos alimenticios en niños pre-escolares. Universidad Técnica de Ambato: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789./5524/1/Condemaita%20Bejarano%20Diana%20Alexandra.pdf>
- 8.- De Lester, A., Lefton, (2004), Psychology, 5a ed. Derechos reservados
- 9.- Figueroa María Elena, (2007). "Recetario Vegetariano para Nutrir bien a Niños Melindrosos". Editorial Pax. México.

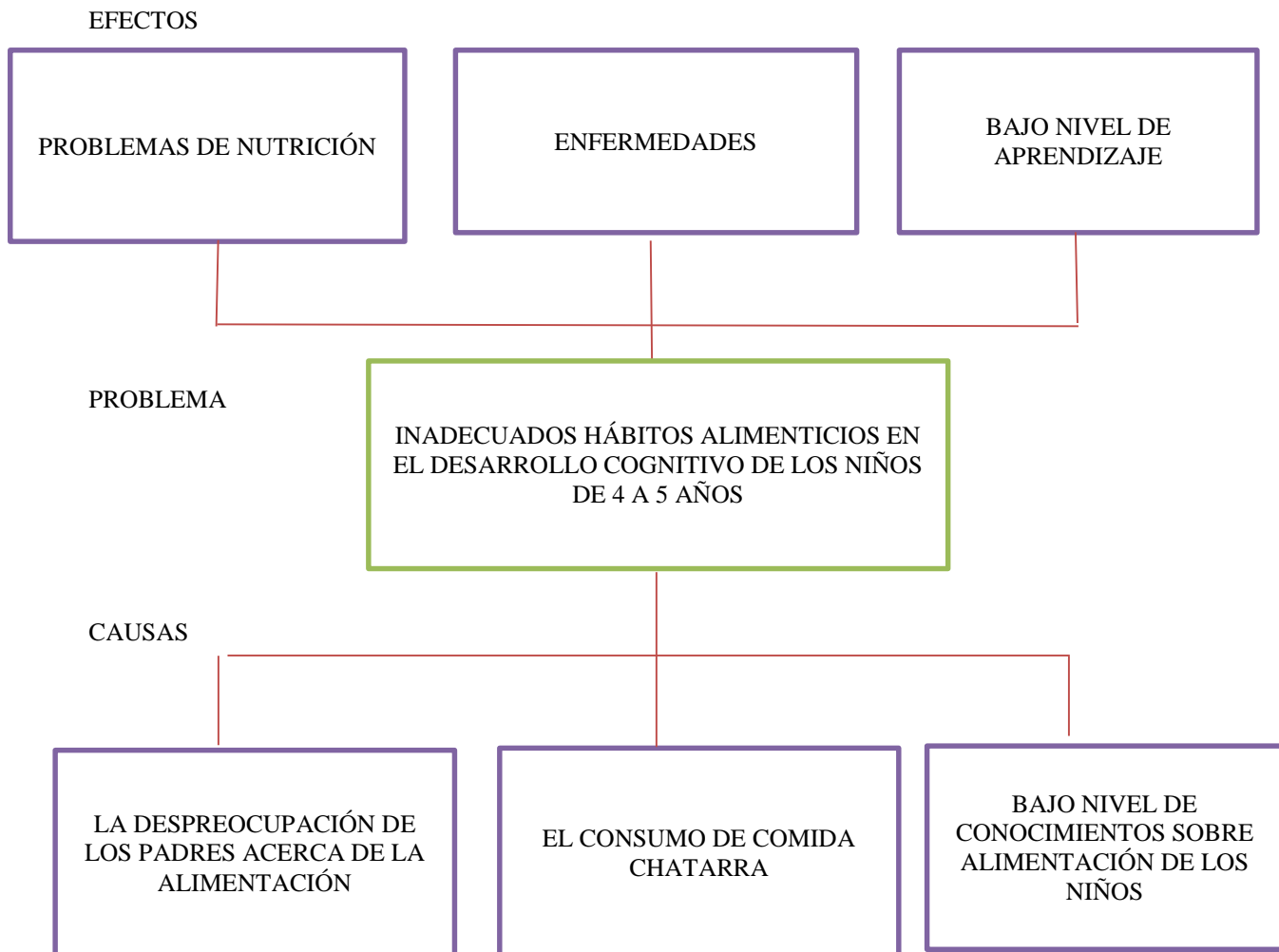
- 10.- George S. Morrison. (2005), "Desarrollo Cognitivo". Edición: 9na. Editorial: Pearson Hall. País: España. (Pág. 99).
- 11.- Guerrero Mayra, (2013), Incidencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje escolar. Universidad Técnica de Ambato; <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6804/1/FCHE-EP-507.pdf>
- 12.- Guzmán Enrique, (2009). Cognición y Aprendizaje. Revista Red Educativa. Mayo: <http://enrique.over-blog.com/article-31598222.html>
- 13.- Hernández Ángel Gil, (2010). "Tratado de Nutrición". Ed. Médica Panamericana.
- 14.- Jenkins e. David, (2005). " Mejoremos la Salud de Todas las Edades". Editorial Pan American Health Org.
- 15.- Kaufer Martha Bertha y Ana Pérez, (2008). "Nutriología Médica". Ed. Médica Panamericana.
- 16.- Lezaeta Pérez Rafael, (2006). "Manual de Alimentación". Editorial Pax. México.
- 17.- Linares Aurelia Rafael, (2008), Universidad Autónoma de Barcelona, BIENI, recuperado en: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf.
- 18.-López López (2005). Hábitos alimenticios: <http://www.dspace.ups.edu.ec/.bitstream/.123456789/3006/1/UPS-QT01482.pdf.pdf>

- 19.- Mata Elizabeth, (2015). Nutrición y dietética infantil y la incidencia en el desarrollo cognitivo. Universidad Técnica de Cotopaxi. Ecuador; <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/1984/1/T-UTC-3481.pdf>
- 20.- Meléndez, Carlos. (2002), Manual básico para la suplementación con micronutrientes. El Salvador. Contiene temas sobre los alimentos.
- 21.- Méndez Díaz Cecilia, (2005). "¿Cómo comemos?: Cambios en los comportamientos alimentarios". Editorial Fundamentos.
- 22.- Rivera M., (2007). La educación en la nutrición, hacia una perspectiva. México. Scielo.
- 23.- Rodríguez Diéguez Antonio Jesús, (2009). "Autonomía Personal y Salud Infantil". Editorial Editex.
- 24.- Saltos Maricela, (2012). Estudio de la incidencia de los hábitos alimenticios. Revista Ciencia UNEMI; <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/46/43>
- 25.- Serafín Patricia, (2012). Manual de alimentación escolar saludable. Paraguay Instituto Nacional de alimentación y nutrición.
- 26.- Suavinez, (20016). Las necesidades nutricionales. <http://www.suavinex.com/consejos/para-padres/las-necesidades-nutricionales-del-nino.html>
- 27.- UPAEP, (2008), "Desarrollo Cognitivo", Madrid.
- 28.- Vásquez Martha, (2009), El aprendizaje significativo. Revista Eroski Consumer: <http://www.consumer.es/web/es/educacion/extraescolar>

29.- Veracoechea, Gladys, (2013). "Procesos Cognitivos". Editorial: Psimatica. Pais: España, Madrid.

ANSWERS

Anexo No. 1 Árbol de Problemas



Anexo No. 2 Matriz de Coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo inciden los inadecuados hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños preescolares de 4 a 5 años?	Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo y el desempeño escolar de los niños de 4 a 5 años de la “ Unidad Educativa Inicial María Montessori , de la ciudad de Ibarra
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Qué nivel de conocimiento tienen los padres de familia, para ofrecer una apropiada alimentación a los niños?</p> <p>¿Los niños que tipo de hábitos alimenticios expresan de la Unidad Educativa Inicial María Montessori?</p> <p>¿ Qué nivel de desarrollo cognitivo poseen los niños de la Unidad Educativa Inicial María Montessori, de la ciudad de Ibarra?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el tipo de alimentación que se brindan a los niños de la Unidad Educativa Inicial María Montessori para determinar si incide en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Inicial María Montessori mediante la aplicación de instrumentos de investigación que permitan tener una información de fiable para esta investigación. • Estructurar el fundamento teorico-cientifico, a través de la recopilación de información bibliográfica sobre la incidencia de la alimentación en el desempeño escolar en los niños de 4 a 5 años de la “ Unidad Educativa Inicial María Montessori, de la ciudad de Ibarra. • Proponer una alternativa de solución a la problemática identificada, a través de la elaboración de una guía de menús para mejorar los hábitos alimenticios de las familias de la “Unidad Educativa Inicial María Montessori” que les posibilite un mejor desempeño escolar acorde a su nivel de desarrollo.

Anexo N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSION	INDICADOR
<p>Los Buenos habitos alimenticios hacen a su concepto y su forma.elegir alimentos con diferentes nutrientesque aporten proteinas, carbohidratos, vitaminas, minerals, etc. consumir abundante agua tambien forma de un habito alimenticio saludable al igual incorporar frutas y verduras frescas. Se recomienda a los padres de familia formar este habito desde pequeño.</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 con el conocimiento. Es importante que concoscamos cuales son las etapas que es lo que caracteriza para entender la mentalidad de los niños para enriquecer su desarrollo.</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 DE NORTE FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA y TECNOLOGIA EDUCACION PARVULARIA.

Estimados Padres de familia:

Le invitamos de la manera más amable que llene este cuestionario que tiene por objetivo recoger información sobre los Hábitos de Alimenticios en los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa Inicial María Montessori, los datos que se adquieran serán utilizados para la investigación sobre los hábitos de alimentación.

INSTRUCTIVO:

Elija la respuesta que Ud. crea correcta, la colaboración que brinde con sus respuestas es importante para un buen desarrollo de los hábitos de alimenticios sus hijos.

CUESTIONARIO

1. ¿Considera Ud. que se debe educar los hábitos de alimentación en la etapa de la niñez?

Completamente de acuerdo	de	De acuerdo	Desacuerdo

2. ¿Piensa usted, que la dieta alimenticia existente es apropiada a su edad?

Muy apropiada	Poco apropiada	Nada apropiada

3. ¿Las loncheras que llevan sus hijos al centro infantil contienen variedad de alimentos nutritivos?

Siempre	Casi siempre	A veces

4. ¿Conoce usted sobre la dieta alimenticia para brindar a sus hijos es?

Adecuada	Poco adecuada	Nada adecuada

5. ¿En el Centro infantil consta un nutricionista para controlar la alimentación de sus niños?

Sí	No	Desconoce

6. ¿Ha recibido talleres de alimentación sana en el Centro infantil?

Sí	No	Desconoce

7. ¿Considera Ud. que los padres de familia deberían tomar capacitación sobre los hábitos alimenticios?

Completamente de acuerdo	De acuerdo	Desacuerdo

8. ¿Ud. Cuenta con alimentos sanos y nutritivos para enviarles en su lonchera diaria a sus hijos??

	Poco adecuada	Nada adecuada

9. ¿Piensa usted que a los niños les gusta servirse alimentos de consumo diario como frutas, verduras, cereales, legumbres?

Siempre	easi siempre	A veces

10. ¿Con que frecuencia come en lugares de comida rápida su niño?

Siempre	casi siempre	A veces

11. ¿Según su criterio sobre los hábitos alimenticios, influyen en su desarrollo cognitivo?

Siempre	casi siempre	A veces

12. ¿Cree usted que los métodos de aprendizaje están afectando con la mala alimentación?

Siempre	casi siempre	A veces

13. ¿Piensa tener un buen desempeño de aprendizaje, su niño debe tener una dieta adecuada?

Siempre	casi siempre	A veces

14. ¿considera importante que se elabore una Guía de menús para mejorar el desarrollo cognitivos delos niños ?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
FICHA DE OBSREVACION A LOS NIÑOS DE 4-5 AÑOS DE LA
UNIDAD EDUCATIVA INICIAL MARIA MONTESSORI

DATOS INFORMATIVOS:

NOMBRE:..... PARALELO:.....

EDAD:

N°	UNIDAD DE OBSERVACION AREA COGNITIVA	VALORACIONES			
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	RARA VEZ
1	El niño desarrolla habilidades de seriación y clasificación.				
2	El niño completa laberinto simple .				
3	El niño identifica y lo expresa verbalmente.				
4	Cuando lee cuentos al niño reconoce las figuras presentadas.				
5	Identifica y nombra figuras como: cuadrado, triangulo, circulo.				
6	Identifica lo que es mas grande que, mas pequeño que.				
7	El niño identifica los números del 1 al 50.				
8	Diferencia y nombra mas de 10 colores.				
9	Recuerda los niños lo que han aprendido durante la clase.				
10	Entiende con facilidad las enseñanzas.				



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:	100329459-0		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Morejón Quito Alejandra Guadalupe		
DIRECCIÓN:	Ibarra Eduardo Almeida y José Miguel Leoro		
EMAIL:	Alejita.morejon@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062585332	TELÉFONO MÓVIL:	0997946548

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA INICIAL MARIA MONTESSORI , DELA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015"
AUTOR (ES):	Morejón Quito Alejandra Guadalupe
FECHA: AAAAMMDD	2016 / 07 / 22
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Docencia en Educación Parvularia
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Jorge Díaz

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **Morejón Quito Alejandra Guadalupe**, con cédula de identidad Nro. **1003294590**, 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 22 días del mes de julio de 2016

El autor:

Morejón Quito Alejandra Guadalupe

100329459-0



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, **Morejón Quito Alejandra Guadalupe** con cédula de identidad Nro. **100329459-0**, 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 denominado: **"LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA INICIAL MARIA MONTESSORI , DE LA CIUDAD DE IBARRA , PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015"** que ha sido desarrollado 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 22 días del julio de 2016

El autor:

Morejón Quito Alejandra Guadalupe
1309124830

