



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

INFLUENCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA A TRAVÉS DE LA LONCHERA
SALUDABLE EN EL DESARROLLO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS
DEL CDI MI MUNDO DE COLORES, PERÍODO LECTIVO 2020-2021

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial

AUTORA: DIANA CAROLINA ARÉVALO PERALTA

TUTORA: LCDA. SUSANA ELODIA CASTRO VILLALOBOS, Ph.D.

Cuenca - Ecuador

2022

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Diana Carolina Arévalo Peralta con documento de identificación N° 0107643140 manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 5 de abril del 2022

Atentamente,



Diana Carolina Arévalo Peralta

0107643140

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Diana Carolina Arévalo Peralta con documento de identificación No. 0107643140, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la Propuesta Metodológica: “Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores, período lectivo 2020-2021”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 5 de abril del 2022

Atentamente,



Diana Carolina Arévalo Peralta

0107643140

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Susana Elodia Castro Villalobos con documento de identificación N° 0910826486, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: INFLUENCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA A TRAVÉS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN EL DESARROLLO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DEL CDI MI MUNDO DE COLORES, PERÍODO LECTIVO 2020-2021, realizado por Diana Carolina Arévalo Peralta con documento de identificación N° 0107643140, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Propuesta Metodológica que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 5 de abril del 2022

Atentamente,



Lcda. Susana Elodia Castro Villalobos, Ph.D.

0910826486

DEDICATORIA

A mis padres que me han ofrecido el amor y la calidez de familia a la cual amo, porque pusieron en mí, las piezas fundamentales de la vida que son la responsabilidad y los deseos de superación. Son quienes me motivan constantemente para alcanzar mis anhelos y gracias a ellos hoy puedo completar este transcurso muy importante en mi vida.

A mi hermano porque ha sido mi ejemplo a seguir, mi apoyo constante en este proceso y por último a mis tíos, tías y abuela quienes con sus palabras de aliento siempre me ayudan a salir adelante.

Resumen

Esta investigación educativa tiene como propósito indagar sobre el dominio de la alimentación en el proceso de enseñanza aprendizaje y su importancia en el desarrollo escolar de los niños y niñas de nivel inicial; en la actualidad existen factores ambientales, sociales y educativos que modifican el consumo de alimentos, motivo por el cual se estima elaborar una guía para generar conciencia en docentes, directivos y padres de familia, sobre los hábitos de vida saludable y su influencia en el funcionamiento óptimo del organismo, lo que atribuye a mantener una buena salud y evitar dificultades en el desempeño escolar. Se debe tener en cuenta que la infancia es una etapa de la vida que está en constante cambio y en ello radica la importancia de la alimentación infantil. La problemática se pudo detectar, a través de diversas técnicas de investigación (entrevistas, observación, diario de campo) teniendo como resultado, la carencia de alimentos saludables en las loncheras, niños y niñas que se sentían cansados y sin energía, estos acontecimientos afectan el desarrollo motor y el proceso cognitivo, considerando que este inicia desde que el infante se encuentra en el vientre de su madre, hasta su maduración completa; es por ello que no solo depende de los patrones genéticos, sino también de las influencias psicosociales y del ambiente en el que crece el individuo. El documento procura definir los conceptos de alimentación, desarrollo académico, características del proceso de enseñanza aprendizaje, también muestra sobre la nutrición en el Ecuador y su influencia en la vida escolar. Información que pretende generar posibles soluciones para la problemática.

Índice General

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación	1
Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la universidad politécnica salesiana	2
Certificado de dirección del trabajo de titulación	3
Dedicatoria	4
Resumen	5
1. Problema.....	8
1.1. Descripción del problema.....	8
1.2. Antecedentes.....	9
1.3. Importancia y alcance	10
1.4. Delimitación	11
1.5. Explicación del problema	12
2. Objetivo general y específicos	13
3. Fundamentación teórica	14
3.1. Alimentación infantil.....	14
3.2. ¿qué es alimentación?.....	15
3.2.1. Importancia de una alimentación variada.....	16
3.2.2. Conductas alimentarias poco saludables	17
3.2.3. Factores que estimulan la alimentación de los niños en educación inicial	18
3.2.4. Modificación en los hábitos alimentarios durante la niñez	20
3.2.4.1. Requerimientos nutricionales en los primeros años de vida.....	21

3.2.5.	Características de una dieta saludable en niños	23
3.2.6.	Efectos de la mala nutrición en el rendimiento académico	27
3.2.7.	Alergias infantiles por los alimentos	29
3.3.	Lonchera saludable en educación inicial	30
3.3.1.	Beneficios.....	31
3.3.2.	Pautas de una lonchera saludable para niños de educación inicial	32
3.4.	Desarrollo escolar	33
3.4.1.	Desarrollo escolar en educación inicial.....	33
3.4.2.	La relación entre desarrollo escolar y alimentación.....	34
3.4.3.	Estrategias lúdicas alimentarias	35
4.	Metodología	38
4.1.	Tipo de propuesta	39
4.2.	Destinatarios	40
4.3.	Técnicas utilizadas para construir la propuesta	40
5.	Propuesta metodológica	42
	Actividades lúdicas dirigidas a docentes de educación inicial, para trabajar el tema de “alimentación saludable”.....	43
6.	Conclusiones / recomendaciones	55
7.	Bibliografía.....	57
8.	Anexos.....	61
	Diario de campo.....	61
	Formato de la entrevista a un padre de familia.....	64

1. Problema

1.1. Descripción del problema

La presente investigación es una propuesta metodológica que resalta la eficiencia que tiene la lonchera saludable en el proceso de enseñanza – aprendizaje durante los primeros años de vida, ya que el incluir alimentos variados y ricos en nutrientes aportan la energía que requiere un niño o niña para cumplir con todas las funciones del cuerpo, permitiéndole que se desarrolle física, psicológica y cognitivamente de manera positiva y favorable.

El problema planteado surge a partir de la ejecución de entrevistas no estructuradas, realizadas a docentes, padres de familia y profesionales en nutrición, detectando algunos resultados alarmantes, tales como: niños que no consumen alimentos sólidos, sino que únicamente licuados o papillas, inconvenientes para ingerir frutas o vegetales, consumo excesivo de comida chatarra, falta de información sobre el tema, baja participación en la preparación de los alimentos, imitación de acciones que provienen del hogar y complicaciones en la ejecución de actividades escolares.

Se evidencia una falta de compromiso por parte de los padres de familia, ya que al no tener conocimiento sobre cuán importante es que sus hijos estén bien alimentados, les impide llenar la lonchera con la cantidad y calidad de alimentos, teniendo en cuenta que la falta de una buena alimentación produce el debilitamiento del coeficiente intelectual, enfermedades infecciosas que son comunes en la niñez y problemas en el aprendizaje, de retención y memoria; produciendo en una edad adulta, enfermedades crónicas.

Abordar este problema traerá beneficios para los niños y niñas y contribuirá a la comprensión de que la lonchera saludable es esencial en la etapa inicial, ya que una de sus funciones es satisfacer las necesidades energéticas de los infantes, mejorando el nivel de desempeño físico, así como mental. Por esta razón, la participación de madres o personas

encargadas dentro del ámbito familiar, son claves en la primera infancia del niño y niña, tanto por su aporte en la selección de productos adecuados y preparación de la dieta diaria. Así mismo la participación de los profesores y directivos son un aspecto importante para el buen funcionamiento de la alimentación escolar.

La alimentación saludable tiene gran importancia en el desarrollo de los niños y niñas, justificada desde el punto de vista de salud y escolar y por el mismo motivo las instituciones educativas deben tomar como factor fundamental para el desarrollo del aprendizaje. Es necesario fomentar hábitos alimentarios saludables ya que son decisivos en el comportamiento diario y por tanto la educación inicial es una herramienta indispensable en la prevención de trastornos alimentarios. (Gavilanes, D. 2020).

1.2. Antecedentes

“Un niño que sufre desnutrición no tiene únicamente una cantidad insuficiente de alimentos, sino que además lo que ha ingerido no tenía los nutrientes necesarios para su desarrollo” (Unicef, 2019. p. 23).

La desnutrición es una de las principales causas del retraso en el crecimiento y por ende es un problema de salud frecuente en la población infantil, lo que genera modificaciones que afectan las funciones biológicas y la función corporal. Por consecuencia, ocasiona alteraciones estructurales que llevan al debilitamiento de las funciones intelectuales y de los patrones de comportamiento. Se destaca que la mala alimentación genera una falta de energía, por ende, los niños y niñas no se desarrollan de manera adecuada, se los evidencia cansados y su desarrollo académico se ve entorpecido.

Sobre los hábitos alimentarios Macías (2012) pp. 40-13 señala que “se aprenden en el contexto familiar y se fijan como costumbres, se basan en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas en personas adultas que respetan”, lo que nos permite

afirmar que el hogar es el primer lugar donde un infante aprende a alimentarse ya sea de manera correcta o errónea; esto también, se debe a que hay factores que se implican en el tema, como es el caso de la realidad económica, que afecta a las circunstancias de consumo tanto del niño como del adulto y se manifiesta en trastornos externos e internos, presentando problemas que se relacionan con el rendimiento académico.

“Una atención poco adecuada o la acumulación de enfermedades infecciosas son dos elementos que siempre están presentes en los casos de desnutrición infantil” (Unicef, 2019. p. 17). Entonces, la falta de alimentos saludables, de cuidados nutricionales y la aparición de enfermedades infecciosas, generan consecuencias riesgosas que puede acabar con la vida de un niño. Y más aún, cuando las causas son generadas por factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o la falta de educación.

Por lo antes expuesto, es necesario que las personas involucradas en el desarrollo evolutivo de los infantes, tanto a nivel familiar y educativo (docentes, padres de familia, directivos), intenten implementar programas de salud, con el fin de crear hábitos alimentarios saludables y por ende provocar estilos de vida educativos idóneos, ya que necesitan continuar con su proceso educativo y que en un futuro se conviertan en grandes profesionales.

1.3.Importancia y alcance

Es importante analizar la nutrición durante la fase de crecimiento, puesto que contribuye principalmente al desarrollo cognitivo y crecimiento físico, de ahí la importancia de una alimentación saludable, variada y equilibrada. Es esencial que los infantes aprendan a comer de forma correcta, ya que en esta etapa es cuando más cambios se producen y por ende se deben fijar adecuados hábitos alimentarios, en el caso de no hacerlos bien, será muy difícil de cambiarlos en la vida adulta.

Hay que tomar en cuenta que cada niño es un mundo diferente y su alimentación puede variar de acuerdo a sus necesidades, costumbres y tradiciones. Existen infantes que nacen con intolerancia o alergias a diversos alimentos. En consecuencia, se deben establecer hábitos alimentarios, esto es posible, con unas rutinas adecuadas y un estilo de vida saludable con el fin de reducir las posibilidades de sufrir dificultades en el desarrollo conductual y cognitivo, rendimiento escolar y en su salud.

Esta investigación considera oportuno dirigirse a los padres de familia, directivos institucionales y docentes, puesto que ellos en su mayoría son los responsables de la alimentación de los infantes y por ende son quienes van a ser guiados creativamente para la preparación de las loncheras escolares, la cual tiene que ser variada, suficiente y adecuada para la edad del niño o niña, tomando en consideración que el cuerpo necesita reponer el gasto energético, para funcionar con normalidad.

1.4. Delimitación

El CDI Mi Mundo de Colores está ubicado en las calles José María Urbina y Panamericana Norte, en el barrio Cdl. Kennedy, parroquia Machángara, cantón Cuenca, provincia Azuay, zona 6, distrito 1 circuito Norte. Limita al norte con la calle Panamericana Norte, al Sur con la escuela Gabriel Cevallos, al Este con el Cuartel Calderón y al Oeste con la calle Escuadrón Cedeño. El número de estudiantes matriculados es de 23 educandos, de los cuales 11 son hombres y 12 mujeres, en su mayoría provienen de una familia tradicional (mamá, papá e hijos) y el mínimo número de niños y niñas forman parte de una familia monoparental a causa de un divorcio o actividades de trabajo, sin embargo, el adulto que no vive con los hijos siempre está pendiente e intenta pasar un tiempo provechoso con ellos, para que no sientan el abandono de hogar.

La institución es muy acogedora y se siente el calor de hogar, lo que permite generar confianza en los padres de familia y es por esta razón que en su totalidad los niños pasan hasta las 18h00 en el centro infantil. Sus directivos son profesionales que cada día buscan superarse y sobre todo tienen presente todas las tendencias en Educación Infantil, aunque el tema de la alimentación no ha sido su prioridad, están dispuestos a apoyar y conocer más allá de lo que está a simple vista, con el objetivo de velar por el bienestar de sus estudiantes, en el aspecto cognitivo, motor y nutricional.

1.5. Explicación del problema

A partir de los resultados obtenidos en base a las entrevistas y el diario de campo, se conoce que el problema detectado comprende la influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños y niñas de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores en el año lectivo 2020 – 2021, y a partir de la literatura consultada se determina que la falta de buenos hábitos alimentarios influye en el crecimiento físico, afectivo e intelectual de los seres humanos, trayendo consecuencias a diversas capacidades como la de pensar, sentir y expresarse, siendo éstos factores relevantes en el desarrollo evolutivo del niño y niña en Educación Inicial; por otra parte se destaca lo que Osorio, Weisstaub y Castillo (2002) escriben en su artículo sobre la alimentación:

“La actuación alimentaria se define como el comportamiento relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas. Los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, en los seres humanos, están fuertemente estipulados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida” (p. 1).

Explicando, que se debe respetar el tiempo de crecimiento de los niños y complementar las etapas de su vida mediante una adecuada ingesta de alimentos, de esta manera crecerán felices, llenos de salud y dispuestos a aprender cosas que le servirán para el resto de su vida.

Hay que tener en cuenta que Educación Inicial es la base de todos los conocimientos, que le permite al infante adquirir destrezas y habilidades mediante actividades experimentales, mayor conciencia en la toma de decisiones orienta los primeros procesos de socialización, potencia las capacidades de los infantes y fomenta conductas y actitudes por el resto de su vida, por lo tanto, debe ser inclusiva, equitativa y solidaria, respondiendo a las necesidades educativas de los niños y niñas.

Por lo expuesto anteriormente sobre la problemática, es oportuno formular la siguiente pregunta: ¿Existen propuestas educativas que indiquen la importancia de la alimentación en el desarrollo académico de los niños y niñas?

2. Objetivo general y específicos

Objetivo general

Elaborar una propuesta de alimentación sana para descubrir la relación que existe entre la alimentación sana y el desarrollo académico de los niños y niñas del CDI Mi Mundo de Colores, periodo lectivo 2020 – 2021.

Objetivos específicos

- Identificar la influencia de la alimentación sana en el desarrollo académico de los niños y niñas.
- Establecer ventajas de la implementación de una alimentación saludable en el desarrollo académico de los niños y niñas de Educación Inicial.
- Elaborar la propuesta a partir de una guía alimentaria dirigida a padres de familia, docentes y directivos.

3. Fundamentación teórica

3.1. Alimentación infantil

Moreno, J. y Galiano, M. (2015) en su artículo Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente, mencionan que “el ser humano no requiere de ningún alimento determinado para mantener su salud, sino únicamente energía y nutrientes en una adecuada cantidad” (p.269). Los nutrientes se encuentran en los alimentos, sin embargo, ninguno es completo, a excepción de la leche materna, por esta razón, una dieta saludable debe conservar alimentos de diferentes grupos (protectores, energéticos, formadores, hidratantes), con el fin de proporcionar al cuerpo humano, diversas proteínas, vitaminas, minerales y calcio, en cantidad y calidad suficiente. Es por ello, que los infantes desde su concepción requieren de una alimentación equilibrada y completa, que garantice el consumo de nutrientes adecuados para tener una buena salud, de esa manera se puede evitar enfermedades que afecten o interrumpan su desarrollo y crecimiento, teniendo así una mejor calidad de vida en sus etapas evolutivas y en su proceso de aprendizaje escolar y social.

Según (Calvo, C., Gómez, C., López, C., López, B. 2016) existen algunas teorías y modelos socio psicológicos del comportamiento, que se deben tener en cuenta para las propuestas educativas que se relacionen con la salud de niños y niñas, las cuales se citan a continuación:

- **Modelos de las etapas de cambio:** organiza a los infantes en grupos y maneja intervenciones individuales de acuerdo a la etapa de cambio en la que se encuentra cada uno, puede ser: pre contemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y terminación.
- **Teoría social cognitiva:** se fundamenta en la importancia de observar a quienes nos rodean y aprender de ellos (imitación), con la intención de reforzar lo positivo y negativo de la conducta.

- **Teoría del comportamiento planificado:** justifica que la conducta se determina mediante una intención ya sea fácil difícil de hacer y se la puede diagnosticar estudiando las actitudes y creencias sobre lo que los otros aprueban o desaprueban.

Explicando que la conducta de los infantes es muy compleja de estudiarla, ya que las formas de actuar, pensar y comportarse dependen de algunos factores que van desde la genética hasta la influencia de la familia, escuela, amigos y sociedad, sin embargo, es importante conocerlas para saber que se quiere cambiar y como se lo haría. Siendo este un aspecto muy importante en la ingesta de alimentos, ya que algunos niños y niñas cambian su conducta al momento de la comida, ya sea para bien (felicidad) o para mal (tristeza / asco); de esta manera conocemos de forma más directa al comensal.

3.2.¿Qué es alimentación?

Castro (2019), afirmo que:

“La alimentación es una de las funciones vitales de los seres humanos que interviene en múltiples factores físicos y mentales. Es uno de los hábitos más indispensables para tener una buena salud, por lo que desempeña un papel fundamental en la vida de todos los seres vivos. Cabe destacar que, aunque haya alimentos de todo tipo, es primordial tener una dieta equilibrada y sana, caso contrario se puede producir deficiencias inmunitarias, provocando la aparición de varias enfermedades” (p. 1).

La alimentación nos permite crecer, desarrollar, conservar la energía necesaria para el movimiento de todo nuestro organismo y nos ayuda a prevenir algunas enfermedades, por ende, los infantes deben estar bien alimentados, con los suficientes carbohidratos, proteínas, energías y líquidos, así su desenvolviendo académico y social no se verá afectado; en

consecuencia, los representantes de los niños, son los encargados de fomentar hábitos alimentarios correctos y saludables, los mismo que le servirán para el resto de su vida.

Según (Moreno, J. y Galiano, M. 2015) existen características que una alimentación saludable debe tener en cuenta:

- **Variedad:** alimentos, presentación y preparación.
- **Cantidad:** ajustarse a las características y necesidades de los individuos y cuidar los niveles nutricionales.
- **Conservadora:** distribuirla de forma variada y suficiente a lo largo del día.

Por tal motivo, una dieta saludable se debe ejecutar basándose en la moderación, variedad, y equilibrio, a fin de construir rutinas y hábitos alimentarios adecuados para la infancia; siendo esta un periodo vital, ya que es el momento adecuado para moldear a los infantes de manera idónea, teniendo en cuenta que es la etapa en la cual más cambios aparecen y el niño esta propenso a sufrir dificultades en su desarrollo escolar.

3.2.1. Importancia de una alimentación variada

Una alimentación adecuada y saludable va de la mano con el ejercicio físico, para que pueda convertirse en un pilar fundamental del ser humano; nuestro cuerpo interno y externo para realizar sus funciones correctamente, pero necesita de alimentos que le ayuden a eliminar sustancias dañinas para el organismo, por lo cual que debe inculcar desde una edad temprana hábitos alimentarios que brinden múltiples beneficios a la salud.

“Debe existir variedad en la dieta, es recomendable aprender a incorporar los distintos grupos de alimentos en las comidas y no concentrarse en uno solo. Por lo general, estos regímenes se centran en el consumo de un solo alimento o un determinado grupo (las frutas) y excluyen a otros grupos de alimentos, con la finalidad

de prometer resultados a corto plazo. Ahora bien, al excluir estos grupos, el organismo no adopta los nutrientes que necesita para estar sano y, al final, comienzan a haber descompensaciones y por supuesto, problemas de salud” (Ramos, N, 2020, p. 1).

Mantener una buena alimentación consiste en consumir alimentos variados y suficientes, con el fin de salvaguardar al organismo y optimizar su completo funcionamiento, es por ello, que la intervención de los padres de familia y personas comprometidas de la alimentación de los infantes juegan un papel fundamental en su crecimiento y al momento de añadir o excluir ciertos ingredientes a las comidas.

3.2.2. Conductas alimentarias poco saludables

Según (Calvo, C. Gómez, C. López, C. López, B. 2016) para modificar algunas posturas negativas en la alimentación, primero se debe conocer las cualidades de los niños y niñas en el siglo XXI, a continuación, se especifican algunas:

- Es crítico y exige comida que sea de su agrado, caso contrario no ingerirá ningún alimento.
- Busca alimentos que cumpla con sus expectativas.
- Es dominado por la presión publicitaria, que cada día influencia más en sus gustos, lo que modifica el contenido de su plato.

No obstante, existen estrategias que incidirán sobre dichas conductas que algunas son innatas, otras son aprendidas y por último son muy condicionadas por el entorno en el cual el infante está creciendo, en esta ocasión se puede decir que el niño o la niña es quien manipula a sus mayores, a lo cual ellos no buscan soluciones para corregir esos comportamientos que después pueden ser perjudiciales para su salud e influyen en su desarrollo académico, motor y cognitivo.

Sin embargo, existe otra realidad la cual es representada en su mayoría por las personas de bajo nivel socioeconómico, ya que lamentablemente los jefes de hogar tienen que salir a trabajar junto con sus hijos para obtener por lo menos un plato de comida en lo que transcurre el día; agravando esta situación, también hay otros factores: la falta de recursos físicos, tiempo, información, habilidades, apoyo familiar o social y nivel de educación, los mismos dificultan el concientizar sobre los hábitos alimentarios adquiridos en la niñez son muy complicados de transformarlos en años posteriores.

Se puede destacar lo que (Moreno, J y Galiano, M. 2015), comentan en su revista: “La familia simboliza un prototipo de dieta y conducta alimentaria que los niños imitan. Es por ello que mientras mayor sea la influencia en los pequeños, más es la facilidad de adquirir ciertos hábitos” (p. 274). Dejando claro que la familia y el hogar es la primera escuela, en todo el sentido de la palabra, de los niños y niñas, y de ellos depende el futuro de cada uno.

3.2.3. Factores que estimulan la alimentación de los niños en Educación Inicial

En el primer ciclo escolar, los infantes inician el control de sí mismos y de su entorno, empiezan a tener apego por ciertos alimentos y aparece una preferencia hacia alguno de ellos; también son arbitrarios con las comidas y generan inconsistencia en la ingesta de las mismas. Se debe considerar, que, en la selección de los alimentos, interviene los factores hereditarios, ya que en esta edad se da los procesos de observación e imitación. Es por ello, que la familia adquiere mayor importancia en el proceso alimentario de los infantes y no solo ellos, sino que también la incorporación a un centro educativo conlleva a la influencia por parte de los docentes y de otros niños con diferentes costumbres (Bazan, D. 2019, p. 2).

Con el crecimiento, el apetito se recupera o aumenta, los caprichos van desapareciendo y la alimentación del niño y niña cada día es más independiente del medio familiar. Sin

embargo, la televisión u otros medios de comunicación tienden a predominar algunos aspectos en el desarrollo infantil, ya que su publicidad genera curiosidad en los pequeños y los lleva a probar alimentos perjudiciales para su salud, lo que trae consecuencias a un corto o largo plazo. En algunos casos, la posibilidad económica les facilita comprar alimentos sin un control parental, esto se lleva a cabo en el receso o tiempo del refrigerio de los Centros Educativos.

Por otro lado, es importante conocer los beneficios de la primera comida del día (el desayuno), ya que en algunos hogares suele ser rápido y escaso, siendo este sustancial para el resto del día y de la última (la merienda), debido a que se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas, por lo que el horario de comidas es más irregular.

“Existe una gran diferencia en el porcentaje de energía y nutrientes que contribuyen las distintas comidas del día; de tal forma que, a una comida con alto contenido energético le secunda otra con un contenido inferior. Las características físicas de los alimentos ocupan un importante papel en su adquisición y consecuentemente en el aporte de energía y nutrientes” (Moreno, J y Galiano, M. 2015, p. 269).

Unificando los aspectos vinculados con el crecimiento y el entorno parental, la alimentación en la niñez está influenciada por los cambios sociales y por el consumo de diversos alimentos, ya sean de origen animal, exquisitos en proteínas y grasas, o de productos manufacturados, abundantes en azúcares refinados.

Por consiguiente, podemos decir que un buen hábito de alimentación va de la mano con múltiples factores: la integración paulatina de la mujer (madre) al trabajo fuera del hogar, el modelo familiar (en algunas ocasiones no siempre es tradicional), la cantidad de progenitores, la incorporación temprana de los niños a la escuela (donde reciben una parte

importante de su dieta diaria), la influencia en la elección de los menús familiares, la aceptación de tradiciones traídas de otros países, como la comida rápida, los snacks o un consumo excesivo de refrescos no naturales.

“Cuando los padres controlan excesivamente la alimentación de sus hijos, estos generan una regulación errónea de su ingesta calórica, por lo que el control familiar rígido o estricto en la dieta de los niños, es un factor negativo para su respuesta a la densidad calórica” (Moreno, J y Galiano, M. 2015, p. 269).

Por lo tanto, el control excesivo al enfocarse en solo un tipo de comida que consideran la más apropiada, causa efectos negativos, dejando a un lado los nutrientes necesarios, así mismo, el método de ofrecer alguna recompensa para que el niño coma, podría actuar en contra sobre la regulación de la absorción energética. En consecuencia, es recomendable un ámbito familiar no represivo, para conseguir una adecuada ingesta de alimentos de acuerdo con sus necesidades. Un comportamiento correcto por parte de los padres en esta etapa de la vida es fundamental para establecer hábitos alimentarios saludables, por ejemplo: preparar la comida juntos.

En definitiva, se puede decir que la Educación Inicial, interviene en la formación de las rutinas alimentarias adecuadas, por lo que orienta a los sujetos educativos en la nutrición y trata de erradicar algunas costumbres incorrectas y los mitos en torno a los alimentos; de allí surge la necesidad de crear estrategias que varié un menú tradicional, teniendo presente los gustos, valores y actitudes que forman parte del comportamiento del niño frente a la alimentación, pero sobre todo que sobresalgan los alimentos pertenecientes a nuestro país.

3.2.4. Modificación en los hábitos alimentarios durante la niñez

Conseguir cambios en la alimentación es un desafío complejo, más aún cuando se trata de niños que atraviesan su primera infancia, ya que en primer lugar se requiere

un cambio de conducta en sus representantes, con el fin de generar un profundo conocimiento sobre un conjunto de actividades lúdicas y formativas que pueden cambiar patrones específicos de comportamiento, mediante el ejemplo y la imitación (Calvo, C. et al, 2016).

Se debe tener presente que existen algunos componentes esenciales del comportamiento como es: la capacidad (aptitudes para participar en procesos de pensamiento), oportunidad (factores externos que incitan un comportamiento determinado) y motivación (procesos cerebrales involucrados en el comportamiento), que están influenciadas por mecanismos de origen psicológico, físico y cambios en el entorno; cabe recalcar que la alimentación también tiene un componente social.

El reto más importante al diseñar esta propuesta es crear un elemento que favorezca a los docentes y padres de familia el descubrimiento creativo de hábitos saludables, a fin de mostrar estrategias que contribuyan el proceso de aprendizaje, el desarrollo de habilidades individuales y la obtención de un niño y niña independiente, sano y capaz de adquirir conocimientos para ponerlos en práctica en su vida diaria.

3.2.4.1.Requerimientos nutricionales en los primeros años de vida

El prototipo alimentario y la exigencia de nutrientes durante los primeros años de vida están condicionadas por la cantidad de energía que se consume y que puede ser la necesaria para mantener los procesos vitales, tales como, el ritmo de crecimiento y el desenvolvimiento psicológico, teniendo en cuenta el grado de actividad física. Debido a que el desequilibrio entre el consumo de nutrientes y su gasto es la principal causa del exceso de peso, lo que afecta a los infantes en su desarrollo motor.

Los niños dependiendo de su edad, necesitan entre 1250 y 1500 Kcal diarias, esta cifra es muy general ya que las necesidades nutricionales de cada niño son individuales y se basan en su edad, peso, talla y la intensidad de la actividad física diaria que realice. Según Moreno,

J y Galiano, M. (2015) las necesidades de una buena alimentación durante la niñez son las siguientes:

Energéticas

Estos alimentos son los que proveen la energía para realizar diversas actividades (correr, saltar, caminar, etc.), a continuación, se describen algunos: pan, arroz, frutos secos, pastas. Pueden ser diferentes durante el crecimiento, lo que involucra la necesidad de adaptar una dieta con algunas alteraciones. Lo más adecuado para los niños y niñas entre cuatro a ocho años es 1.200-1.800 kcal/día, ya que el volumen alimentario y la densidad energética influyen directamente en nutrición, es por eso que se debe ajustar a las necesidades energéticas de los infantes, desde tempranas edades.

Proteínas

Las proteínas se relacionan especialmente con el crecimiento y el mantenimiento de la estructura corporal, por este motivo, la dieta tiene que ser equilibrada y debe suministrar entre un 11% y un 15% de la energía total, ya que el otro porcentaje provendrá del consumo de productos animales y sus derivados. Por tanto, las proteínas realizan cierta cantidad de funciones en las células del ser humano entre ellas estructurales, enzimáticas y transportadora. Durante el proceso de crecimiento y desarrollo, colaboran en la creación y reparación de los tejidos corporales, también permiten transportar el oxígeno en la sangre y finalmente eliminan los materiales tóxicos del organismo.

Grasas

Las grasas se caracterizan por ser una fuente importante de energía y por ser transportador de vitaminas esenciales, de acuerdo con esto, su ingesta total debe estar entre el 30 a 35% para los niños, lo que equivale al 3% de su energía diaria. Ciertamente su consumo genera componentes importantes en la alimentación, con el fin de suministrar al organismo los ácidos grasos esenciales para la producción de otras sustancias como hormonas y enzimas.

Hidratos de carbono y fibra

Su ingesta adecuada contribuye al consumo de fibra, hierro, tiamina, niacina y ácido fólico, elementos esenciales para mantener en un correcto estado los glóbulos rojos, caso contrario puede aparecer una anemia, también abastecen de energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos. Los carbohidratos, provenientes de algunos alimentos como: vegetales, cereales, hortalizas, frutas y legumbres, deberían comprender el 50 a 60% del total de energía corporal. Su correcto consumo evita el riesgo de padecer obesidad y diabetes.

Vitaminas y minerales

Su presencia en cantidades suficientes y consumo adecuado, garantizan una alimentación variada; se adquiere en el consumo de lácteos, pescado y yodo. Se destaca por su aporte en la formación del esqueleto, en los periodos de crecimiento rápido y en el correcto funcionamiento celular del organismo; se debe tener en cuenta que el organismo no puede fabricarlos por sí mismo y es por eso que existen operaciones metabólicas que facilitan la utilización y elaboración de las vitaminas. De allí la necesidad de que este compuesto alimentario siempre se encuentre en la dieta diaria de los infantes.

3.2.5. Características de una dieta saludable en niños

Moreno, J y Galiano, M. (2015), señalan que “la alimentación sana se genera a través de la proporción de alimentos que se ajusten al consumo de nutrientes suficientes para formar una dieta equilibrada” (p. 272). Se debe tomar en cuenta los aspectos que intervienen al momento de la elaboración culinaria, tales como: la higiene de quienes están a cargo de su ejecución, la seguridad alimentaria (fecha de caducidad), su forma de preparación y presentación, dado que es una manera respetuosa y cuidadosa de atender a quienes lo consumen.

Es por ello que una dieta saludable tiene el objetivo de atender las necesidades de los niños y niñas, para un correcto crecimiento y desarrollo académico, teniendo como resultado la aparición de hábitos alimentarios saludables que eviten la formación de enfermedades graves en la edad adulta. Lamentablemente existen muchos infantes que no pueden gozar de una alimentación necesaria y esto perjudica su capacidad para crecer, evolucionar, pensar y mostrar al máximo sus habilidades y destrezas.

Es evidente que los pequeños requieren una alimentación completa y es por eso que deberían comer entre cuatro y seis veces al día; tradicionalmente se conoce que existen tres comidas diarias, que son: desayuno, almuerzo y cena, sin embargo, mientras pasa el tiempo se lleva a cabo diversos piques o lunch para controlar la ansiedad. Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2021), existen algunas recomendaciones útiles para una dieta saludable:

- Tener un equilibrio calórico entre los alimentos que se van a consumir.
- Reducir el consumo de alimentos procedentes de las grasas.
- Intensificar la ingesta de frutas, verduras, frutos secos y cereales.
- Ingerir de manera controlada los azúcares libres.
- Reducir el consumo de sal (sodio).

Es necesario conocer los gustos e intereses de los infantes, para que el tamaño de su porción alimentaria sea adecuado, teniendo en cuenta que va a variar de acuerdo con la edad del niño. Por el contrario, el consumo en porciones excesivas puede contribuir a la obesidad, y a veces en la sociedad infantil no son bien aceptados, lo que puede crearle mucha frustración debido a la discriminación de otros niños. Los niños que tienen mucha hambre o ganas de comer todo el tiempo requieren de un control para ir educando a su apetito y generar una alimentación equilibrada.

3.2.5.1. Como llevar una vida saludable

Para que el ser humano pueda crecer, desarrollarse, cumplir con sus funciones metabólicas y cubrir el gasto energético, es fundamental que, durante el día consuma las tres comidas indispensables (desayuno, almuerzo y cena), a continuación, se detalla cada una:

El desayuno

Según la Unicef. (2021) el desayuno es la comida más importante del día, por lo que debe contener un lácteo, créales y alguna pieza de fruta y puede complementarse con un pequeño bocadillo de harina. Al no ser consumido de forma correcta, puede provocar la disminución de la concentración, lo que afecta el proceso de aprendizaje.

Además, un desayuno inapropiado ocasiona que los niños sientan, a media mañana, la necesidad de un gran aporte energético, que seguramente podrán encontrar en productos de alto contenido en azúcar y ácidos grasos, como puede ser la comida chátara y otros productos similares que están directamente relacionados con el crecimiento de los índices de sobrepeso y de obesidad durante la infancia. Es decir, cuando el desayuno es inadecuado, los niños y niñas carecen de energía y vitalidad, siendo estos aspectos fundamentales y necesarios para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que exigen las actividades escolares.

El almuerzo

La comida de mediodía o almuerzo es la segunda de la dieta y debe contener el 5 o 10% de las calorías que el niño ingiere durante todo el día. Es por ello que se debe incorporar alimentos de todos los grupos (energéticos, formadores, hidratantes y reguladores) y como bebida, jugo natural sin exceso de azúcar o en algunos casos un vaso de agua. Permiéndole a los infantes a recuperar el desgaste físico o energético que ha tenido durante toda la mañana. Por este motivo, debe ser atractivo, nutricional e inclinado a los gustos de los niños y niñas, ayudándolos a crecer saludable y a estar activos todo el día.

La cena

Según Caraballo, (2015) la cena es la última comida del día, por lo que es una opción nutricional que debe incluir alimentos variados y suficientes, para complementar el aporte energético de los niños; se debe considerar que esta preparación culinaria deber ser ligera, fácil de consumir y digerir.

Los infantes terminan rendidos, después de un día muy activo, ya sea por sus horas académicas o su tiempo de juego. Por lo tanto, esta comida les ayuda a reponer sus fuerzas y permite que su cuerpo pueda descansar completamente por la noche, ya que se siente integro nutricionalmente. En algunas ocasiones la cena es la única comida que se puede compartir en familia, por lo que es importante disfrutarla y comentar lo sucedido durante todo el día, proporcionando seguridad al niño o niña para expresarse con facilidad.

Una vez que los niños hayan ingerido las tres comidas básicas y han sido bien distribuidas, adecuadas y suficientes, se evitará la desnutrición, desconcentración y enfermedades que afecten al organismo, de esta manera una dieta equilibrada garantiza el correcto funcionamiento del cuerpo en el desarrollo evolutivo y académico permitiendo que el infante lleve un estilo de vida saludable.

“En la cucharada con que una madre o un padre alimenta a su hijo, la comida es amor. En el banquete en el que una familia cocina para celebrar la mayoría de edad de un niño, la comida es comunidad. En los gritos y risas de los adolescentes que comparten refrigerios después de la escuela, la comida es alegría. Y para todos los niños y los jóvenes de todo el mundo, la comida es la representación de la vida, un derecho fundamental y la base de una nutrición sana y un desarrollo físico y mental sólido”
(Unicef, 2019, p. 4).

3.2.6. Efectos de la mala nutrición en el rendimiento académico

La nutrición inadecuada en los estudiantes es un factor prejudicial para el desarrollo escolar, sin embargo, se debe conocer los factores, familiares, ambientales y físicos que los rodean, de esta manera existe una idea clara de quien es cada niño.

De acuerdo a la investigación de diversas fuentes informáticas se ha constatado una conexión directa y significativa entre el coeficiente intelectual y el tamaño cerebral de los estudiantes; ya que la inteligencia es uno de los aspectos que pronostica el rendimiento escolar. Según Bajaan, R. et al, (2017), existen estudios que aprueban la hipótesis de que el rendimiento académico se ve afectado de forma negativa por la inapropiada alimentación de los niños en edades escolares, ya que la desnutrición en los primeros años de vida perjudica el crecimiento del cerebro y por ende el desarrollo intelectual.

Llegando a la conclusión de que el coeficiente intelectual y desarrollo del cerebro, esta significativamente relacionada con el contexto social que nos rodea, teniendo en cuenta: estatus económico, modelo familiar, etc. Es por eso que es indispensable conocer la realidad de los niños y niñas, ya que puede ser útil para establecer una planificación educativa y nutricional, teniéndolos como protagonistas de su desarrollo académico. A continuación, se presentan algunos estudios realizados en distintas zonas geográficas del país:

Autor / año	Lugar de estudio	Población	Objetivos	Conclusiones
Heredia (2011)	Ambato	Niños de primero de básica.	Conocer el efecto en el desarrollo académico de una mala alimentación.	La inapropiada alimentación da origen a la falta de concentración, dificultades para sociabilizar y bajo rendimiento académico.

Gómez y Pereira (2014)	Guayaquil	Estudiantes de primero de básica.	Estudiar la influencia del nivel de nutrición en el rendimiento académico mediante la comparación de exámenes médicos y certificado de calificaciones.	Una adecuada alimentación es importante para que los estudiantes tengan un mejor rendimiento escolar.
Romo (2016)	Ambato	Estudiantes 7mo y 8vo año de educación básica.	Evaluar el estado nutricional y la influencia en la disminución del rendimiento escolar.	Diagnósticos de peso bajo y la desnutrición influyen negativamente en el rendimiento escolar.
Coronel y Villava (2011)	Milagro	Estudiantes de 4to y 5to año de educación básica.	Evaluar cómo influye la alimentación en el rendimiento escolar.	La deficiencia nutricional afecta el desarrollo de sus capacidades física e intelectuales.
López y Gludiño (2013)	Guayaquil	Estudiantes, docentes y padres.	Evaluar cómo influye la alimentación en el rendimiento y el	El rendimiento escolar se ve afectado por la mala nutrición por

diseño y aplicación de una guía nutricional.	desconocimiento sobre alimentos nutritivos.
--	--

Heredia (2011), López y Glaudiño (2013), Coronel y Villava (2011), Romo (2016) y Gomes y Pereira (2014), han diseñado manuales de Recetas Saludables para informar a los padres de familia sobre una alimentación correcta y buena nutrición en niñas y niños; los resultados obtenidos permitieron que los representantes conozcan la importancia de un sustento alimenticio en edad preescolar, ya que garantiza el desarrollo corporal e intelectual de los infantes, quienes son el presente y futuro del país.

A nivel de Ecuador la mala nutrición en niños menores a 5 años es un problema preocupante, debido a que la sociedad y en especial los padres de familia no comprenden el valor de una alimentación saludable, con el consumo diario de alimentos que proporcionen nutrientes a sus hijos desde edades muy tempranas y la necesidad de cumplir con buenos hábitos alimenticios y realizar ejercicio diario. “En nuestro país, al menos 1 de cada 3 niños menores de 2 años tiene desnutrición crónica. Algunas organizaciones buscan combatir este problema a través de la atención oportuna a bebés y la continuidad de los servicios esenciales de salud y nutrición materno-infantil” (Unicef, 2019, p. 17)

3.2.7. Alergias Infantiles por los alimentos

Las alergias ocurren cuando se produce un error en el sistema inmunitario, ya que los anticuerpos que el organismo fabrica reaccionen al ingrediente de un alimento en particular, para luego liberar químicos que provocan diversos síntomas alérgicos, como: dolor de estómago, vómito, calambres, diarrea, granitos e hinchazón. Existen algunos casos graves de alergias, que pueden afectar la piel, la respiración, la digestión, el corazón y la sangre,

también se evidencian algunas otras consecuencias como la hinchazón de la lengua y debilidad corporal. Es importante administrar a los infantes ciertas vitaminas y minerales que no se pueden ingerir en ciertos alimentos.

Algunos niños después de un corto tiempo (3 a 6 meses) pueden volver a recibir algunos nutrientes, de esta manera se podrá detectar si esa alergia ya ha sido superada, pues muchas de estas pueden ser de corto plazo. Si bien la mayoría de los infantes vencen estas reacciones a medida que van creciendo, existen alimentos que no pueden ser adquiridos en su totalidad, tales como: las nueces, frutos secos, pescado, mariscos, por lo que estas alteraciones duran para toda la vida.

3.3.Lonchera saludable en Educación Inicial

La desnutrición influye en el desarrollo de un niño y deja huellas para toda la vida. Los infantes que la padecen tienen más probabilidades de convertirse en adultos de baja estatura, obtener menos logros educativos y menores ingresos económicos durante su edad adulta. (Unicef, 2021)

Una buena alimentación durante la primera infancia ayuda a los niños y niñas a crecer sanos y responder eficazmente a los retos educativos, sociales y cognitivos que se les presenten. Parte esencial de la alimentación diaria es la lonchera, por lo que repone la energía gastada durante las actividades escolares (estudiar y jugar), también mejora la concentración y proporciona nutrientes que favorecen el desarrollo del niño. Se debe tener en cuenta que la lonchera, no reemplaza ninguna de las comidas principales, sino únicamente es un complemento. Por ello, debe sostener una composición balanceada y nutritiva, que incluya alimentos ricos en proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

“La lonchera escolar debe cubrir aproximadamente, entre el 10 a 15% de los requerimientos calóricos diarios” (Nestlé, 2019, p. 4). El consumo diario de una lonchera saludable bien

preparada, por ejemplo: fruta picada, jugos naturales, productos orgánicos crudos o cocinados, frutos secos, leche en pocas cantidades, verduras, fortalece los hábitos alimentarios de los infantes y los mantiene alejados de las comidas poco o nada saludables (golosinas, jugos artificiales, comida rápida, entre otros) que son las más comunes a la hora del receso escolar.

3.3.1. Beneficios

Según (Romo. C, 2016) se pueden destacar los siguientes:

- Mejora el desempeño escolar y desarrollo del niño.
- Aporta energías.
- Mejora los hábitos alimentarios.
- Previene enfermedades.
- Contribuye al crecimiento.

Los alimentos que consumen los infantes durante la hora de receso en su escuela, pueden traer consecuencias importantes en su rendimiento diario, además incide en su desempeño escolar y cognitivo; incluso se pueden interpretar como problemas de Trastorno de Déficit de Atención (TDA), o bien, de Hiperactividad, ya que Zabalza (2018), afirma que estas enfermedades pueden desarrollarse por el consumo excesivo de algunos químicos que traen los envasados o enlatados e incluso por algunos colorantes en jugos procesados. Es por ello, que tiene mucha importancia la dieta y los alimentos que consumen los niños y niñas. (p. 12)

Los hábitos alimentarios se transmiten dentro de la familia, principalmente de padres a hijos, ya que los infantes adquieren sus costumbres en el hogar o de quienes los crían; de esto dependerá que el niño o la niña acepte la lonchera de buena manera o exista reacciones negativas al consumir determinados elementos. A continuación, se expone algunas recomendaciones saludables:

- Comer tres lácteos al día, ayuda a fortalecer los huesos.
- Dos porciones de verduras y tres de frutas, aporta vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Comer legumbres por lo menos dos veces por semana, aporta nutrientes esenciales para el crecimiento del niño.
- Las grasas contienen omegas necesarias para el desarrollo intelectual del infante.
- Establecer horarios de alimentación y compartirlos en familia, para estimular el orden y fortalecer lazos sentimentales.

3.3.2. Pautas de una lonchera saludable para niños de Educación Inicial

Pese a que sea una comida sencilla, debe prepararse con mucho cuidado; desde la selección de los alimentos hasta su consumo, Valdivia. G, (2012) recomienda seguir ciertas sugerencias de higiene y conservación, para evitar efectos perjudiciales en los pequeños:

- **Selección:** escoger alimentos fáciles de preparar, conservar y consumir, tener en cuenta el estado de los alimentos, principalmente en las carnes, lácteos, vegetales y frutas.
- **Conservación:** refrigerar los alimentos que lo necesiten y cuando estén preparados dejarlos en un lugar adecuado, utilizar envases sencillos, de fácil manipulación y sobre todo que conserven en buen estado los alimentos.
- **Preparación:** lavarse de manera adecuada las manos, así como los utensilios y alimentos que serán utilizados para la elaboración de la lonchera. Elegir distintos alimentos cada día, utilizando la imaginación y creatividad, de esta manera los niños disfrutarán comer el contenido de su lonchera.
- **Consumo:** proporcionar en cantidades balanceadas, alimentos que pertenezcan a los cuatro grupos sugeridos (energéticos, formadores, protectores e hidratantes).

- Evitar la exageración de algún tipo de alimento y más de los que contienen mucha grasa.

Poner en práctica estos aspectos dentro de la lonchera escolar, permitirá que sea saludable, variada nutricionalmente, completa, equilibrada, funcional y suficiente, con el fin de contribuir al proceso de enseñanza – aprendizaje. Para su elaboración, se debe considerar algunos factores, tales como: los gustos de los niños, su edad, cuanto tiempo pasa en la escuela y que tipo de actividades realiza.

3.4.Desarrollo escolar

Rendimiento es la utilización de medios o métodos para determinar la proporción entre el producto o resultado. Por su parte, Rendimiento Escolar hace referencia a la evaluación de los conocimientos adquiridos en el transcurso del ámbito educativo, generando un resultado de una experiencia de formación académica (Real Academia Española, 2014).

Actualmente el rendimiento académico es el diagnóstico de las capacidades que tienen los estudiantes, permitiendo evaluar los conocimientos adquiridos durante un proceso de formación y su respuesta a los estímulos educativos. Algunos factores que se consideran son: la personalidad, los estilos de aprendizaje, las técnicas de enseñanza y aprendizaje, el contexto socio – familiar, las costumbres y su forma de observar la realidad que le rodea.

3.4.1. Desarrollo escolar en Educación Inicial

El desarrollo infantil temprano comprende desde la etapa de gestación hasta los cinco años de vida y depende de un conjunto de mecanismos biológicos, de interacción con cuidados precisos y exposición a un contexto de calidad, incluyendo el acceso a una nutrición adecuada, oportunidades de aprendizaje y la protección ante condiciones adversas como métodos de disciplina violenta y estrés (Castro, 2019).

La Educación Inicial tiene como objetivo complementar el desarrollo infantil y proponer un aprendizaje integral dentro de un entorno de calidad que aporte al crecimiento y desarrollo físico, motor, cognitivo, social y emocional. Respeta las características de cada niño y niña, y lo entiende como un ser único y especial, con intereses, necesidades y características propias.

Evidentemente las condiciones de vida económicas, sociales y culturales en las cuales el niño crece, influyen directamente en su desarrollo, ya que generan una fuente de estímulos y experiencias que le quedarán por el resto de su vida. Es por eso que la educación preescolar involucra a la familia y a la comunidad que rodea al infante, para orientarlos y capacitarlos, con el fin de que el proceso de aprendizaje sea un trabajo en equipo.

3.4.2. La relación entre desarrollo escolar y alimentación

Los niños y niñas entre 4 a 5 años, se caracterizan por ser muy activos, tanto física como intelectualmente, ya que disponen de recursos lúdicos y escolares que les permiten desarrollarse de mejor manera, pero también están en una etapa de imitación y completa absorción de nuevos conocimientos, para lo cual su cerebro y organismo necesitan estar en buenas condiciones.

Durante su proceso de maduración, el infante tendrá diversos cambios, como el rechazo hacia ciertos alimentos ya determinados, es decir que los consumía con normalidad, y su interés por ingerir nueva comida va desapareciendo, lo que causa estrés y se convierte en un problema para los padres de familia, sin embargo, no es un inconveniente que cause peligro o traiga consecuencias en su crecimiento, puesto que simplemente es la falta de apetito que es completamente normal en su desarrollo.

Se recomienda que mientras dure este cambio, el niño o niña continúe con sus comidas habituales, pero en cantidades pequeñas, variadas y suficientes, permitiéndoles que se adapte a las nuevas opciones, sin forzarlos, respetando su ritmo de crecimiento y sus gustos

culinarios. Por otra parte, se entiende que en esta edad los infantes deben ser los suficientemente autónomos para ya comer solos, utilizando de forma correcta la cuchara o cubiertos, ya que su desarrollo psicomotor así lo especifica. Ahora bien, la comida debe ser un momento familiar en el que los padres deben ser un ejemplo clave para sus hijos.

“Los avances de la neurociencia han llegado a dos resoluciones concretas: la primera es que sin la presencia de un cerebro humano no es posible el surgimiento de cualidades psíquicas humanas, y la segunda, que el cerebro por sí mismo no determina el surgimiento de las cualidades psíquicas” (Rodríguez, M. 2015. p. 57).

Cada avance en el proceso de crecimiento de los niños, es indispensable para continuar con el siguiente y posteriormente con otros más. La mayoría de los procesos adquiridos dependen de las oportunidades brindadas a los infantes, las cuales con la supervisión adecuada generarán beneficios positivos para la estructura cerebral.

3.4.3. Estrategias lúdicas alimentarias

“Todos los niños y niñas nacen con una estructura cerebral probablemente muy capaz, ya que su cerebro produce millones de neuronas. De la misma manera nacen totalmente indefensos y solamente cuentan con los reflejos, que son la base de su estructura cerebral” (Rodríguez, M. 2015. p. 109).

Por esta razón, se crea la necesidad de educar y activar diariamente una estructura cerebral, para que sea capaz de responder las exigencias de la sociedad en la que se desarrolla el infante. Se considera que los estímulos externos recibidos antes de los seis años de edad, forman la estructura cerebral (sinapsis) y mientras más fuertes y asertivas sean las conexiones, más rápido viajan las sensaciones y la respuesta esperada será la correcta.

Los docentes de educación inicial tienen el compromiso de crear esos estímulos educativos para que los infantes se puedan desenvolver en los diversos ámbitos (convivencia,

identidad y autonomía, relaciones lógico-matemáticas, relación con el medio natural y cultural, expresión artística), en esta ocasión se requiere crear actividades lúdicas que permitan a los niños y niñas conocer la importancia de comer saludable.

Se puede ejecutar algunas actividades creativas, tales como: experimentos, dramatizaciones, juegos, canciones, cuentos, campamentos, etc., teniendo en cuenta que se debe utilizar la metodología del juego – trabajo y sobre todo considerar la participación de la familia, con el fin de que el aprendizaje sea significado y divertido. También estas acciones deber cumplir con las destrezas que se proponen en el Currículo de Educación Inicial (2014), a continuación, se exponen algunas:

- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.
- Desarrollar la estructura témporo espacial a través del manejo de nociones básicas para una mejor orientación de sí mismo en relación del espacio y al tiempo.
- Interiorizar la propia simetría corporal tomando conciencia de la igualdad de ambos lados y coordinando la movilidad de las dos áreas longitudinales.
- Estructurar su esquema corporal a través de la exploración sensorial para lograr la interiorización de una adecuada imagen corporal.
- Desarrollar la habilidad de coordinación viso motriz de ojo – mano y pie para tener respuesta motora adecuada en sus movimientos y en su motricidad fina.
- Lograr la coordinación en la realización de movimientos segmentarios identificando la disociación entre las partes gruesas y finas del cuerpo.
- Desarrollar el control postural en actividades de equilibrio estático y dinámico afianzando el dominio de los movimientos del cuerpo.
- Controlar la fuerza y tono muscular en la ejecución de actividades que le permitan la realización de movimientos coordinados.

- Lograr la coordinación dinámica global en las diferentes formas de locomoción para desplazarse con seguridad.
- Adquirir normas de convivencia social.
- Identificar a las diferentes personas de su entorno familiar y comunitario.
- Demostrar actitudes de colaboración en la realización de actividades dentro y fuera de la clase para el cultivo de la formación de calores como la solidaridad.
- Incrementar su posibilidad de interacción con las personas de su entorno.

4. Metodología

El diseño del proyecto es un estudio experimental y no experimental en donde se analiza los factores de la alimentación que influyen dentro del aprendizaje y desarrollo evolutivo de los infantes, con el fin de proponer un diseño de lonchera saludable que permita a los padres de familia y docentes generar una nutrición equilibrada y saludable, para un buen rendimiento académico de los niños y niñas en su primera infancia, siempre y cuando exista un trabajo en conjunto con los progenitores y directivos de CDI Mi Mundo de Colores.

Para elaborar este proyecto se utilizó la metodología científica, ya que se caracteriza porque se apoya en el marco teórico y su finalidad reside en la formulación de teoría nueva o en la modificación de las ya existentes. Se debe tener en cuenta que dentro de esta metodología se encuentra cuatro elementos indispensables que son: sujeto, es quien realiza la investigación, objeto, es el tema a investigar, medio, es lo que se necesita para llevar a cabo la investigación y fin, que se refiere al propósito investigativo. Por último, se ha seguido un procedimiento que se basa en la observación, reflexión, construcción y experimentación, este último no se lo llevo a cabo por motivos extremos (pandemia), sin embargo, algún día se pondrá en práctica y se observará los bueno resultados.

Durante el periodo practicas pre-profesionales, en el CDI Mi Mundo de Colores, a partir de la ejecución de diversas técnicas de investigación, tales como: diario de campo y la observación, realizadas a los estudiantes, docentes y directos de la institución, se pudo detectar que los infantes tenían inconvenientes y consecuencias negativas en su desarrollo escolar debido a que su alimentación no es la correcta, para ello se evidenciaron los siguientes resultados: la lonchera del 50% de infantes , carecía de alimentos saludables y en su mayoría los snacks no eran adecuados para su edad, por ejemplo: papas de funda, jugos artificiales, leches procesadas, carbohidratos en gran cantidad, entre otros alimentos considerados como

comida chatarra, por otro lado, el 50% restante tenía su lonchera llena de frutas, sandwiches caseros, vegetales salteados y jugos naturales. Al hacer una comparación, se puede decir que gran parte de los padres de familia no conocen la importancia de una alimentación nutritiva durante los primeros años de vida.

También se ejecutó entrevistas no estructuradas a profesionales en el ámbito de nutrición infantil, docentes, directivos y padres de familia; teniendo como efecto diversos puntos de vista: falta de tiempo y dedicación para cocinar, influencia por parte de la publicidad televisiva, clase económica - social (alta, media, baja), alteraciones en la dinámica familiar y carencia de información acerca de la relación que existe entre alimentación y desarrollo académico. Finalmente se recolecto datos valiosos para iniciar una investigación educativa, que se basa en la importancia de una alimentación sana en un párvulo y más aún cuando está en el proceso de receptor información que será muy útil en su vida futura.

Finalmente se puede decir que esta metodología, nos permitió conocer la realidad de la información consultada y confiar en que el tema seleccionado es completamente verdadero e importante, por lo que necesita más relevancia y conciencia en los padres de familia y sobre todo en quienes se preparan para ser docentes.

4.1. Tipo de propuesta

Diagnostica – exploratoria

La propuesta partió de un diagnóstico situacional del contexto problemático y se realizó un análisis de las variables que intervienen en el estudio. Para esto se observó en primera instancia como era la alimentación de los niños y niñas pertenecientes a CDI Mi Mundo de Colores posterior se detalló las consecuencias en el desarrollo académico, puesto que estas son las dos variables de esta investigación.

Descriptiva

Busca especificar las características importantes del fenómeno que se analiza, además describe condiciones o tendencias de una población. Se hace énfasis en el análisis y descripción de las variables que intervienen en la propuesta, las mismas que son la alimentación que influye en el desarrollo académico y los hábitos que permiten al infante a alimentarse adecuadamente, es decir que el niño o niña aprende primordialmente con la ayuda de sus padres, poniendo de por medio el conocimiento de lo que se alimentan, fomentando la criticidad y la elaboración del propio conocimiento por parte de estudiante.

4.2. Destinatarios

De acuerdo al carácter, naturaleza y tipo de proyecto, es factible determinar que el mismo tiene como destinatarios a padres de familia, docentes, directivos e infantes pertenecientes al CDI Mi Mundo de Colores, ya que la propuesta les permitirá cambiar su forma de pensar sobre la alimentación durante la primera infancia y destacar el valor fundamental que tiene en el desarrollo académico. Pudiéndose hacer extensivo a otra institución, para colaborar con su percepción sobre la influencia de la alimentación saludable en el desarrollo académico y afianzar los contenidos para que puedan aumentar sus capacidades y habilidades más relevantes en Educación Inicial.

4.3. Técnicas utilizadas para construir la propuesta

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Además, se observó a los infantes de acuerdo con los siguientes aspectos:
 - **Componente cognitivo:** conocimiento que tienen los docentes, directivos y padres de familia sobre una alimentación saludable en el niño en Educación Inicial.
 - **Componente afectivo:** grado de aceptación o rechazo que tienen los infantes hacia una alimentación saludables y a sus compañeros.

- **Componente conductual:** se refiere a lo que hacen los padres de familia, directivos y docentes para mejorar los hábitos alimentarios en los niños. También se observó cómo actúan los niños dentro del Centro de Desarrollo Infantil.

5. Propuesta metodológica

La propuesta de este proyecto es la elaboración de una lonchera saludable (menús saludables) dirigida a los padres de familia, quienes en su mayoría son los encargados de la nutrición de sus hijos, para conocer la influencia de una alimentación sana en el desarrollo académico; aunque no sea un tema únicamente pedagógico, es fundamental conocer los factores que influyen en los comportamientos de los infantes, de ahí nace la necesidad de crear una estrategia lúdica que contribuya al desarrollo intelectual de los niños y niñas.

Es necesario recalcar que, para llevar a cabo esta propuesta, se requirió la plática con varias profesiones, ya que conlleva temas que no forman parte de la carrera de Educación Inicial, como lo que es la nutrición y psicología, con el fin de tener un resultado eficaz, que se fundamenta en aspectos indispensables del proceso de enseñanza – aprendizaje, lo que le permite al niño o niña crecer feliz y saludable.

Se debe tener en cuenta que un infante bien alimentado se va a desenvolver de manera correcta en todos los ámbitos educativos, mientras que el niño que carece de nutrientes siempre va a tener dificultad en su desarrollo académico, ya que su proceso de sinapsis se ve interrumpido por factores ambientales que forman parte de las necesidades que tiene un ser vivo para sobrevivir.

El desinterés e ignorancia de los padres de familia sobre este tema, hace más interesante la propuesta, ya que, al plantear algo innovador, llama la atención y genera debates entre los sujetos educativos; lo que me demuestra que las docentes de Educación Inicial deben conocer la realidad de cada estudiante, para poder juzgarlo o evaluarlo.

Actividades lúdicas dirigidas a docentes de Educación Inicial, para trabajar el tema de “Alimentación Saludable”.

N°	ÁMBITO	DESTREZA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO (ACTIVIDAD PRINCIPAL)	RECURSOS	INDICADOR DE EVALUACIÓN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Identidad y Autonomía • Relaciones con el medio natural y cultural 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal. • Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable. 	<p style="text-align: center;">Camping</p> 	<p>Disfrutar en conjunto de una mañana de camping, cada estudiante deberá llevar un alimento para compartir, posterior la docente conversa con los estudiantes sobre la importancia de comer saludable y explica características de los alimentos que han traído los niños.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantel • Cucharas • Vasos • Queso • Jamón • Cola • Frutas • Canguil • Papas fritas 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica y manifiesta sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal. • Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Construye y como sano

Figuras con alimentos



2

- Relaciones lógico-matemáticas con el medio natural y cultural
- Identificar figuras geométricas básicas: círculo, cuadrado y triángulo en objetos del entorno y en representaciones gráficas.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Construir objetos (animales, medios de transporte, etc.) con diversas figuras y formas en frutas, explicando a los infantes que estos alimentos son los principales en su dieta.

- Cuchillo
- Tabla de picar
- Manzana
- Guineo
- Frutillas
- Kiwi
- Identifica figuras geométricas básicas: círculo, cuadrado y triángulo en objetos del entorno y en representaciones gráficas.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

3

- Relaciones lógico-matemáticas con el medio natural y cultural
- Reconocer los colores secundarios en objetos de imágenes del entorno.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Come colorido

Refrigerio de colores



Se les pedirá a los niños que lleven un alimento de diversos colores, por ejemplo: verde-pera, azul-powerade, amarillo-spagetti, naranja-zanahorias, etc. Después tenderemos un mantel en el piso y haremos que los niños pongan sus alimentos y los mezclaremos, posterior la docente dice un color y lo tienen que buscar y comérselo, aclarando la importancia de los alimentos saludables y no saludables.

- Mantel
- Guineo
- Manzana
- Natura
- Gatorade
- Brócoli
- Zanahoria
- Reconoce los colores secundarios en objetos de imágenes del entorno.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

4

- Expresión artística
- Relaciones con el medio natural y cultural

- Participar en dramatizaciones, asumiendo roles de diferentes personas del entorno y de personajes de cuentos e historietas.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

La fiesta comestible

Actúa y come sano.



Haremos una obra de teatro basada en el cuento “la fiesta de la lectura”, cada niño tendrá un disfraz creativo que represente su comida favorita y seguirá un guion creado por la docente.

- Teatro
- Papel
- Silicón
- Foamix
- Escarcha
- Botellas
- Pinturas

- Participa en dramatizaciones, asumiendo roles de diferentes personas del entorno y de personajes de cuentos e historietas.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

5

- Relaciones lógico-matemáticas.
- Relaciones con el medio natural y cultural.

- Identificar semejanzas y diferencias en objetos del entorno con criterios de forma, color y tamaño.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Revoltijo frutal

-
Ensalada de frutas



Cada niño traerá un alimento asignado por la docente, posterior cada niño y niña alistara su ingrediente para colocarlo en la ensalada de frutas (picar, abrir, destapar, etc.), finalmente pondremos un bowl en el centro e iremos haciendo retos, el que mejor lo hace será el afortunado en colocar su parte de la ensalada.

- Yogurt
- Helado
- Galleras
- Vasos
- Servilletas
- Pozuela
- Cucharon
- Papaya
- Sandía
- Naranja
- Uvas

- Identifica semejanzas y diferencias en objetos del entorno con criterios de forma, color y tamaño.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

6

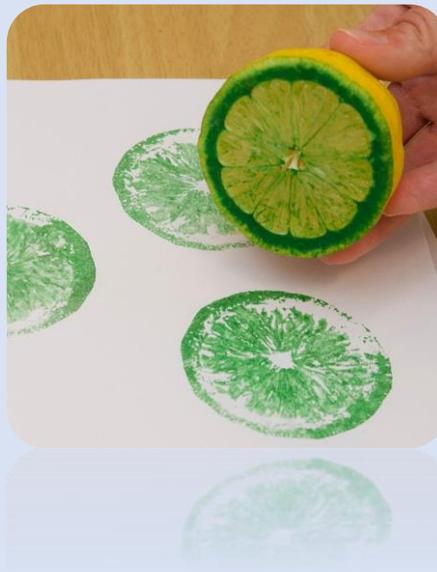
- Relaciones lógico-matemáticas.
- Relaciones con el medio natural y cultural.

- Comunicarse a través de dibujos de objetos con detalles que lo vuelven identificables, como representación simbólica de sus ideas.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Escultores

-

Estampar la forma de las frutas



Pedir a los niños y niñas que lleven: media naranja, sandia en forma de triángulo, melón en forma de cuadrados, papas fritas, rodaja de pan, papaya en círculos, hojas de perejil, brócoli y chupete, posterior insertar en tarrinas de pintura todos los ingredientes, sacarlos con cuidado y estampar su forma en un papelote.

- Naranja
- Sandia
- Melón
- Papas fritas
- Pan
- Papaya
- Perejil
- Brócoli
- Chupete
- Papelote
- Pintura dactilar
- Tarrinas

- Se comunica a través de dibujos de objetos con detalles que lo vuelven identificables, como representación simbólica de sus ideas.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

7

- Comprensión y expresión del lenguaje
- Relaciones con el medio natural y cultural.

- Expresarse oralmente pronunciando correctamente la mayoría de palabras, puede presentarse dificultades en la pronunciación de s, y la r.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Pizza

-

Elaboración de este producto



Dividir los materiales y seleccionar quienes los van a traer para elaborar en las horas de clases con los niños y niñas una pizza, la misma que la utilizaremos de refrigerio. Al momento de la preparación, nombrar los ingredientes que se van utilizando.

- Harina
- Aceite
- Agua
- Sal
- Pasta de tomate
- Jamón
- Queso
- Pimientos
- Molde

- Se expresa oralmente pronunciando correctamente la mayoría de palabras, puede presentarse dificultades en la pronunciación de s, y la r.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

8

- Relaciones lógico-matemáticas
- Relaciones con el medio natural y cultural.

- Experimentar la mezcla de dos colores primarios para formar colores secundarios.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Trufas

-

Figuras de leche en polvo



Mezclar la leche en polvo con leche condensada hasta tener una masa homogénea, posterior mesclaran colores para colorear las figuras que los niños y niñas han formado, también sentirán la textura que tiene.

- Pozuelo
- Leche en polvo
- Leche condensada
- Colorante vegetal
- Cuchara

- Experimenta la mezcla de dos colores primarios para formar colores secundarios.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Copia y diviértete

Sombras



Colgar con un hilo frente al sol frutas, debajo colocar una cartulina blanca para que el niño o niña copie la sombra que se refleja del alimento colgante. Posterior lo decorara a su gusto.

- 9
- Expresión artística
 - Relaciones con el medio natural y cultural.

- Realizar actividades creativas utilizando las técnicas grafoplásticas con variedad de materiales.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

- Realiza actividades creativas utilizando las técnicas grafoplásticas con variedad de materiales.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.
- Cartulina
- Hilo escolar
- Cinta
- Lápiz
- Pinturas

10

- Convivencia
- Relaciones con el medio natural y cultural.

- Incrementar su campo de interrelación con otras personas a más del grupo familiar y escolar interactuando con mayor facilidad.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Divierte en familia

Taller convivencia



Realizar una mañana de convivencia con padres de familia e hijos, cada familia llevara una comida preparada y ese momento lo intercambiamos con otra, cada quien juzgara lo recibido y posterior la docente comentara sobre los beneficios de comer saludable.

- Lugar adecuado
- Mantel
- Frutas
- Comida rápida
- Cucharas
- Platos
- Jarras
- Vasos

- Incrementa su campo de interrelación con otras personas a más del grupo familiar y escolar interactuando con mayor facilidad.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

11

- Expresión corporal y motricidad.
- Relaciones con el medio natural y cultural.

- Realizar actividades de coordinación visomotriz con niveles de dificultad creciente en el tamaño y tipo de materiales.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Cocinando juntos

-
Cocinar en familia



Pedir a los padres de familia que preparen un plato saludable y no saludable con los niños, dejar que ellos experimenten el proceso culinario, posterior grabar un video y exponerlo en un momento oportuno.

- Alimentos
- Cuchillo
- Tabla
- Cocina
- Ollas
- Delantal
- Guantes

- Realiza actividades de coordinación visomotriz con niveles de dificultad creciente en el tamaño y tipo de materiales.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

12

- Convivencia con el medio natural y cultural.
- Relaciones

- Demostrar sensibilidad ante deseos, emociones y sentimientos de otras personas.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Noche en familia

Fogata



Realizar una fogata con padres de familia, hijos y directivos, con el fin de conversar sobre la importancia de la alimentación en el desarrollo escolar, mientras esto sucede, realizar marshmallows, ponerlos chocolate y compartir.

- Leña
- Fósforos
- Besitos
- Galletas
- Chocolate
- Palos de chuzo
- Almohadas
- Lugar adecuado

- Demuestra sensibilidad ante deseos, emociones y sentimientos de otras personas.
- Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

6. Conclusiones / Recomendaciones

Conclusiones

Al terminar esta investigación y con los datos obtenidos se puede concluir con los siguientes aspectos:

- Las familias analizaron la importancia de una alimentación saludable en el desarrollo académico y evolutivo de los niños y niñas, concientizándose a comer sano; se debe tener en cuenta que algunos padres no ponen atención en la nutrición de sus hijos e hijas, ya que, en su mayoría, por motivos de trabajo no pueden estar pendientes de la cantidad y calidad de comida que ingieren, exponiéndolos a muchas enfermedades.
- Se comprendió las ventajas y desventajas de los hábitos alimentarios saludables, la influencia en el desarrollo escolar y las obligaciones que deben cumplir los padres de familia o las personas encargadas de la elaboración culinaria en el hogar; con el fin de apoyar el proceso de enseñanza – aprendizaje de los infantes.
- Se elaboró una guía alimentaria saludable para niños de 4 – 5 años, con la finalidad de que su alimentación sea adecuada y le permita adquirir destrezas y habilidades, generando un rendimiento escolar favorable; por el contrario, una deficiencia de nutrientes limita el crecimiento físico y psicológico de acuerdo a su edad cronológica.

Recomendaciones

- Se recomienda a los padres de familia pertenecientes al CDI Mi Mundo de Colores, garantizar un óptimo desarrollo académico, a través de una alimentación saludable, ya sea en la elaboración o selección de alimentos, para facilitar a los infantes la adquisición del aprendizaje tanto sea escolarizado y no escolarizado
- Llevar un control de los hábitos alimentarios de los niños y niñas del CDI Mi Mundo de Colores, ya que son parte esencial de su vida, asegurando un adecuado desarrollo cognitivo y un estado de salud favorable.
- Se recomienda a las educadoras de CDI Mi Mundo de Colores integrar actividades lúdicas – experimentales, para que los infantes conozcan la importancia de ingerir alimentos saludables, despertando la curiosidad por saber si lo que están comiendo en su vida diaria esta correcto o incorrecto.

7. Bibliografía

- Macias M, Adriana Ivette, Gordillo S, Lucero Guadalupe, & Camacho R, Esteban Jaime. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista chilena de nutrición, 39(3), 40-43. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Tejada. (2014). *El largo camino hacia una vida activa y saludable*. La Estrella De Panamá. Disponible en: <https://bibliotecas.ups.edu.ec:2247/newspapers/el-largo-camino-hacia-una-vida-activa-y-saludable/docview/1613903340/se-2?accountid=32861>
- Moreno, J y Galiano, M. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Congreso nacional de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. Obtenido de: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatría-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=45
- Calvo, S., Gómez, C., López, C., López, B. (2016). *Manual de Alimentación. Planificación Alimentaria*. Obtenido en: https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=UozCCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=que+es+alimentacion&ots=1vwY7J2ifR&sig=FwfN2sj_4MWkD5yJi-rWKtm-qNs&redir_esc=y#v=onepage&q=que%20es%20alimentacion&f=false
- Castro, D. (2019). *Mejor Con Su Salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.com/importancia-buena-alimentacion/>
- Ramos, N. (2020). *La importancia de la variedad en la alimentación*. Obtenido de: <https://mejorconsalud.as.com/importancia-variedad-la-alimentacion/>
- Bazan, D. (2019). Factores Condicionantes de La Alimentación de La Edad Escolar y Preescolar Obtenido de: <https://www.scribd.com/document/397471114/Factores-Condicionantes-de-La-Alimentacion-de-La-Edad-Escolar-y-Preescolar>

- Osorio E., Weisstaub N., & Castillo D. (2002). *Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones*. Revista chilena de nutrición, 29(3), 280-285.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300002>
- López, L., López, V., Medina, J., Vázquez, M., & Fernández, M.^a Luisa. (2014). *Hidratos de carbono: actualización de su papel en la diabetes mellitus y la enfermedad metabólica*. *Nutrición Hospitalaria*, 30(5), 1020-1031.
<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.5.7475>
- Chazi, C. (2005). *Las vitaminas*. La Granja. Revista de Ciencias de la Vida. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476047388007>
- Caraballo, A. (2015). *El almuerzo de los niños*. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/el-almuerzo-de-los-ninos/>
- Unicef. (2019). *Estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación*. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
- Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española*. 23rd ed. (2014)
- Leiva, B., Inzunza, N., Pérez, H., Castro, V., Jansana, J., Toro, T., Almagiá, A., Navarro, A., Urrutia, María., Cervilla, J., & Ivanovic, D. (2001). *Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar*. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 51(1), 64-71. Recuperado en 15 de junio de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000100009&lng=es&tlng=es.
- Heredia, A. *La mala alimentación y su incidencia en el desempeño académico de los niños y niñas del primer año de educación Básica del Jardín Los Nardos del Cantón*

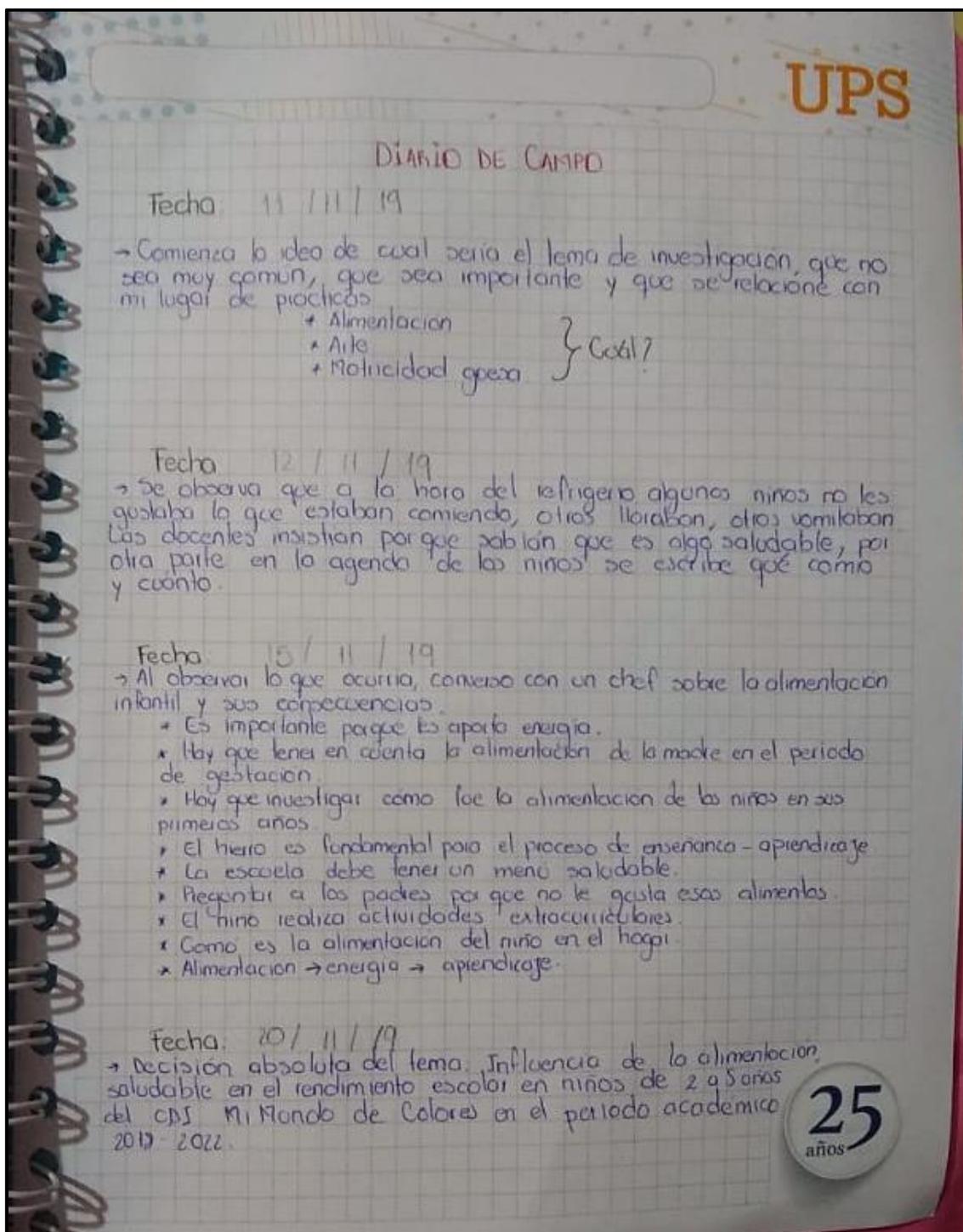
Ambato Provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009- 2010. Universidad Técnica de Ambato.

- Rodríguez, M. (2015). *La colación escolar en el rendimiento académico de los niños y niñas de 4 a 5 años de la unidad educativa Ambato de los ángeles del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.* Universidad Técnica de Amato. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17810/1/Tesis%20Final%20Mar%C3%ADa%20Antonia%20Rodr%C3%ADguez%20Santos.pdf>
- Gómez, L., Pereira, G. (2014). *Influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de primero de básica de la escuela fiscal “Francisco Obando Pacheco.”* Universidad de Guayaquil; 2014. (28)
- Romo, C. (2016). *Estado nutricional y rendimiento escolar en niños de séptimo y octavo año, parroquia Picaihua, Ambato, período escolar 2015-2016.* Universidad Regional Autónoma de los Andes.
- Coronel, L., Villalva, F. (2011). *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes.* Universidad estatal de milagro.
- López, J., Gudiño, O. (2013). *La alimentación y el rendimiento escolar. Propuesta: Diseño y aplicación de una guía nutricional.* Universidad de Guayaquil. <https://doi.org/10.21149/10560>
- Ministerio de Educación. (2014). *Currículo de Educación Inicial.*
- Nestle. (2019). *La lonchera: 20 en nutrición.* Solar. Recuperado de: https://www.nestle.com.pe/sites/g/files/pydnoa276/files/nestle-en-la-sociedad/para-las-personas-y-familias/nutricion-salud-y-bienestar/nutrigroup/documents/actualizacion_2018/boletin-18.pdf

- Zabalza, M. A. (2018). Neurociencias y educación infantil. RELAdEI. Revista Latinoamericana De Educación Infantil, 7(1), 9-14. Recuperado a partir de <https://revistas.usc.gal/index.php/reladei/article/view/5255>

8. Anexos

DIARIO DE CAMPO



UPS

Fecha: 21 - 22 / 11 / 19

- Investigación sobre el tema seleccionado
 - * Es importante la alimentación para el proceso cognitivo
 - * Niños con obesidad
 - * Alimentos y suplementos vitamínicos para la edad
 - * Intervención de los padres de familia
 - * Menú escolar saludable
 - * Comprender el entorno del niño
 - * Costumbres y tradiciones
 - * Falta de energía, concentración

Fecha: 25 - 29 / 11 / 19

- Entrevistas a padres de familia
 - * Desconocimiento de la relación entre alimentación - educación
 - * Mi hijo cuando no quiere comer llora y nosotros no le exigimos
 - * Siempre paga decaído
 - * Todos los días le llevo del trabajo un dulce
 - * Mi mamá todos los días le da colada
 - * Es intolerante a la lactosa
 - * Es gordita porque come la misma porción que un adulto
- > Relacione todas las respuestas con el desenvolvimiento motor de cada niño y es ahí donde me respondo algunas preguntas que tenía

Fecha: 2 / 12 / 19

- Con la información de las entrevistas comencé a investigar y observar detenidamente a cada niño:

bayo

- no come solo
- no tiene ánimo de jugar
- toma suplementos vitamínicos
- come solo en la escuela, por eso se queda hasta los 6pm
- le cuesta concentrarse al momento de alguna indicación
 - cuando come es un niño feliz y juega sin ningún problema

25
años

UPS

Fecha: 3 / 12 / 19

Redo

- un niño con mucha energía
- come todo lo que se le da
- sus papas le dan de comer todo lo que pueden
- acaba de comer rápido
- le gusta formar parte de todas las actividades
- es cariñoso
- a veces de forma correcta lo cachara
- en algunas ocasiones se repite el refrigerio

Fecha: 7 / 12 / 19

Nicole

- se queda último a la hora del refrigerio
- le cuesta masticar los alimentos duros
- se agota con facilidad
- es de textura delgada
- necesita ayuda para comer
- en casa no le exigen que se alimente, come aplastado los frutos, papas, la sopa, etc
- es lento al momento de realizar actividades (saltar, correr, caminar, etc)

Fecha: 5 / 12 / 19

Paula

- una niña que para su edad es muy gordita
- le cuesta saltar, subir escaleras
- su alimentación es excesiva en grasas (salchicha, jamón, huevo revuelto, tostadas)
- no les gustan los frutos
- le cuesta comer la sopa, y el arroz
- se agota con facilidad
- le duelen los rodillas, los tobillos
- toma solo jugos artificiales
- no come sola

25
años

FORMATO DE LA ENTREVISTA A UN PADRE DE FAMILIA

Esta entrevista tiene como objetivo analizar el involucramiento de los padres de familia en la alimentación de sus hijos e hijas:

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Entrevistador: Buenos días Sr. Pérez, quisiera que nos contara un poco de ¿cómo es la alimentación de su hija, dentro y fuera dentro del centro educativo?

Padre de familia:

Entrevistador: ¿Usted tiene conocimiento de la relación que existe entre la alimentación y educación?

Padre de familia:

Entrevistador: Según lo que usted me comenta, quisiera darle a conocer que sucede si su hijo no se alimenta de manera adecuada.

Padre de familia:

Entrevistador:

Padre de familia:

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.