

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Título

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA PARROQUIA GUALEL, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO 2010-2011.

Tesis, previo al grado de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención: Psicologíalnfantil y Educación Parvularia.

Autoras:

Lilibet del Cisne Arias Patiño.

Carmen Patricia Curipoma Angamarca.

Directora: Dra. Carlota Ortega Sanginez, Mg.Sc.

LOJA - ECUADOR

CERTIFICACIÓN

Dra. Carlota Ortega Sanginez.Mg.Sc

Docente de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia

Certifica

Haber asesorado y revisado el trabajo de tesis en sus partes titulada LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUEL FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA PARROQUIA GUALEL, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO 2010-2011 realizada por las postulantes Lilibet del Cisne Arias Patiño y Carmen Patricia Curipoma Angamarca, por lo tanto autorizo proseguir con los trámites legales pertinentes para su presentación y defensa.

Loja 23 de Junio 2011

Dra. Carlota Ortega Sanginez.Mg.Sc.

AUTORIA

Los	diferentes	criterios	análisis,	comentario,	conclusiones	У
recom	endaciones d	que exponei	mos en el	siguiente traba	jo de investigac	ión
son de	e exclusiva re	sponsabilida	ad de las qu	ue formamos la	presente Tesis,	en
calidad	d de autoras.					
Lilibet	del Cisne Aria	as Patiño	Carmo	en Patricia Curi	poma Angamaro	а

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el Arte y La Comunicación, Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, al personal administrativo y docentes quienes nos han colaborado decididamente con su valioso intelecto y experiencia profesional en los aportes, sugerencias y dirección científica de la investigación.

De igual forma nuestro especial reconocimiento y calidad académica a la Dra. Carlota Ortega Sanginez Mg.Sc. Directora de la tesis titulada LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUEL FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA PARROQUIA GUALEL, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO 2010-2011 quien nos guio y asesoró a terminar nuestro trabajo de tesis.

Así mismo expresamos nuestro agradecimiento a los docentes, personal administrativo, estudiantes y padres de familia de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" y en general a quienes contribuyeron para cumplir nuestro objetivo profesional.

LAS AUTORAS

DEDICATORIA

Quiero dedicar de manera especial este trabajo a mis padres y hermanos por el apoyo brindado y en especial a Dios porque medio la sabiduría para poder realizar este trabajo.

LILIBET ARIAS

Mi tesis la dedico con todo mi cariño a ti Dios que me dio la oportunidad de vivir y de regalarme una familia con mucho cariño a mis padres y hermanos que estuvieron junto a mí apoyándome siempre.

A mis amigos gracias por estar conmigo en todo este tiempo donde viví momentos felices y tristes. Gracias por ser mis amigos.

Además a mis maestros (as) que siempre estuvieron apoyando en lo académico sus conocimientos profesionales gracias por ese gesto de gratitud.

CARMEN CURIPOMA

ESQUEMA DE TESIS

- Carátula
- Certificación
- Autoría
- Agradecimiento
- Dedicatoria
- Esquema de Contenidos
- a) Título
- b) Resumen
- c) Summary
- d) Introducción
- e) Revisión de literatura
- f) Materiales y métodos
- g) Discusión y análisis de resultados
- h) Conclusiones
- i) Recomendaciones
- j) Anexos
- k) Proyecto de investigación

a. Título

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA PARROQUIA GUALEL, CANTON Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO 2010-2011.

b. RESUMEN

El trabajo investigativo a sido titulado LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA PARROQUIA GUALEL, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO 2010-2011.

El objetivo general planteado en este trabajo de investigación es conocer como influye la alimentación en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta" Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, período 2010-2011.

Los principales métodos utilizados en esta investigación son: el método científico, método analítico-sintético, método descriptivo, método hipotético deductivo y el método inductivo.

De la misma manera se hizo uso de técnicas e instrumentos tales como la encuesta a padres de familia y maestras así como también el test de Lorenzo Filho a los niños los mismos que permitieron obtener datos exactos para poder concluir el siguiente trabajo.

Los resultados obtenidos del presente trabajo es el 100% de los encuestados consideran que la alimentación si influye en el desarrollo cognoscitivo siendo importante para el niño en el desarrollo de sus diferentes

capacidades físicas e intelectuales y que el 100% de los encuestados indicaron que la mala alimentación influye en la salud del infante.

Entre las conclusiones más importantes tenemos:

- ❖ De los datos obtenidos el 100% indican que la alimentación es necesaria e indispensable para los niños, la misma que permite contar con una nutrición adecuada en donde el niño podrá obtener un correcto desarrollo físico e intelectual ya que gracias a este proceso los pequeños tendrán la facilidad de desarrollarse en las diferentes actividades diarias y obtener un excelente desarrollo de sus capacidades.
- ❖ En un 100% de los encuestados señalan que la mala alimentación influye en la salud y en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas. Por lo tanto una alimentación inadecuada produce alteraciones en el crecimiento del escolar, de manera que los distintos alimentos del medio deben ser preparados y distribuidos de mejor manera para así garantizar la salud del pequeño mediante la alimentación y nutrición adecuada.

Summary

The research work has been entitled FOOD AND ITS IMPACT ON THE COGNITIVE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S FIRST YEAR OF BASIC EDUCATION SCHOOL JOINT FISCAL "ALVAREZ SANCHEZ COLOMBIA" THE PARISH GUALEL, canton and province of Loja, period 2010 - 2011.

The overall objective proposed in this research is known as feeding influences cognitive development in children one year of basic education for the Fiscal Primary School "Álvarez Sánchez Colombia" of the parish Gualel, Canton and the Province of Loja, 2010-2011.

The main methods used in this research are: the scientific method, analyticsynthetic method, descriptive method, hypothetical deductive method and inductive method.

In the same way you made use of techniques and instruments such as direct observation, the survey of parents and teachers as well as Lorenzo Filho test children that allowed them to obtain accurate data in order to complete the next job.

The results of this work is 100% of respondents consider that food if it influences cognitive development for the child to be important in the development of its different physical and intellectual capacities and that 100% of respondents indicated that poor nutrition affects the infant's health.

Among the key findings are:

- Of the 100% data indicate that food is necessary and essential for children, the same as that allows for adequate nutrition in which the child can get a proper physical and intellectual development because through this process will be small the ease of development in different daily activities and get an excellent development of their capabilities.
- 100% of the respondents stated that poor nutrition affects health and cognitive development of children. Therefore, a poor diet causes changes in the school's growth, so that different environmental food should be prepared and distributed so as to better ensure the child's health through diet and proper nutrition.

c. INTODUCCIÓN

El presente trabajo de tesis se refiere a LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓNBÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA PARROQUIA GUALEL, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO 2010-2011.

La infancia es considerada como una etapa trascendental en el proceso evolutivo del ser humano, caracterizada por dos fenómenos el crecimiento y desarrollo, para que estos fenómenos se produzcan con total normalidad es fundamental una alimentación balanceada siendo un aporte principal en la salud de los niños, además es un elemento importante que brinda los nutrientes para el desarrollo físico e intelectual del escolar constituyendo así un factor esencial, como al crear hábitos alimenticios que ayude a los niños a tener una salud óptima. Dando lugar a desenvolver las diferentes destrezas y habilidades en el aula; en donde la maestra le imparte sus instrucciones.

De manera que es muy necesario tomar en cuenta a este problema que está latente en nuestro medio principalmente a los pequeños. Siendo adecuado brindar alimentos muy variados y nutritivos permitiendo al niño ser cada vez capaz y competente en nuestra sociedad.

En donde se planteó el siguiente problema

¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta "Alvares Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, período 2010 – 2011?

Problemas derivados

¿Cómo inciden las causas y consecuencias de la mala alimentación en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia"?

¿Cómo inciden los grupos de alimentos en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia"?

Las razones principales que motivaron a las investigadoras a seleccionar este tema, debido a que la alimentación es el factor fundamental en el crecimiento y desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas dando lugar aún acorde desarrollo y desenvolvimiento en las actividades diarias.

Entre los objetivos específicos planteados tenemos los siguientes.

Determinar si la alimentación incide en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, período 2010-2011. ❖ Identificar las causas y consecuencias de la mala alimentación enel desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, período 2010-2011.

Entre los métodos que se utilizó para la elaboración de la investigación son los siguientes: método científico, método analítico-sintético, método descriptivo, método hipotético deductivo y el método inductivo.

De la misma manera se hizo uso de técnicas e instrumentos tales como la encuesta a padres de familia y maestras así mismo el test de Lorenzo Filho a los niños los que sirvieron para la recopilación de datos y finalmente concluir con las conclusiones y recomendaciones. Dentro de los contenidos presentes en la tesis tenemos el desarrollo cognoscitivo, la alimentación y los grupos de alimentos en donde se encuentran las proteínas, hidratos de carbono, las frutas, grasas y productos lácteos, cereales, vitaminas y minerales que ayudan al crecimiento y desarrollo del niño, la mala alimentación, causas y consecuencias las mismas que provocan un desequilibrio en la integridad de los pequeños.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA ALIMENTACIÓN

Mediante el proceso de alimentación se puede ingerir varias sustancias tomadas del mundo externo, por ello es imprescindible seleccionar la calidad y cantidad de los productos y de esa manera garantizar la salud del escolar. "La nutrición es el conjunto de procesos en donde el organismo extrae de los productos, nutrientes importantes para realizar distintas actividades que el niño se propone". www.crecerfeliz.ec.

HIDRATOS DE CARBONO

Constituyen uno de los grupos más importantes en el organismo que forman la materia orgánica junto con las grasas y las proteínas las cuales proporcionan energía y de esa forma mantener la actividad corporal es imprescindible consumir legumbres, cereales, granos y frutas. Además estos productos deben ser minuciosamente seleccionados en la alimentación diaria del pequeño. Por lo tanto los hidratos de carbono deben ser utilizados en cantidades adecuadas.

GRASAS

"Notablemente la grasa es el combustible del organismo, la cual sirve de vehículo esencial en la distribución de los suplementos vitamínicos." ARISMENDI Jannet Nutrición Infantil. En donde la grasa permite degustar las comidas y satisfacer el sabor de los demás alimentos.

Es importante consumir este producto para evitar alteraciones dermatológicas en el pequeño. En cambio los niños que consumen cantidades adecuadas de grasas los mismos que presentan un desarrollo físico mas rápido.

PROTEÍNAS

Es indispensable en el organismo especialmente en el crecimiento y en la construcción de los tejidos y órganos internos. Estas sustancias provienen de origen animal como los productos lácteos, carnes rojas, pescado entre otros productos como los vegetales, cereales, legumbres y frutos secos que son necesarios en la alimentación de los niños. Por ello estos productos deben ser combinados entre si con la finalidad de garantizar una alimentación equilibrada y así evitar problemas el la salud del pequeño.

LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

"Son aquellas sustancias que están presentes en los alimentos las mismas que coadyuvan al funcionamiento de los tejidos corporales" JOHNSON E. Larry. Como también los minerales son elementos químicos necesarios en el metabolismo corporal que se debe consumir en cantidades indicadas con el fin de mantener el correcto funcionamiento del organismo de los pequeños.

EL AGUA

Es el líquido principal de la vida la misma que no debe tener microorganismos ni sustancias químicas que amenacen a la salud sin duda

el cuerpo requiere de agua para un óptimo funcionamiento, mediante este es posible transportar nutrientes hasta los tejidos del cuerpo como también permite transportar oxígeno en la sangre al igual que mediante el agua es posible eliminar los productos de desechos del metabolismo entre otras funciones.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

"El ser humano puede comer casi de todo en donde prevalecen hábitos y costumbres en la alimentación." GRIFFIN Jane Para que una alimentación sea sana es importante tomar las cantidades necesarias de todos los alimentos como son: los cereales, tubérculos, las hortalizas, las frutas, las carnes, pescados y mariscos, productos lácteos y los refrescos porque son la base principal para el buen funcionamiento del organismo. Es indispensables los chequeos médicos en los pequeños para garantizar el proceso alimentario como también previniendo alguna anomalía en el desarrollo del infante.

LA MALA ALIMENTACIÓN

Se caracteriza por la carencia de calorías como también de uno o más nutrientes que el organismo requiere para sus diferentes funciones. Además el suministro de los alimentos deben ser en cantidades apropiadas y en las horas indicadas o cuando el infante requiera de alimento para ingerir. Por tanto el hogar es el responsable de reflejar las costumbres hábitos sobre

todo en la alimentación del pequeño la misma que dará la respuesta indicada en la salud del niño.

Las causas de la mala alimentación son diversas entre ellas tenemos la baja disponibilidad de vitaminas y minerales, bajo consumo de alimentos nutritivos, enfermedades infecciosas y parasitarias, economía precaria.

LA ANEMIA INFANTIL

Esta es una enfermedad en la que el número de glóbulos rojos o la cantidad de hemoglobina son inferiores al normal. Los glóbulos rojos en si contienen la hemoglobina que transporta el oxígeno desde los pulmones hacia todo el cuerpo. Si el número de glóbulos rojos es menor o la cantidad de hemoglobina es baja donde la sangre no podrá transportar adecuadamente el oxígeno, porque una cantidad de oxigeno menor a la requerida en los tejidos producen los primeros síntomas de la anemia como es la palidez en la piel en la parte interna de los parpados, cansancio, sensación de frio, falta de apetito, debilidad muscular y decaimiento en general.

CAUSAS

Entre las más relevantes tenemos como la deficiencia de hierro, parasitosis intestinal, infección, antibióticos y finalmente la deficiencia de vitamina B12 o acido fólico. Por ello es importante tomar en cuenta este aspecto en el pequeño para así evitar ciertas alteraciones en la salud.

DESARROLLO COGNOSCITIVO

Se centra en los procesos de pensamiento y la conducta que refleja estos aspectos en general son cinco perspectivas del desarrollo como el psicoanalítico, la perspectiva del aprendizaje, la perspectiva evolutiva, sociobiológica y la perspectiva contextual por ende este proceso se relaciona entre el sujeto que conoce y el objeto que será conocido. "Piaget señala que es el paso de un nivel de conocimiento conceptual a otro en donde el niño conoce el mundo de distinto modo y usa mecanismos internos y diferentes para organizarse con cada nueva etapa las capacidades adquiridas anteriormente se retoman para integrarse en una estructura más compleja por ende las capacidades adquiridas no se olvidan si no sirven de peldaño para unas nuevas conceptualizaciones. Permitiendo al niño un apoyo en conocer mientras desarrolla capacidades nuevas más abstractas en cada etapa pertinentemente" PIAGET Jean Seis estudios de psicología.

PENSAMIENTO

"Es un proceso cognitivo generalizado de la realidad en pensar formar conceptos en los que se reflejan los objetos y fenómenos de la realidad." PIAGET Jean Desarrollo del Pensamiento. Como también los pensamientos que se dan en la mente es el reflejo de las relaciones de los objetos entre sí en donde sus propiedades necesitan ser comprobadas su veracidad fundamentada. La utilización de la información y conocimientos adquiridos

con anterioridad y comprobados en la práctica nos exige de justificar directamente todo pensamiento.

LA INTELIGENCIA

"Engloba ciertos aspectos como es la comprensión de la realidad de los elementos, seres y objetos de la naturaleza. La capacidad de delimitar problemas y resolver mediante el planteamiento de estrategias y alternativas eficaces el trabajo, asimilar, juzgar y razonar. La aptitud reflexiva del conocimiento individual y sobre los contenidos cognoscitivos que posee." VILLALVA AVILEZ Carlos.

LA MEMORIA

A este proceso intelectual entendemos por memoria la retención de experiencias pasadas como aquella capacidad que tenemos de reconocer conocimientos adquiridos recordarlos o construirlos de alguna manera por ello es la capacidad de reproducir imágenes del pasado y utilizadas en un momento dado sin duda la memoria es revivir el pasado en los momentos más relevantes que cada individuo lo vive.

EL RAZONAMIENTO

"Es la función de adquirir nuevos conocimientos partiendo principalmente de otros previamente aprendidos esta capacidad del espíritu humano le permite a la persona enseñorearse de la naturaleza mediante la creación de la ciencia y de la técnica cada nuevo acontecimiento en el conocimiento

adquirido puede servir para la aprehensión de otros formándose de esta manera una cadena ininterrumpida de descubrimientos que posibilita el progreso del pequeño". FULLAT Octavio.

LA ATENCIÓN

Es un concepto único que se atribuye a una variedad de fenómenos como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos desde el aprendizaje por condicionamiento hasta el razonamiento complejo. Finalmente la atención desempeña un papel en diferentes aspectos de la vida del niño como es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el proceso cognitivo siendo responsable de filtra información e ir asignando los recursos par dar lugar a la adaptación interna del organismo en relación de las externas. Además es un mecanismo que da en marcha a todos los procesos que intervienen en la información en donde participa y facilita el trabajo en el ámbito cognitivo.

De manera que la atención se manifiesta por la capacidad de mantener la información durante un largo periodo de tiempo sobre el objeto o actividades en donde se debe existir estabilidad para poder descubrir el objeto y de esa manera orientar nuevos fenómenos y de allí los que las condiciones serán identificadas como también el grado de dificultad del objeto por resolver.

e. METODOLOGÍA

Tomando en cuenta las características del estudio, se hizo y hace necesario una investigación de tipo descriptiva y analítica sobre la alimentación y su incidencia en el desarrollo cognoscitivo de las niñas y niños de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel Cantón y Provincia de Loja.

Esta investigación se encamina a profundizar sobre la mala alimentación en el desarrollo cognoscitivo de las niñas y niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia"

Como una forma de tomar conciencia de que la alimentación deficiente puede traer consigo un déficit en lo intelectual. Para el desarrollo de la investigación se utilizó métodos técnicas necesarias para la recopilación de información ha cerca de la misma, entre los métodos tenemos:

Método científico: guió en el procedimiento ordenado y lógico en donde permitió el planteamiento del problema y de los objetivos tanto generales como específicos. Y a su vez indica la metodología a seguir en cuanto a la definición de la variable, la selección de la muestra, el análisis de los datos.

El método analítico-sintético: dio lugar al examen de los diferentes partes del tema a investigar y además facilito a la organización y al análisis de los datos a obtener de acuerdo a lo requerido.

El método descriptivo: dentro de esto se pudo describir y analizar de manera critica a la información de campo obtenida por medio de las encuestas aplicadas a los padres de familia y maestras y la aplicación del test a los niños de Primer Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja.

Método Hipotético Deductivo: mediante este método se obtuvo la formulación de la hipótesis de la investigación que es expuesto en el trabajo de campo y los conceptos desarrollados en el marco teórico para culminar finalmente con las conclusiones.

El método inductivo: permite realizar el estudio para la comprobación de las hipótesis, a través de la obtención de la información empírica en el sector para luego llegar a verificar.

Técnicas e instrumentos

De la misma manera se hiso uso de técnicas e instrumentos tales como la encuesta que se aplico a los padres de familia y maestras, en donde se recolecto la información por medio de un cuestionario previamente elaborado sobre la alimentación y el desarrollo cognoscitivo de los infantes y a su vez se aplicará el Test de Lorenzo Filho a los niños en donde los datos son claros sobre el desarrollo cognitivo de los pequeño para luego realizar la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

CUADRO DE POBLACIÓN

Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA"

INSTITUCIÓN	NIÑOS	NIÑAS	MAESTRAS	PADRES DE FAMILIA	TOTAL
Escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia "	14	9	2	23	48
TOTAL	14	9	2	23	48

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA"

Las autoras

f. TABULACIÓN

ENCUESTA APADRES DE FAMILIA

1. ¿Es necesario que el infante cuente con una alimentación variada?

Tabla 1

Categoría	f	Porcentaje
SI	23	100
NO	0	0
TOTAL	23	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 1



INTERPRETACIÓN

De los padres de familia encuestados el 100% dijeron que es importante la alimentación para el desarrollo cognoscitivo del niño.

ANÁLISIS

La alimentación variada es indispensable en el niño, para satisfacer las necesidades del organismo como también permite gozar de un óptimo

desarrollo cognitivo, implementando una alimentación en cantidades suficientes y saludables para así contar con niños sanos y capaces de formar nuevos entes en la sociedad.

Sin duda los alimentos son la base esencial del desenvolvimiento y desarrollo de los niños, la misma que servirá de apoyo para el resto de su existencia.

2. El pequeño consume cereales en la alimentación diaria?

Tabla 2

Categoría	f	Porcentaje
SI	23	100
NO	0	0
TOTAL	23	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 2



INTERPRETACIÓN

De los padres de familia encuestados el 100% menciona que los niños si consumen los cereales en la alimentación diaria.

ANÁLISIS

Del resultado obtenido, se pudo evidenciar que en la alimentación los niños ingieren cereales siendo indispensable este alimento en su mesa, el mismo que es importante para su organismo; permitiendo contar con una buena salud física y mental que le ayudará a desenvolverse positivamente en todas las actividades diarias que los niños se proponen.

3. ¿Usted incluye hortalizas en la alimentación del niño?

Tabla 3

Categoría	f	Porcentaje
SI	23	100
NO	0	0
TOTAL	23	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLÓMBIA" Las Autora

Gráfico 3



INTERPRETACIÓN

De los padres de familia encuestados contestaron que el 100% incluyen las hortalizas en la preparación de los alimentos para el escolar.

ANÁLISIS

Los encuestados indican que incluyen hortalizas en la alimentación del pequeño permitiéndole crecer saludablemente y gozar de un pleno bienestar físico, psicológico y social. Fundamentalmente este producto aporta los nutrientes necesarios para la salud de los infantes como también son laxantes que ayudan a remineralizar al organismo.

En donde la alimentación diaria debe prevalecer para el buen funcionamiento del individuo y el adecuado nivel de concentración mental, captar información analizar y almacenar dicho acontecimiento.

4. ¿La mala alimentación influye en el desarrollo cognoscitivo del infante?

Tabla 4

Categoría	f	Porcentaje
SI	23	100
NO	0	0
TOTAL	23	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 4



INTERPRETACIÓN

De los padres de familia encuestados el 100% indicó que influye la mala alimentación en el desarrollo cognoscitivo.

ANÁLISIS

Los encuestados manifestaron, que la mala alimentación influye en el organismo e incluso en lo cognitivo y físico del pequeño, para lo cual es indispensable tomar en cuenta estos aspectos. En fin la mala alimentación conlleva aciertas complejidades en el infante por lo que es necesario fomentar ciertas estrategias en este campo.

De allí que la mayor responsabilidad de los padres es brindar una alimentación adecuada, por el bienestar de los mas pequeños del hogar y así evitar problemas en el futuro de los escolares.

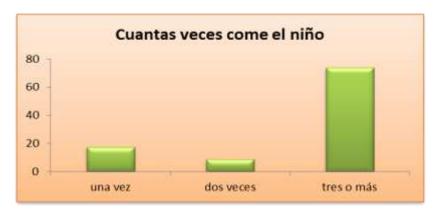
5. ¿Cuántas veces al día el niño consume su alimento?

Tabla 5

Categoría	f	Porcentaje
una vez	4	17,39
dos veces	2	8,70
tres o más	17	73,91
TOTAL	23	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 5



INTERPRETACIÓN

De los padres de familia encuestados el 73.91% señaló que el niño come tres o más veces al día, 17.39% una vez y el 8.70% dos veces.

ANÁLISIS

Los encuestados indican en un porcentaje considerable, que los niños se sirven los alimentos más de tres veces al día confirmando la mayoría que la alimentación tiene un espacio fundamental en el escolar y así garantizar la salud y mantener día a día el estado físico e intelectual optimo en el diario vivir de los niños.

TABULACIÓN

ENCUESTA A MAESTRAS

6.¿Para el buen desarrollo cognoscitivo es importante contar una alimentación balanceada y de calidad?

Tabla 6

Categoría	f	Porcentaje
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 6



INTERPRETACIÓN

De las maestras encuestadas el 100% mencionó que sin una alimentación equilibrada los niños no podrán tener un desarrollo cognoscitivo óptimo para el desenvolvimiento escolar.

ANÁLISIS

Las encuestas indican que al no contar con una alimentación balanceada en los pequeños la misma que no será posible tener un óptimo desarrollo cognoscitivo, para ello es importante hacer hincapié en una alimentación cada vez más balanceada al momento de preparar y brindar a los niños, para así poder contar con pequeños capaces y competentes en el entorno y de esta manera afirmar sus potencialidades intelectuales teniendo como resultado final un excelente aprendizaje.

7. ¿Para prevenir los problemas de la anemia conviene incrementar los suplementos vitamínicos en la alimentación de los niños?

Tabla 7

Categoría	f	Porcentaje
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 7



INTERPRETACIÓN

De las maestras encuestadas el 100% manifestó que si se debe incluir los suplementos vitamínicos en la alimentación del escolar.

ANÁLISIS

De los datos obtenidos, indica que es importante incluir los suplementos vitamínicos en la alimentación diaria de los niños con la finalidad de contar con una nutrición completa; la cual brinde la correcta función que el organismo requiere y de esa manera poder fortalecer las capacidades intelectuales de los pequeños, por ende se debe recalcar que las vitaminas van de la mano con la alimentación más aun cuando el niño tiene ciertos inconvenientes a la hora de servir los alimentos. Por ello las comidas deben ser muy saludables en su totalidad como también agradable a su vista y paladar. De esta forma se puede fomentar paulatinamente buenos hábitos de alimentación para si contar con pequeños sanos y fuertes.

8. ¿Es favorable que el niño consuma alimentos al momento de realizar las tareas escolares?

Tabla 8

Categoría	f	Porcentaje
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 8



INTERPRETACIÓN

De las maestras encuestadas el 100% indicó que no es conveniente que el niño consuma alimento al momento de realizar sus tareas escolares.

ANÁLISIS

De las encuestas aplicadas, señalan que al consumir alimentos y hacer tareas implica efectos como es manchar el cuaderno o el libro, la concentración es más baja y suelen cometer más errores en realizar sus tareas. Es importante distribuir ciertos horarios para las diferentes actividades en el hogar especialmente al momento de la alimentación y así reforzar su desarrollo cognitivo. Como también potenciar sus capacidades de aprender y forjar nuevas enseñanzas impartidas por sus docentes. Sin embargo la inteligencia es la base principal de tener una alimentación balanceada para un excelente desenvolvimiento físico e intelectual.

9. ¿Es considerable incluir nuevos productos en la alimentación habitual del escolar?

Tabla 9

Categoría	f	Porcentaje
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 9



INTERPRETACIÓN

De las maestras encuestadas el 100% manifestó que si se debe incluir productos nuevos en la alimentación del escolar.

ANÁLISIS

De los datos obtenidos, indica que es importante incluir nuevos alimentos diaria de los niños con la finalidad de contar con una comida completa; la cual sustenté las correctas funciones que el organismo requiere y de esa

manera poder fortalecer las capacidades intelectuales de los pequeños, por ende se debe recalcar que la calidad de los alimentación van de la mano con las cantidades necesarias para los niños. Por ello las comidas deben ser muy saludables en su totalidad. De esta forma se garantiza buenos hábitos de alimentación en los infantes en nuestro entorno.

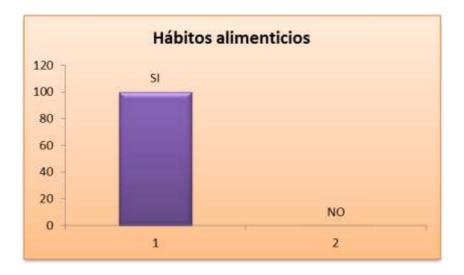
10. ¿Cree usted que es importante que el niño cuente con buenos hábitos de alimentación en el hogar?

Tabla 10

Categoría	f	Porcentaje
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las Autoras

Gráfico 10



INTERPRETACIÓN

De las maestras encuestadas el 100% señalaron que es necesario que el infante cuente con buenos hábitos de alimentación en el hogar.

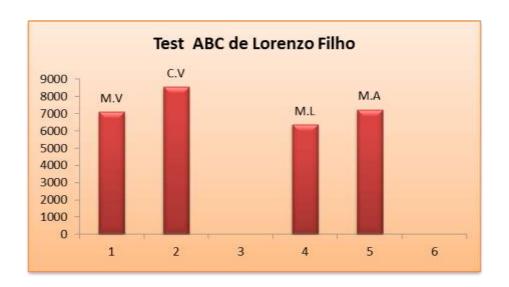
ANÁLISIS

Indican las encuestadas que el niño desde sus primeros años de vida deben fomentar en el hogar buenos hábitos de alimentos saludables como verduras, frutas, cereales, carnes y pescados como también los productos lácteos y sus derivados en las cantidades adecuadas y en las horas indicadas el mismo que se reforzará el estado físico como intelectual permitiendo así que el pequeño se desenvuelva exitosamente en los ámbitos académicos y sociales de su entorno.

FICHA DE MADUREZ

Nro.	NOMINA	EDAD	PUNTAJE				IM	NIVEL
			1	П	III	IV		
			M.V	C.V	M.L	M.A		
01	Nicol	68	3	3	3	2	11	SUPERIOR
02	Pedro	69	3	3	3	2	11	
03	Ronald	72	3	3	2	3	11	
04	Lucio	70	3	3	2	3	11	
05	José	71	3	2	3	3	11	
06	Juan	68	3	1	3	3	10	MEDIANO
07	Andrés	68	2	3	2	3	10	
08	Gema	70	3	3	2	2	10	
09	Ester	68	1	3	3	3	10	
10	Selena	60	3	2	3	2	10	
11	Emerson	68	3	2	1	3	9	
12	Victoria	71	2	3	2	2	9	
13	Cristina	65	2	3	2	2	9	
14	Edison	68	2	2	2	3	9	
15	Wilmer	66	2	2	2	2	8	
16	Nathaly	68	1	3	2	2	8	
17	Misael	68	2	3	2	1	8	
18	Nancy	70	2	2	2	2	8	
19	Taly	72	2	3	0	3	8	
20	Marco	68	2	1	2	1	6	INFERIOR
21	Geovanny	65	1	3	0	1	5	
22	Alexander	64	0	3	1	1	5	
23	Ángel	68	1	3	0	1	5	
TOTAL			49	59	44	50		•
PROMEDIO			2.13	2.56	1.91	2.17		
PORCENTAJE			71.01	85.51	63.77	72.46		

HISTOGRAMA DE MADUREZ



INTERPRETACIÓN

Dentro de la aplicación del test de Lorenzo Filho, se pudo evidenciar que la coordinación visomotora (C.V) obtuvo un 85.51%, la memoria auditiva (M.A) con un 72.46% como también la memoria visual (M.V) con un 71.01% y finalmente la memoria lógica con un 63.77%.

ANÁLISIS

Los resultados del test indican que la coordinación visomotora ocupa el primer lugar dándonos a conocer que existe mayor coordinación en esta área. Al igual que la memoria auditiva es otra de las áreas importantes en el pequeño, la cual ocupa el segundo lugar en esta investigación, como también otro de las áreas importantes es la memoria visual obteniendo un

resultado favorable en el pequeño; finalmente la memoria lógica una de la áreas más preocupantes la misma que indica que se debe tomar mayor atención en este campo por lo que es vital en las diferentes etapas del infante.

Mediante la ficha de madurez general se conoce notoriamente que de la población seleccionada un 5% se ubica en el nivel Superior, dando a conocer que los alumnos aprenderán las distintas destrezas sin dificultad ni cansancio alguno en un semestre al igual que el 14% de la población ubicándose en el nivel Mediano señalando los estudiantes de este nivel aprenderán en un año lectivo normalmente. Por ultimo el 4% se encuentra en el nivel Inferior dando a entender que el escolar necesitará más asistencia por parte del docente para que de esa forma pueda ser cada vez más productivo en sus actividades académicas.

g. CONCLUCIONES

Luego de haber culminado la investigación se llego a las siguientes conclusiones:

- ❖ De los datos obtenidos el 100% indican que la alimentación es necesaria e indispensable para los niños, la misma que permite contar con una nutrición adecuada en donde el niño podrá obtener un correcto desarrollo físico e intelectual ya que gracias a este proceso los pequeños tendrán la facilidad de desarrollarse en las diferentes actividades diarias y obtener un excelente desarrollo de sus capacidades.
- En un 100% de los encuestados señalan que la mala alimentación influye en la salud, en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas. Por lo tanto una alimentación inadecuada produce alteraciones en el crecimiento del escolar de manera que los distintos alimentos del medio deben ser preparados y distribuidos de mejor manera para así garantizar la salud del pequeño mediante la alimentación y nutrición adecuada
- Se demuestra que el 100% de los resultados obtenidos mediante la encuesta indica que el desarrollo cognoscitivo es la base principal de los niños para desarrollar las diferentes destrezas y habilidades, en donde es necesario brindar alimentación equilibrada para un mejor desempeño en las diferentes actividades escolares que el niño se proponga en realizar.

h. RECOMENDACIONES

- Es necesario hacer conciencia en los padres de familia y miembros adultos del hogar, sobre la importancia de la alimentación ya que es fundamental conocer los distintos grupos de alimentos que existe en el entorno, de ahí que la alimentación es la encargada de brindar una nutrición de calidad para los niños y niñas, porque de esto dependerá el óptimo desempeño de las distintas capacidades físicas e intelectuales de los pequeños.
- Recomendamos a los padres de familia que reflexionen sobre las consecuencias que trae la mala alimentación en la salud de los niños, en donde esto es una de las razones principales en el desarrollo de las diferentes capacidades del escolar. Es así que deben dedicar de tiempo y paciencia a sus hijos en el momento de servir los alimentos para de esa forma poder evitar trastornos en el desarrollo de los niños y niñas.
- Que el centro educativo y particularmente los docentes hagan una aproximación a la realidad del desarrollo cognoscitivo como también a la familia para que conozcan las consecuencias que produce la falta de una equilibrada alimentación, por tanto el mismo será deficiente lo que afectaría en el desarrollo integral del niño. Por ende es necesario enfatizar profundamente en la alimentación de los niños ya que de eso dependerá el desenvolvimiento de su aprendizaje.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Tema

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA PARROQUIA GUALEL, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO 2010-2011.

Proyecto de Tesis, previo al grado de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención: PsicologíaInfantil y Educación Parvularia.

Aspirantes:

Lilibet del Cisne Arias Patiño.

Carmen Patricia Curipoma Angamarca.

Asesora: Dra. Imelda Esparza Guarnizo, Mg.Sc.

LOJA - ECUADOR

1. TEMA

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA PARROQUIA GUALEL, CANTON Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO 2010.

2. PROBLEMÁTICA

2.1 Contextualización

La alimentación como un acto voluntario y consciente que se puede educar y modificar, donde el hombre primitivo aprendió por experiencia a reconocer los alimentos que calmaba su hambre. Es así que gracias a la ciencia de la nutrición, conocemos el valor nutritivo de una inmensa gama de productos y la forma en que los nutrientes benefician el crecimiento físico e intelectual de los niños. Siendo como base elemental en la sobrevivencia de la humanidad y sobre todo en el desarrollo cognitivo de los pequeños. Por esta razón hoy en día en los países desarrollados la alimentación no es la mas adecuada puesto que se basa en una dieta alta de azucares y carbohidratos provocando de esta forma alteraciones en el organismo del niño. En donde esta situación esta latente en los países subdesarrollados que carecen de fuentes de trabajo, como también los recursos económicos precarios para subsistirlas necesidades del hogar. Por ello la alimentación del niño carece de atención a más de eso la calidad y cantidad de los productos deben ser acorde a la edad del infante y a su vez la carencia de hábitos de alimentación y de horarios regulares al momento se servir los alimentos en familia los cuales deben ser adquiridos por sus progenitores o encargados (as) del pequeño. Lo que hace esto cada día más difícil contar con una nutrición equilibrada por tanto se expone al niño a que presenten serios problemas en la salud. Además los desordenes alimenticios adquiridos en la niñez repercutirán en las siguientes etapas de crecimiento e incluso cuando es adulto. Por lo tanto es necesario tomar más atención a la alimentación de los niños. En donde el adulto o encargado del pequeño, debe minuciosamente elegir productos mas adecuados y limpios en su estado más natural posible con la finalidad de garantizar una salud óptima siempre y cuando sean las cantidades necesarias de acuerdo a la edad de los niños dando oportunidad de crecer sanos y fuertes; de manera que los alimentos deben ser agradables al paladar y también a la vista. Lo que garantiza paulatinamente contar con niños capaces y competentes en el entorno. Es así que al ofrecer alimentos variados y saludables constituye un elemento relevante en la formación de buenos hábitos, para que los infantes se familiaricen con los alimentos, es necesario darles libertad al momento de servir los mismos. Si no contamos con una alimentación acorde a las necesidades del infante se esta poniendo en riesgo las capacidades de esta etapas de crecimiento. Como se puede ver hoy en día la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria. Las actividades diarias que realizan los niños provocan desgastes físicos, sin duda es necesario alimentarlo para que de esa forma recupere las energías y así continuar con sus actividades diarias. La misma que permitirá desenvolverse adecuadamente en el ámbito académico como también las diferentes enseñanzas proporcionadas por sus maestras en donde el escolar será cada vez más sociable en su entorno a más de eso sus conocimientos se irá ampliando paulatinamente al trascurso de su vida. Es trascendental la orientación sobre la manipulación de los alimentos para evitar inconvenientes en la alimentación como es la mala alimentación que esta latente en la población escolar en todos sus aspectos de aprendizaje y progreso educativo, psíquico y emocional.

Es adecuado indicar que la alimentación infantil hoy en día es un tema principal para el bienestar del escolar de esta manera en la provincia poco se habla de esta situación, la cual nos lleva a orientar y concienciar a maestras y padres de familia sobre la importancia de la alimentación en los niños; a más de eso es necesario fomentar en el niño buenos hábitos alimentarios que le permitan contar con una buena salud física e intelectual. Además en nuestro medio otro de los problemas presentes es que no existen lugares para la orientación de una buena alimentación y nutrición infantil. Y a su vez la mala alimentación se acompaña frecuentemente de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A) cuya deficiencia se ha asociado con trastornos del desarrollo cognoscitivos en esta edad.

El consumo inapropiado de alimentos proporcionado a los niños va en aumento a causa de la economía precaria que presentan los diferentes hogares de padres de familia como también la mayoría de madres no conocen con exactitud la calidad y cantidad necesaria de alimentos que deben proporcionar a sus hijos y a más de eso la carencia de buenos hábitos alimentarios en los hogares hace cada vez mas difícil contar con la alimentación óptima en los infantes. En muchos casos los niños no se sirven

los alimentos, por no ser variados esto da a entender que es necesario capacitar a madres o personas que estén a cargo de los niños y de esta forman orientar hacia un buen estilo de vida desde sus primeros años de existencia, y así contar con niños y niñas competentes y capaces en nuestro entorno.

Por ello notablemente el niño necesita una alimentación de calidad para su desarrollo intelectual y como no físico. Y de esa forma evitar que el pequeño ingiera alimentos de poca calidad como es la comida "chatarra"

2.2 SITUACÍON ACTUAL DEL PROBLEMA

De los centros educativos que existen en la Parroquia Gualel, se ha elegido la escuela fiscal mixta "ALVAREZ SANCHEZ COLOMBIA" con el objetivo de investigar el problema que existe en dicha escuela, como es la alimentación y su incidencia en el desarrollo cognoscitivo de las niñas y niños del primer año de educación básica.

2.3 DELIMITACIÓN

La escuela fiscal mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" se encuentra ubicado en el centro de la parroquia Gualel, en las calles San Gabriel y Rocafuerte esquina. Perteneciente al Cantón y Provincia de Loja.

2.3.1 EXTENCIÓN

Se encuentra ubicada la escuela fiscal mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" en la parroquia Gualel al noroccidente del cantón Loja a 91 km

de la provincia de Loja y la población seleccionada son 14 niños, 9 niñas y 2 maestras de planta respectivamente.

2.3.2 PROFUNDIDAD

Para el presente estudio se seleccionó a las niñas y niños del primer año de Educación Básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja con el objetivo de investigar el problema que existe en este centro educativo como es la alimentación y su incidencia en el desarrollo cognoscitivo.

PROBLEMA

¿Cómo incide la alimentación en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, período 2010?

PROBLEMAS DERIVADOS

¿Cómo inciden las causas y consecuencias de la mala alimentación en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia"?

¿Cómo inciden los grupos de alimentos en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia"?

3. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja cumple un papel importante, que es contribuir en la solución de los problemas que aqueja a nuestra sociedad así que a optado por implementar el Sistema Académico Modular por Objeto de Transformación (SAMOT) método que sugiere que los estudiantes sean entes críticos, analíticos, reflexivos, autocríticos e investigadores. La Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia en su interés por formar profesionales lo que implica una atención individualizada, en cuanto a la alimentación y su incidencia en el desarrollo cognoscitivo, para lo que es necesario estimular el desarrollo del niño desde sus primeros años de vida, de allí que la alimentación es el elemento fundamental que permite impulsar en las capacidades intelectuales física y social e individuales, siendo cada persona diferente de otro.

Es conveniente elegir este tema que es de vital importancia en el infante porque gracias a la alimentación es posible mantener un aprendizaje de calidad y de esta manera coadyuvar en la formación de niños y niñas capaces de forjar nuevos conocimientos. En donde se pretende desarrollar el presente trabajo de investigación para saber como incide la alimentación en el desarrollo cognoscitivo de los infantes. Del mismo modo se investigará los beneficios que brinda los alimentos en el desarrollo cognoscitivo de los niños que asisten a primer año de Educación Básica. La temática considera de gran valor la necesidad de conocer el trabajo que desempeñan los niños

en el centro educativo. Y así mismo conocer la importancia de la alimentación como un aspecto determinante para el desarrollo cognoscitivo de los niños. Como egresadas en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Infantil y Educación Parvularia nuestra preocupación es transmitir los conocimientos adquiridos durante el trayecto académico de ahí orientar y formar pequeños capaces y competentes en el entorno. Por tanto pretendemos por el presente trabajo dar posibles soluciones que se presenten en la alimentación y su incidencia en e desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de Educación Básica, donde cumpliremos con una de las metas propuestas como es poner en práctica los conocimientos adquiridos los mismos que serán impartidos en beneficio de los infantes.

Para la realización de la investigación se contó con los conocimientos adquiridos en la institución así como la colaboración de los docentes del centro educativo, quienes apoyaron para la realización del mismo y la adecuada disponibilidad de tiempo en realizar este trabajo.

Se considera de suma importancia el tema a investigar sobre el desarrollo cognoscitivo del escolar con el fin de contribuir con un aporte a la solución del problema como también concienciar a las maestras y padres de familia a cerca de la importancia de los alimentos que los niños deben consumir para evitar problemas a causa de la mala alimentación que contribuye negativamente al desarrollo cognoscitivo del infante.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Conocer como influye la alimentación en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta" Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, período 2010.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- ❖ Determinar si la alimentación incide en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, período 2010.
- ❖ Identificar las causas y consecuencias de la mala alimentación en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, período 2010.

HIPÓTESIS

Enunciado No 1

La alimentación incide en el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas de los primeros años de Educación Básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel del Cantón y provincia de Loja, durante el período 2010.

Enunciado No 2

Las causas y consecuencias de la mala alimentación de los niños y niñas del primer año de Educación Básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel del Cantón y provincia de Loja, inciden en el desarrollo cognoscitivo de los alumnos del mencionado centro educativo.

RESEÑA HISTÓRICA

Hablar de la educación es hablar de la escuela Álvarez Sánchez Colombia que es una de las pioneras en la educación de este sector, su trayectoria se da por el año de 1914 a 1919, en donde la educación en este lugar era pagada al preceptor (hoy profesor) con la finalidad de tener un futuro próspero en cada uno de sus hogares. Al pasar el tiempo y con muchos inconvenientes los padres de familia y moradores viajan a Quito para solicitar la designación de un preceptor, obteniendo buen resultado en sus planteamientos.

Es así que La Dirección Provincial de Educación de Loja, acatando la disposición de Quito, designa en 1920 a la primera profesora, creándose así la Escuela Fiscal el 20 de junio de 1925.

En octubre de 1935, se crean las escuelas elementales, la educación se divide en sexos: para las NIÑAS la escuela "COLOMBIA" con la profesora Carmen Bastidas asignada con el número 152 y la de los NIÑOS la profesora Cleopatra Muñoz con el nombre de escuela "ROSSEAU" con el número 142.

En el año 1951 se fusionan las escuelas quedando como "ESCUELA FISCAL MIXTA "ALVAREZ SANCHEZ COLOMBIA" de allí en adelante la educación ha progresado por la colaboración de padres de familia, profesores y comunidad.

En el año lectivo 2010-2011 la institución ofrece el octavo, noveno y décimo año de educación básica, a través del nuevo **CENTRO EDUCATIVO ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA**convirtiéndose en un logro más para la educación de este sector, se aspira que la comunidad apoye a esta iniciativa que el Gobierno a través del Ministerio de Educación brinda a la comunidad de Gualel.

VISION

Permitir que los alumnos de la Escuela "Álvarez Sánchez Colombia" eleven su rendimiento, su autoestima, desarrollen su capacidad creativa y talento, sean líderes honestos, integradores al trabajo en equipo, con la ayuda de profesionales que les permita desenvolverse en este nuevo milenio.

MISIÓN

Es misión de la Institución formar alumnos en la escuela básica, a través de una educación de calidad, que permita a los educandos desarrollar sus habilidades y destrezas que vayan en beneficio de la colectividad.

5. ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

- 1. El concepto de alimentación
- 1.2 De qué se componen los alimentos
- 1.3 Hidratos de carbono
- 1.4 Las grasas
- 1.5 Proteínas
- 1.6 Vitaminas Minerales
- 1.7El agua
- 2. Los grupos de alimentos
- 2.1 Los cereales
- 2.2 Los tubérculos
- 2.3 Frutos secos y semillas
- 2.4 Las Hortalizas
- 2.5 Las frutas
- 2.6 Las carnes
- 2.7 Pescado y mariscos
- 2.8 La leche y los productos lácteos
- 2.9 Refrescos
- 3. La mala alimentación

- 3.1 Causas y consecuencias
- 3.2.La anemia infantil
- 4. Desarrollo cognoscitivo
- 4.1 Las etapas del desarrollo cognoscitivo de Piager
- 4.2 El pensamiento
- 4.3. La inteligencia
- 4.4. La memoria
- 4.5. Razonamiento
- 4.6. La atención

MARCO TEORICO

1. LAALIMENTACIÒN

Concepto

La alimentación consiste en la ingestión de una serie de sustancias tomadas del mundo exterior la cual forman nuestra dieta.

En la etapa escolar por lo general los niños son mas agiles en la manipulación de los cubiertos al momento de alimentar entre otras todas estas destrezas son posibles gracias a la maduración de la muscula tura fina y al desarrollo de estructuras mentales que les permite adaptar sus movimientos en el espacio y controlar la vista. Se debe establecer las preferencias alimentarias individuales, que tradicionalmente están determinadas por los buenos hábitos, horarios regulares para comer en familia, variar los alimentos y hacer de la comida algo más divertida y placentera para el niño.

De esta forma, se previenen carencias nutricionales o enfermedades infantiles. Por ello es importante que el desayuno sea balanceado que contribuya a conseguir un aporte nutricional adecuado que mejore el rendimiento académico e intelectual. Es así que al omitir el desayuno en el escolar se está interfiriendo en los procesos cognitivos y del aprendizaje provocando así un riesgo en la salud de los pequeños.

Al igual que la nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el

organismo extrae de los productos los nutrientes y la energía necesaria para realizar todas las funciones vitales: respirar, hablar, nadar, dormir. etc.

Además es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. En donde el cuerpo humano requiere de los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones internas: cubrir las necesidades energéticas, formar y mantener las estructuras corporales, regular los procesos metabólicos y prevenir enfermedades relacionados con la nutrición. Para lograr que la alimentación en la infancia sea óptima es necesario que comience en el hogar de los pequeños desde sus primeros años de vida, informando a los padres la importancia de la alimentación y posteriormente en la escuela, intentando descubrir conductas erróneas, inculcando el consumo racional de los alimentos y desterrando mitos o creencias populares.

1.2 DE QUE SE COMPONEN LOS ALIMENTOS

Todo ser vivo necesita alimentos para vivir ya que un organismo vivo mantiene sus componentes corporales y su crecimiento gracias a la alimentación. El alimento está relacionado con la dieta (todo lo que un organismo come durante 24 horas). El cual está destinado a suministrar estructuras químicas para desarrollar las funciones y mantener la salud.

A más de eso nos proporcionan proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, agua y elementos minerales. Por lo tanto un alimento extraído de

su fuente natural (que puede ser un animal o una planta) está constituido por un solo tipo de nutriente, los seres humanos viven a base de alimentos de tipos muy distintos como arroz, pescado, maíz, trigo, carne y hortalizas estos alimentos son los más escogidos que brindan una mayor nutrición en la asimilación diaria. El alimento perfecto no existe, aparte de la leche materna, ningún alimento proporciona por si solo los nutrientes adecuados para mantener una buena salud. En otras palabras, existen muchos alimentos buenos, pero no todos son perfectos. Por ello es indispensable en el pequeño desde sus primeros días de vida la leche materna para el desarrollo integral de los niños.

PIRAMIDE ALIMENTICIA DE NIÑOS



1.3 HIDRATOS DE CARBONO

Producen energía inmediata para el cuerpo y se obtienen a través de los alimentos como los elaborados con harina de trigo, las legumbres, vegetales, cereales, granos, el pan, las papas y la fruta, etc. Por ello al no consumir, estos alimentos es privar al cuerpo del individuo de su principal combustible. Siendo importante consumir hidratos de carbono en cantidades suficiente para contar con energía en el organismo y así evitar alteraciones en la salud

Por lo tanto en muchos casos son causantes del aumento de peso, en donde es necesario conocer las cantidades indicadas de suministrar y a su vez conocer que alimentos se puede acompañar para evitar desórdenes en el organismo. De esta forma no debe privarse en la alimentación diaria los hidratos de carbono como las proteínas que se encuentran por lo general en las carnes rojas, pescados, huevos, leche y los frutos secos que en si proporcionarán vitalidad, energía al cuerpo humano. Lo que se debe relacionar entre carbohidrato y proteína en una dividida proporción no más allá de dos o una porción. Es así que en la etapa escolar es el momento oportuno de educar, creando una conciencia sobre una correcta alimentación. Hoy en día el consumo de alimentos rápidos como papas fritas y bebidas con azúcar como la gaseosa, estos productos en si calman el hambre pero no es suficiente en la alimentación de los pequeños

provocando de esta forma inconvenientes en el desarrollo físico e intelectual de los niños

Por ello una tercera parte de los niños en edad escolar consumen hortalizas como también muy poco pescado fresco, y tres cuartas partes de la carne fresca que favorece a la buena salud del infante al igual es importante no olvidar las cantidades necesarias de estos productos que debe consumir diariamente. Para evitar alteraciones en el organismo de los niños; donde un gran porcentaje de infantes padecen de caries por el consumo elevado de hidratos de carbono simples, dando como resultados se incrementan las alergias infantiles. Gran parte de estos problemas se deben al elevado consumo de hidratos de carbono simples, aditivos químicos y grasas.

Los niños en edad escolar se encuentran en una etapa de rápido crecimiento físico e intelectual con gran consumo de energía por las actividades que habitualmente desarrollan.

Para que el crecimiento pueda desarrollarse normalmente, el organismo necesita recibir todos los nutrientes básicos: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales que deben ser el 50% de la dieta; como la fuente de energía de más rápida utilización. Los simples como el azúcar no se deben prohibir en su totalidad si no restringirán la asimilación de los alimentos como también los complejos se encuentran formando parte de cereales, legumbres, vegetales y son los que se deben aumentar en el consumo del individuo.

De manera que la distribución de los alimentos a lo largo del día es necesaria, para que los niños tomen la comida más importante, que es el desayuno. Las verduras, las carnes y los pescados son alimentos más indicados para evitar los carbohidratos. Los granos y tubérculos constituyen la mayor fuente de energía disponible para otros fines. Es así que los carbohidratos son los compuestos orgánicos más abundantes de la biosfera y a su vez los más diversos. Normalmente se los encuentra en las partes estructurales de los vegetales los que sirven de energía para todas las actividades celulares vitales. Al igual que las proteínas son considerados macro nutrientes energéticos al igual que las grasas.

La alimentación equilibrada que proviene de frutas y verduras brinda carbohidratos lo que también aportan vitaminas y minerales y fibra de los vegetales lo que indica que el 50 a 100 gr. diario, es decir, cereales y sus derivados. Son preferibles los cereales que conservan su corteza, (los integrales). Los que son ricos en vitaminas del complejo B, minerales, proteínas de origen vegetal. Además la fibra debe estar siempre presente, en una cantidad de 30 gr. diarios, para así prevenir enfermedades y trastornos de peso y el estreñimiento. Las frutas y verduras son de gran ayuda, que aportan abundante nutrientes sin demasiadas calorías.

Como también los cereales se han constituido la base de la alimentación de los humanos, desde la prehistoria hasta los tiempos actuales. Los cuales pertenecen a la familia de los gramíneos y poseen individualmente características y usos propios.

El arroz un cereal sano y nutritivo que tiene cualidades que lo vuelven ideal en cualquier tipo de dieta o requerimiento nutricional.

- Contiene sólo 103 calorías por media taza de arroz blanco.
- No contiene grasa
- No contiene sodio
- Es un carbohidrato complejo
- Es sencillo de digerir

El arroz es un alimento básico para gran parte de la humanidad, siendo importante en las funciones de la alimentación diaria y acompañar a las comidas de preferencia. Por su bajísimo contenido en grasas, es un alimento excelente para mantener una buena salud cardiovascular siempre y cuando no se le incorporen grasas al cocinarlo.

El componente mayoritario del arroz es el almidón y por ello supone una buena fuente de energía. Aporta unas 350 calorías por cada 100 gramos. Y un 7 % de proteínas y es rico en vitaminas del grupo B, si se consume integral. Es pobre en minerales, especialmente en hierro, calcio y zinc y por ello resulta conveniente tomarlo en combinación con legumbres, verduras, carnes o pescados.

El trigo es uno de los tres cereales que más se producen en el mundo, el mismo que es utilizado y procesado el grano que finalmente se obtiene la harina integra convirtiéndose así en confección de galletas tortas, pastas y el

pan. Por otro lado el trigo es un alimento bastante completo ya que en su composición encontramos gran variedad de minerales, como el fósforo, el calcio, el magnesio y el silicio.

- Gracias a su alto contenido en hidratos de carbono, el trigo aporta mucha energía a nuestro organismo.
- La riqueza en fibra de este cereal, hace que sea muy beneficioso para las personas que sufren estreñimiento. Además el zumo de trigo ayuda a los enfermos de estómago y a los convalecientes, además ayuda a fortalecer el sistema nervioso.
- Su riqueza en minerales, especialmente fósforo y calcio, lo hacen un magnífico alimento del sistema nervioso, óptimo en periodos de estudio, y ayuda a reconstruir los tejidos.
- Su riqueza en vitamina E le hace muy recomendable en las enfermedades cardíacas, ya que ayuda a que el colesterol no se oxide y bloquee las arterias.

El maíz proporciona energía al organismo y las proteínas necesarias en la formación de los tejidos que contiene fibra y colaboran en el tránsito intestinal produciendo sensación de saciedad. También aporta vitaminas A, que mantiene la salud de la vista y la piel. Entre los minerales que se encuentran en este cereal destacan el fosforo, imprescindible en el funcionamiento de los músculos, y el potasio necesario para la actividad celular; también proporciona calcio, magnesio y sodio. En la alimentación del

escolar. Este producto se puede consumir tanto fresco como seco. Si es tierno, la forma más sencilla de consumirlo es preparar entero, asado o cocido. En rebanadas y desgranada, normalmente se añade a guisos y a ensaladas, aportando un toque dulce al plato. Otro de los productos derivados del maíz es el aceite, que sirve para aderezar ensaladas, preparar salsas como la mayonesa, o para hacer margarinas. También se encuentra en harina para elaborar tortas, productos muy típicos de países latinoamericanos. Es usado en distintas formas y preparaciones harinas amarilla o blanca es utilizada para la elaboración de papillas, pasteles, bollos, panecillos, tamales y tortillas.

La avena Es uno de los cereales más completos y ricos en proteínas de alto valor biológico, contiene hidratos de carbono, grasas, un gran número de vitaminas y minerales. Con esto ya sabemos que el consumo diario de avena nos proporciona una buena dosis de las sustancias necesarias para nuestro organismo.

En el caso de las proteínas de la avena, cabe destacar que proporciona seis aminoácidos de los ocho que se consideran esenciales, de ahí que se denominen proteínas de alto valor biológico. Combinando la avena con otros alimentos como la leche de soya u otras legumbres, se complementa la calidad de la proteína, llegando a igualarse al aporte de proteínas de carnes, pescados o huevos. Los hidratos de carbono que contiene la avena son de fácil asimilación y de absorción lenta, lo que se traduce en un alimento que

proporciona energía durante horas. El contenido en ácidos grasos de este cereal en un 70% son grasas insaturadas, un 40% del grupo omega-6. A esto sumamos las vitaminas, minerales de este cereal, como calcio, fósforo, hierro, magnesio, cobre o zinc, sin olvidar la fibra, que aunque no es valorable desde el punto de vista nutritivo, es necesaria para un buen funcionamiento intestinal. Tenemos en la avena un alimento muy completo que todos deberíamos introducir en nuestra alimentación.

La avena es beneficiosa para niños y frena el desarrollo de la caries, que regula los niveles de colesterol, también favorece la dieta en caso de diabetes, y las personas deportistas o que realizan grandes esfuerzos físicos, se pueden beneficiar mucho de este completo cereal.

La forma de avena más recomendable para aprovechar todas sus propiedades nutritivas es en pocas cantidades con leche, con yogur, en sopas, panes, etc. La harina de avena, leche de avena en donde es elaborada en casa de la manera más sencilla y así poder ayudar a la alimentación de los niños y fortalecer sus capacidades intelectual y su desarrollo físico.

Por ello este cereal se encuentra en mayor proporción que en los demás cereales tratados, y así indica que la avena no pierde sus elementos nutritivos al pasar del campo a la mesa.

1.4 GRASAS

Las grasas son consideradas el combustible del organismo, regulan la temperatura mediante los ácidos grasos esenciales en algunos aceites vegetales como los de canola, girasol y oliva. Tienen funciones importantes en la formación y mantenimiento del sistema nervioso central del niño. Además es necesario consumir en forma moderada, para prevenir enfermedades relacionadas con el corazón y las arterias.

Además de su notable valor calórico, algunas de ellas sirven de vehículo para los ácidos grasos esenciales y para las vitaminas.

Ya que la grasa permite que una comida satisfaga, mas se debe en parte a la lentitud de su digestión y a su capacidad saciadora, del gusto que imparte a los demás alimentos.

El niño sometido a una alimentación con bajo contenido en ácido linoleico muestra la piel seca y escamosa en la dermatosis.

En cambio, aquellos que reciben una cantidad adecuada de ácido graso esencial crecen con más rapidez y no requieren de tantas calorías.

La ausencia de eczema y de otras manifestaciones dérmicas en los niños alimentados naturalmente en contraste con los niños alimentados con leche de vaca.

La papilla y los cereales instantáneos tienen un contenido suficiente para constituir un aporte apreciable de acido graso esencial en la nutrición de los niños y de esa forma evitar problemas en el organismo.

Grasas saturadas

En general son solidas las cuales están presentes en alimentos de origen animal como son la nata o crema de leche, las carnes y la piel de pollo.

Son aquellos que siendo necesarios para lograr una nutrición normal, no pueda ser sintetizado a partir de otras substancias.

Grasas poliinsaturadas

Están representadas por dos ácidos grasos esenciales característicos de algunas plantas y semillas. Los que se encargan de proteger contra los depósitos de grasa en el organismo.

Entre ellos se ubican el omega 3, que se encuentra principalmente en los aceites de maíz y girasol y el omega 6 presente en la canola y la soya.

Grasas mono insaturadas

Son aquellas que protegen de las enfermedades cardiovasculares. Su aceite mas conocido es el de oliva. En donde el acido graso más representativo es el omega 9, que eleva el colesterol bueno (colesterol protector) muy sugerido por los especialistas de la salud. El mismo que no se debe somete a temperatura muy alta porque se satura.

1.5 PROTEÍNAS

Constituyen el elemento estructural básico de todas las células del cuerpo, controlan la transformación de los alimentos en energía y la síntesis de nuevos componentes destinados al mantenimiento y recomposición de los tejidos. Además las proteínas deben formar parte del 20% de la dieta en los niños. Es importante que consuman leche, huevos, carnes rojas, pescado y pollo combinándose adecuadamente con proteínas vegetales como las lentejas frejol. De esta forma es posible contar con una alimentación saludable para los niños desde sus primeros años de vida preescolar la misma que le proveerá para las etapas venideras de su vida diaria.

Además la leche y los productos lácteos, carne, aves y pescado proporcionan proteínas esenciales para el desarrollo físico y especialmente intelectual. Como también la leche en polvo descremada suministra el calcio necesario al organismo y de esta forma representa un nutriente de valor en la alimentación del niño.

La proteína animal, sintetizada por cada especie para satisfacer sus necesidades particulares. En su contenido las proteínas corresponden con gran exactitud a las necesidades del niño. El contenido proteico de estos elementos nutritivos oscila entre 15 y 30%, según sea la cantidad de agua y grasa respectivamente.

Al igual que el hígado, lengua, riñón, corazón de ternera y cerdo suelen ser más ricas en vitaminas y minerales. El contenido es de un 11 a 17% de proteínas, y su presentación es adecuada para la confección de platos combinables de preparación rápida.

1.6LAS VITAMINAS - MINERALES

Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos, requeridas por el organismo en pequeñas cantidades para asegurar la función, crecimiento y mantenimiento normal de los tejidos corporales. Existen algunas vitaminas que pueden ser sintetizadas a partir de sustancias contenidas en los alimentos. Otros deben obtenerse diariamente atreves de la alimentación y no pueden ser sintetizadas por el organismo.

Siendo que los minerales a su vez son indispensable en todas las etapas de la vida, pero muy especialmente en la niñez. Los minerales a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades (se mide en miligramos mg o mcg microgramos) son esenciales para los estímulos neuromusculares y el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, tanto fuera como adentro de la célula. Al igual que las vitaminas, deben ser adquiridos atreves de los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlos

Los minerales son nutrientes inorgánicos que se encuentran enforma de sales minerales disueltos en los líquidos corporales.

Destacan el calcio, fósforo, sodio, potasio, magnesio, hierro, etc. Los minerales son necesarios en cantidades muy pequeñas, sin embargo hay tres minerales que no deben faltar en nuestra dieta: calcio, hierro y yodo.

Funciones de los nutrientes

- Función energética: mantienen funciones vitales como la respiración y el movimiento.
- Función plástica: ayudan a construir, renovar y mantener los tejidos corporales.
- Función reguladora: ayudan a desarrollar correctamente los procesos metabólicos.

1.7EL AGUA

Es el componente más abundante en nuestro organismo. El mismo que representa el 70% del peso corporal en los bebes y al transcurrir las siguientes etapas hasta llegar a la vejez con un 45% del peso del individuo. Los niños requieren mayor cantidad de agua que los adultos porque sus riñones tienen una capacidad limitada para manejar la carga de solutos, presentan un porcentaje más elevado de agua y su área de superficie es mayor por unidad de peso corporal. Dentro de sus principales funciones están: regulación de la temperatura, transporte de nutrientes, reacciones metabólicas, lubricación de las articulaciones y la disolución de sales minerales, aminoácidos, glucosa y otras moléculas en el tubo digestivo. En donde el organismo no retiene este importante liquido por lo que en primordial reponerlo con varios vasos al día.

Donde la función principal en el cuerpo es mantener la disolución de los encimas y las sustancias orgánicas de las células. Permitiendo tener otras funciones principales en el cuerpo:

- 1. Es el componente principal de la sangre, el agua transporta nutrientes desde el instintivo y desde los lugares de almacenamiento hasta los tejidos del cuerpo, a medida que estos lo requieren. La sangre transporta también oxigeno, combinado con las proteínas llamadas hemoglobina, la cual se halla en los glóbulos rojos.
- 2. También como componente de la sangre, el agua desempeñan un papel primordial en el transporte de los productos de desechos del metabolismo de las células corporales.
- 3. En los riñones los materiales de desecho procedentes del metabolismo corporal son eliminados en la orina, que es agua en su mayor parte. A medida que la sangre pasa por los riñones, estos filtran las moléculas pequeñas separándolas en una solución acuosa.
- 4. En donde el cuerpo mantiene una elevada temperatura gracias a un metabolismo adecuado. Pero frecuentemente se precisa hacer descender la temperatura corporal.

Depende del consumo de tipo de agua natural que habitualmente ingiere de su preferencia.

El agua potable y la salud

No debe tener microorganismos ni sustancias químicas que pueden amenazar la salud de la humanidad.

El agua es imprescindible en la alimentación: el cuerpo la necesita para poder desempeñar todas las funciones del cuerpo. Alrededor del 60% el organismo se compone de agua; dicho porcentaje es menor cuando mayor sea la cantidad de grasa acumulada; porque las células que contienen el tejido adiposo casi no contienen agua.

2. LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

¿Qué estoy comiendo?

La especie humana puede comer casi de todo, pero cada comunidad selecciona ciertas plantas y animales para su consumo. Así ocurrió en la actualidad y probablemente así debió ocurrir en tiempos prehistóricos.

Además las propiedades de los alimentos como las proteínas, granos de almidón y cereales en el consumo diario para la humanidad. Hoy en día cada vez más exigente en sus comidas por ello selecciona alimentos actuales en función de numerosos factores:

La costumbre, la historia, las tradiciones, los tabúes, los precios, los gustos, y la calidad, la posibilidad de almacenamiento, la facilidad de preparación y su valor nutritivo hace que sean concretas sobre que alimentos son buenos, sabrosos y agradables de comer y los que son insípidos o repugnantes. Estas ideas se forman en la infancia, como resultado del ejemplo familiar,

constituye la base de los hábitos alimentarios, que puede convertir en perjuicio para el infante. Además con un buen hábito de alimentación en los hogares podemos garantizar una completa nutrición ya que la alimentación es el factor principal de los niños, influye de manera decisiva en la salud y desarrollo de cada infante.

El secreto de la alimentación sana es tomar la cantidad adecuada de todos los alimentos que proporcionen nutrientes para que exista una alimentación equilibrada y de calidad de esa forma se garantiza el desarrollo óptimo en los pequeños.

Se puede describir como aquella que evita las enfermedades debidas a diferencias y permite mantener una vida saludable y vigorosa. Es necesario que existan todos los nutrientes esenciales en la alimentación diaria y así contar con una óptima salud de los niños. De manera que la mayoría de los alimentos contienen diversos nutrientes, pero todos son pobres en algunos de ellos. Ciertos componentes pueden favorecer la absorción de algunos nutrientes, si consumimos moderadamente se puede asegurar que el resultado será una dieta equilibrada. Existen dificultades para conseguir una dieta equilibrada

Para elegir bien los alimentos y preparar una dieta adecuada, donde es necesario conocer su composición y la medida que satisfacen nuestras necesidades y los alimentos que suministran calorías como, la inclusión de grasas y aceites son adecuados en la dieta y hace que tengan que consumir

menos alimentos, pues las grasas tienen una elevada energía que a su vez es indispensable en el organismo humano.

Los productos que consumimos deben ser ricos en proteínas, como los productos de origen animal: carne, pescado, huevos, leche y productos lácteos. Muchos productos vegetales tienen proteínas, aunque suelen contener menos que los productos de origen animal.

Las providencias que provienen de origen vegetal son ricos en proteínas son las leguminosas y los frutos secos y semillas (nueces, almendras, girasol, etc.) Los cereales y sus derivados contienen aun menos proteínas; dado que se comen en cantidades relativamente grandes.

El contenido de nutrientes varía considerablemente de unos alimentos a otros, para asegurar una dieta equilibrada se debe mesclar alimentos de los distintos grupos para así poder estar seguros de satisfacer las necesidades del organismo de cada individuo.

Si el pequeño cuenta con una alimentación sana y saludable en el hogar es posible que no tenga inconvenientes en la salud desde sus primeros años de vida la misma que garantizara el rendimiento académico satisfactorio en sus labores escolares y así paulatinamente forjara nuevos conocimientos en su entorno.

2.1 LOS CEREALES

Se obtiene una variedad de productos que son los componentes principales en la dieta de la humanidad. El cual es el mayor componente de la alimentación permitiendo subministrar el 70% en la alimentación del escolar es por ello que son un ejemplo de alimento funcional, que puede contribuir a mejorar el estado nutritivo en la salud de la población que lo consume. Existe un consenso generalizado entre los expertos en materia de nutrición sobre la importancia del desayuno desde el punto de vista nutricional, especialmente en los pequeños.

La actividad física y mental de los niños durante todo el día, está íntimamente relacionada con la ingesta de nutrientes adecuados durante el desayuno. Teniendo en cuenta que con el desayuno se aportan entre el 10 y el 30% de los nutrientes diarios, la omisión de esta ración favorece ingestas más bajas especialmente para nutrientes críticos como el hierro, el calcio, el magnesio, vitaminas A y B6 que no suelen compensarse por el resto de las raciones. Los cereales en el desayuno, una opción importante en la alimentación diaria del escolar. Distintos estudios han puesto en evidencia que un desayuno rico en hidratos de carbono complejos contribuye de manera significativa al limitar la ingesta de grasa total diaria. Siguiendo estas consideraciones, el perfil en la composición de un desayuno debería estar formado por alimentos ricos en hidratos de carbono (sustrato energético) como el pan, los cereales de desayuno o las galletas, así como azúcar, miel

o mermelada; un moderado aporte proteico y graso (jamón, mantequilla o margarina), y una buena dosis de alimentos ricos en calcio (productos lácteos) y en fibra, vitaminas y minerales (frutas o zumos).

Los cereales tan habituales en la mesa desde hace unas décadas, se elaboran principalmente a partir de harinas de trigo, maíz, avena o arroz y se emplean como sustitutos de alimentos anteriormente más típicos de la primera comida del día como el pan o los productos de bollería.

Hoy en día, tenemos la ventaja de que la industria alimentaria ofrece una gran variedad de estos cereales de desayuno: sencillos, azucarados, con miel, caramelo, chocolate, leche de vaca o frutos secos, con notables diferencias nutritivas y principalmente energéticas, entre otros productos.

El principal componente nutritivo de los cereales son los hidratos de carbono, que proceden de las harinas empleadas y de los azúcares simples y otros productos dulces añadidos, como la miel, el caramelo o el chocolate. La mayoría de estos productos son poco grasos, exceptuando a los que llevan adicionados frutos secos o desecados o chocolate. El contenido en fibra es entre 1 y 5 g /100 g de producto, siendo más abundante en aquellos que incluyen granos enteros, salvado o frutos secos.

El aporte original de vitaminas y minerales de los cereales es modesto, aunque habitualmente están fortificados con una gran variedad de vitaminas y minerales diversos como (vitaminas B1, B2, B3, B6, B12, vitamina D, hierro

y más recientemente, calcio). De ahí que una ración de 30 gramos de cereales cubre la cuarta parte de la cantidad diaria recomendada (CDR) de estas vitaminas.

El aspecto negativo de estos productos es que para aumentar su sabor y su textura se les suele añadir sodio y azúcares. Mejora el aporte de vitaminas y minerales. Aproximadamente un 50% de los niños consumen regularmente cereales. No obstante se ha puesto de manifiesto de forma clara una mejora en el aporte de hidratos de carbono, fibra y numerosos minerales y vitaminas en las personas de 2 a 24 años que consumen habitualmente cereales en el desayuna diario. Se ha comprobado que el consumo de cereales en el desayuno induce de manera complementaria un consumo mayor de lácteos, ya que normalmente se toman estos alimentos combinados. Se han constatado menores índices de sobrepeso y obesidad entre aquellos niños que consumen regularmente cereales para desayunar.

Entre los aspectos negativos de los cereales de desayuno está su contenido en sodio y azúcar por encima del deseable en algunas variedades. En el desayuno los cereales aportan el 5,6% del sodio de la dieta en los niños. Cuando hablamos de los cereales, estamos dando un ejemplo de alimento funcional, fortificado en vitaminas y minerales, que contribuye a mejorar el estado nutritivo y de salud de la población que lo consume. Mejora su estado nutritivo. Tomar un buen desayuno ayuda a tener ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa a lo largo del día. Los

niños que no desayunan suelen tener una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen adecuadamente, suelen hacer una dieta menos grasa, más rica en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. Que son suministrados en los diferentes desayunos para un buen desarrollo intelectual del niño las calorías de los cereales durante el día es de 4 ó 5 tomas hará que no se sobrecargue el resto de las comidas del día. Un desayuno adecuado, ayuda a reducir el contenido graso de la alimentación diaria y contribuye a evitar que se pique entre horas, factor muy importante a la hora de controlar el peso.

Quienes no desayunan ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo. Que son los diferentes cambios hormonales que pueden alterar o condicionar la conducta e influir negativamente en el rendimiento físico e intelectual del infante.

2.2TUBÉRCULOS, RAÍCES Y FRUTOS FECULENTOS

Forman un grupo de alimentos, caracterizados por su riqueza en fécula y sus escases en proteínas y grasas. Un buen número de tubérculos comestibles, raíces y bulbos forman una parte importante de la nutrición en diferentes partes del mundo. La yuca camote la papa, remolacha, melloco, entre otros comúnmente. Además contienen grandes cantidades de almidón y por lo tanto son una fuente fácil para obtener energía. Como alimentos básicos, sin embargo, son inferiores a los cereales debido a que están compuestos de dos terceras partes de agua y tienen mucho menos proteína, al igual que

cuentan con menor contenido de minerales y vitaminas. La yuca tiene la gran desventaja de contener pocos nutrientes y muchos carbohidratos. No es apta como fuente principal de energía para las criaturas o niños pequeños, debido a su bajo contenido de proteína. Por lo tanto se debe complementar con suficientes cereales, leguminosas y otros productos ricos en proteína. Como en áreas no áridas donde los principales problemas de alimentación y nutrición surgen por falta total de alimentos y el deficiente consumo energético, debe promoverse el uso de la yuca por su alto rendimiento.

La yuca contiene menos del 1 % de proteína, significativamente menos que el 10 % en el maíz y otros cereales. Resulta carencia notable de proteína en niños pequeños que comen yuca en cambio con relación a los alimentos con el maíz. La yuca también tiene mucho menos hierro y vitaminas B que los granos de cereales.

Los tubérculos de yuca pueden consumirse asados o hervidos, pero también se procesa en una harina blanca en polvo que finalmente es comercializada como la tapioca. Que es principalmente almidón de yuca.

Como otros tubérculos feculentos, las papas contienen aproximadamente sólo 2 % de proteína, pero la proteína es de calidad razonablemente buena. Las papas también suministran pequeñas cantidades de vitaminas B y minerales. Contienen aproximadamente 15 miligramos de vitamina C por

100 g, pero esta cantidad se reduce durante el almacenamiento. Las cuales no mantienen su buena calidad, excepto si se almacenan cuidadosamente.

OTROS ALIMENTOS CON PREDOMINIO DE CARBOHIDRATOS

Bananos y plátanos estrictamente hablando, los bananos y plátanos se deben tratar en el tema de las frutas; sin embargo, desde el punto de vista nutricional, se consideran más apropiadamente bajo alimentos feculentos. Es difícil diferenciar entre las muchas variedades de plátano y banano. En donde los plátanos pueden ser descritos como bananos que se cosechan verdes y se cocinan antes de consumirlos. Los plátanos contienen más almidón y menos azúcar que los bananos, los cuales comúnmente se comen crudos como otras frutas.

Estos productos originalmente crecían silvestres en áreas de selva húmeda y cálida. Probablemente se han utilizado como alimento por los seres humanos desde los principios de la humanidad. Los bananos y los plátanos hoy en día se cultivan ampliamente en muchas de las áreas tropicales húmedas, los plátanos como su principal alimento.

Una porción de 100 g de bananos verdes o plátanos suministra 32 g de carbohidratos (principalmente como almidón) 1,2 g de proteína, 0,3 g de grasa. Los plátanos además tienen un alto contenido de aguay a su vez es bajo en proteínas por ello los bananos generalmente contienen alrededor de 20 mg de vitamina C y 120 mg de vitamina A por 100 g. Por este motivo, las frutas y las hortalizas frescas son mucho menos importantes en la dieta para

aquellas personas cuyo alimento básico es el banano que para aquéllas cuyo alimento básico es un cereal o una raíz., sin embargo, tienen un bajo contenido de calcio, hierro y vitaminas B. Como los bananos suministran únicamente 80 calorías por 100 g, se debe consumir aproximadamente 2 kg para suministrar 1 500 calorías.

Los plátanos generalmente se cosechan mientras están todavía verdes. Se retira la cascara y frecuentemente se asan y comen, o más comúnmente se cortan, se hierven y consumen con carne, frijoles u otros alimentos. Los plátanos frecuentemente se secan al sol y se convierten en harina.

Leguminosas Los fríjoles, arvejas, lentejas, maní y similares pertenecen a la familia botánica de las leguminosas. Sus semillas comestibles se denominan legumbres. Siendo importantes desde el punto de vista nutricional debido a que son un alimento vegetal ampliamente disponible, que contiene además de carbohidratos una buena cantidad de proteína y vitaminas B. Algunas legumbres, como el maní y la soya, además son ricas en aceite. Generalmente suplementan muy bien las dietas basadas en cereales en que predominan los carbohidratos. Casi todas las legumbres contienen más proteínas que la carne, pero la proteína es de calidad un poco inferior debido a que tiene menos metionina. Sin embargo, cuando las semillas comestibles y los cereales se consumen en una misma comida, suministran una mezcla de proteínas con buena cantidad de aminoácidos, lo que mejora el valor proteico de la dieta. Además contienen algo de caroteno (provitamina A) y ácido ascórbico si se consumen verdes. Así mismo, las

legumbres secas que se dejan germinar antes de consumirlas tienen buena cantidad de ácido ascórbico. Algunas legumbres contienen anti-vitaminas o toxinas. La población local tendrá preferencia por este alimento y las condiciones agrícolas usualmente son apropiadas y muy importantes tratar de introducir granos tiernos y secos (y otras semillas comestibles) en la alimentación de los niños a edad temprana, pues están tan capacitados como los adultos para digerirlos con facilidad.

El Maní es una planta más grasa que otras leguminosas, con frecuencia 45% y además mucha más niacina (18 mg por 100 g) y tiamina, pero relativamente pocos carbohidratos (12 %). El contenido de proteína es un poco mayor que en la mayoría de otras legumbres (27 %). Los maníes son un alimento excepcionalmente nutritivo, con más proteína que la carne animal. Son densos en energía debido a su aceite y ricos en vitaminas y minerales.

En las dietas con predominio de maíz, un puñado de maní puede, gracias a su alto contenido de niacina y proteína (incluso el aminoácido triptófano), prevenir las enfermedades. Cuando se adiciona el maní a la alimentación de los niños, su alto contenido de proteína y energía sirve para prevenir la desnutrición proteico energética.

El maní se utiliza casi siempre para extraer aceite, y el residuo o torta de maní, como también se consume como mantequilla de maní. En muchos

países los maníes se consumen asados, cocidos o preparados en diferentes formas.

2.3 FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Se caracteriza por tener nutrientes como grasas proteínas carbohidratos y vitaminas del grupo B que son necesarias para la formación del sistema nervioso del niño y de sus glóbulos rojos y el aprovechamiento de la energía que contienen los alimentos. Contienen también antioxidantes y minerales que lo ayudan a formarse y crecer.

Los frutos secos y semillas permiten una nutrición humana excelente siendo normalmente una buena fuente de ácidos grasos esenciales, vitamina E, proteínas y minerales. Y a su vez aportan valiosos componentes como fibra. Las nueces, pasas, higos, almendras, maníes, semillas de girasol, castañas, etc. Son alimentos muy buenos porque, además de ser altamente energéticos (y energía es lo que los niños pequeños necesitan a montones) contienen la mejor combinación, cantidad y calidad de grasas que pueda existir; entre ellas ácidos grasos esenciales, la materia prima con la que se forma el cerebro.

Sin embargo, hay que tener cuidado con los frutos secos: Pueden causar alergias. El más alergénico de todos es el maní, por eso se recomienda no introducirlo en la alimentación de los niños antes de los dos años y medio.

Los frutos secos

Son semillas comestibles ricas en aceite y están cerradas en una cascara más o menos dura. Como la almendra, cereza, nuez, avellana, semillas de girasol son las que se consumen en la alimentación.

Las frutas secas como las pasas, ciruelas, higos no se incluyen en este grupo por la única razón que son frutos y no semillas y han sido sometidos a un proceso de desecación.

Los frutos secos contienen una elevada cantidad de proteínas porque presentan calidad moderada las mismas que contiene grasas y son ricas en energía. Además de proporcionar proteínas, calorías y grasas a la dieta, los frutos secos también proporcionan fibras y algunas vitaminas del grupo B.

Aunque los frutos secos contienen hierro calcio y magnesio, y en otros frutos secos ácido fítico.

Los frutos secos se pueden comer enteros, molidos en forma de harina o convertidos en pasta, en realidad los frutos secos son de digestión difícil probablemente por su alto contenido de fibras y grasas.

Los frutos secos son semillas cubiertas por una cáscara más o menos dura, según las especies. Todas ellas se caracterizan por incluir en su composición pocos hidratos de carbono, muchas grasas y menos del 50% de agua.

Son de los pocos alimentos que contienen fósforo, el cual en este caso no forma combinaciones ácidas en el organismo humano. Actualmente, los frutos secos constituyen una excelente alternativa a las proteínas animales. Las semillas oleaginosas de consumo más usual son: almendras, castañas, nueces, avellanas, pepitas de girasol y de calabaza. Los frutos secos poseen nutrientes imprescindibles para el organismo como vitaminas, minerales y fibras. No obstante su alto contenido en azúcares y grasas ha hecho que muchos consumidores se nieguen a incluirlos en sus dietas por miedo a incrementar demasiado el número de calorías ingerido. Endocrinos y expertos en nutrición de todo el mundo reconocen que los frutos secos son muy buenos para el organismo, "siempre que no se abuse de ellos" al proporcionar este alimento al niño se debe tomar en cuenta la cantidad suficiente y de esa forma evitar problemas en el organismo y especialmente en el desarrollo intelectual del niño.

La avellana tiene, al igual que la almendra, una alta concentración en grasas: del 50% al 60%. Además, posee un 10% de agua un 5% de sacarosa y proteínas.

Al ser rico en magnesio, vitamina B y Vitamina E, este fruto resulta especialmente eficaz contra el envejecimiento. Además, fortalece el sistema nervioso. Las avellanas, que aportan unas 550 calorías por cada 100 gramos, son una fuente excelente de magnesio y cobre. Se consumen frescas, tostadas, con o sin cáscara, molidas y picadas.

La almendra contiene almidón, sacarosa, glucosa y una alta concentración de grasas, pudiendo llegar al 57%. Siendo una fuente de salud y se les suponen propiedades como la de reducir el colesterol y ser excelentes para el corazón, además de ser ricas en calcio y vitamina E. de manera que este producto se consume en cantidades necesarias.

La nuez es el fruto seco más calórico que existe: posee 675 kilocalorías por cada 100 gramos y es muy rico en grasa.

Las nueces tienen cobre, zinc y vitaminas y se pueden utilizar como ingrediente en productos de pastelería y en postres y helados que en la mayoría de los niños es agradable consumir este producto.

2.4 LAS HORTALIZAS

Estos productos vegetales son muy derivados por sus valores nutrientes; existen centenares de hortalizas que se consume en la preparación de los alimentos y así tener una dieta adecuada para los niños. La mayoría de las hortalizas contienen entre un70 y un 95 por ciento de agua; por esta razón su valor energético es pequeño.

Además, son refrescantes, laxantes y remineralizanté. Para que conserven todo su valor nutritivo conviene aprovechar también el agua de la cocción. Sin embargo, hay que procurar que no permanezcan demasiado tiempo al fuego.

Globalmente los alimentos procedentes de distintas partes de la planta, hojas, tallo, semilla, flor, fruto, raíz y tubérculos. La diversidad de funciones que esta desarrolla explica la diferencia de su contenido en hidrato de carbono, el cual se halla en la forma de almidón, azucares, celulosas y hemicelulosas.

El valor calórico de una hortaliza depende evidentemente del porcentaje de hidrato de carbono que contenga el elevado contenido de agua.

Las hortalizas se incluyen en la categoría de alimentos pobres en calorías entre las que se cuentan todas las especies de hojas verdes comestibles como el apio, coliflor, brócoli. Las raíces, tubérculos y semillas contienen más almidón, azúcar y menos agua.

Las que ayudan a evitar el estreñimiento en los niños y a su vez contiene calcio y hierro la mayoría de estos productos son fisiológicamente importantes, en donde las cantidades varían de unos productos a otros.

El principal valor nutritivo de las hortalizas es un elevado contenido el mismo que cumple una importante misión en la dieta porque la presencia de las hortalizas en la dieta humana, a pesar de que estas carecen de nutrientes energéticos como hidratos de carbono, albúminas y grasas, "se debe a su riqueza en vitaminas A, B, C, entre otras; en ácidos orgánicos fácilmente asimilables; en sales minerales como calcio, fósforo, hierro y aceites esenciales. Dichas sustancias desempeñan un papel excepcional para el desarrollo y funciones normales del organismo humano".

Las cuales son muy importantes en la regulación de la acción del sistema nervioso y elevar la resistencia del organismo a determinadas enfermedades. Contribuyen al mejoramiento del sabor de las comidas, al aumento de la secreción de las glándulas digestivas y al mejoramiento de la digestión, eliminando del organismo las sustancias no digeribles sin que estas no se detengan más de lo necesario; y a la asimilación de las demás sustancias nutritivas. Además, ayudan a neutralizar los ácidos que se forman durante la digestión de la carne, queso, huevo, pan, arroz, entre otros, debido a que en ellas predominan sustancias alcalinas, lo que permite mantener una normal reacción sanguínea. Equilibra las deficiencias de otros grupos de alimento.

Para satisfacer dichas necesidades y mantener un buen estado de salud es imprescindible garantizar una dieta suficiente, completa, equilibrada, adecuada y variada. Además Es muy conveniente conocer el grado de compatibilidad que existe entre los alimentos cuando los mezclamos en una misma comida. Esto es muy importante en la conformación del menú debido a que a diario introducimos en nuestra dieta combinaciones de alimentos que en muchas ocasiones influyen positivamente en la asimilación de otros, o por el contrario, inhiben la incorporación de estos al cuerpo.

Las hortalizas o verduras incluyen algunas frutas (por ejemplo, tomates y calabazas), hojas (repollo), raíces (zanahorias y nabo) e inclusive tallos (apio) y flores (coliflor). Muchas de las plantas de las que se toman estas

partes comestibles no tienen relación botánica entre sí. Sin embargo, hortaliza es un vocablo útil en nutrición y en terminología doméstica.

En los países en desarrollo, casi todos los tipos de hortalizas se consumen poco después de su cosecha; a diferencia de los cereales, los tubérculos, las raíces feculentas, las legumbres, las nueces, ellas rara vez se almacenan por períodos prolongados (con unas pocas excepciones como el zapallo y otras calabazas).

No es raro que las poblaciones rurales tengan que recolectar una proporción importante de las hortalizas que consumen. Sin embargo, con una mayor población, la disponibilidad de frutas y hortalizas está en disminución. Por lo tanto, las hortalizas se obtienen de la huerta casera, el mercado, los vecinos o de pequeños puestos. Cuando las familias rurales con un ingreso bajo se mudan a un entorno urbano, pueden sufrir al tener que comprar hortalizas, porque antes podían recogerlas silvestres o cultivarlas, y gastaban relativamente poco en este elemento de la dieta. De todos modos, las hortalizas rara vez son comidas de prestigio y en muy pocas sociedades ocupan un lugar destacado en la lista de preferencias alimentarias.

Las hortalizas son una parte muy importante de la dieta. Casi todas son ricas en caroteno y vitamina C y contienen importantes cantidades de calcio, hierro y otros minerales. Su contenido de vitaminas B generalmente es pequeño. Por lo general, suministran sólo un poco de energía y muy poca

proteína. Una gran proporción de su contenido consiste en residuo no digerible, que agrega volumen o fibra a las heces.

En muchas dietas tropicales las hojas verde oscuro son las hortalizas más valiosas, debido a que contienen mucho más caroteno y vitamina C, así como mayor cantidad de proteína, calcio y hierro, que las hojas verde pálido y otras hortalizas. De este modo, la col es muy superior al repollo o la lechuga.

Un aumento en el consumo de hojas verdes y otras hortalizas podría tener un papel importante en la reducción de la carencia de vitamina A, que es muy generalizada en los niños, y podría ayudar a disminuir la deficiencia de hierro en todos los segmentos de la población, pero sobre todo en mujeres en edad fértil.

Un mayor consumo de hortalizas suministra además calcio y vitamina C adicionales, previene el escorbuto y quizá además ayuda a cicatrizar úlceras y heridas. La vitamina C también aumenta la absorción de hierro.

No es posible describir en esta publicación las propiedades individuales de todas las hortalizas comúnmente consumidas en los países en desarrollo. El contenido de vitamina C en las hortalizas también disminuye por cocción prolongada.

Las hortalizas que se cultivan en el hogar y en las huertas escolares pueden ser una fuente valiosa de alimentos para la familia y la escuela, y hasta una contribución nutricional importante en la ingestión de micronutrientes.

Las huertas se pueden cultivar con mano de obra familiar y la participación de mujeres y niños. Por lo tanto, es importante que la mayoría de los hogares rurales y cada escuela, dedique más tiempo al cultivo de hortalizas. Una huerta comunitaria cercana a la fuente de agua de la aldea, es con frecuencia un anexo útil para las huertas caseras de los propios residentes.

2.5 LAS FRUTAS

Aportan variedad de atractivo a la dieta alimenticia y contiene entre un 75 y un 95 % de agua siendo la mayoría de ellas de bajo valor energético.

Las frutas proporcionan una reserva de carbohidratos menos concentrada que en el caso de los cereales debido a su alto contenido de agua.

Las frutas no aportan muchas calorías, ya que su principal componente es el agua (aproximadamente el 90% de su peso). Otras propiedades de las frutas naturales, son su alto contenido en fibra. La fibra hará de saciante natural, además de regular la absorción intestinal y de regular la velocidad de absorción de glucosa en sangre. El poder antioxidante de las vitaminas E y C contenidos en las propiedades de las frutas, al igual que otras sustancias que dan color y sabor a la fruta como la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer entre otros. Gracias a las propiedades de las

frutas, podemos combatir los radicales libres recurriendo a una alimentación rica en frutas naturales. Más de la mitad de la vitamina A y prácticamente toda la vitamina C que proporcionan las frutas. Siendo indispensable en la alimentación diaria las frutas para un buen desenvolvimiento del organismo de cada individuo.

Aunque hoy en día los procesos de conservación permiten tener fruta de todo tipo durante todo el año, la fruta no se produce con este fin. Es muy importante consumir la fruta de temporada, que nos da garantía de ser fresca de verdad: naranjas y mandarinas en invierno, melón y sandía en verano. La fruta no es sólo nutritiva, sino que es más saludable y natural que la convencional. Si desde pequeños nos acostumbramos a comer fruta diariamente, tendremos una vida más saludable y colaboraremos a la preservación del medio ambiente.

El contenido en azúcar de las frutas frescas varían entre 6- 20 % las frutas secas contienen mucho mas hasta el 70 % de azúcar. En definitiva, el valor calórico de la fruta, ya sea fresca enlatada o seca, viene determinado por su contenido de azúcar.

Este producto tampoco contiene casi nada de proteína ni de grasas las mismas que padecen de su valor nutritivo insignificante. Es importante comer los frutos secos de preferencia crudos porque existe mayor valor nutritivo al evitarse la perdida de las vitaminas que cada fruto contiene debido a la preparación de los mismos. La importancia de las frutas en la

dieta humana es por estar en función de la cantidad de ácidos ascarbios que el infante necesita.

El color de los frutos permite la atracción al apetito a consumir los distintos frutos que existe en el medio, siendo así que los frutos de pulpa amarilla o naranja como el melón naranja entre otros y al igual los frutos de pulpa blanca son de mucha importancia porque tienen muchas provitaminas.

Las variedades disponibles en cualquier momento y en un área determinada, dependen del clima, los gustos locales por las frutas, las especies cultivadas y la estación del año.

El principal aspecto nutritivo de las frutas es su contenido de vitamina C, que casi siempre es alto. Algunas frutas además contienen cantidades útiles de caroteno.

Las frutas (excepto el aguacate o palta y algunas otras) tienen muy poca grasa o proteína y generalmente no contienen almidón. Los carbohidratos están en forma de diversos azúcares. Las frutas cítricas, como naranjas, limones, mandarinas y limas, contienen buenas cantidades de vitamina C, pero poco caroteno. En contraste, las papayas, mangos y grosellas blancas contienen caroteno y vitamina C.

La papaya es una fruta útil, crece rápidamente y puede producir fruto después de uno o dos años. El mango, por otra parte, crece con lentitud, pero una vez establecido, (y puede establecerse por sí mismo) no necesita

cuidados y produce fruta durante medio siglo. Las guayabas, que se cultivan muy extensamente, contienen cinco veces la cantidad de vitamina C que producen la mayoría de las frutas cítricas, así como cantidades útiles de caroteno. Es por ello necesario brindar al niño las frutas en la alimentación y así dar una optima calidad de vida.

El aguacate exige una mención especial debido a que, a diferencia de otras frutas, es rico en grasa, sustancia que falta en muchas dietas tropicales. Se podría, con gran beneficio, cultivar y consumir más ampliamente y darlo a los niños como alimento.

Los bananos son comúnmente cultivados y consumidos en los lugares tropicales. Contienen buenas cantidades de caroteno y vitamina C, y son ricos en potasio.

Los plátanos y bananos cuando están verdes. Constituyen la dieta básica de muchas personas. Cuando maduran, su almidón se convierte en otros azúcares. La difusión de los árboles frutales sería una valiosa adición en todos los hogares, urbanos y rurales.

2.6LAS CARNES

Es el primer medio muy elevado de proteínas además las carne son rica en hierro, potasio y fosforo, pero tiene menos calcio. Siendo fuente importante en vitaminas V1, B2 C y D que aportan a la dieta, dentro de esto tenemos también las vitaminas A y D que se encuentra en las vísceras (el hígado

riñón) etc. de ciertos animales. Siendo una excelente fuente de proteínas, las carnes rojas contienen cantidades apreciables de las vitaminas del complejo B (B1), I (B2) (B3) son nutrientes necesarios para la liberación de energía y para el proceso de crecimiento. La vitamina B12 contribuye a la formación de glóbulos rojos y al igual que la vitamina B1 es necesaria para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso. Pero el beneficio más significativo que ofrecen las carnes rojas en comparación con las blancas es su alto contenido de hierro y la mejor absorción de éste por el cuerpo. Una dieta deficiente en hierro puede llevar a la anemia, cuyos principales síntomas son fatiga y debilidad. El hierro también ayuda al cuerpo a protegerse contra las infecciones y contribuye a la producción de colágeno, sustancia que mantiene unidos los tejidos del cuerpo.

Los alimentos de origen animal son un complemento útil para la mayoría de las dietas, sobre todo en un alimento básico rico en carbohidratos, como un cereal o un tubérculo. En donde, el pescado, los huevos, la leche y los productos lácteos, suministran proteína de alto valor biológico, que en general es un buen complemento de los alimentos vegetales con un contenido limitado de aminoácidos. Estos productos son además ricos en otros nutrientes. El hierro suministrado por la carne y el pescado se absorbe con facilidad y mejora la absorción del hierro de los alimentos básicos comunes como arroz, trigo o maíz. Sin embargo, estos alimentos de origen animal son adquisitivos de acuerdo de las posibilidades económicas de los hogares.

Siendo generalmente definida como la parte blanda entre piel y huesos (principalmente músculos) y las vísceras (por ejemplo, hígado y riñones) de animales La cual se subdivide en carne roja (vacunos, cabras, ovejas, cerdos, etc.) en donde se debe ofrecer al niño dos porciones al día que equivale a 60 gramos por niño y al ser carne molida ½ pocillo y carne blanca (en especial, aves de corral) se debe ofrecer 2 porciones por día de 1/2 pechuga por niño en donde la cantidad de carne que se consume en general depende de factores culturales, del precio de la carne con respecto a los ingresos y de la disponibilidad. Es así que contiene aproximadamente 19 % de proteína de excelente calidad y hierro que es bien absorbido. La cantidad de grasa depende del animal del que viene la carne y del tipo de corte. El valor energético de la carne aumenta con el contenido de grasa. La grasa en la carne es bastante alta en su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol. En donde proporciona cantidades útiles de riboflavina y niacina, un poco de tiamina y pequeñas cantidades de hierro, zinc y vitaminas A y C. Las vísceras o menudencias (órganos internos), en particular el hígado, contienen cantidades mayores. Las vísceras tienen una cantidad relativamente alta de colesterol. En general todos los animales salvajes y domésticos, grandes y pequeños, aves y mamíferos suministran carne de valor nutricional bastante similar. La principal variable es el contenido de grasa. En el mundo entero, se consume una amplia gama y variedad de animales. No todos ellos son populares en distintos lugares del mundo,

todos los alimentos son nutritivos y contienen proteína de alto valor biológico.

Además es muy importante seleccionar este producto para garantizar la salud del consumidor porque al consumir la carne contaminada puede causar enfermedades drásticas y probablemente la muerte. Siendo indispensable mejorar las condiciones de producción de carne para consumo local o familiar y más importante aún para la venta comercial. En donde el consumo humano de carne sea seguro, son esenciales las prácticas higiénicas a todo nivel, desde la finca que la produce, el beneficio en los mataderos, hasta el vendedor al detalle y la cocina. Casi todos los países tienen normas que regulan la higiene de la carne y las autoridades son responsables de aplicarlas, pero su efectividad varía mucho.

2.7 PESCADOS Y MARISCOS

Los pescados aportan a la dieta humana proteínas y minerales siendo indispensables en la alimentación de la humanidad. Los mariscos y pescados siguen siendo uno de los principales grupos de alimentación en la dieta del hombre. El pescado, ya sea blanco o azul, es un alimento muy nutritivo, pero por desgracia de escasa aceptación entre los más pequeños. Este producto de carnes es el que goza de un prestigio muy bien ganado, es sinónimo de alimento saludable por sus infinitos beneficios para la salud. Pero para que realmente nos haga bien, hay que saber qué especie comprar

y cómo prepararlo esto puede ser como: asado, estofado, frito, salteado y hervido.

El pescado y los mariscos, como la carne, son valiosos en la alimentación debido a que suministran una buena cantidad (en general 17 % o más) de proteína de alto valor biológico, sobre todo aminoácidos que contienen azufre. Son especialmente buenos como complemento de una dieta basada en yuca, que aporta poca proteína.

El pescado varía en contenido de grasa, pero casi siempre contiene menos grasa que la carne y suministra además tiamina, riboflavina, niacina, vitamina A, hierro y calcio. Contiene una pequeña cantidad de vitamina C si se consume fresco. Los peces pequeños del mar y los lagos, como las sardinas y arenques pequeños se consumen enteros, incluso sus huesos que suministran gran cantidad de calcio y flúor. El arenque (daga) seco, por ejemplo, puede contener 2 500 mg de calcio por 100 g. Las vísceras de los peces no se consumen habitualmente como parte de la dieta. Sin embargo, el hígado de pescado y los aceites de pescado son fuentes muy ricas en vitaminas A y D. La cantidad varía, generalmente con la edad y especie de los peces.

Dondequiera que haya disponibilidad de agua, los peces ofrecen una forma sencilla para aumentar el consumo de proteína. Debe darse mayor apoyo y difusión a la construcción de lagos para acuicultura, siembra de peces en represas y mejores métodos de pesca en ríos, lagos y el mar.

Hay una gran variación según la región en la diversidad de peces que las personas comen. Si se estimula a los niños de los distritos costeros a recoger erizos, babosas de mar, lapas y las numerosas criaturas marinas comestibles, lo mismo que a los niños del interior a que recojan langostas y moscas de lago, se pueden mejorar considerablemente las dietas deficientes.

En líneas generales, todos los pescados son ricos en proteínas y minerales esenciales; los pescados de mar suelen ser excepcionalmente ricos en ácidos grasos, en especial ácidos grasos insaturados, omega 3 y minerales como el yodo, zinc, fósforo, selenio. Tales elementos combaten los efectos nocivos del colesterol LDL beneficiando inmediatamente al sistema circulatorio y, así, a toda la salud, estos elementos incluso refuerzan al sistema inmune contra los carcinomas (por ejemplo existen algunas evidencias al respecto muy notorias en el cartílago de tiburón).

El hígado de muchos pescados (por ejemplo el del bacalao) es muy rico en vitamina D. para una buena alimentación del niño escolar, permitiendo de esta forma desarrollar sus diferentes capacidades motoras y especialmente intelectuales y así tener niños competentes, capaces en el entorno que se encuentra.

Para ello es necesario ofrecer en la alimentación diaria del escolar la cantidad suficiente como es dos porciones al día que equivale a 60 gramos por niño.

Mariscos

Un marisco o fruto del mar es un animal marino invertebrado comestible. En esta definición se incluyen normalmente los crustáceos (camarones, langostinos, cangrejos), moluscos (mejillones, almejas, berberechos, calamar) y otros animales marinos tales como algunos equinodermos (erizo de mar). El pescado y marisco son buenas fuentes de proteínas, vitaminas y minerales esenciales. Los mismos que no tienen grasa (1-5%) y son una buena fuente de yodo (los mariscos de mar), necesario para el correcto desarrollo. El agua es la sustancia más abundante en los mariscos, entre un 70 a 80 % de su composición. En cada 100 gramos de mariscos, encontramos un promedio de 18 a 20 gramos de proteínas de calidad como de las carnes y huevos. Las proteínas del marisco son más fibrosas, motivo por el cual a veces son más difíciles de digerir que las de la carne.

Estos alimentos son ricos en fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo (como hemos señalado) y cloro. Los que más hierro aportan son las ostras, las almejas, los mejillones. En cuanto a las vitaminas, los mariscos aportan vitaminas del grupo B, especialmente B1, B2, B3 y B12, y en menor medida vitaminas A y D.

El marisco contiene colesterol pero también ácidos grasos omega-3 y no perjudica el perfil de las grasas en la sangre a no ser que se consuma en exceso. Podemos decir que los mariscos son unos alimentos saludables siempre que se consuman con moderación, pero tampoco aportan nutrientes

que no estén presentes en otros alimentos, por lo que su introducción en la dieta de los niños no se ha de apresurar debido a su alto potencial alergénico.

Valor nutritivo

El valor nutritivo de los pescados contienen gran cantidades de fosforo y calcio al suministrar enteros. En general constituyen una valiosa fuente de proteínas y minerales en la alimentación del niño. Todos los pescados marinos contienen mayor calidad que de los pescados de espina proporciona menos cantidad de calcio al comer enteros. Los peces aportan cantidades suficientes de vitaminas del grupo B, son los que carecen hidratos de carbono. Los pescados blancos son de digestión ligera y rápida siendo más utilizado en la recuperación de los pacientes.

Los pescados azules, esta especie comprende la sardina, atún, trucha y el salmón los mismos que contienen mucho aceite entre el 5 y el 30 % según el tamaño. Los aceites del pescado son ricos en ácidos grasos donde el valor energético es elevado entre las 80 y 285 kilocalorías. Además se obtiene de los pescados como las vitaminas A D y E cantidades adecuadas. De igual forma se obtiene hierro que tiene esta especie muy nutritivo superior al de los pescados blancos.

De manera que es necesario brindar en la alimentación los mariscos para así evitar inconvenientes en el desarrollo intelectual y físico del niño.

2.8LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche es la secreción de las glándulas de las hembras de los mamíferos para alimentar a sus crías. El hombre emplea la leche de vaca, cabra entre otras las mismas que forman parte en la alimentación.

La leche brinda proteínas, minerales dentro de una determinada especie animal la que está relacionada con la rapidez del crecimiento de la misma.

Esta sustancia contiene proteínas, grasa, hidratos de carbono, lactosa, minerales, calcio que se consumen en la alimentación del infante, todo esto permitirá un mejor crecimiento y desenvolvimiento en las actividades escolares, físicas e intelectuales de cada niño. De esta forma es posible tener niños fuertes y sanos donde sus capacidades intelectuales y físicas de cada niño serán de óptima calidad en las diferentes actividades diarias.

En la industria el producto principal es la leche de vaca la cual se compone de agua en un 80%, proteínas, lactosa, enzimas, grasas, vitaminas, minerales y sales minerales. Las grasas son muy variables dependiendo el tipo de leche que se consuma. Entre las vitaminas que encontramos en la leche están: vitamina A, vitamina D, vitamina B1 y vitamina B2.

Los minerales son: calcio, sodio, potasio, magnesio y hierro. Las sales minerales son: nitratos, sulfatos, carbonatos y fosfatos.

En la composición de la leche influye la raza, la edad, la alimentación, el método de ordeña y el estado de salud de la vaca que esto garantiza la buena salud del que la consuma. El sabor dulce de la leche proviene de la lactosa y su aroma y color proviene de la grasa y de la caseína.

Este producto se puede descomponer fácilmente por los microorganismos que contiene en su forma natural pero la tecnología y la bacteriología la han hecho mucho más estable.

Los quesos

Para determinar los diferentes tipos de queso se debe tener en cuenta que la diferencia entre los diferentes tipos y variedades aparece con la alteración de los elementos empleados en la fabricación de los mismos.

Son alimentos, no solo sabrosos sino muy nutritivos ya que la mayoría contiene el 25 y 30 % de proteínas. El queso, alimento cuyo principal beneficio nutricional es su contenido de proteína y calcio, se ha convertido ya en uno de los principales ingredientes de la comida y la alimentación de los hogares ecuatorianos en general se consumen los quesos frescos, de sabor suave, de leche de vaca que tiene como alimento de origen animal es su aporte proteínico, pues es de alto valor biológico, con todos los aminoácidos necesarios para que el organismo tenga un adecuado funcionamiento.

Debido a que la recomendación de proteína dependerá del peso corporal, se puede sugerir que los niños en edad escolar incluyan de una a dos raciones diarias, ya que cuentan también con el calcio de la leche que deben consumir.

El queso, además, es una excelente fuente de calcio, mineral fundamental para la salud de los huesos y dientes, y su absorción se favorece por la misma proteína que contiene el queso.

La ingestión diaria sugerida de calcio para población varía dependiendo de la edad y sexo, pero si se incluyen de 100 a 120 gramos de queso al día, se cubre prácticamente la recomendación de calcio en niños mayores de cinco años y adultos de ambos sexos. Además, al consumir queso, también obtiene proteína de alto valor biológico, esencial en la formación y reparación de todos los tejidos del cuerpo, como la masa muscular, las células de la sangre y el sistema de defensa contra enfermedades que puedan presentar en las distintas etapas de crecimiento del infante es así que no se debe dejar de lado este grupo de alimento porque gracias a este se puede contar con los distintos nutrientes que ayudan en el desarrollo del niño. En este alimento siempre habrá que nos gusten más o menos, tanto en los industriales como en los artesanales donde se pueden clasificar en diferentes tipos dependiendo de una serie de parámetros, como pueden ser, la materia grasa contenida en el extracto seco, el tiempo de maduración, el proceso de elaboración, el tipo de pasta o la corteza, etc.

2.9 REFRESCOS

La mejor bebida que puedes tomar es el agua pura, seguida de los jugos de vegetales, hortalizas y frutas. Sin embargo, para muchas personas la primera opción cuando tienen sed es tomar una bebida gaseosa o cualquier otra bebida de colores que contiene grandes cantidades de azúcar.

Grandes y chicos toman en promedio unas 235 calorías vacías por día en bebidas azucaradas. Las calorías vacías son aquellas con un bajo o nulo aporte nutritivo y por el contrario, con un alto valor energético.

Es cierto, son ricos y nos sacan del apuro pero si supieras todo lo que contiene una lata o botella de refresco lo pensarías dos veces:

Beber una lata de refresco equivale a ingerir tres sobres de azúcar, entre 100 y 130 calorías. Además del alto aporte de azúcar, estas bebidas contienen mucho fósforo que favorece la descalcificación de los huesos, y cafeína, sustancia que acentúa la ansiedad y el insomnio (Refresco, solución a la sed). Por ende es muy necesario saber elegir un refresco sano y agradable al paladar del niño y de esta forma se puede evitar problemas de salud en el pequeño.

Los zumos de los frutos cítricos, enlatados, embotellados o preparados en casa son fuente más seguro de ácidos absorbidos con vitamina C. Cada tipo de refresco se adecúa a ciertas ocasiones y circunstancias. Muchas veces, los ingredientes menos beneficiosos de los alimentos y bebidas son

los que no se ven a simple vista: aditivos, conservantes, colorantes y potenciadores de sabor. Todos ellos sirven para hacer **más atractivo** muchos de esos refrescos lo que contribuye, a la vez, a dejarlos vacíos de compuestos alimenticios. En resumen: muchas burbujas y pocas propiedades nutritivas. Este inconveniente se puede soliviantar si se preparan en casa refrescos, acordes con el gusto de cada uno y sin mucho esfuerzo. Con un poco de imaginación y maña, las bebidas estarán en su punto en muy poco tiempo. Usando hierbas aromáticas, hielo, zumos de frutas, leche, azúcar, chocolates, frutos secos y otros podemos crear nosotros mismos refrescos sanos y naturales para nuestra salud.

Un ejemplo son los sorbetes y granizados que nos permiten deleitarnos con sabores muy atractivos. Sólo tenemos que elaborar mezclas de frutas, café o chocolate con agua y azúcar, y dejarlos en el congelador hasta conseguir el punto de cristalización deseado.

Siendo necesario tomar en cuenta la calidad y cantidad de refresco para el pequeño porque el exceso de gaseosas, granizados puede ser perjudicial en la digestión del infante por ello los refrescos cumplen un papel concreto en la dieta, el de contribuir a la hidratación del niño. Por que al no consumir líquido no sería posible tener una alimentación de calidad gracias a los refrescos es posible seguir manteniendo la vida de los seres vivo.

3. LA MALA ALIMENTACIÓN

Hoy en día en la mayoría de la población infantil de edad escolar es notable el desarrollo de una serie de malos hábitos en la alimentación: como el aumento del consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo sustituido de la alimentación diaria del pequeño. Al parecer, las generaciones de hoy muestran poco interés por la alimentación de los niños que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

Por ello una mala alimentación ocurre cuando tenemos un aporte insuficiente de nutrientes. Al igual podemos hablar de malnutrición cuando hay un exceso de uno o varios nutrientes.

En donde un niño no satisface sus necesidades alimenticias diariamente, corre el riesgo de sufrir las consecuencias de un desequilibrio en su cuerpo. Cualquier modificación que se den en los hogares como los hábitos o costumbres alimenticias, se vera reflejada en los pequeños de allí que dependerá la calidad de la salud.

De manera es necesario consumir todo tipo de alimentos que aporten cantidades suficientes para el cuerpo como los hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Siendo primordial para satisfacer la demanda de energía corporal.

3.1. CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Las consecuencias de la mala alimentación pueden ser graves las misma que se pueden mejorar modificando la dieta hacia una alimentación saludable y completa. Pero hay que tener presente que en algunos casos, puede ser motivo de problemas no sólo físicos sino que también mentales. Una carencia de sustancias nutritivas puede generar enfermedades como la anemia, el bocio, escorbuto o raquitismo entre otras causando serios inconvenientes en el desarrollo del pequeño. Si es otra deficiencia leve y es reciente sufrirá especialmente de una baja resistencia física, en la capacidad mental, trastornos de carácter, calambres, adormecimiento y dolores de cabeza entre otras dolencias. Los problemas de alimentación hacen especialmente vulnerables a los niños, los requerimientos nutricionales de los niños deben estar cubiertos, para evitar enfermedades severas. La mala alimentación en niños atrae serios retrasos de crecimiento que son irreversibles.

Consecuencias generales de la mala alimentación

- efectos sobre el desarrollo físico
- aparato digestivo
- piel
- columna vertebral
- efectos sobre el desarrollo cognitivo

- ausencia de escolarización
- déficit de escolarización

Las causas directas de la mala alimentación son:

Consumo dietético inadecuado, baja disponibilidad de vitaminas y minerales, bajo consumo de alimentos ricos en micronutrientes, alto contenido en harinas, azucares y grasa, enfermedades infecciosas y parasitarias frecuentes; que disminuyen la absorción y aumentan las pérdidas de micro nutrientes y actividad física inadecuada o nula.

Otras de las causas que presentan en los padres y las madres es que trabajan y por falta de tiempo no les dan a sus hijos una buena alimentación por lo que las amas de casa contribuyen a alimentos chatarra, entre los cuales están los de rápida preparación. Exponiendo de esta forma a los niños en serios problemas como es la desnutrición.

3.2. LA ANEMIA INFANTIL

Es la disminución de la hemoglobina, sustancia presente en los glóbulos rojos de la sangre los cuales se encargan de transportar el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo.

Esta disminución de la hemoglobina ocurre porque algo impide su formación, algo aumenta su destrucción o algo altera el número de glóbulos rojos circulando en la sangre.

Si bien el valor no goza de total consenso se considera como anemia, en niños menores de cinco años, un valor de hemoglobina sérica menor a 11 gm% (ógm/dl).

También es equivalente un valor de hematocrito menor de 33%. Cuando la anemia se produce después de los primeros meses de vida, las causas y los síntomas varían ligeramente de la anemia del niño. Esta enfermedad preocupa a muchas madres.

Los síntomas más frecuentes son:

- Palidez en la piel, en la parte interna de los párpados y en la raíz de las uñas
- Aumento de la frecuencia de los latidos cardíacos
- Cansancio
- Sensación de frío
- Falta de apetito
- Somnolencia
- Debilidad muscular
- Decaimiento

Causas de la anemia en los niños

- 1. Deficiencia de hierro. Es la principal causa de la anemia infantil, causada por una alimentación pobre en este mineral.
- 2. Parasitosis intestinal. Esta enfermedad parasitaria puede provocar pérdidas de sangre, ya que estos microbios se alimentan de ella.
- 3. Infección: La anemia también puede ser producida por una infección urinaria, tuberculosis, paludismo, tumores, fiebre tifoidea, leucemia, etc.
- 4. Antibióticos. Algunos pueden provocar anemia si se usan demasiado tiempo.
- 5. Deficiencia de vitamina B12 o ácido fólico. Ocurre cuando la dieta es pobre en estas sustancias.

4. DESARROLLO COGNOSCITIVO

El desarrollo cognoscitivo se centra en los procesos de pensamiento y la conducta que refleja estos procesos. Es la base de una de las cinco perspectivas del desarrollo humano aceptadas mayoritariamente (las otras 4 son la perspectiva psicoanalítica, la perspectiva del aprendizaje, la perspectiva evolutiva/ socio-biológica y la perspectiva contextual). El proceso cognoscitivo es la relación que existe entre el sujeto que conoce y el

objeto que será conocido y que generalmente se inicia cuando este logra realizar una representación interna del fenómeno convertido en objeto del conocimiento. El desarrollo cognitivo es el producto de los esfuerzos del niño por comprender y actuar en su mundo. Se inicia con una capacidad innata de adaptación al ambiente. Consta de una serie de etapas que representan los patrones universales del desarrollo, en cada etapa la mente del niño desarrolla una nueva forma de operar. Este desarrollo gradual sucede por medio de tres principios interrelacionados: la organización, la adaptación y el equilibrio.

Según Jean Piaget, el desarrollo humano parte en función de los reflejos arcaicos, el niño nace con estos esquemas básicos que le sirven para entrar en relación con el medio. (el primer esquema básico del hombre, es el acto de chuparse el dedo pulgar dentro del vientre materno), con esto se da origen al nacimiento del Desarrollo Cognitivo. Por otra parte, también se centra en los procesos del pensamiento y en la conducta que estos reflejan. Desde el nacimiento se enfrentan situaciones nuevas que se asimilan; los procesos en sí, se dan uno tras otro, siendo factores importantes en el desarrollo, el equilibrio y el desequilibrio, ambos impulsan el aprendizaje y se produce la acomodación del conocer. El equilibrio está presente desde la edad fetal, y son reflejos que le permiten su supervivencia en el medio; en cambio el desequilibrio, se produce cada vez que el niño vive una situación nueva, que no conoce ni sabe. Asimismo, la acomodación se realiza cada vez que el niño asimila algo lo acomoda a los sucesos que vive para

acomodar su aprendiz cognitivo. El desarrollo de las funciones que nos permite conocer, da lugar a los procesos cognitivos.

Es así que el desarrollo cognoscitivo se refiere al desarrollo de la capacidad de pensar y razonar. Los niños de 6 años de edad desarrollan la capacidad de pensar en forma concreta como es, combinar, separar, ordenar y transformar objetos y acciones. Estas operaciones también son llamadas concretas porque los objetos y hechos sobre los que se está pensando se encuentran físicamente presentes frente al niño en una cierta etapa que marca el comienzo en el desarrollo de procesos de pensamientos más complejos entre los que se encuentra el pensamiento abstracto, la capacidad de razonar a partir de principios conocidos, la capacidad de considerar distintos puntos de vista.

4.1 ETAPAS DEL DESARROLLO GNOSCITIVO DE PIAGET

En la etapa de Piaget significa el paso de un nivel del funcionamiento conceptual a otro. En cada etapa, el niño conoce el mundo de distinto modo y usa mecanismos internos diferentes para organizarse. En cada nueva etapa, las capacidades adquiridas en las etapas anteriores se retoman para integrarlas en una estructura más compleja. Es por ello que las capacidades adquiridas no se pierden si no sirven como peldaños para las nuevas conceptualizaciones. Es así que el niño se apoya en esos modos anteriores de conocer, mientras desarrolla capacidades nuevas más abstractas. En

cada etapa, el niño es capaz de entender un círculo determinado de nociones cognoscitivas.

En este sentido sólo ciertos aspectos de medio estimulan al niño en cada etapa de su desarrollo. Si lo que sucede es demasiado familiar o demasiado diferente de la orientación conceptual que el niño tiene en ese momento, el acontecimiento no puede contribuir de manera significativa al crecimiento intelectual del niño.

Las interacciones entre persona y medio que más probabilidades tienen de hacer impacto en la maduración cognoscitiva son aquellas en la que los estímulos del ambiente son solamente un poco diferentes de los que el niño ya conoce. En esas situaciones, se hace caso omiso de los esquemas anteriores y entonces el proceso de crecimiento intelectual avanza.

Etapa del Pensamiento Preoperatorio

Este periodo, se presenta con el surgimiento de la función simbólica, donde el niño comienza a hacer uso de pensamientos sobre hechos u objetos que no sean perceptibles en ese momento. Mediante su evocación o representación a través de símbolos, como el juego de imaginación simbólica, el dibujo y especialmente el lenguaje, Piaget también observo la posibilidad de un intercambio entre individuos. Es decir, la socialización de la acción. Una interiorización de la palabra. La aparición del pensamiento propiamente dicho. En esta etapa, al niño le resulta difícil considerar el punto de vista de otra persona

4.2. PENSAMIENTO

Es ante todo un proceso de cognición generalizado de la realidad cuando pensamos formamos conceptos en los que se reflejan de manera peculiar, los objetos y fenómenos de la realidad. La formación del concepto está vinculada a la extracción de lo general, a la separación de los rasgos esenciales del objeto de entre el conjunto de las propiedades generales.

En si damos cuenta constantemente de la objetividad de lo pensado, comparamos el contenido de lo pensado con la realidad que presenta. Como también los pensamientos que surgen en nuestra mente, reflejo de las relaciones de los objetos entre si y de las relaciones entre los objetos y sus propiedades, necesitan ser comprobados; su veracidad fundamentada.

La aclaración y la fundamentación del grado verdadero como falso en los pensamientos, además la diferenciación, jerarquización de las ideas las realiza el ser humano en su constante trabajo. Gracias al pensamiento, se llega a conocer, no solo lo recogido directamente a través de los órganos de los sentidos; además el pensamiento permite juzgar ciertos hechos, que no son objeto de percepción inmediata, pero que guardan relación con otros hechos percibidos como inmediatos. La utilización de las informaciones y conocimientos adquiridos con anterioridad y comprobados en la práctica nos exige de justificar directamente todo pensamiento. El ser humano desde la fase de gestación tiene ciertas facultades innatas en donde poco a poco, su cerebro se desarrolla en un compromiso dialéctico. El pensamiento como

facultad primaria del cerebro comienza su trabajo de modelación y remodelación entonces atribuimos un proceso del desarrollo del pensamiento que inicia en el nacimiento y hasta el día de la muerte. Para demostrar que las personas siempre estamos pensando podemos demarcar ciertos hitos:

El conocimiento, la comprensión y aplicación de la pedagogía conceptual, afirma que las personas mediante sus diversas operaciones intelectuales (sistema cognitivo) aplican a las realidades instrumentos de conocimiento para producir conocimientos.

4.3. LA INTELIGENCIA

Etimológicamente la palabra inteligencia procede del verbo latino Ínter que significa capacidad de elegir una cosa entre varias; de acuerdo con esta acepción el significado original de inteligencia sería de: distinguir, comprender o discernir. De acuerdo a esta semántica el concepto de inteligencia engloba los siguientes aspectos:

- La comprensión de la realidad de los elementos seres y objetos de la naturaleza.
- La capacidad para delimitar problemas y resolverlos, mediante el planteamiento de estrategias y alternativas eficaces.
- El trabajo de aprehender, aprender, asimilar, juzgar y razonar.
- La aptitud reflexiva del conocimiento individual y sobre los contenidos cognoscitivos que se poseen.

 La edificación de las técnicas, tecnologías ciencias y lo más importante la cultura que significa producción de conocimiento, como también valores.

Por ello la inteligencia constituye esencialmente la facultad superior de las personas a través de la cual éstas interpretan el mundo, resuelven problemas y elaboran los medios necesarios para la transformación de la sociedad.

Han surgido innumerables definiciones de la inteligencia. Entre las más importantes rescatamos las siguientes:

La inteligencia se la puede entender mediante las formulaciones: A y B, que son de las fases epistemológicas.

- A. Se denomina inteligencia a la capacidad de comprender la relación existente entre los diversos factores integrantes de una situación nueva, adaptándose a ella y actuando de manera conveniente para el sujeto, sin recurrir única y exclusivamente al método de ensayo – error, gracias a la utilización del razonamiento.
- B. La inteligencia es la facultad o factor psíquico que permite un comportamiento inteligente, entendiéndose por tal, una actitud intencional, adaptadora, que resuelve los problemas mediante el razonamiento, basándose en una experiencia adquirida y conservada en la memoria, capaz de prever futuros modos de conducta, con capacidad de comunicación lingüística e inserto en un medio social.

Para hablar de comportamiento inteligente es preciso enumerar las siguientes características:

- ✓ Debe ser un comportamiento intencional, es decir, perseguir un fin.
- ✓ El fin tiene que adaptarse al medio ambiente.
- ✓ La resolución de problemas que implica esta adaptabilidad tiene que realizarse, mediante la capacidad de elaborar razonamientos inductivos, encaminados a resolver los problemas, sin recurrir únicamente al método de ensayo – error.
- ✓ Debe existir capacidad de predicción, de previsión de futuro, para anticipar ciertos acontecimientos.
- ✓ La memoria juega un papel trascendental, ya que sin ella es imposible una conducta inteligente.
- ✓ Debe darse la capacidad de simbolización ya que el pensamiento, es un sistema de representación de lo real mediante símbolos. Aquí cabe citar que la destreza de codificación marca un valor absoluto para la adquisición de nuevos conocimientos.
- √ Tiene que aparecer la capacidad de lenguaje articulado, como vehículo del pensamiento; la existencia del lenguaje es necesaria para que pueda haber conducta inteligente.
- ✓ Las relaciones sociales marcan un imperativo, ya que sin ellas la existencia de una conducta efectiva se convierte en un mito.

4.4 LA MEMORIA

Una de las facultades importantes de la especie humana es su memoria a ella debemos nuestro proceso intelectivo. En sentido amplio entendemos por memoria la retención o recuerdo de experiencias pasadas. Es decir aquella capacidad que tenemos de retener conocimientos adquiridos, recordarlos o construirlos y desconstruirlos de alguna manera.

En un sentido más restringido entendemos por memoria aquella capacidad de reproducir imágenes del pasado reconociéndolas como obtenidas en el pasado y realizadas en un momento dado. La memoria en si es revivir el pasado, recoger los rastros que han ido dejando lo que va persistiendo de nuestra experiencia. Como también es una reconstrucción imaginaria del pasado la misma que perdura donde es lógico señalar que quien no tenga memoria no sabe quién es.

Niveles en la memoria

Memoria inmediata es aquella que durante unos instantes sigue a la percepción una vez que los objetos han desaparecido de nuestro campo sensorial. Muchos psicólogos de renombre afirman que por término medio somos capaces de retener durante medio segundo nueve elementos informativos.

Memoria a corto plazo es la que fija mentalmente la información durante el tiempo justo para poder utilizarla pasado el cual desaparece para dejar paso

a otra información si no sufre ningún tipo de elaboración. La memoria a corto plazo nos capacita para recordar la información pero al ser limitada y susceptible de interferencias nos permite estar siempre abiertos a la recepción de nueva información.

Memoria a largo plazo es la que fija permanentemente la información recibida y que por tanto en principio nos permitiría su recuerdo y reproducción en cualquier momento esta memoria abarca lo que se puede denominar recuerdos útiles y estará en función de estados emocionales intereses del sujeto, etc. Su potenciamiento es muy importante para el desarrollo del individuo por lo que los psicólogos han estudiado estrategias que las faciliten.

4.5. EL RAZONAMIENTO

Una de la funciones de la inteligencia es razonar que quiere decir adquirir nuevos conocimientos partiendo de otros previamente aprendidos. Esta prodigiosa capacidad del espíritu humano le ha permitido a la persona enseñorearse de la naturaleza mediante la creación de la ciencia y de la técnica. Cada nuevo conocimiento adquirido puede servir a su vez de base para la aprehensión de otros formándose de esta manera una cadena ininterrumpida de descubrimientos que posibilita el progreso humano. El razonamiento es pues una eficaz herramienta para el progreso de la sociedad paraqué el razonamiento cumpla con su función especial de hacer progresar al ser humano es preciso que esté muy bien elaborado es decir

que el conocimiento al que nos lleva sea verdadero al ser falso no supondría un progreso sino un retroceso. Para evolucionar en el conocimiento se necesita razonar de una forma efectiva. La capacidad raciocinante del ser humano no es infalible. En muchas ocasiones el razonamiento ha inducido a los individuos a infinidad de errores.

El razonamiento es un conjunto de proposiciones o juicios que están relacionados de tal forma que se supone que uno de ellos se desprende o infiere del o los otros.

TIPOLOGÍA DEL RAZONAMIENTO

Hay diferentes tipos de razonamiento. Básicamente la forma de clasificarlos es la siguiente: deductivos, inductivos y por analogías.

Razonamiento deductivo: En todo razonamiento en que se exige que la conclusión se siga o se desprenda necesariamente de las premisas supuestas la verdad de las premisas, la conclusión tiene que ser netamente verdadera, en virtud de la sola forma del razonamiento.

Razonamiento inductivo

El razonamiento inductivo reúne un sinnúmero de premisas hasta llegar a las generalizaciones es lo mismo decir que de los casos particulares, obtendremos la verdad general. Las premisas juicios o proposiciones deben contener las mismas entidades respecto a una misma clase. La inducción

pretende poner en el campo de la atención cierto número de hechos particulares observados como fundamento de una afirmación general.

4.6. LA ATENCIÓN

Es la estructura mental por la cual el pensamiento se dirige a un solo estimulo excluye los demás, permitiendo al escolar concentrarse en aquello que le llama la atención en donde puede ser su éxito o fracaso de su aprendizaje debido a la capacidad o a la incapacidad de poder dirigirla, es así que la capacidad para centrarse de manera firme en un estimulo o actividad concreta dentro del aprendizaje. La atención le permite al niño seleccionar lo más importante de lo que quiere aprender. Los niños son capaces de focalizar su atención de forma dinámica en diferentes instancias y espacios, al retirar un objeto de su campo visual en donde el niño no necesita ver para prestar atención al contrario puede prestar atención para ver.

Es la que ejerce un importante papel para el aprendizaje de los niños, donde se debe seleccionar los estímulos que son relevantes para el proceso de enseñanza – aprendizaje, por la cantidad esfuerzo requerido para resolver la tarea. Donde la atención tiene la capacidad limitada y la función de esfuerzos y del grado de información que procesa el niño, es posible que el infante pueda atender varios estímulos al mismo tiempo, de tal forma que en cuanto más vínculos estén las acciones u objetos de aprendizaje entre si, mayor será la práctica y distribución de la atención.

CLASIFICACIÓN DE LA ATENCIÓN.

- a- Atención Selectiva.- Es la habilidad de un niño para responder a los aspectos esenciales de una tarea o situación y pasar por alto o abstenerse de hacer caso a aquellas que son irrelevantes.
- b- Atención Dividida.- Este tipo de atención se da ante una sobrecarga estimular, se distribuye los recursos atencionales con los que cuenta el sujeto hacia una actividad compleja. En la cual se utiliza el término capacidad de atención para referirse a la capacidad de atender a mas de un estimulo a la vez, resaltando su importancia para el aprendizaje escolar.
- c- Atención Sostenida.- Viene a ser la atención que tiene lugar cuando un individuo debe mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea y poder ocuparse de ella por un periodo de tiempo prolongado. De acuerdo al grado de control voluntario tenemos dos tipos de atención: Atención Involuntaria y Atención Voluntaria.
- a- Atención involuntaria.- Es la que está relacionada con la aparición de un estímulo nuevo, fuerte, significativo y emocional que no requiere de esfuerzo ni orientación ni se vincula con motivos, necesidades e intereses y es una respuesta innata que se da ante estímulos fuertes y novedosos que desaparecen casi inmediatamente con el surgimiento de la repetición o monotonía.

b- Atención Voluntaria.- Esta se desarrolla en la niñez con la adquisición del lenguaje y las exigencias escolares. En una primera instancia será el lenguaje de los padres que controlen la atención del niño aún involuntaria. Una vez que el niño adquiera la capacidad de señalar objetos, nombrarlos y pueda interiorizar su lenguaje, será capaz de trasladar su atención de manera voluntaria e independiente de los adultos, lo cual confirma que la atención voluntaria se desarrolla a partir de la atención involuntaria, y con la actividad propia del niño.

Por eso se apoya el origen social de la atención voluntaria, que se desarrolla a través de las interrelaciones del niño con los adultos, quienes en un inicio guían su atención, ésta se activa ante una instrucción verbal y se caracteriza por ser activa y consciente. La atención voluntaria es suprimida fácilmente cuando se da una respuesta de orientación, por ejemplo cuando el niño se distrae ante nuevos estímulos. La actividad psicológica del individuo se caracteriza por el funcionamiento conjunto e interactivo de procesos y mecanismos, las cuales tienen funciones concretas, de esta manera la atención no es una actividad aislada, sino que se relaciona directamente con los procesos psicológicos a través de los cuales se hace notar.

Así que la relación entre la atención y los procesos psicológicos radica en que la atención actúa como mecanismo vertical, que controla y facilita la

activación y el funcionamiento de dichos procesos. Las relaciones que se pueden establecer son las siguientes: Atención, motivación y emoción.

Por motivación se entiende al proceso que de algún modo inicia, dirige y finalmente detiene una secuencia de conductas dirigidas a una meta.

Como también, la motivación y emoción han sido considerados como factores determinantes de la atención, de este modo un estado de alta motivación e interés estrecha nuestro foco atencional, disminuyendo la capacidad de atención dividida, así como el tono afectivo de los estímulos que llegan a nuestros sentimientos hacia ellos contribuyen a determinar cual va a ser nuestro foco de atención prioritario.

Se indica que la atención, motivación y emoción se encuentran relacionadas desde el punto de vista neurobiológico.

El Sistema Activador Reticular Ascendente (SARA) que activa el mecanismo atencional, establece estrechas relaciones neuro anatómicas con el Hipotálamo, que es el centro motivacional por excelencia y forma parte del cerebro de las emociones al estar integrada en el sistema límbico. Además el SARA es también responsable de procesos motivacionales y emocionales por la implicación de vías catecolaminérgicas en los tres procesos previamente.

Atención y percepción.

La atención es concebida en muchas ocasiones como una propiedad o atributo de la percepción, gracias a la cual seleccionamos más eficazmente la información que es relevante.

A más se considera como propiedad de la percepción produce dos efectos principales:

-Que se perciban los objetos con mayor claridad.

-Que la experiencia perceptiva no se presente de forma desorganizada, sino que al excluir y seleccionar datos, estos se organicen en términos de figura y fondo.

La existencia de la atención en el proceso de percepción significa que el pequeño no solamente oye, sino que también escucha, incluso a niveles intensos, y que el niño no solo ve, sino que observa y contempla la atención interviene en una de las fases del proceso de percepción, cuando en una fase inicial de la percepción se dividen en unidades, segmentos o grupos el campo que forma la estimulación, la atención entra en juego en el momento en que algunas de esas unidades subdivididas reciben mayor realce de figuras que otros.

Atención e inteligencia.

La inteligencia ha sido entendida de manera general como la capacidad de dar soluciones rápidas y eficaces a determinados problemas. Sin embargo para realizar un trabajo de manera eficiente se requiere de habilidad, en este sentido la atención sería una de las herramientas que posibilita y optimiza dicha habilidad. De esta forma la atención e inteligencia se definen en términos de habilidad para manejar gran cantidad de información.

6. METODOLOGÍA

Tomando en cuenta las características del estudio, se hizo y hace necesario una investigación de tipo descriptiva y analítica sobre la alimentación y su incidencia en el desarrollo cognoscitivo de las niñas y niños de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel Cantón y Provincia de Loja.

Esta investigación se encamina a profundizar sobre la mala alimentación en el desarrollo cognoscitivo de las niñas y niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia"

Como una forma de tomar conciencia de que la alimentación deficiente puede traer consigo un déficit en lo intelectual. Para el desarrollo de la investigación se utilizó métodos técnicas necesarias para la recopilación de información ha cerca de la misma, entre los métodos tenemos:

Método científico: guió en el procedimiento ordenado y lógico en donde permitió el planteamiento del problema y de los objetivos tanto generales como específicos. Y a su vez indica la metodología a seguir en cuanto a la definición de la variable, la selección de la muestra, el análisis de los datos.

El método analítico-sintético: dio lugar al examen de los diferentes partes del tema a investigar y además facilito a la organización y al análisis de los datos a obtener de acuerdo a lo requerido.

El método descriptivo: dentro de esto se pudo describir y analizar de manera critica a la información de campo obtenida por medio de las encuestas aplicadas a los padres de familia y maestras y la aplicación del test a los niños de Primer Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Álvarez Sánchez Colombia" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja.

Método Hipotético Deductivo: mediante este método se obtuvo la formulación de la hipótesis de la investigación que es expuesto en el trabajo de campo y los conceptos desarrollados en el marco teórico para culminar finalmente con las conclusiones.

El método inductivo: permite realizar el estudio para la comprobación de las hipótesis, a través de la obtención de la información empírica en el sector para luego llegar a verificar.

Técnicas e instrumentos

De la misma manera se hizo uso de técnicas e instrumentos tales como la encuesta que se aplico a los padres de familia y maestras, en donde se recolecto la información por medio de un cuestionario previamente elaborado sobre la alimentación y el desarrollo cognoscitivo de los infantes y a su vez se aplicará el Test de Lorenzo Filho a los niños en donde los datos son claros sobre el desarrollo cognitivo de los pequeños para luego realizar la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

CUADRO DE POBLACIÓN

Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA"

INSTITUCIÓN	NIÑOS	NIÑAS	MAESTRAS	PADRES DE FAMILIA	TOTAL
Escuela fiscal mixta "Álvarez Sánchez Colombia "	14	9	2	23	48
TOTAL	14	9	2	23	48

Fuente Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" Las autoras

7. RECURSOS Y PRESUPUESTO

Recursos institucionales

Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA"
Biblioteca de la Universidad Nacional de Loja
Biblioteca de la Casa de la Cultura
Recursos técnicos
Observación
Lectura científica
Ficha
Encuesta
Test
Recurso material
La computadora
Hojas de papel boom
Copiadora
Material de escritorio

Recursos humano

Asesora docente de la Área de Educación Arte y la Comunicación Dra. Imelda Esparza Guarnizo Mg.Sc

Investigadoras: Lilibet del Cisne Arias Patiño

Carmen Patricia Curipoma Angamarca

Directora de tesis: Dra. Carlota Ortega Sanginez Mg.Sc.

Sujetos encuestados padres maestros (as) y niños

Recursos económicos

Presentación del proyecto

Internet

Anillado y empastado

Trasporte

Presupuesto – financiamiento

Instrumentos y suministros de	
oficina	Costo
Copias y anillados	275.60
Internet	33.96
Útiles de escritorio	41.75
Movilización	146.15
Total	497.46

8. Cronograma de Trabajo

Año 2010 - 2011

ACTIVIDADES	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Junio	Julio	Noviembre	Febrero	Mayo	Junio	Noviembre	Diciembre
	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2010	2011	2011	2011	2011	2011
Selección del Tema	XX											
Problematización		XX										
Marco Teórico			XX									
Construcción de Instrumentos				XX								
Presentación del Proyecto					XX							
Pertinencia						XX						
Entrega de proyecto Aprobado							XX					
Aplicación de Instrumentos								XX				
Tabulación									XX			
Presentación del Borrador										XX		
Presentación de la Tesis										XX		
Disertación Privada											XX	
Disertación Pública												XX

9. BIBLIOGRAFÍA

ANDERSÓN Nutrición pág. 152.

ARISMENDI Jannet Nutrición Infantil pág.8 – 9 -10 – 12 – 13 - 14

CAMACHO Jorge La Psicología en la Escuela Infantil 1987 pág. 374 - 392

DAVID R. THOMAS Desnutrición Medicina General 1181-1190

EUGENE P. FRENKEL Anemia Medicina General

GISPERT Carlos Enciclopedia de La Psicología pág. 73 -74.

GRIFFIN Jane Enciclopedia La Salud pág. 30 -33 47 - 55 98 - 115 y 116

JOHNSON E. Larry Nuevo Manual de Información Medica General pág. 1066,1067 y 1068.

LARRIVA DE RODRÍGUEZ Alimentos de Cocina pág. 45,41

MERCK SHARP Y DOHME Manual Merck de Información Medicina General pág.1062 – 1092

MÉXICO Editorial Motivación Infantil Preescolar pág. 27 – 28 – 29.

MORATAL HOLGADO Nutrición Alimentos

NEWMAN Y NEWMAN Bárbara Desarrollo del Niño pág.220, 240, 245, 249, 250,251.

ORTEGA Virgilio Y SALVAT Joan Enciclopedia Salvat de Salud Alimentación y Salud pág.

PIGET Jean Desarrollo del Pensamiento pág., 7-12 29 – 36 53 -56 61 – 66 85 – 88 99 – 103.

PIAGET Jean Seis Estudios de Psicología pág. 111

Rincón del vago.com/desarrollo de niño

SCHEIDER William L. Nutrición Conceptos Básicos y Aplicaciones pág., 363 – 374.

VILLALBA AVILES Carlos Desarrollo del Pensamiento pág. 91, 93, 99,104.

VAREA TERÁN Y VAREA TERÁN José Nutrición

Http/blog. espol edu.ec/desnutrición infantil

www.ester.org/salud infantil

Http/es wikipedia.org/wiki/obesidad infantil

www.crecerfeliz.ec

www.psicopedagogía.com

www.jardiinfantes.com

www.2.esmas.com/salud/nutrición/

www.endocrinología.diariometría.com/

www.tusalu_on.mx

Cárdenas/guías/guías PD

ANEXO No 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Estimados (as) padre de familia

Como egresadas de la carrera de Psicología Infantil de la Universidad Nacional de Loja, nos encontramos empeñadas en realizar una investigación acerca de la alimentación de las niñas y niños de este centro por lo que comedidamente les solicitamos contestar el presente cuestionario, el mismo que tiene carácter confidencial y sus resultados solo le interesan a la investigación.

1.	¿Es ne	cesario que el i	nfante cuente co	n una alim	ientación vari	ada?
	Si	()	No	()		
	Por q	ué				

2. ¿El pequeño consume cereales en la alimentación diaria?

	SI	()	NO	()			
Ро	rque						
3.	¿Usted incl	luye hortaliz	zas en la al	imentaciór	n del niño	o?	
	SI	()	NO	()			
Ро	rque						
4.	¿La mala infante?	alimentacio	ón influye	en el d	lesarrollo	cognoscitivo	del
	SI	()		NO	()		
Ро	rque						
5.	¿Cuántas	veces al día	a el niño co	nsume su	alimento	?	
	Una vez Dos veces Tres o más		() () ()				

GRACIAS

ANEXO No2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Estimada maestra.

Como egresadas de la carrera de Psicología Infantil de la Universidad Nacional de Loja, nos encontramos empeñadas en realizar una investigación acerca de: la Alimentación y su incidencia en el desarrollo cognoscitivo de los niños de este centro, por lo que comedidamente le solicitamos contestar el presente cuestionario, el mismo que tiene carácter confidencial y sus resultados solo le interesan a la investigación.

1 -	; Para	el	huen	desarrollo	cognosc	itivo es	importante	contar	una
١.	Zi did	Ci	bucii	acsarrono	oognood	11170 03	importanto	oontai	ana
alim	entacio	ón b	alancea	ada y de cal	idad?				
	S	i ()		NO ()				
Por	que								
	•								

2 ¿Para prevenir los problemas de la anemia conviene incrementar los
suplementos vitamínicos en la alimentación del niño?
SI () NO ()
Porque
3 ¿Es favorable que el niño consuma alimentos al momento de realizar las tareas escolares? SI () NO ()
Porque
4 ¿Es considerable incluir nuevos productos en la alimentación habitual?
SI () NO ()
Porque
5 ¿Cree usted que es importante que el niño cuente con buenos hábitos de alimentación en el hogar?
SI () NO ()
Porque
GRACIAS

ANEXO No 3



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

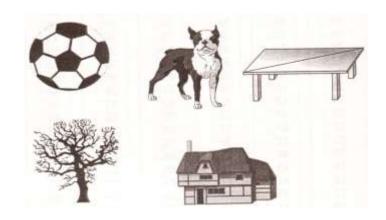
TEST ABC DE LORENZO FILHO

PRUEBA DE MADUREZ INTELECTUAL-MOTRIZ PARA EL PRONÓSTICO DEL APRENDIZAJE DE LA LECTURA Y ESCRITURA

El presente instrumento será aplicado a los niños y niñas del primer año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta "ÁLVAREZ SÁNCHEZ COLOMBIA" de la parroquia Gualel, Cantón y Provincia de Loja, el mismo que permitirá conocer de cerca el desarrollo cognitivo de cada niño, el cual está dividido en cuatro subtest la misma que presentarán los materiales diferentes para su aplicación.

SUBTEST 1: MEMORIA VISUAL

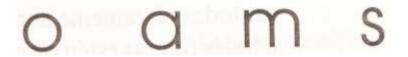
Material: cartel con cinco figuras de objetos diferentes de 6 a 10 cm que permita la visualización colocados a 6 cm uno de otro.



NOTA: presentar el cartel durante 30 segundos. El tiempo para dibujar es libre.

SUBTEST 2: COORDINACIÓN VISOMOTORA

Material: cartel con cuatro figuras que tenga la forma de letras, de por menos de 15 cm de largo, distribuidos horizontalmente a unos 6 cm una de otra.



NOTA: el cartel será colocado ala vista de los alumnos durante un minuto para que copien.

SUBTEST 3: MEMORIA LÓGICA

Material: texto de un cuento.

Pepito al igual que muchos de ustedes, tiene 6 años de edad, un día que

salió a la calle con mamacita le cayó un fuerte aguacero y se resfrío, por lo

que tuvo que permanecer algunos días en casa. Su papá con el objeto que

no se canse, salió al almacén el día sábado y le compró una hermosa pelota

roja, luego el domingo le llevo un canario y el lunes su mamá le dio una

jugosa naranja. Pepito se alegró mucho con sus regalos y pronto se mejoró

NOTA: el tiempo para la representación gráfica es libre.

SUBTEST 4: MEMORIA AUDITIVA

Material: lista de cinco palabras: casa, silla, niña, árbol, lápiz.

NOTA: el tiempo para la representación gráfica es libre.

Para la valoración no se tomará en cuenta las cualidades artísticas del dibujo

ni del orden de las cosas.

104

ANEXO No 4



LA PROPUESTA ALTERNATIVA

Dentro de esta propuesta alternativa presentamos la siguiente actividad como: mediante charlas con la finalidad de concienciar a los padres de familia y a la vez exponer menús de alimentos indicados para los niños de esta edad.

Desayuno

√ 1 vaso de leche con chocolate y azúcar, tostadas con mantequilla y
mermelada.

Media mañana

✓ Yogur líquido, galletas maría y una fruta del tiempo.

Almuerzo

- ✓ Arroz relleno de verduras.
- ✓ Pollo asado acompañado de ensalada (lechuga, tomate, cebolla).
- ✓ Fruta de temporada y pan.

Merienda

✓ Batido lácteo y pan con mortadela.

Cena

- ✓ Sopa de fideos y verduras troceadas.
- ✓ Tortilla francesa de un huevo y croquetas de bacalao

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO
			1. Concepto de la
	¿Cómo incide la alimentación en	OBJETIVO GENERAL	alimentación
	el desarrollo cognoscitivo de los	Conocer como incide la	1.2 De qué se componen los
	niños y niñas del primer año de	alimentación en el desarrollo	alimentos
	educación básica de la Escuela	cognoscitivo de los niños y niñas	1.3 Los hidratos de carbono
	Fiscal Mixta "Álvarez Sánchez	del primer año de educación	1.4 Las grasas
	Colombia" de la parroquia Gualel,	básica de la escuela fiscal mixta	1.5 Las proteínas
	Cantón y Provincia de Loja	"Álvarez Sánchez Colombia" de la	1.6 Las vitaminas-minerales
LA ALIMENTACIÓN Y SU	período 2010-2011?	Parroquia Gualel, cantón y	1.7 El agua
INCIDENCIA EN EL DESARROLLO		provincia de Loja, período 2010-	
COGNOSCITIVO DE LOS NIÑOS Y		2011	
NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE			2. Los grupos de alimentos
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA	PROBLEMA DERIVADO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	2.1 Los cereales
ESCUELA FISCAL MIXTA "ÁLVAREZ	¿Cómo inciden los grupos de	Determinar si la alimentación	2.2 Los tubérculos
SÁNCHEZ COLOMBIA" DE LA	alimentos en el desarrollo	incide en el desarrollo	2.3 Frutos secos y semillas
PARROQUI GUALEL, CANTÓN Y	cognoscitivo de los niños y niñas	cognoscitivo de los niños y niñas	2.4 Las hortalizas
PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO	del primer año de educación	del primer año de educación	2.5 Las frutas
2010-2011	básica de la escuela fiscal mixta	básica de la escuela fiscal mixta	2.6 Las carnes
	"Álvarez Sánchez Colombia"?	"Álvarez Sánchez Colombia" de la	2.7 Pescados y mariscos
		Parroquia Gualel, cantón y	2.8 La leche y los productos
		provincia de Loja, período 2010-	lácteos
		2011	2.9 Refrescos

		3. La mala alimentación
¿Cómo inciden las causas y	·	3.1. Causas y consecuencias
consecuencias de la mala	consecuencias de la mala	3.2. La anemia infantil
alimentación en el desarrollo	alimentación en el desarrollo	
cognoscitivo de los niños y niñas	cognoscitivo de los niños y niñas	
del primer año de educación	del primer año de educación	
básica de la escuela fiscal mixta	básica de la escuela fiscal mixta	
"Álvarez Sánchez Colombia"?	"Álvarez Sánchez Colombia" de la	
	parroquia Gualel cantón y	
	provincia de Loja y su incidencia	
	en el rendimiento escolar de los	
	alumnos del mencionado centro	
	educativo.	
		4. El desarrollo cognoscitivo
		4.1 Las etapas del desarrollo
		cognoscitivo de piaget
		4.2. El pensamiento
		4.3. La inteligencia
		4.4. La memoria
		4.5. El razonamiento
		4.6. La atención

MATRIZ DE OPERATIVIZACION DE OBJETIVOS

CATEGORIA	VARIABLE	INDICADIRES	INDICE	SUB-INDICE		
						INSTRUENTOS
		De que se	Los alimentos nos			¿Qué nos
	Concepto de	componen los	proporciona proteínas,			proporciona
	la	alimentos	hidratos de carbono,			los alimentos
	alimentación		grasas, vitaminas, agua y			descríbalo?
			elementos minerales			
				Aparte de la leche mater	_	
			La alimentación perfecta	alimento proporciona po		
LA			no existe	los nutrientes adecuados	•	
ALIMENTACION				mantener una buena salu	ud	
			Especialmente en la forma			¿Cuáles son
		Hidratos de	de granos y tubérculos			los hidratos
		carbona	constituyen la mayor			de carbono?
			fuente de energía			Descríbalo.
			disponible para la			
			humanidad			-
				Los cereales han constitu		
			Hidratos de carbono	base dela alimentación d		
				humanos, desde la prehi		
	-			hasta los tiempos actuale		, ,
				la mayoría de		mayoría de
				alimentos de origen	alimentos	=
				animal como carnes,	preparar a	sus ninos

	Hidratos de carbono de origen animal	aves y pescado contienen pequeñas cantidades de hidratos de carbono en la forma de glucógeno de importante función en la contracción muscular	como? Carne roja Pescado Aves Otros
Grasas	Las grasas son consideradas el combustible del organismo regula la temperatura por medio de los ácidos esenciales presentes en algunos aceites vegetales como la canola y oliva.		Utiliza Ud. la grasa en la preparación de alimentos para los niños? SI () NO () Por que
	Grasas saturadas	Son sólidos y están presentes en alimentos de origen animal, como la nata y la crema de leche las carnes entre otras.	

	Grasas poliinsaturadas	Esto representa dos grasos esenciales	¿Cuáles son los aceites frecuentes que Ud.
		característicos de	Utiliza en la preparación
		algunas plantas y	de los alimentos de sus
		semillas. Las que se	niños con:
		encargan de proteger	Aceites vegetales
		de grasa nociva en el	Aceite de oliva
		organismo.	Aceites de girasol
	Grasas monoinsaturadas	Son pioneras en la	Aceites de almendra
		protección de	Otros
		enfermedades	
		cardiovasculares.	
Las proteína	S Constituye el elemento		
	estructural básico de		¿Cree Ud. Que es
	todas las células del		importante el consumo
	cuerpo		de las proteínas en la
	Fuentes alimentarias de	Los primeros grupos	dieta diaria?
	proteínas	son los que suministran	SI ()
		una mayor cantidad de	NO ()
		proteínas por	Por que
		porciones, de mejor	
		calidad	
	Proteínas de origen animal	los productos lácteos,	
		carne, aves y pescado	
		suministran proteínas	

		hortalizas, pan, cereal son importante por contener proteínas	Cree Ud. Que es necesario proveer vitaminas en la
Vitaminas – minerales	Las vitaminas se necesitan solo en condiciones pequeños. Las cuales se utiliza en cantidades del orden de los miligramos		alimentación de los niños?
El agua	La función del agua en el cuerpo es mantener en desolación las enzimas de los demás sustancias orgánicas de las células		¿Es importante consumir agua? SI ()
	Función del agua	El agua tiene cuatro funciones principales en el cuerpo	NO() Por que
	De donde proviene el agua del cuerpo	Es evidente que nos procuramos por beber agua	
	Pierde agua nuestro cuerpo	A través de la orina, que es un método para regulas la cantidad total de agua contenida en el cuerpo	

CATEGORIA	VARIABLE	INDICADORES	INDICE	SUB-INDICE	INSTRUMENTO
			La especie humana puede		¿Cree Ud. Que es
			comer casi de todo, pero		importante tener una
		Que estoy	cada comunidad selecciona		buena alimentación?
		comiendo	ciertas plantas y animales		SI ()
		Comendo	para su consumo		NO ()
			para sa consumo		Porqué
					rorque
			Se obtiene una variedad de		
LA			productos que son los		Indique cuales son los
ALIMENTACION		Los cereales	componentes principal de		cereales que Ud. Más
			la dieta humana		utiliza en la alimentación
			El grupo de los cereales	Los más importantes en	de los niños. Descríbalo.
	Los grupos de			el mundo son el trigo,	
	alimentos			arroz, maíz, cebada y la	
				avena	
			De que se compone el	La distribución de	
			grano	nutrientes por el grano.	
			Forman un grupo de		
			alimentos, caracterizados		Ud. utiliza los tubérculos en
		Tubérculos raíces	por su riqueza en fécula y		la alimentación del niño.
		y frutos	su escases en proteínas y		Si ()
		feculentos	grasas		No ()
					Por que

	Se caracteriza por tener		¿Cree Ud. que es
	nutrientes como grasas		importante consumir frutos
Frutos secos y	Proteínas carbohidratos y		secos y semillas en la
semillas	vitamina B		alimentación del niño?
	Que son los frutos secos	Son semillas comestibles	Si ()
		ricas en aceite y están	No ()
		cerrados en una cascara	Por que
		más o menos dura	
	Son grupos de alimentos		¿Ud. consume hortalizas en
Las hortalizas	vegetales muy derivados		la alimentación diaria?
	por sus valores nutrientes		Si () No ()
	Aportan variedad y		Por que
	atractivo a la dieta		
Las frutas	alimenticia		
	Las carnes tienen un medio		¿Considera que es
	muy elevado de proteínas		importante el consumo de
		Están constituidos por	frutas en la alimentación
	La carne	fibras musculares y	de los niños?
		tejidos conjuntivos de	Si () No ()
Las carnes		grasa	Por que
	Las proporciones de la	Es rica en hierro potasio	
	carne	fosforo pobre en calcio	
Pescado y	Aportan proteínas		
mariscos	minerales en la		
	alimentación del niño		

		Valor nutritivo de los pescados en general	Contienen gran cantidad de fosforo y calcio al consumir enteros	Considera que es importante consumir marisco en la dieta del escolar SI ()NO() Porque
p	La leche y los oroductos ácteos	La leche brinda sustancias nutritivas para la alimentación diaria.		Es necesario consumir leche en la alimentación del escolar.
		Quesos	Son alimentos muy sabrosos y nutritivos, el 25% al 35% de proteínas	SI () NO () Porque
F	Refrescos	Es indispensable ingerir agua pura para una buena ingestión en el organismo.		

CATEGORÍA	VARIABLE	INDICADORES	INDICE	SUBINDICE	INSTRUMENTOS
		Es un estado			¿La mala alimentación
		patológico			afecta al crecimiento del
		provocado por la			niño?
		falta de ingesta o			
		absorción de			Si ()
	LA MALA	alimentos			No ()
	ALIMENTACION				140 ()
		Causas de la mala	Bajo consumo de alimentos		porqué
		alimentación	ricos en micronutrientes,		
			enfermedades infecciosas.		¿Por qué se da la mala
					alimentación en el niño?
LA MALA					
ALIMENTACIÓN		Consecuencias de	Efectos sobre el desarrollo		¿Qué consecuencias trae
		la mala	físico, efectos sobre el		una mala alimentación en
		alimentación	desarrollo cognoscitivo,		los niños?
			aparato digestivo.		
			La disminución de		
			hemoglobina sustancia		
			presente en los glóbulos		¿Qué es para usted la
		La anemia infantil	rojos encargada de		anemia infantil?
			transportar oxígeno al		

	cuerpo		
Causas de la	Deficiencia de hierro	Causada por una alimentación pobre	¿Cuáles cree usted que son
anemia en los niños	Parasitosis intestinal	Puede provocar pérdidas de sangre	las causas de la anemia infantil?
	infección	La anemia puede ser causada por una infección	
Desarrollo	Se refiere al desarrollo de		¿Un niño bien alimentado
cognoscitivo	la capacidad de pensar y razonar		tendrá la misma capacidad que un niño mal
			alimentado?
Etapas del desarrollo	En cada etapa el niño conoce el mundo de		Si () no ()
cognoscitivo de	distinto modo y usa		Por que ()
Piaget	mecanismos internos para organizarse.		

	El pensamiento	Es un proceso de cognición generalizado de la realidad cuando pensamos y formamos conceptos		¿Qué importancia tiene el pensamiento en los niños?
DESARROLLO COGNOSCITIVO	La inteligencia	La comprensión de la realidad de los elementos seres y objetos de la naturaleza		
				¿Por qué es importante el desarrollo de la inteligencia en los niños?
	La Memoria	Es la capacidad de Retener conocimientos adquiridos, recordarlos o construirlos y desconstruirlos de alguna manera.		¿Cuál es el nivel de memoria de los niños?
		Memoria inmediata	Es aquella que durante unos instantes sigue a la	

	Memoria a corto plazo Memoria a largo plazo	percepción Es la que fija mentalmente la información Es la que fija	¿Estos tres niveles de memoria son importantes para el aprendizaje del niño? Si () No ()
Niveles de memoria	Wemona a largo plazo	permanentemente la información	
El razonamiento	Adquirir nuevos conocimientos partiendo de otros previamente aprendidos		¿Cuál es el nivel de razonamiento de los niños?
	Razonamiento deductivo	En todo razonamiento que se exige que la conclusión se siga o se desprenda	
Tipos de razonamiento	Razonamiento inductivo	Reúne un sinnúmero de premisas	¿Cuál de estos dos tipos de razonamiento aplica con los niños en clase?

La atención	Es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo y tenerlo en cuenta		¿Es importante la atención en los niños? Si () No () Porque ()
	Atención voluntaria	Se da en la niñez con la adquisición del lenguaje y las exigencias escolares	¿Cual de estos dos tipos de atención desarrolla el niño en clase?
Clasificación de la atención	Atención involuntaria	Es la que está relacionada con la aparición de estímulos nuevos.	
	Atención, motivación y emoción	motivación y emoción son considerados como factores determinantes de la atención	¿Estos procesos son necesarios en el rendimiento escolar del
La atención y su relación con otros	Atención y percepción	Es concebida en muchas ocasiones como una propiedad de la percepción.	niño? Si () No ()
procesos	Atención e inteligencia	Es la capacidad de dar soluciones a determinados problemas	