UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO

LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. PERÍODO LECTIVO 2013- 2014. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA

GINNA YAJAIRA CAJAS VIVANCO

DIRECTOR

Dr. José Gregorio Picoita Quezada, Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

Dr. José Gregorio Picoita Quezada, Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA.

Certifica:

Que el presente trabajo de investigación titulado: LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. PERÍODO LECTIVO 2013- 2014. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS" de la autoría de la egresada: Ginna Yajaira Cajas Vivanco, ha sido dirigido, orientado y revisado en todas sus partes, por lo que se considera que cumple con las normas de graduación del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, por tanto autorizo su presentación, para la calificación privada y defensa pública.

Loja, junio del 2014

Dr. José Gregorio Picoita Quezada, Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Ginna Yajaira Cajas Vivanco, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional Biblioteca Virtual.

Autora: Ginna Yajaira Cajas Vivanco

Firma: .....

Cédula: 1103713143

Fecha: Loja, junio del 2014.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Ginna Yajaira Cajas Vivanco, declaro ser autora del presente trabajo de tesis titulada "LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. PERÍODO LECTIVO 2013- 2014. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS, como requisito para optar al grado de: Licenciada en Ciencias de la Educación mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para con fines académicos; muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio con la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 02 días del mes de junio del 2014.

Firma:

Autora: Ginna Yajaira Cajas Vivanco

Cédula: 1103713143

Dirección: Catamayo

Correo electrónico: gcajasvivanco@gmail.com

Teléfono: cel. 0994227956 / 2556058

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. José Gregorio Picoita Quezada, Mg. Sc.

Tribunal de Grado:

Lic. Luis Valverde Jumbo Mg. Sc PRESIDENTE

Dra. Carmen Alicia Aguirre Mg. Sc. VOCAL

Dra. María Lorena Muñoz Mg. Sc. VOCAL

AGRADECIMIENTO

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, de la Modalidad de Estudios a Distancia, al Personal Docente de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, por haberme impartido sus sabios conocimientos y experiencias en mi formación profesional.

Al Director de Tesis Dr. José Picoíta Mg. Sc. quien me supo guiar con acierto en el desarrollo de esta investigación.

A la Directora, Docentes, Padres de Familia, niños y niñas de Primer Año de Educación Básica de la Escuela “PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE” del cantón Catamayo, de la provincia de Loja, que me ofrecieron su generosa colaboración en el desarrollo de este trabajo investigativo.

La Autora

DEDICATORIA

A Dios, ser supremo de nuestra creación por darme la oportunidad de existir así, aquí y ahora; por mi vida, que la he vivido junto a ti. Gracias por iluminarme y darme fuerzas y caminar por tu sendero.

A mis padres, por su apoyo incondicional, por estar pendiente de mí a cada momento, por ser ejemplo de arduo trabajo y lucha en la vida y por su inmenso amor.

A mi hermano por su apoyo y cariño.

A mis hijos por ser motivo de inspiración para cumplir esta meta, por su sacrificio y por ese amor tan grande y bello.

A mi esposo que ha sido fiel amigo y compañero, que me ha ayudado a continuar, haciéndome vivir los mejores momentos de mi vida. Gracias a ti mi Amor por tu cariño y comprensión, porque sé que siempre contaré contigo, por tu bondad y sacrificio me inspiraste a ser mejor para ti, gracias por estar siempre a mi lado.

A todos mis familiares y amigos que contribuyeron en la construcción de mi perfil profesional, que de una u otra forma estuvieron conmigo, porque cada una aportó con un granito de arena; y es por ello que a todos y cada uno de ustedes les dedico todo el esfuerzo, sacrificio y tiempo que entregué a esta tesis, gracias por estar conmigo en la culminación de mi carrera.

Ginna Yajaira

ESQUEMA DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ESQUEMA DE CONTENIDOS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

Proyecto

ÍNDICE

a. TÍTULO

LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. PERÍODO LECTIVO 2013-2014." LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo hace referencia a LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. PERÍODO LECTIVO 2013- 2014. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS, fue desarrollada en base a lo establecido en el el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja.

El objetivo general planteado en el proyecto de tesis fue concienciar a los padres de familia la importancia que tiene la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la escuela "Padre Julio María Matovelle" con la finalidad de sugerir mejoras a esta problemática.

Este trabajo investigativo es de carácter descriptivo, se lo realizó aplicando la siguiente metodología, los métodos fueron: Científico, Inductivo-Deductivo, Sintético y Descriptivo, y; el modelo estadístico, las técnicas e instrumentos utilizados fueron: la encuesta aplicada a los padres de familia para determinar la incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y niños, y la prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños y niñas, para evaluar el Desarrollo Cognitivo.

De los resultados de la encuesta se concluye que el 80% de padres de familia interrogados considera que la Nutrición sí incide en el Desarrollo Cognitivo de su hijo, mientras que el 20% restante de padres de familia consideran que no.

De la prueba de destrezas cognitivas se concluye que: el 77% de alumnos investigados si cumplen las actividades aplicadas de perceptivo motriz, percepción auditiva, percepción háptica, habilidad mental no verbal, rompecabezas, concentración, expresión verbal de un juicio lógico, noción de conservación y noción de inclusión; el 33% de los niños y niñas no cumple con dichas, actividades.

SUMMARY

The present investigative work makes reference to THE NUTRITION AND ITS RELATIONSHIP WITH THE COGNITIVE DEVELOPMENT OF BASIC GENERAL EDUCATION FIRST YEAR CHILDREN “PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" SCHOOL CATAMAYO CITY. PERIOD 2013 - 2014. ALTERNATIVE GUIDELINES, it was developed based on that settled down in the Academic Regulation of Régime of the National University of Loja.

The general objective was to make aware the parents family about the importance Nutrition in the First Year of General Education children cognitive development “Padre Julio María Matovelle” school with the purpose of suggesting improvements to this problem.

This investigative work is descriptive character, it was applied the following methodology, the methods were: Scientific, Inductive-deductive, Synthetic and Descriptive, and; the statistical pattern, the used techniques were: the Survey applied the family parents to determine the incidence of the Nutrition in the children Cognitive development, and the tests of dexterity cognitive applied the children, to evaluate the cognitive development.

Of the results of the survey is concluded that 80% of interrogated family parents considers that the nutrition impacts in its son's cognitive development, while 20% remaining family parents don´t consider.

According to the cognitive skill test is concluded that 77% of investigates students accomplish with applied activities of motor-perceptive, audio-perceptive, haptic-perceptive, ability mind no verbal, puzzles, concentration, logical verbal expression, conservation and inclusion notion; and the 33% children don´t accomplish with these activities.

c. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo hace referencia a LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. PERÍODO LECTIVO 2013- 2014. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

La Nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias nutrientes que han de cumplir tres fines básicos: suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales, suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo (Fernández 2003)

El Desarrollo Cognitivo 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.

El Desarrollo Cognitivo hace referencia a la percepción, el pensamiento y el aprendizaje humanos. La Nutrición, los genes y las experiencias, en conjunto, influyen en el Desarrollo Cognitivo del niño.

Para el desarrollo de la investigación se planteó los siguientes objetivos específicos: determinar la incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo

de las niñas y los niños; evaluar el Desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños; y, elaborar una Guía Didáctica sobre una Nutrición adecuada para los niños de Primer Año de Educación General Básica dirigida a los padres de familia que coadyuve en la formación de hábitos alimenticios correctos en los niños para lograr un adecuado Desarrollo Cognitivo.

Los métodos utilizados en el desarrollo de la investigación fueron: Científico, Inductivo-Deductivo, Sintético y Descriptivo, y; el Modelo Estadístico. Las técnicas utilizadas fueron: la Encuesta que fue aplicada a los padres de familia para determinar la incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y niños, y las pruebas de destrezas cognitivas aplicada a los niños y niñas, para evaluar el Desarrollo Cognitivo

La presente investigación se encuentra estructurada en dos capítulos: Capítulo I **LA NUTRICIÓN** que se encuentra conformado por los siguientes temas: Conceptualización, características; Alimentación del niño; Nutrición y Salud; La alimentación; Importancia de la Alimentación Infantil; Alimentación del Niño en Educación Inicial; La Desnutrición.

El CAPÍTULO II que se denomina DESARROLLO COGNITIVO DEL NIÑO, está conformado por los siguientes temas**:** Conceptualización, Importancia del Desarrollo del Niño en la Primera Infancia; Teorías del Desarrollo, El Desarrollo del niño desde la teoría psicogenética; Factores de Desarrollo; Evolución del Desarrollo Infantil; Pensamiento pre-operacional; Características del área de Desarrollo Cognitivo de cinco a seis años; Actividades que permiten estimular el Desarrollo Cognitivo del niño

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPÍTULO I

LA NUTRICIÓN

Concepto

La Nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias nutrientes) que han de cumplir tres fines básicos: suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales, suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo (Fernández 2003)

La Nutrición puede describirse también como la ciencia de los alimentos, de los nutrientes y de otras sustancias que estos contienen, que tiene directa interacción y equilibrio con la salud y la enfermedad (Porras 2007). Cuidado nutricional: Es la aplicación de la ciencia y el arte de la Nutrición humana como auxiliar para que las personas seleccionen y obtengan alimentos con el propósito principal de nutrir sus cuerpos saludables o enfermos durante todo el ciclo vital.

Esta participación puede ser en funciones autónomas o combinadas: en la alimentación de grupos que implica la selección y administración de los alimentos y los principios de la Nutrición (Porras 2007).

Alimento.-se refiere a todo aquel producto o sustancia (líquidas o sólidas) que, ingerida, aporta materias asimilables que cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y el bienestar.

Nutriente.-Los nutrientes son aquellos compuestos orgánicos o inorgánicos presentes en los alimentos los cuales pueden ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales (suplir energía, formar células o regular las funciones del organismo), son los Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas y minerales. (Novillo, 2009)

Nutrición infantil.- La planificación nutricional, es un nuevo concepto, fruto de los últimos avances, que hace referencia a la cantidad y variedad de nutrientes que han de recibir los niños para conseguir un correcto desarrollo y un adecuado crecimiento.

Entre los estudios y aportes relacionados con la planificación nutricional, la Nutrición infantil y la alimentación pre-escolar conviene señalar, que:

"Las políticas nutricionales deben tener alcance nacional con una perspectiva integral, deben combinar estrategias a corto plazo tal como el apoyo a la Nutrición con estrategias comprensivas a largo plazo que incluyen un eje de atención centrado en cambiar el comportamiento de los hogares".

Solo el conocimiento suficiente de cómo se debe llevar a cabo una buena Nutrición y alimentación en los niños, por parte de todos los involucrados como son los padres de familia, los maestros/as, el estado y en general toda la

sociedad, y el trabajo conjunto, serán las garantías para lograr el desarrollo integral de los niños.

La buena Nutrición es la piedra angular de la supervivencia, la salud y del desarrollo las generaciones actuales y de las venideras. Las mujeres bien alimentadas corren menos riesgos durante el embarazo y el trabajo de parto.

Los niños bien alimentados se desempeñan mejor en la escuela, llegan más sanos a la edad adulta y pueden ofrecer a sus propios hijos un mejor comienzo en la vida**”**.

Es verdad que la Nutrición es la base de todo el desarrollo integral de los niños, porque con una buena salud, crecen y se desarrollan de mejor manera y producto de ellos obtendremos niños altamente calificados en todos los ámbitos

La Nutrición y la alimentación

Nutrición significa cómo el cuerpo procesa lo que uno come y bebe. Todo lo que uno consume se convierte a nutrientes, estos nutrientes son llevados por el torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo y se utilizan en el metabolismo en este proceso los alimentos sufren una serie de transformaciones dentro de los seres vivos para convertirse en nutrientes útiles al organismo para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento. La Nutrición es lo que uno come. Comer en este caso se refiere a la calidad y la cantidad de alimentos, las bebidas y los suplementos de vitaminas que una persona consume. Lo que uno ingiere se mide por medio del número de porciones que

uno come y toma de cada grupo de comida. “Esto incluye las calorías que uno obtiene de los carbohidratos, la proteína y grasa. También incluye vitaminas, minerales y otras substancias importantes que se encuentran en los alimentos, las bebidas y los suplementos” (Mackenzie, 2009).

“La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente”. (Granados, 2009)

Alimentación y Nutrición son dos conceptos muy relacionados pero distintos a la vez: alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la Nutrición. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. Podemos decir que existe una única manera de nutrirse aportando la y los nutrientes necesarios pero numerosas, a veces ilimitadas, formas de combinar los alimentos y de alimentarse para obtener dichos nutrientes.

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente.

Por tanto el destino de los nutrientes que hay en los alimentos son las células. Como todo nuestro organismo está formado por células, si éstas reciben todos los nutrientes necesarios, nuestro cuerpo estará sano.

IMPORTANCIA DE LA NUTRICION INFANTIL

La importancia de las condiciones nutricionales de los niños radica principalmente en las graves repercusiones sobre el desarrollo de la persona en su edad temprana, si es que ésta no es adecuada. Los posibles daños ocasionados por una mala Nutrición durante los primeros años de vida, pueden ser irreversibles. De igual forma, las consecuencias sobre el desarrollo de los niños generados por el estado nutricional de la madre durante el período de gestación son de suma importancia. Por ello, se torna indispensable que las políticas sociales aborden este problema de manera eficiente y efectiva.

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el menor presenta algún grado de desnutrición, los efectos podrían reflejarse incluso durante la etapa adulta. En este sentido, la productividad en el trabajo podría verse debilitada por un desarrollo conductual y cognitivo inadecuado, así como por un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva deficiente. Es por ello que las medidas de prevención de la atrofia, la anemia o la xeroftalmia se lleven a cabo durante la edad temprana del individuo, debido a que el retraso en el crecimiento sucede casi exclusivamente durante el período intrauterino y en los dos primeros años de vida.

A la luz de estos hechos, Pollit (1997) y Matte (2001) encontraron que el bajo nivel nutricional de los niños trae efectos negativos contra el desarrollo económico de un país.

Según estos autores, las personas que atravesaron el problema de mal Nutrición durante sus primeros años de vida tienen una menor capacidad cognitiva que dificulta el alcance de un rendimiento escolar aceptable. Los autores sostienen también que la mal Nutrición durante los primeros años afecta negativamente su productividad cuando ingresan al mercado laboral.

Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. En consecuencia, también queda implícito que una dieta adecuada, es decir, aquella balanceada en nutrientes, es la primera línea de defensa contra un conjunto de enfermedades que afectan principalmente a los niños, y que pueden dejar secuelas en ellos de por vida.

De acuerdo con Sagan y Druyan (2004) el cuerpo humano da prioridad al destino de las sustancias alimenticias cuando éstas son insuficientes para cubrir absolutamente todas las necesidades del cuerpo humano. La supervivencia toma mayor importancia ante el crecimiento. En cuanto a la Nutrición, los autores sostienen que el cuerpo estaría obligado a restarle prioridad al proceso de aprendizaje (Druyan, 2004)

Las limitaciones fisiológicas – como el crecimiento retardado del cerebro y el bajo peso al nacer- son una de las principales causas de los problemas de desarrollo que inciden sobre los niños. Otros problemas son generados por la interacción limitada y la estimulación anormal durante los primeros años de vida, los cuales constituyen un factor vital para el desarrollo saludable de los niños en edad preescolar. Cabe resaltar que una buena Nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero dicha relación cobra mayor importancia durante la infancia. De acuerdo con Martorell (1996), más de la mitad de la mortalidad infantil en países de bajos ingresos puede atribuirse a la desnutrición (Martorell, 2006)

La Buena Nutrición es Esencial para el Aprendizaje

(MATTHEW JUKES, 2008) Indica que el yodo está asociada con una reducción promedio de 13.5 puntos en el coeficiente intelectual en una población. La deficiencia en niños escolares conlleva a una disminución en la función cognoscitiva, mientras que la deficiencia durante el estado fetal puede tener efectos profundos e irreversibles sobre la capacidad mental del niño: todavía es posible encontrar “cretinismo” por deficiencia de yodo en áreas montañosas y de llanuras inundables alrededor del mundo.

El diecisiete por ciento de los niños tienen bajo peso al nacer (menos de 2.5 kilogramos), lo que resulta en un menor rendimiento cognoscitivo durante la niñez, aunque este efecto es eclipsado por la desnutrición. En el largo plazo, los niños con bajo peso al nacer tienen un nivel de concentración pobre en el colegio.

Cincuenta y tres por ciento de los niños en edad escolar sufren de anemia por deficiencia de hierro. Esto se asocia con una reducción en las habilidades cognoscitivas tanto en infantes como en niños en edad escolar, con reducciones similares en el rendimiento escolar − en el orden de una desviación estándar.

Cuando los niños van al colegio sin desayunar, su rendimiento disminuye alrededor de 0.1 desviaciones estándar (4 percentiles), pero sólo si están desnutridos o provienen de las familias más pobres.

La Nutrición también afecta indirectamente el rendimiento escolar. Los niños con desnutrición (baja talla para la edad) tienden a ser matriculados en el colegio más tarde que los niños que están mejor nutrido. Esto puede ser porque los padres creen que los niños con baja talla son más jóvenes, porque creen que los niños no son lo suficientemente grandes físicamente como para ir al colegio o a lo mejor porque están invirtiendo más en los niños mejor nutridos. En cualquier caso, la matriculación tardía empeora los problemas de daño intelectual causados por déficits nutricionales.Hay bastante evidencia que muestra que una mejora en la talla, operando tanto a través de la capacidad física como a través de la capacidad de aprendizaje y del rendimiento escolar, resulta en una mayor productividad y en mejores salarios en la edad adulta.

LA NUTRICION Y LAS CONSECUENCIAS COGNITIVAS

La función cognitiva de un individuo es el resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales, incluyendo el pensamiento, la memoria,

la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la compresión y la resolución de problemas.

“Desde una óptica individual, entre los factores cognoscitivos generadores de mal rendimiento, probablemente el más frecuente sea el trastorno por déficit de atención con hiperactividad - impulsividad (TDAH), en cualquiera de sus modalidades (tipo inatento, hiperactivo - impulsivo, o mixto), el TDAH es en la mayoría de los casos una condición de carácter heredo - familiar que se hace evidente antes de los 7 años de vida; siendo motivo frecuente de queja entre maestras y profesores, ya que la inquietud y atención dispersa, hacen que el alumno no pueda adquirir y manejar adecuadamente el cuerpo de información esperada para el nivel educativo”. (Cardoso, 2011)

Un problema de los aspectos cognoscitivos cuando existen problemas nutricionales es en el pensamiento concreto, no razonan sobre elementos, palabras o proposiciones abstractas; razonamiento intuitivo, no comprueban ni analizan elementos complementarios; aptitudes verbales, palabras cotidianas, frases cortas, expresiones gráficas, curiosidad intelectual, interés en él para que dé un fenómeno; desarrollo notable de la motricidad; necesidad de metas a corto plazo; motivación por necesidades inmediatas; fuerte expresión emocional; control de vida y su propia actuación, entre otros.

La mala Nutrición y la deficiencia en la dieta de algunas proteínas y minerales pueden afectar la estructura y funcionamiento del cerebro, y causar retardo permanente en niños pequeños o depresión e inclusive psicosis en los adultos. Gente que a menudo se considera como antisocial, impulsivo o inmaduros en

ocasiones modifican totalmente su comportamiento mediante modificaciones en su dieta de minerales y vitaminas. La causa principal reside en la relación entre comida y neurotransmisores; carbohidratos y proteínas interactúan en la corriente sanguínea y la abundancia de uno o de otro produce reacciones cerebrales y aumentos o disminuciones de las cantidades disponibles de serotonina y otros neurotransmisores. El efecto de la deficiencia de cualquiera de los componentes de la dieta se ve claramente en el funcionamiento del cerebro de los niños. Episodios de desnutrición ocasionan alteraciones en el funcionamiento de receptores neuronales como cambios en la liberación de neurotransmisores y en la sensibilidad de los receptores.

“Estos cambios afectan profundamente todos los aspectos del comportamiento, entre ellas la cognición”. Un tratamiento de rehabilitación nutricional puede hacer funcionar el cerebro en “forma normal en condiciones estables ”pero “en condiciones de stress los daños permanentes por desnutrición se evidencian por alteraciones afectivas y un comportamiento anti conflictivo reducido”. (Ulrike, 2007)

Otros efectos negativos importantes son el aumento de la apatía y la reducción de la flexibilidad cognitiva; la desnutrición temprana limita las posibilidades de ampliación de la cognición y acentúa las obsesiones. Estas situaciones son especialmente graves en condiciones socioeconómicas que refuerzan los estados de angustia, de tensión o de frustración y en contextos insalubres que produzcan diarrea y mala absorción de los nutrientes.

Se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influida por su estado nutricional previo y el ambiente psicosocial que enmarcan su crecimiento y desarrollo. Reconocidas las limitaciones que aún existen en el conocimiento sobre Nutrición y rendimiento escolar. Sus principales manifestaciones son más notorias en el niño en edad escolar, alrededor de los 5-6 años, como problemas de conducta frente a las exigencias de disciplina en su nueva etapa. La situación se torna crítica porque el maestro aumenta sus amonestaciones con el alumno "rebelde" o "difícil" para evitar que desorganice la disciplina de todo el grupo.

“En el campo cognitivo, con relación al aprendizaje escolar, se presentan como desórdenes de maduración de las funciones psicológicas básicas que son el fundamento para el aprendizaje posterior: percepción, habilidad psicomotriz, orientación espacial, coordinación perceptivo-motriz; el rendimiento es pobre y con frecuentes fracasos que dificultan el aprendizaje en las materias básicas (lectura, escritura, aritmética) problemas llamados dislexias, disortografías, digrafías, discalculias, o una inhabilidad generalizada para estudiar”. (Ordóñez, 2004)

La desnutrición Infantil

La desnutrición y la baja estatura durante los primeros tres años de vida está correlacionada negativamente con: los resultados educativos de los niños, los niveles de ingresos y salarios obtenidos a futuro, y la posibilidad de contraer enfermedades durante la niñez y la edad adulta. Dada la naturaleza diferencial y acumulativa de estos efectos, incumbe analizar cada uno de ellos por

separado para así entrever sus alcances y limitaciones. En general, los niños con bajos niveles de Nutrición comienzan su educación con retraso, presentan mayores tasas de deserción escolar y obtienen puntajes menores en las pruebas de habilidades y conocimiento (Glewwe, 2001)

DESNUTRICIÓN Y DESARROLLO COGNOSCITIVO DEL NIÑO

Las ideas que se tenían sobre la acción deletérea de la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionaron considerablemente desde mediados de la década de 1960.

Hasta esa época, se temía que la desnutrición sufrida durante ciertos períodos sensitivos de la vida, sobre todo al comienzo del desarrollo del niño, produciría cambios irreversibles en el cerebro, acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales.

Se sabe ahora, que la mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida, aunque perduran las alteraciones en el hipocampo y el cerebelo. Sin embargo, recientes investigaciones Neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica.

Estos últimos hallazgos indican que los tipos de comportamiento y funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más relacionados con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos *per se.*

El rango de vulnerabilidad por edad, de los efectos de la desnutrición a largo plazo, puede ser mucho mayor de lo que se había sospechado y aún se desconoce el nivel mínimo de desnutrición (déficit de ingesta de alimentos) que es necesario para producir estas alteraciones de largo término.

Gran parte de los estudios sobre desnutrición y retardo mental se han realizado en niños de edad pre-escolar, al reconocerse el papel esencial de la Nutrición en el crecimiento y desarrollo físico del niño. Por esta razón, es pertinente referirse a una de las más importantes investigaciones internacionales sobre el tema. El estudio longitudinal sobre Nutrición y crecimiento infantil, realizado en cuatro comunidades rurales de Guatemala por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) en los años 1969-1977.

Esta investigación aportó valiosa información sobre el efecto positivo de la suplementación alimentaria en el desarrollo físico y cognoscitivo del menor de 3 años, pero no mostró impacto sobre el crecimiento del niño entre los 3 y 7 años de vida. El suplemento nutricional consistió en una mezcla de alto valor calórico y proteico que se suministró a las madres durante todo el embarazo y a los niños.

Después de diez años (1988-1997), el INCAP realizó un estudio transversal en una muestra de 2,220 individuos pertenecientes al estudio inicial, aún residentes en las comunidades originales, dirigido a evaluar los efectos que tuvo la mejoría de la Nutrición en los primeros años de vida, sobre sus condiciones actuales -físicas y de capacidad funcional- como adolescentes y adultas.

TRASTORNOS NUTRICIONALES

Obesidad y Sobrepeso

En reiteradas ocasiones se ha puesto en discusión la importancia de la buena alimentación, que deben mantener los niños/as y la realización de ejercicios físicos para poder evitar en ellos problemas de obesidad y sobrepeso.

La obesidad es la acumulación de mucha grasa en el organismo lo que puede provocar en los que la padecen dificultades para respirar, ahogos, insomnio entre otras enfermedades que no permitirán al niño desarrollarse con total normalidad. Dentro de todos los problemas que provocan la obesidad se tienen que sumar los problemas de índole psicológica, puesto que están expuestos a una sociedad discriminadora ante las personas que sufren obesidad; mucho más importante si el niño/a se encuentra discriminado por sus compañeros de clase.

Algunos de los aspectos por los que podremos notar obesidad en los niños/as son:

- El peso del niño/a sobrepasa el 20% de su peso ideal.
- Su conducta alimentaria.
- El consumo de energía.
- Los factores hereditarios, hormonales, psicosociales y ambientales.

Algunas de las consecuencias de la obesidad pueden ser:

- Los cambios psicológicos:

- Baja autoestima.
- Bajos resultados en el centro infantil.
- El rechazo social.
- Enfermedades Patológicas
- Aumento en la presión arterial como la hipertensión
- Aumento de los niveles del colesterol
- Altos niveles de insulina en la sangre
- Problemas respiratorios al dormir
- Problemas ortopédicos, especialmente de articulaciones.

Se ha tomado en cuenta que mientras el niño/a tenga menor sobrepeso el riesgo de desarrollar este tipo de enfermedades es menor.

La obesidad se ha vuelto un problema a nivel mundial, debido al alto consumo de alimentos con alto nivel energético; y por las creencias que los padres tienen al relacionar la gordura de un niño con que está lleno de salud y es todo lo contrario.

Para evitar este tipo de problemas se debe educar a los niños/as en hábitos alimentarios desde tempranas edades

Es sumamente preocupante la situación actual por la existencia de gran cantidad de niños/as con sobrepeso, por ello es indispensable apelar al amor de los padres de familia, para cuidar de la alimentación de sus hijos, aun cuando estos hagan berrinches para pedir frituras.

No es conveniente darles dinero a los niños/as, basta con ponerles un lunch saludable, así no hay necesidad de que coman chicharrones o papitas.

El cambio y el compromiso verdadero para la lucha contra el sobrepeso y la obesidad de los propios hogares de los niños/as, ya que de nada servirá la restricción del consumo de comida “rápida” en las escuelas si en casa los padres de familia se los permiten consumirla por las tardes.

CAPÍTULO II

DESARROLLO COGNITIVO

LA COGNICIÓN

Es un proceso psicofisiológico, mediante el cual se recibe la información, se procesa y se entrega un tipo de respuesta intervienen a su vez otros procesos como: La percepción, la memoria, el razonamiento, la reflexión.

PROCESOS INTELECTUALES

El Desarrollo Cognitivo está basado en diferentes procesos, los mismos que sirven para que el niño lo desarrolle con total normalidad, a estos procesos para que sean comprendidos con mayor facilidad se los ha dividido en dos procesos; procesos cognitivos simples y los superiores: Respecto a esto (Durr, 2008)expresa:

“Cualquier cosa que conozcamos acerca de la realidad tiene que ser medida, no solo por los órganos de los sentidos, sino por un complejo de sistemas que interpretan y reinterpretan la información sensorial”.

Procesos Cognitivos Simples: estos procesos están subdivididos en:

Sensación

Es un fenómeno biológico y es el resultado inmediato de los estímulos en el organismo, y está constituida por los procesos fisiológicos simples.

Para que se produzca una sensación las estimulaciones externas deben ser transmitidas y transformadas en vivencias, esta función la realizan los órganos de los sentidos.

Las sensaciones son una condición necesaria, pero no suficiente, de la percepción sensible. Es casi imposible evidenciar una sensación en forma aislada.

Percepción

Respecto a esto DURR, Annaliesse (2008) expone que la percepción "Es la organización e interpretación de la información que provee el ambiente, interpretación del estímulo como objeto significativo. Los hechos que dan origen a la percepción no están fuera de nosotros, sino en nuestro sistema nervioso y es un proceso mediante el cual la conciencia integra los estímulos sensoriales sobre objetos, hechos o situaciones y los transforma en experiencia útil". Algunos especialistas reconocen que la mayoría de los estímulos puros desorganizados de la experiencia sensorial como son la vista, audición, olfato, gusto y tacto son corregidos de inmediato y de forma inconsciente, es decir, transformados en percepciones o experiencia útil, reconocible, ya que cumplen un papel esencial en la vida de los seres humanos.

Atención

Es un proceso mediante el cual podemos seleccionar, discriminar, adaptar y procesar cualquier tipo de información para enviarla a nuestro cerebro.

Aunque es un proceso cognitivo también es un proceso afectivo ya que depende, de alguna manera, de la experiencia que haya tenido el ser humano con lo observado, y es el primer factor que influye en el rendimiento escolar.

La concentración: según ORTIZ, Alexander (2005) al respecto expresa: “Se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de esta por periodos prolongados”

Es pocas palabras podemos decir que la concentración es el aumento de la atención a otros objetos por un tiempo prolongado.

Memoria:

(Rodríguez, 2009) Expone lo siguiente: “La memoria es una destreza mental que retiene y recuerda informaciones y situaciones del pasado.”

Podemos decir que es la manera en la podemos traer a nuestra mente situaciones del pasado al presente, dándole un significado posibilitando la transcendencia de la experiencia actual.

A las edades de 4 a 6 años la memoria no es muy madura ya que los niños/as muy rara vez tratan de memorizar algo pero en cambio, recuerdan sucesos que tuvieron una impresión particular, la mayoría de los recuerdos son de corta duración. Los niños/as de nivel inicial realizan mejor las tareas de reconocimiento, que de recuerdo y ambas destrezas mejoran con la edad. Es posible juntar algunos hechos en una forma que pueda producir cambios en el

comportamiento sin conciencia de memoria, un tipo de memoria se la conoce como memoria implícita; y otro como memoria explicita. Es necesario emplear en los niños/as de nivel inicial técnicas que mejoren su memoria; se ha comprobado que la mayoría de niños/as a veces recuerda sucesos que le ocurrieron con anterioridad y no como normalmente debería ser.

Procesos Cognitivos Superiores

Pensamiento

Es aquel que nos permite tener la conceptualización, el reconocimiento de relaciones y la captación de significados, constituyendo una actividad propia determinada por el ser humano para representar objetos, sucesos y relaciones. También es el que posibilita aprehender los datos de la realidad, para darles un sentido común relacionándolos entre sí para poder resolver problemas.

Lenguaje

Cumple un papel fundamental en el funcionamiento cognitivo y es la capacidad del ser humano para comunicarse con las personas, que lo rodean y para representar la realidad mediante signos. Es decir todo lenguaje es la expresión del pensamiento.

El nivel inicial es un periodo donde el lenguaje tiene un desarrollo acelerado, y es ahí donde los niños/as entienden más de 1400 palabras, aprendiendo un promedio de nueve palabras al día. Utilizan palabras referentes a actividades y eventos que se han presentado ante él asimilando su significado tan solo con

escucharla una o dos veces durante una conversación. Los niños/as utilizan más preposiciones como: sobre, bajo, en, encima, atrás, pueden definir palabras simples y conocen algunos opuestos.

Cuando los niños/as dominan palabras, oraciones, y gramática son más competentes para comunicarse enriqueciendo su lenguaje al hacer preguntas a sus mayores, al contar historias es por eso que los adultos deben ser muy cautelosos al momento de hablar frente a ellos.

A pesar de que los niños/as de 4 años ya inician su nivel inicial son muy poco los niños/as que van desarrollando con normalidad su lenguaje; se están retrasando a su normal desenvolvimiento del habla, a la que debe estar expuesto en esta edad, así lo demuestran la gran parte de niños/as del centro infantil Travesuras de Israel que solo 20% de ello aprende varias palabras nuevas al día y las puede definir.

Lecto-escritura

(Ppalia, 2002) Expone: **"**La capacidad lecto escritora emergente es el desarrollo de las habilidades, el conocimiento y las actitudes que fundamentan la lectura y la escritura. Además de las habilidades lingüísticas generales como el vocabulario, la sintaxis y la comprensión de función comunicativa del lenguaje, incluye habilidades específicas previas al alfabetismo como percatarse que las palabras están expuestas por distintos sonidos o fonemas y la capacidad para asociar los fonemas con las correspondientes letras o combinaciones de letras del alfabeto".

Nos da a entender que es la capacidad de leer y escribir y son un elemento esencial para el Desarrollo Cognitivo, social, emocional. Los niños/as desarrollan mejor sus destrezas de lecto-escritura cuando los adultos les brindan tiempo para conversar, leer cuentos, y permiten relacionarse con otras personas que no pertenezcan a su medio familiar como puede ser la escuela ya que es allí donde aprenden a definir palabras antes que en el hogar, pues los/as maestros/as de nivel inicial pueden ampliar el vocabulario de los pequeños, el cual es un fundamento para aprender a leer y a escribir.

Otro medio importante de la lecto-escritura es el juego, porque a través de este el niño está involucrado en el teatro que es el medio donde se integra con más personas y se va desarrollando, aprendiendo, utilizando y poniendo en práctica su lenguaje.

Para que el niño tenga un mejor desenvolvimiento en su proceso de lectoescritura, es necesario que las personas adultas les hablemos de manera clara y no en diminutivos, por parte de las maestras crear actividades de juego para que mediante ellas el niño/a vaya aprendiendo a leer y escribir de una manera dinámica.

Inteligencia

Es un conjunto de mediciones que señala el nivel general de desempeño cognoscitivo, y constituye un conjunto de capacidades intelectuales como razonamiento, resolución de problemas, comprensión verbal y la captación funcional de conceptos. A partir de los cuatro a seis años entra en una etapa de

consolidación y organización de la inteligencia, adquiriendo características que le van a facilitar su comprensión y adaptación al mismo.

El inicio de la etapa preescolar en algunos niños/as significa dar un paso fundamental en el desarrollo de su inteligencia. El niño va a ser capaz de comprender sus pensamientos y acciones, comienzan a darse cuenta que los objetos que el manipula a diario, pueden cambiar en sus cualidades y la relación que existe con otros objetos similares.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO COGNITIVO DEL NIÑO

(UNICEF, 2008) indica que los resultados de una vasta gama de investigaciones en los campos de la antropología, la psicología del desarrollo, la medicina, la sociología y la educación ponen al descubierto la importancia fundamental que reviste el desarrollo en la primera infancia con respecto a la formación de la inteligencia, la personalidad y el comportamiento social. En ese sentido, si los niños y niñas de corta edad no reciben en esos años formativos la atención y el cuidado que necesitan, las consecuencias son acumulativas y prolongadas.

Cuando las actividades están dirigidas exclusivamente a aspectos específicos como la salud y la Nutrición y no tienen en cuenta la índole holística del desarrollo del niño en la primera infancia se corre peligro de obstaculizar el crecimiento y desarrollo pleno de los niños y niñas. Tanto los factores biológicos como el medio ambiente afectan el desarrollo cerebral y el comportamiento. Por ejemplo, los niños y niñas de corta edad que sufren

presiones extremas corren mayor peligro de sufrir problemas cognoscitivos, emocionales y de comportamiento.

Esos impedimentos pueden afectar a largo plazo la capacidad de los niños y niñas de iniciar sus estudios escolares y, posteriormente, su desempeño escolar. Para los niños y niñas en situación de desventaja, la falta inicial de actividades que promuevan su desarrollo tiene un efecto multiplicador, ya que los niños que crecen en la pobreza reciben educación inferior a la de los niños de la clase media, debido en parte a la disminución de su capacidad de aprender en clase. Las oportunidades más propicias para ayudar a los niños y niñas en situación de desventaja a comenzar sus estudios escolares en un plano de mayor paridad con los demás niños se producen durante la primera infancia, cuando el desarrollo cerebral de los niños es más veloz y se sientan las bases de su desarrollo cognoscitivo, social y emocional. Todo compromiso de reducción de la pobreza y de incremento de las probabilidades de éxito de los niños y niñas demanda inversiones durante la primera infancia.

CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO COGNITIVO DEL NIÑO DE 5 AÑOS

(Guzmán, 2007) Su razonamiento ha progresado, sin embargo, todavía es intuitivo y está ligado a lo perceptual, es absolutista.

- Tiene mucha dificultad en relacionar (comparar) aspectos diferentes o dimensiones distintas que comparten dos objetos o aparecen en más de una situación. Estos elementos forman parte del razonamiento lógico

que irá desarrollando hasta más adelante adquirirlo. (Cultural S.A., 2011)

- Su atención tiende a centrarse en el rasgo más llamativo del objeto sin tomar en cuenta otros aspectos importantes del mismo, puede mantenerla durante 20 minutos. memoria es todavía deficiente, debido a que hace poco uso de las estrategias de retención y de recuperación de la información, para ello requiere el apoyo del adulto. (Universidad Camilo José Cela , 2012)
- El pensamiento tiene una perspectiva egocéntrica, siendo incapaz de colocarse en el lugar de otra persona o tomar en cuenta el punto de vista del otro.
- Da una interpretación animista al mundo y a las cosas, es decir, atribuye vida y sentimientos a los objetos y cree que los fenómenos naturales están regulados por el hombre.
- Tiene dificultad en diferenciar la mentira y la realidad, ya que estos conceptos están ligados íntimamente a la imaginación.
- Siente interés por todo cuanto le rodea. Muestra gran curiosidad y realiza muchas preguntas en torno al objeto o tema de su interés.
- Comprende la relación causa-efecto de algunos acontecimientos.
- Es capaz de descubrir detalles, pero tiene dificultad en identificar semejanzas y diferencias.
- Puede clasificar 4 o más objetos por uno o varios atributos como: color, forma, tamaño, uso.
- Puede realizar seriaciones de 3 a 5 objetos.

- Diferencia tamaños, formas y posiciones.
- Reconoce uno/algunos, más grande/ más pequeño.
- Su ubicación temporal es deficiente.
- Asimila el concepto de número. Reconoce los números del 1 al 10 y los asocia con la cantidad que representan.
- Está en posibilidad de resolver laberintos sencillos, después de una demostración.
- Conversa mucho para atraer la atención, explica experiencias familiares o de otra índole.
- Está en capacidad de escuchar a los demás y esperar su turno para hablar.
- Su vocabulario es de 2200 palabras aproximadamente, sin embargo tiene dificultad en la comprensión de palabras abstractas.
- Construye frases y oraciones de cierta complejidad.
- Aísla palabras y realiza preguntas sobre su significado.
- Habla sin articulación infantil, la pronunciación ha mejorado, pero aún requiere corrección.
- Se divierte mucho real izando juegos verbales.
- Le agrada mucho escuchar cuentos, memorizar canciones, trabalenguas y rimas.
- Puede leer imágenes. Nombrar objetos, describir o interpretar cosas o acciones.

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO COGNITIVO DEL NIÑO DE 5 A 6 AÑOS

(Mora, 2009) Anota los siguientes ejercicios para desarrollar la memoria

Ejercicios para mejorar atención y memoria Atención visual:

1) Dibujos con muchos elementos y buscar cosas concretas

2) Rompecabezas

3) Unir puntos y formas figuras

4) Veo-veo

5) Diferencias entre dos dibujos

6) Completar dibujos incompletos

7) Dominó

Ejercicios para mejorar Memoria visual:

1) Juegos de memoria de buscar parejas

2) Mostrar dibujo sencillo y luego intentar

3) Mostrar dibujo sencillo y luego intentar reproducirlo

4) Dibujo con muchos detalles y luego preguntarle cosas concretas

5) Ejercicios para mejorar atención y memoria

Atención auditiva

1) Contar historias disparatadas y tienen que descubrir cuando aparecen

2) Contar historias y que hagan gestos cuando

3) Contar historias y que hagan gestos cuando aparece alguna palabra concreta (se aumenta cantidad de gestos)

Ejercicios para mejorar atención y memoria auditiva

1) Decir series de cartas en un orden y así tiene que ponerlas

2) Repetir series de números o palabras

2) Repetir series de números o palabras

3) Aprender cuentos, poesías, canciones, adivinanzas

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MÉTODOS:

CIENTÍFICO.- Es un conjunto de procedimientos lógicamente estructurados y sistematizados y que mediante la experimentación y con un razonamiento inductivo se desarrollan las ciencias; el proceso consistió en plantear un objetivo específico para luego comprobarlo y deducir de él en unión con los conocimientos teórico–científicos, conclusiones que se confrontaron con los hechos observados en los momentos de la investigación de campo, es decir, se caracterizó la Nutrición para identificar su relación con el Desarrollo Cognitivo en los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica.

INDUCTIVO.- El método inductivo es un proceso que parte del estudio de casos o hechos singulares para llegar a principios generales, lo que implica pasar de un nivel de observación y experimentación a un sustento científico de categoría, o sea la formulación de leyes o teorías. Sirvió para plantear soluciones al problema, para generalizar todos los conocimientos particulares sobre la temática, mientras que **la deducción** sirvió para partir de una teoría general de las metodologías de enseñanza y su incidencia en el desarrollo de las capacidades específicas de los niños. El método de **análisis y síntesis** estuvo presente especialmente en la elaboración de la propuesta así como en las conclusiones y recomendaciones.

DESCRIPTIVO.- Consiste en la observación actual de hechos, fenómenos y casos. Se sitúan en el presente, pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que se hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos con una finalidad preestablecida; este método se utilizó para procesar y descubrir la información de campo recolectada, luego se obtuvo el resultado y las conclusiones finales. Bajo los principios del método científico; la Descripción se aplicó en dos etapas: diagnóstico y resultados; se utilizaron como procedimientos básicos el análisis crítico, la síntesis, la interpretación y la aplicación.

MODELO ESTADÍSTICO.- Se lo usó para la organización de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados, los mismos que fueron representados en cuadros y gráficos estadísticos

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

LA ENCUESTA.- Se aplicó a los Padres de Familia del Primer Año de Educación Básica de la Escuela "Padre Julio María Matovelle" de la ciudad de Catamayo, para determinar la incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y niños de Primer año de Educación General Básica

PRUEBA DE DESTREZAS COGNITIVAS.- Se aplicó las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela "Padre Julio María Matovelle" para evaluar el Desarrollo Cognitivo.

POBLACIÓN.- Está conformado por un total de 87 niños y niñas, y los Padres de Familia de Primer Año de Educación General Básica de la escuela "Padre Julio María Matovelle" de la ciudad de Catamayo.

ESCUELA FISCOMOSIONAL MIXTA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE"				
PARALELO	ALUMNOS		TOTAL	PADRES DE FAMILIA
	Masculino	Femenino		
A	16	14	30	30
B	17	12	29	29
C	16	12	28	28
Total	49	**38**	**87**	**87**

Fuente: Libro de matrículas de Preparatoria, Primer Año de EGB escuela Padre Julio MaríaMatovelle
Autora: Gina Yajaira Cajas.

f. RESULTADOS

RESULTADOS DE LA ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DEL CANTÓN CATAMAYO.

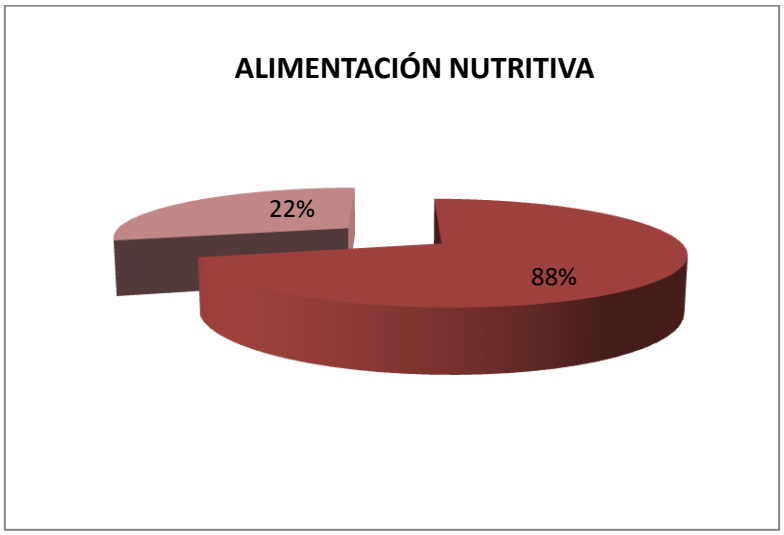
1. Conoce Usted cómo debe ser una alimentación nutritiva para su hija/o

CUADRO Nº1

INDICADOR	f	%
SI	77	**88%**
NO	10	**22%**
TOTAL	**87**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de preparatoria, Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 88% de los padres encuestados manifiesta que si tiene conocimiento de cómo debe ser una alimentación nutritiva para sus hijos mientras que el 22% indican que desconocen sobre lo interrogado.

El valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten el crecimiento. El valor nutritivo de los alimentos dependerá de la cantidad de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua que un individuo necesita para asegurar su crecimiento y mantenimiento de su organismo. Los alimentos se han clasificado de acuerdo con su valor nutritivo en los siguientes cuatro grupos básicos; grupo de la leche y derivados, grupo de la carne, grupo de las frutas y verduras y grupo del pan y los cereales.

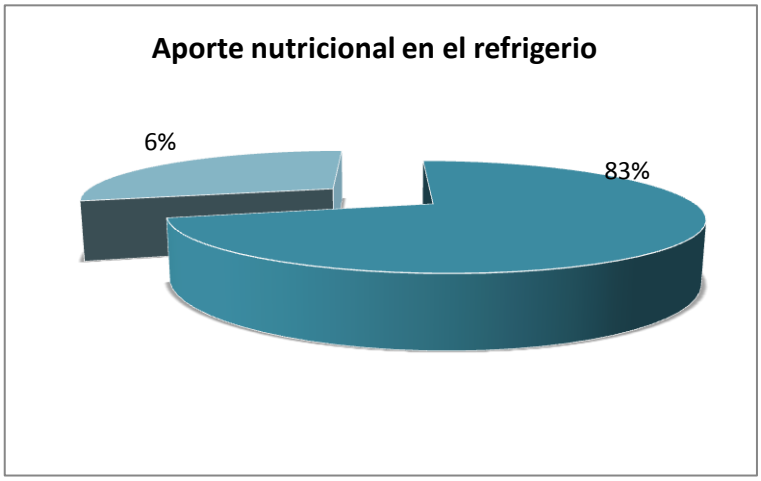
2. Cree Ud. que el refrigerio que lleva su hija/o a la escuela tiene un aporte nutricional

CUADRO Nº2

INDICADOR	**f.**	**%**
SI	72	83%
NO	15	6%
TOTAL	**87**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 83% de padres de familia investigados indican que el refrigerio que envía a la escuela a sus hijos si tiene algún aporte nutricional; mientras que el 6% manifiestan que el refrigerio de sus hijos no posee aporte nutricional alguno.

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La función del refrigerio en primer lugar es poder darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo. De ninguna manera el refrigerio sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo. Es una pequeña comida, lo ideal sería que no pasara de las 300 calorías. El refrigerio es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día (en pequeñas porciones; la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos). Hay que tener en cuenta que lo que les enviamos como refrigerio, es lo que van aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación).Es importante crearle hábitos saludables de alimentación.

3. Su hijo/a recibe desayuno escolar

CUADRO Nº3

INDICADOR	f.	%
SI	87	100%
NO	0	0%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº3

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de padres encuestados indican que sus hijos reciben desayuno escolar en la institución educativa

El desayuno escolar es un programa de alimentación que el gobierno hace llegar a los niños que ese educan en las escuelas fiscales, la función de este comida o refrigerio que les dan a los niños es mejorar capacidades de aprendizaje, en cuanto a atención, concentración y retención a partir de lo que consideran una mejor Nutrición. Se trata de alimentos preparados para que el alumno pueda consumir directamente, se realiza la entrega de diferentes alimentos tales como colada, galletas, leche entre otros alimentos que aporten un valor nutricional para los escolares.

A largo plazo, en las poblaciones donde los niños corren un riesgo nutricional, la posibilidad de poder desayunar en la escuela facilita en los niños una

Nutrición adecuada, previniendo o evitando las deficiencias nutricionales que podrían afectar a la función cognitiva

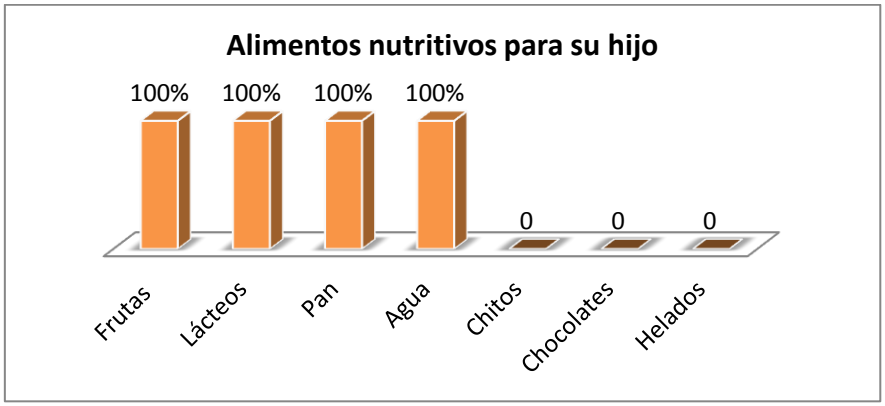
4. Cuáles de los siguientes alimentos cree que son nutritivos para su hija/o

CUADRO Nº4

INDICADOR	f.	%
Frutas	87	100%
Lácteos	87	100 %
Pan	87	100%
Agua	87	100%
Chitos	0	00%
Chocolates	0	00%
Helados	0	0%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de padres encuestados consideran que los alimentos nutritivos para su hijo son frutas, lácteos, pan y agua, mientras que los otros alimentos indicados como son chitos, chocolates y helados.

Los niños en edad escolar tienen que comer de todo, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares y son esenciales en una buena Nutrición. Las frutas y ensaladas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.

El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua. El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la norma. Se debe controlar el exceso de grasas, azúcar y sal.

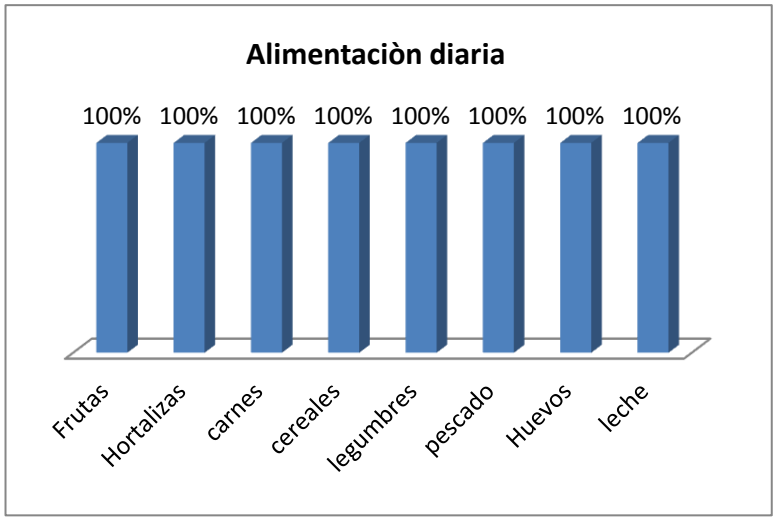
5. ¿Señale cuáles de los siguientes alimentos deben ser consumidos a diario para una buena Nutrición?

CUADRO Nº5

INDICADOR	f	%
Frutas	87	100
Hortalizas	87	100
Carnes	87	100
Cereales	87	100
Legumbres	87	100
Pescado	87	100
Huevos	87	100
Leche	87	100

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº5



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según manifestaron los padres de familia en un 100% los alimentos que deben ser consumidos por los niños diariamente son frutas, hortalizas, carnes, cereales, legumbres, pescado, huevos, leche.

Según recomiendan los nutricionistas, los alimentos deben ser consumidos de la siguiente manera: las frutas, tomar cuatro piezas cada día ya sea en forma de zumo o comiendo directamente la fruta, las verduras hay que tomar dos raciones diarias de verdura, preferiblemente una en la comida y otra en la cena. Una de las dos tomas ha de ser de verdura cruda, de esta forma ingerimos la verdura con todas sus propiedades. Las legumbres se recomiendan tres veces a la semana cocinadas con verduras, el arroz, hay que consumirlo dos veces en semana y ha de ser arroz integral. Las Patatas pueden tomarse cada día ya sea hervidas o asadas. Pan debemos tomarlo integral, sin refinar y las raciones serán de unos 30 g. diarios. La carne la frecuencia de consumo debe ser de

unos 150 g. diarios tres veces por semana. Pescado lo tomaremos cuatro veces a la semana. Las porciones no deben superar los 150 g. Huevos lo óptimo es tomar máximo cuatro huevos a la semana.

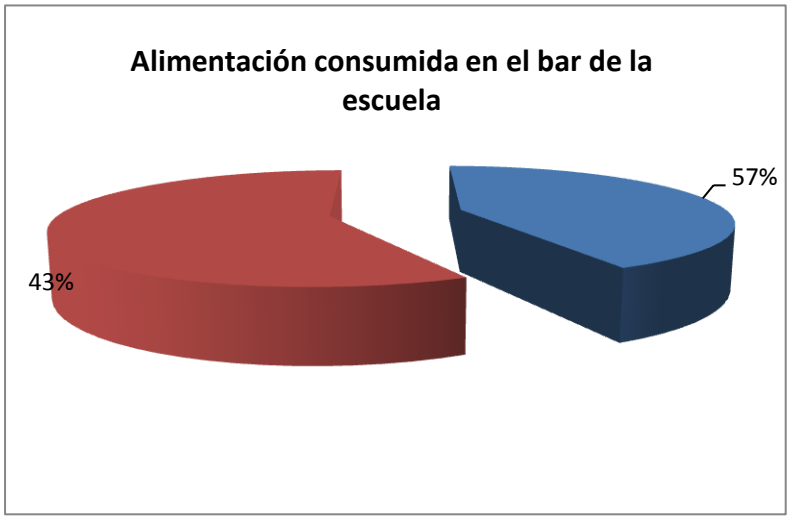
6. ¿Conoce qué alimentos consume su hija/o en el bar de la escuela?

CUADRO Nº6

INDICADOR	f.	%
SI	50	57%
NO	37	43%
TOTAL	**87**	**100%**

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 57 % de padres de familia manifiestan que si conocen que tipo de alimentos consumen sus hijos en el bar de la escuela; mientras que el 43% indican que

no tienen conocimiento sobre los alimentos que su hijo compra en el bar de la escuela

Según disposición del Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, los bares de las entidades educativas deberán vender los siguientes alimentos: lácteos y sus derivados como helados de leche, avena de leche, arroz con leche y batido de frutas. Cereales como maíz, arroz acompañado con carne, pollo, pescado, fréjol, hígado, lenteja, arveja y ensalada, empanadas de viento, avena, sánduche de queso, mortadela, pernil, tamales, humitas, choclo. Tubérculos y sus derivados, frutas, plátanos, hortalizas, huevos, dulces de guayaba, zanahoria, mermelada y pescado. Se considera comida chatarra a las salchipapas, porque en su preparación se usa aceite reutilizado, las frutas con sal como los mangos verdes y las grosellas, las bebidas gaseosas y los llamados “snacks”, que son las frituras en funda. Por tal razón los padres de familia deben estar pendientes que estas disposiciones se cumplan para que los alumnos puedan adquirir en el bar alimentos saludables

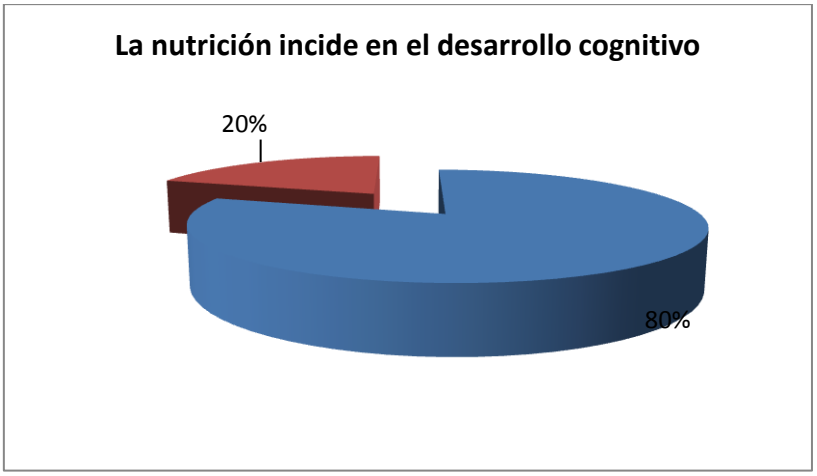
7. Cree Ud. Que la Nutrición incide en el desarrollo cognitivo de su hijo/a

CUADRO Nº7

INDICADOR	f	%
SI	70	80
NO	17	20
TOTAL	**87**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de Primer Grado de
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 80% de padres de familia interrogados considera que la Nutrición sí incide en el desarrollo cognitivo de su hijo, mientras que el 20% restante padres de familia consideran que no

Aunque todos los nutrientes son vitales para una buena salud, algunos son especialmente importantes para el desarrollo y aprendizaje de un niño. El hierro es necesario para el crecimiento saludable del cerebro y una deficiencia del mismo puede resultar en un desarrollo tardío, según reportes de la Universidad de Mississippi. La iodina es un nutriente en el que las personas no piensan demasiado, pero no tener suficiente durante la edad escolar puede reducir la capacidad cognitiva en los niños, lo que empeora el desempeño y comprensión en clase. La proteína es necesaria para que un niño crezca al ritmo necesario, y las vitaminas A y C ayudan a la inmunidad, manteniendo al niño sano para ir a la escuela todos los días, lo que optimiza las oportunidades de aprendizaje. El calcio es importante para el crecimiento saludable de los huesos y el ácido

graso omega 3 asiste al desarrollo del cerebro. Una dieta bien balanceada asegura que los niños consuman cantidades adecuadas de los nutrientes que necesitan para aprender y desarrollarse.

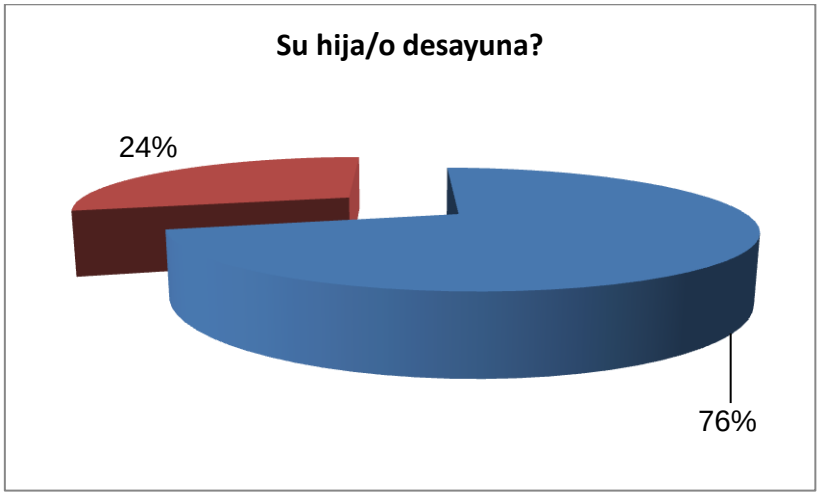
8. ¿Su hija/o desayuna antes de ir a la escuela?

CUADRO Nº8

INDICADOR	f.	%
SI	66	76
NO	21	24
TOTAL	**87**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº8



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 76% de padres de familia encuestados manifiestan que sus hijos si desayunan antes de ir a la escuela; mientras que el 24% responden que sus hijos no desayunan para ir a la escuela.

El desayuno contribuye a la cantidad y calidad de la ingesta diaria en la dieta de las personas. Particularmente en los niños, el desayuno contribuye al total de energía, proteínas, hidratos de carbono y micronutrientes de la ingesta e incrementa la probabilidad de satisfacer los requerimientos de nutrientes. Se ha comprobado que la omisión del desayuno tiene efectos adversos: en el estado emocional de los niños; en las evaluaciones de rendimiento de aritmética y lectura; en el rendimiento del trabajo físico-muscular. Mientras, la ingesta de un desayuno con contenido calórico y nutricional adecuado produce un beneficio emocional y un mejor rendimiento escolar en los estudiantes

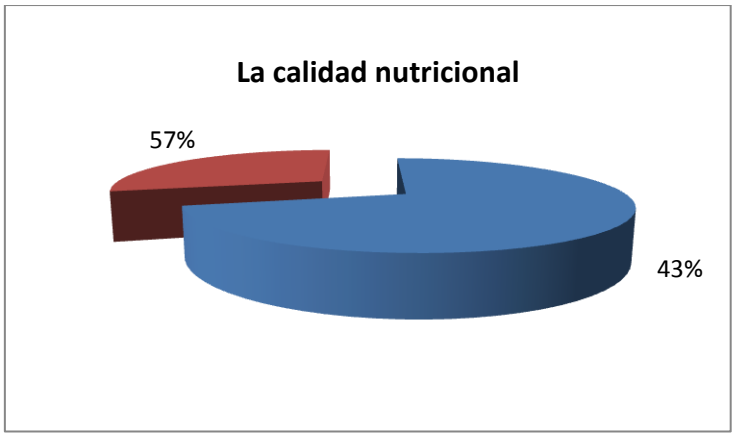
9. ¿Cree que la calidad nutricional está afectando a los aprendizajes de su hija/o?

CUADRO Nº9

INDICADOR	f.	%
SI	37	43
NO	50	57
TOTAL	**87**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia de los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº9



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 57% de padres de familia encuestados manifiestan que la calidad de la Nutrición no afecta los aprendizajes de sus hijos, mientras que el 43% indican que si afecta la calidad nutricional los aprendizajes del niño

Estudios en niños que sufren de desnutrición proteínico-energética han tendido a concluir que la desnutrición deriva en problemas cognitivos y conductuales tanto de corto como de largo plazo. Cuando la suplementación con proteínas y energía comienza antes de los 2 años de edad, el periodo durante el cual el cerebro está en rápido crecimiento, se ha encontrado que hay un gran beneficio. En contraste, cuando los niños desnutridos reciben suplementos después de los 2 años de edad, hay una influencia a largo plazo que es pequeña o francamente nula.

La desnutrición en el primer año de vida tiene un efecto duradero tanto en el comportamiento como en la cognición. Tanto el control motor como el lenguaje se desarrollan más lentamente y tanto las valoraciones de inteligencia como el desempeño en la escuela son más pobres. Sin embargo, la desnutrición proteínico-energética, además de estos déficits globales, es responsable de daño más específico en el hipocampo y la corteza cerebral.

RESULTADO DE LA PRUEBA DE DESTREZAS COGNITIVAS APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

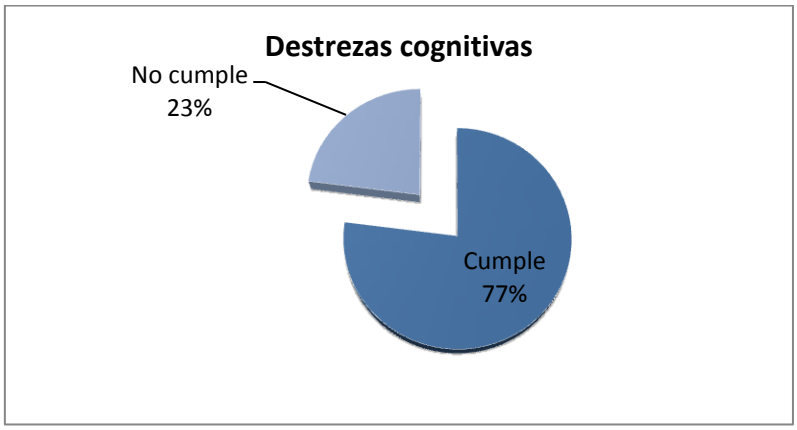
1. Destrezas cognitivas perceptivo motriz

CUADRO Nº10

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Parámetro	f.	%
Trazo líneas rectas de izquierda a derecha y de arriba-abajo uniendo dos puntos o gráficos. Encuentro el camino correcto y uno con una línea dos figuras en un laberinto	Cumple	67	77%
	No cumple	20	23%
TOTAL		**87**	**100%**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº 10



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 77% de alumnos si cumple con el trazo de líneas rectas de izquierda a derecha y de arriba abajo, uniendo dos puntos o gráficos y Encuentro el camino correcto y uno con una línea dos figuras en un laberinto; mientras que el 23% no cumple con estas actividades propuestas-

La percepción constituye uno de los elementos a través de los cuales el individuo interactúa con el exterior y va adquiriendo nuevas capacidades de movimiento. Cuando esta interacción es intencionada, es decir, se produce a través del movimiento voluntario se originan procesos cognitivos que contribuyen al aprendizaje significativo de la motricidad. Tiene particular importancia la conexión entre desarrollo motor y cognoscitivo. La imagen mental es un producto de la interpretación de los actos de inteligencia y no un dato previo a estos. El aprendizaje es orientado por la conciencia más o menos clara del fin propuesto. Las tres perspectivas de la motricidad deben entenderse en conjunto todas ellas para constituir una visión cognitiva de la motricidad. Cualquier interpretación de una motricidad inteligente tiene un componente o un momento en su realización o aprendizaje de cognición, simbolización o conceptualización del mismo.

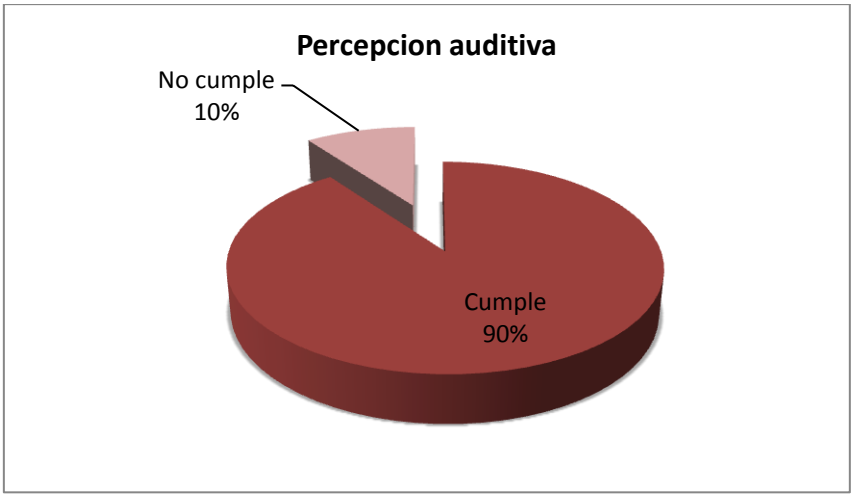
2. Destrezas Cognitivas de Percepción auditiva

CUADRO Nº11

INDICADORES DE EVALUACIÓN	**Valoración**	**f.**	**%**
Con los ojos vendados localizo sonidos producidos en diferentes lugares del aula. Luego de escuchar siete palabras recuerdo al menos cinco	Cumple	63	72%
	No cumple	24	8%
TOTAL		**87**	**100**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO Nº 11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 72% de alumnos evaluados cumple con la actividad con los ojos vendados localizo sonidos producidos en diferentes lugares del aula y Luego de escuchar siete palabras recuerdo al menos cinco; el 28% de alumnos encuestados no cumple con la actividad propuesta. La percepción auditiva es la capacidad de reconocer y diferenciar aquello que se escucha. Es la capacidad de reconocer y diferenciar estímulos auditivos.

La percepción auditiva constituye un pre-requisito para la comunicación. Implica la capacidad para reconocer, discriminar e interpretar estímulos auditivos asociándolos a experiencias previas. Tal como ocurre con la percepción visual, la percepción auditiva es susceptible de ser desarrollada mediante el ejercicio y la práctica Las áreas de entrenamiento a nivel de percepción auditiva son: conciencia auditiva, memoria auditiva, discriminación auditiva, sonidos iniciales, sonidos finales (rimas) y análisis fónico.

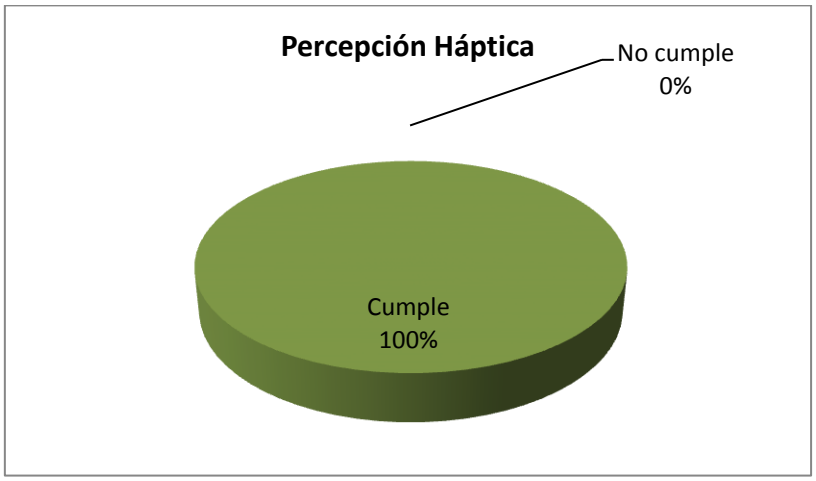
3. Destrezas de Percepción Háptica

CUADRO Nº12

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Valoración	f	%
Identificar al tacto: objetos, frutas, textiles, temperaturas, pesos. Es capaz de producir en el papel figuras previamente realizadas en el aire.	Cumple	87	100%
	No cumple	0	0%
Total		**87**	**100%**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO N° 12



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de alumnos evaluados cumple con las actividades de Identificar al tacto: objetos, frutas, textiles, temperaturas, pesos; como también un 83% de alumnos cumple con la actividad de producir en el papel figuras previamente realizadas en el aire, mientras que el 17 % de alumnos no cumple con la actividad b. propuesta

La percepción háptica involucra tanto el movimiento como lo táctil; es importante recordar que los niños de esta edad tienen por “instinto” conocer los objetos a través del acto, después de los 5 o 6 años ya empiezan a restringir este tipo de experiencias. Para desarrollar la percepción háptica se proponen tres tipos de ejercicios: -u objetivo es facilitar que los niños perciban a través del tacto y la kinestésica cualidades opuestas de los objetos, tales como frío caliente, duro-blando, áspero- suave, liviano-pesado, húmedo-seco, arrugado-liso. Reconocimiento de objetos familiares el objetivo de estos ejercicios es traducir las percepciones táctil-kinestésicas en percepciones visuales.

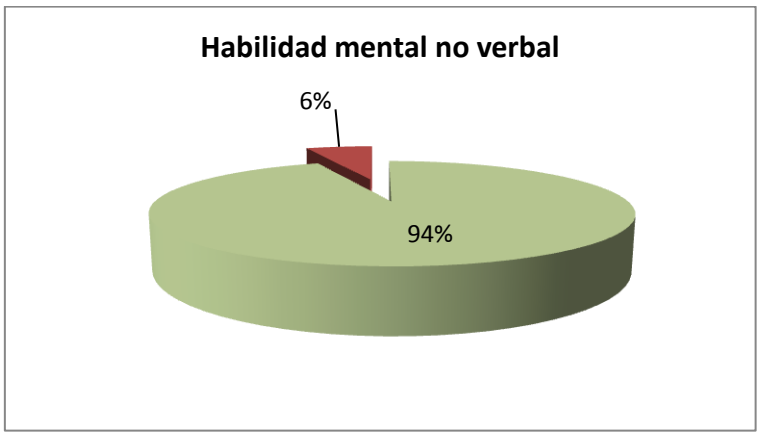
4. Destrezas Habilidad mental no verbal

CUADRO Nº13

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Valoración	f.	%
Entre varios gráficos selecciono el que falta para completar un dibujo	Cumple	82	94%
	No cumple	5	6%
TOTAL		**87**	**100%**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO N° 13



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 94% de niños evaluados, cumple la actividad de entre varios gráficos selecciono el que falta para completar un dibujo, mientras que el 6% no cumple con esta actividad

Inteligencia general verbal: es la capacidad del alumno para comprender y razonar con conceptos verbales. La inteligencia general no verbal: es la capacidad del niño para comprender y razonar utilizando fundamentalmente figuras o dibujos geométricos

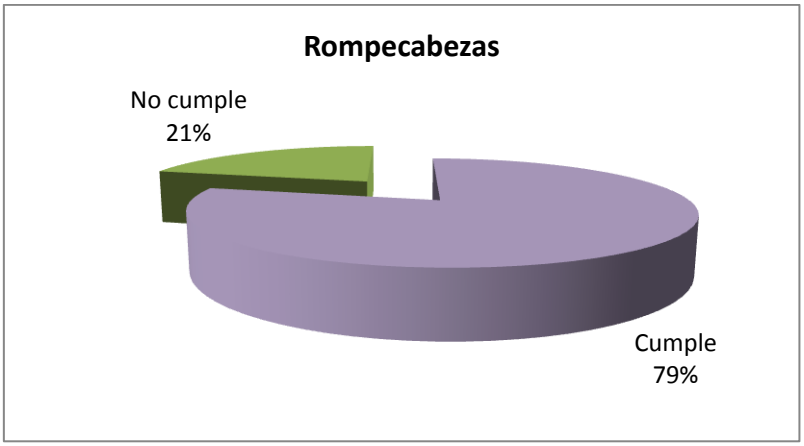
5. Destrezas de armar rompecabezas

CUADRO Nº14

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Valoración	f.	%
Seleccionar las piezas para armar rompecabezas	Cumple	69	79%
	No cumple	18	21%
TOTAL		**87**	**100%**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO N° 14



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 79% de niños investigados cumple con la actividad de seleccionar las piezas para armar rompecabezas, el 21% de niños no cumple con esta actividad.

Mediante la actividad de armar rompecabezas los niños ejercitan su mente y refuerzan conceptos escolares como números, letras, formas, colores, lo cual les sirve para desarrollar la habilidad espacial es un importante predictor del desarrollo de capacidades para la ciencia, tecnología y las matemáticas.

Así pues los rompecabezas desarrollan la *inteligencia visoespacial*, entendida como la habilidad de pensar en imágenes en tres dimensiones, lo que permite transformarlas y rotarlas en nuestro cerebro con mayor facilidad, proporcionando una mayor sensibilidad para trabajar con figuras y formas mentalmente. También permite desarrollar la capacidad de análisis y síntesis, la coordinación óculo-manual, la motricidad, el pensamiento lógico y la creatividad.

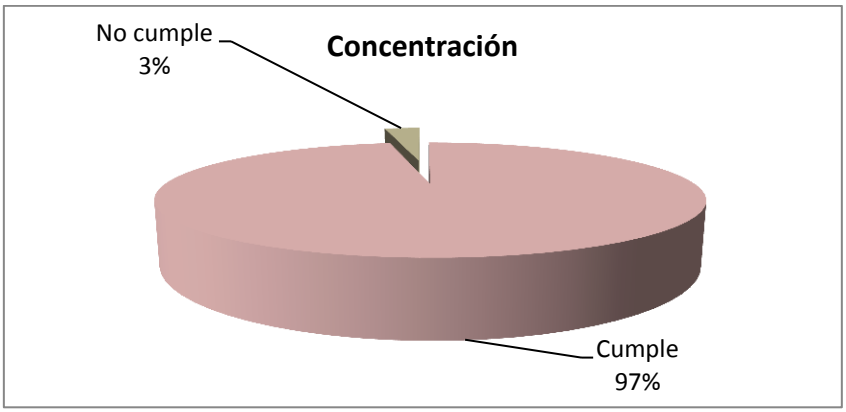
6. Destrezas de concentración

CUADRO Nº15

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Valoración	f.	%
Ordenar una serie de imágenes de dificultad	Cumple	73	97%
	No cumple	14	3%
TOTAL		**87**	**100%**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO N° 15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 97% de niños y niñas cumple con la actividad de Ordenar una serie de imágenes de dificultad y el 3% de niños y niñas no cumple con esta actividad.

La concentración es la capacidad para focalizar los sentidos y centrar la atención voluntariamente sobre un objeto o una actividad que se está realizando dejando fuera de atención hechos que ocurren alrededor o sonidos y ruidos del ambiente. La concentración es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que se intente por todos los medios potenciar esta capacidad que es imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos. Sobre este aspecto, la psicología educativa ha hecho importantes observaciones y aportes. Por otra parte, la concentración mental se usa en casi todos los deportes individuales (ajedrez, tenis, gimnasia, etcétera), donde ayuda al ejecutor a enfocarse en las acciones que están siendo desarrolladas

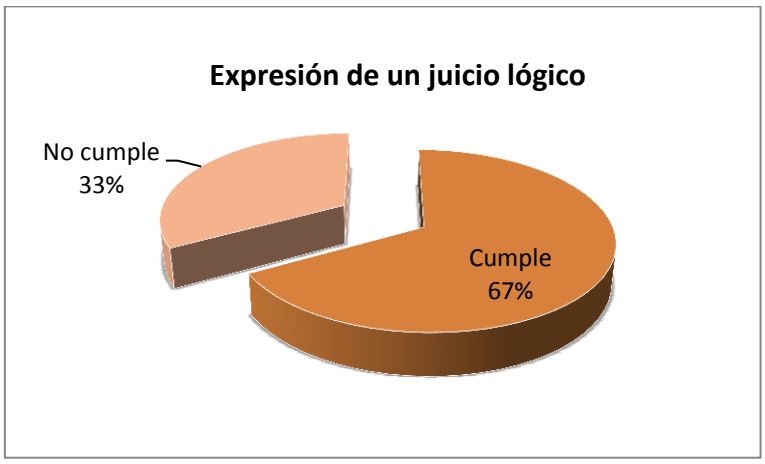
7. Destrezas de Expresión verbal de un juicio lógico

CUADRO Nº15

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Valoración	f	%
Expreso de manera combinada: ejemplo: Emilio es compañero de Sebastián y es menor que Sebastián. Utilizo cuantificadores: algunos como, pocos, igual-desigual, todos, más, menos, la misma cantidad.	Cumple	58	67%
	No cumple	29	33%
TOTAL		**87**	**100%**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO N° 16



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 67% de niños y niñas investigadas si cumple con las actividades de Expresar de manera combinada: ejemplo: Emilio es compañero de Sebastián y es menor que Sebastián. Utilizar cuantificadores: algunos como, pocos, igual-desigual,

todos, más, menos, la misma cantidad; y el 33% de niños y niñas no cumplen con estas actividades

Los niños emiten juicios de valor, cuándo dan a conocer que un objeto, tiene o no, determinadas características, para indicar si es verdadera o falsa una idea y también lo utilizan para dar a conocer sus gustos y preferencias, la expresión de un juicio se fundamenta en la percepción del mundo por medio de los sentidos. Formas de juicio lógico que los niños desarrollan.

La actividad consiste en que el niño busque otra forma de expresar frases negativas tales como: No es verdad que esta mesa no es alta (el niño deberá decir esta mesa no es alta) este ejemplo alude a propiedad.

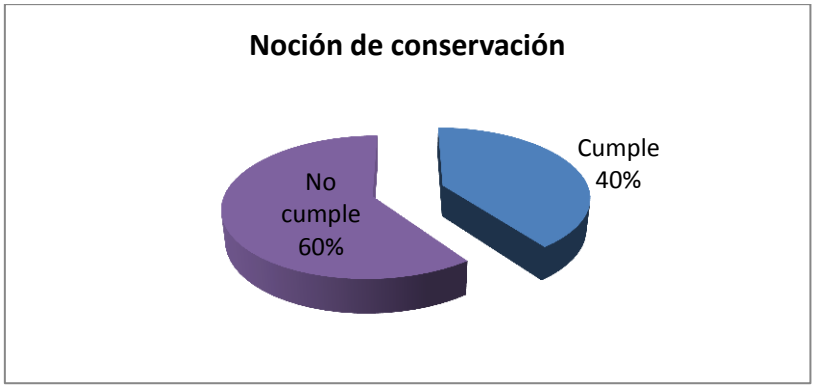
8. Noción de conservación

CUADRO Nº16

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Valoración	f	%
Luego de observar una cantidad de agua en un recipiente, el trasvasarlo en otros de diferentes tamaños y formas, afirmo que se mantiene la misma cantidad	Cumple	35	40
	No cumple	52	60
TOTAL		**87**	**100%**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO N° 16



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 60% de alumnos investigados no cumplen con la actividad de que luego de observar una cantidad de agua en un recipiente, al trasvasarlo en otros de diferentes tamaños y formas, afirman que se mantiene la misma cantidad; mientras que el 40% de alumnos si cumplen con la actividad propuesta

La Noción de conservación es la capacidad de conservar revela la habilidad para reconocer que ciertas propiedades como número, longitud o sustancia permanecen invariables aun cuando sobre ellas se realicen cambios en su forma, color o posición.

Desde un punto de vista teórico, la noción de conservación no solamente representa un atributo crucial en sí mismo, sino que es justamente el concepto que señala una importante fase en el desarrollo cognitivo del niño: el paso desde el pensamiento pre lógico al lógico. Ve la habilidad para reconocer que ciertas propiedades como número, longitud, sustancia, permanecen invariables aun cuando sobre ellas se realicen cambios en su forma, color o posición.

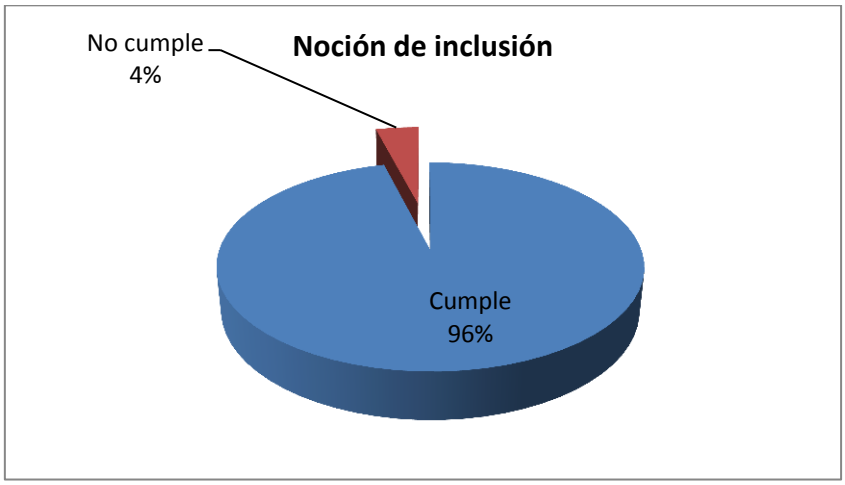
9. Noción de inclusión

CUADRO Nº17

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Valoración	f.	%
Luego de presentarme frutas en la que se incluyen manzanas (M), duraznos (D), y otras frutas (O) resuelvo los siguientes problemas: ¿Cuántas manzanas hay? ¿Cuántos duraznos hay? ¿Cuántas otras frutas hay?	Cumple	84	96%
	No cumple	3	4%
TOTAL		**87**	**100%**

Fuente: prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO N° 17



ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 96% de alumnos investigados si cumplen la actividad de Luego de presentarme frutas en la que se incluyen manzanas (M), duraznos (D), y otras frutas (O) resuelvo los siguientes problemas: ¿Cuántas manzanas hay?;

¿Cuántos duraznos hay?, ¿Cuántas otras frutas hay?; el 4% de niños investigaos no cumple con esta actividad.

Mediante la inclusión, el niño necesita comparar el todo con las partes, en esta comparación debe llevar a cabo dos acciones opuestas al mismo tiempo: dividir el todo en partes y volver a unir las partes en un todo. Por tanto, el pensamiento es lo suficientemente móvil como para hacerse reversible. La reversibilidad se refiere a la capacidad de realizar mentalmente acciones opuestas de forma simultánea.

Piaget (1977) sostiene que esto es imposible realizar en la acción física material, sin embargo, en nuestro pensamiento sí es posible realizarlo cuando se ha vuelto lo suficientemente móvil como para ser reversible. Por tanto la inclusión de clases es un proceso que construye el niño interiorizando acciones. Por lo que el razonamiento numérico tiene sus raíces en la capacidad lógica de razonar.

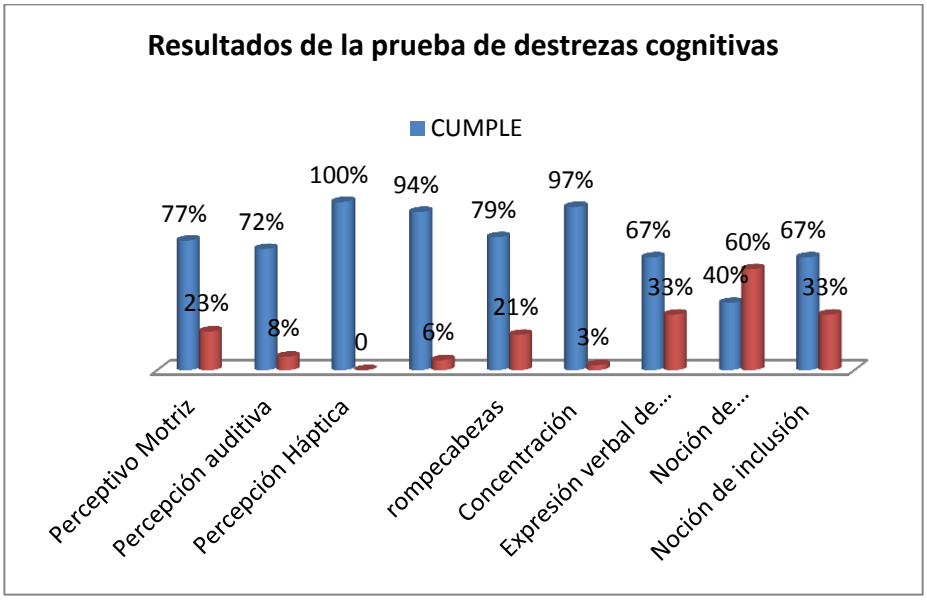
RESUMEN DE LA PRUEBA DE DESTREZAS COGNITIVAS APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

CUADRO N°18

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Cumple		No cumple	
	f.	%	f.	%
Perceptivo Motriz	67	77	20	23
Percepción auditiva	63	72	24	8
Percepción Háptica	87	100	0	0
Habilidad mental no verbal	82	94	5	6
rompecabezas	69	79	18	21
Concentración	73	97	14	3
Expresión verbal de un juicio lógico	58	67	29	33
Noción de conservación	35	40	52	60
Noción de inclusión	58	67	29	33
TOTAL		**77**		**23**

Fuente: Resumen de la prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de Primer Grado de EB
Investigadora: Ginna Cajas

GRÁFICO N° 18



ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 77% de alumnos investigados si cumplen las actividades aplicadas de percepción motriz, percepción auditiva, percepción háptica, habilidad mental no verbal, rompecabezas, concentración, expresión verbal de un juicio lógico, noción de conservación y noción de inclusión; el 33% de los niños y niñas no cumple con dichas, actividades.

El desarrollo cognitivo es un conjunto de transformaciones de la vida, en la que se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender.

Estas habilidades son utilizadas para la resolución de problemas prácticos de la vida cotidiana. El proceso cognoscitivo es la relación que existente entre el sujeto que conoce y el objeto que será conocido.

g. DISCUSIÓN

El primer objetivo específico de la presente investigación fue Determinar la incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” del cantón Catamayo. Con la finalidad de comprobar este objetivo planteado para la presente investigación, se recolectó información a través de una encuesta aplicada a los Padres de Familia para determinar la incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y niños de Primer año de Educación Básica.

Para verificar este objetivo se tomó los resultados de la pregunta N° 7 considera que la Nutrición incide en el desarrollo cognitivo de su hijo, en el que se determinó que el 80% de padres de familia interrogados considera que la Nutrición sí incide en el desarrollo cognitivo de su hijo, mientras que el 20% restante padres de familia consideran que no.

El segundo objetivo específico planteado para esta investigación fue Evaluar el Desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” del cantón Catamayo.

Para evaluar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas se aplicó la prueba de destrezas cognitivas en la que se obtuvo los siguientes resultados: el 77% de alumnos investigados si cumplen las actividades aplicadas de perceptivo motriz, percepción auditiva, percepción háptica, habilidad mental no verbal,

rompecabezas, concentración, expresión verbal de un juicio lógico, noción de conservación y noción de inclusión; el 33% de los niños y niñas no cumple con dichas, actividades.

Se puede concluir que la Nutrición incide de manera positiva en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” del cantón Catamayo, periodo lectivo 2013-2014

h. CONCLUSIONES

Luego de haber realizado la investigación bibliográfica y de campo se establecen las siguientes conclusiones:

1. El 80% de padres de familia interrogados considera que la Nutrición sí incide en el desarrollo cognitivo de su hijo, mientras que el 20% restante padres de familia consideran que no, lo que demuestra que los padres de familia conocen y procuran una buena Nutrición para sus hijos.

2. El 77% de alumnos investigados si cumplen las actividades aplicadas de perceptivo motriz, percepción auditiva, percepción háptica, habilidad mental no verbal, rompecabezas, concentración, expresión verbal de un juicio lógico, noción de conservación y noción de inclusión; el 33% de los niños y niñas no cumple con dichas, actividades. Notándose que hay un mayor porcentaje que cumplieron con todas las actividades propuestas por que tienen un buen desarrollo cognitivo

3. La elaboración de una Guía Didáctica sobre una adecuada nutrición para los niños de Primer Año de Educación Básica permitirá a los padres de familia mejorar sus conocimientos sobre nutrición infantil, para procurar una mejor alimentación y un buen desarrollo cognitivo de los niños y niñas

i. RECOMENDACIONES

1. A los padres de familia tomar conciencia sobre los beneficios de una adecuada Nutrición para que incluyan una dieta nutritiva en la alimentación diaria de sus hijos y así potenciar un adecuado Desarrollo Cognitivo, para conseguir un buen rendimiento académico en los niños y niñas.

2. A las maestras que establezcan estrategias innovadoras, motivadoras y que utilicen permanentemente en su jornada de trabajo actividades para ayudar a los niños que aún no han logrado un adecuado desarrollo cognitivo

3. A los padres de familia informarse en la guía Didáctica sobre la buena nutrición para sus hijos, con la finalidad de cultivar en los niños buenos hábitos alimenticios que les permitan una correcta nutrición y un buen desarrollo cognitivo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA UNA ADECUADA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS

LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

AUTORA

GINNA YAJAIRA CAJAS VIVANCO

LOJA - ECUADOR

2014

INTRODUCCIÓN

La edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños, la velocidad de crecimiento disminuye, los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año. Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías.

En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

Así, durante este periodo, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso, y dificulta el desarrollo cognitivo

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA NUTRICION

1. Utilización de aceites vegetales en lugar de grasa de origen animal.

2. Consumo diario de frutas y verduras.

3. Consumo de lácteos o derivados: 500 a 750 ml diarios, dependiendo de la edad.

4. Fomentar el consumo de carne magra, con menor contenido de grasa: carne roja magra, pollo sin piel y pescado.

5. Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: arroz, cereales, harina de maíz, etcétera. Reducir el consumo de azúcares refinados.

6. Disminuir el consumo de sal.

7. Promover una comida variada a lo largo del día, incluyendo alimentos de todos los grupos.

8. Utilizar agua y no jugos o bebidas cola en las comidas.

9. Limitar el uso de té, café y mate, que sustituyen otros alimentos más nutritivos.

10. Realizar cuatro comidas diarias y no más de dos colaciones.

11. Evitar las ingestas entre horas.

12. Estimular que el niño coma por sí solo y con normas de higiene adecuadas.

13. Estimular la actividad física.

14. Mantener un peso saludable, estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.

15. Adecuarse a la realidad económica y cultural de cada niño, manteniendo las costumbres alimentarias de cada familia, tratando de realizar en conjunto recetas que promuevan la ingesta de nutrientes y micronutrientes adecuados para la etapa de crecimiento de los niños.

16. Disminuir el consumo de bebidas cola y snack. No utilizarlos como recompensa o entretenimiento, siendo una buena estrategia su disminución escalonada y no la prohibición absoluta, ya que su fácil acceso, la publicidad y su buen sabor serían la causa de nuestro fracaso total.

Modelo de dieta para el niño preescolar

En esta etapa de la vida, su niño debe consumir, entre 1400 y 1600 calorías, distribuidas de la siguiente manera

Grasas 30%

Proteínas 20%

Hidratos de carbono 60%

La alimentación debe repartirse en 5 comidas diarias: 3 comidas principales y 2 refrigerios

Distribución dietética	%
desayuno	25
Almuerzo	30
merienda	15
Cena	30

Desayuno

Es una de las comidas más importantes del día. Debe cubrir el 25% de las necesidades nutricionales diarias. Si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía; su salud y desempeño intelectual serán deficientes.

Un desayuno adecuado debe incluir:

- productos lácteos (vaso de leche, yogur, o ración de queso)

- cereales, galletas o tostadas

- frutas (en pieza entera o en jugo).

Es necesario variar el tipo de desayuno para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo y aprenda a comer de todo un poco.

Almuerzo

Constituye aproximadamente el 30% de las necesidades nutricionales.

Puede estar compuesto por dos platos o por un plato único.

Se debe incluir alimentos de todos los grupos:

- cereales y tubérculos (pan, pasta, arroz ó papas)

- verduras

- alimentos proteicos (carne, pescado, huevo)

- fruta

- lácteos

Cena

Los grupos de alimentos que se pueden preparar para la cena son los que se han citado para la comida, aunque conviene variarlos para que el niño tenga variedad y los acepte fácilmente.

Antes de llevar al niño a dormir se le puede ofrecer un vaso de leche o un yogur.

Refrigerios

Entre las comidas principales se dará 2 refrigerios al niño: uno por la mañana y el otro por la tarde. Es importante proporcionar alimentos de calidad como frutas (en pedazos, jugos o ensaladas sin azúcar), galletas de cereales o lácteos.

Se puede mezclar leche con frutas y/o cereales para preparar coladas o refrescos pero sin añadir azúcar. Luego de cada comida, incluso el vaso de leche o yogur antes de dormir, el niño debe lavarse los dientes.

Porciones

En el siguiente cuadro se resumen las porciones que el niño debe consumir al día durante sus cinco comidas

Porción	Grupo	Ejemplo
4-6	Hidratos de carbono	En esta edad el niño debe consumir diariamente 6 porciones de estos alimentos. Ejemplos de porciones ½ taza de cereales (quínoa, maíz, trigo, cebada, avena, arroz o fideo cocido) o una papa cocida, o una rodaja de pan ó ½ pan común, ó ½ taza de puré de papas o 4 galletas
2	legumbres	½ taza de fréjol o lenteja
2	Verduras y tubérculos	½ taza de zapallo cocido + un tomate mediano + ¼ de zanahoria cocida, o ½ taza de acelga + ½ taza de col cocida
2	frutas	1 taza de papaya picada + 1 naranja, o un plátano pequeño + una mandarina o una pera + un vaso de jugo de naranja, 0 2 ciruelas sin pepa, + una manzana
3	Lácteos	3 ó 2 tazas de leche + un yogurt ó 1 taza d leche + 1 yogurt + 1 rebanada de queso. Hasta los dos años de edad mantenerlos con lactancia materna
1	Carne y huevo	1 trozo de carne suave o una presa pequeña de pollo, o un pedazo pequeño de pescado o 2 cucharadas de atún o un huevo cocido
½	Aceite	2 cucharadas de aceite vegetal crudos (oliva, soya, maíz) aportan los ácidos grasos esenciales para el crecimiento
5 cucharaditas	Azúcar	Incluidos en los alimentos

Recomendaciones diarias de energía, proteínas, vitaminas y minerales					
Edad (años)	. 1-3	4-6	7-10	11-14 (M)	11-14 (F)
Energía (kcal)	1.300	1.800	2.000	2.500	2.200
Energía (kcal/kg)	100	90	70	55	50
Proteínas (g/kg)	1,2	1,1	1	1	1
Vitamina A (mg RE)	400	450	500	600	600
Vitamina K (ug)	15	20	30	45	45
Vitamina E (ug)	6	6	7	10	8
Vitamina D (UI)	200	200	200	200	200
Hierro (mg)	5	5	7	12	28
Zinc (mg)	4,1	5,1	5,6	9,7	7,8
Yodo (ug)	75	110	100	110	100
Calcio (mg/d)	500	600	700	1.300	1.300
Fósforo (mg/d)	450	500	1.250	1.250	1.250
Magnesio (mg/d)	80	130	240	240	240
Fluor (mg/d)	0,7	1	2	2	2
Selenio (ug)	20	20	20	30	30

RE: equivalentes de retinol.

Food and Nutrition Board, National Research Council, 10th ed. 1998

Recomendaciones nutricionales para la población uruguaya, MSP, Departamento de nutrición. 2002

Hasta los 2 años de edad el niño debe recibir leche materna que representa la mejor leche para el crecimiento y desarrollo del niño. A los 2 años, se puede seguir con el amamantamiento, pero en caso que se acabe la lactancia materna, es importante proporcionar leche de vaca y lácteos en cantidad. Los lácteos son fuentes de proteínas y de calcio, esenciales para el crecimiento y desarrollo del niño.

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que pueda funcionar correctamente. El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes

Sobre los líquidos y el agua

A veces se piensa que los niños no requieren tomar mucha agua. Todo lo contrario, por su actividad física los niños requieren de aproximadamente un litro y medio para cubrir sus necesidades y procesar los alimentos. Esta cantidad puede administrarse como jugos naturales, leche o como agua bien hervida.

Qué alimentos deben evitar

Dulces, en exceso

Bebidas gaseosas, gelatina, jugos procesados y alimentos muy azucarados

Alimentos grasosos, frituras y comida chatarra

Café, té

Dosificar la cantidad de sal

Mayonesa, salsa de tomate procesada

Condimentos fuertes

Tener mucho cuidado con las pepas de las frutas y con alimentos .pequeños., como arvejas y frutos secos por el riesgo de atragantamiento

No dé a su niño o a cualquier miembro de su familia alimentos comprados en la calle de dudosa procedencia

Evite el exceso de hidratos de carbono y grasa, porque el niño obeso de hoy es el adulto enfermo de mañana.

Buenos hábitos alimentarios

En esta época de la vida, empiezan a crearse hábitos alimentarios saludables, que repercutirán en los siguientes años. Estos hábitos se ven influenciados fundamentalmente por el medio que rodea al niño: su familia, amigos, vecinos o escuela.

Aquí algunas sugerencias que crearán buenos hábitos alimentarios:

1.- Hay que crear un ambiente favorable durante la comida, un ambiente positivo, tranquilo, libre de tensiones, peleas o gritos. La alimentación no sólo es física, sino también espiritual y los niños perciben esto muy bien.

2.- Es preferible que el niño se reúna con la familia u otros niños durante las comidas. Esto crea un ambiente positivo de sociabilidad y apoyo. Al observar, el niño aprende por imitación de las personas que lo acompañan.

3.- El niño debe tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia. Insistir a que el niño coma sentado y no corriendo alrededor de la mesa, para evitar atragantamiento y fomentar buenos hábitos.

4.- Se debe evitar comer con la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño. En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos que jugar.

5.- Es importante establecer y mantener claramente los horarios de comidas y organizados en desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena. Tampoco no se debe ser estricto e inflexible, a tal punto que el horario vuelva a la comida un suplicio. Más bien, esta regularidad debe ser parte del entrenamiento práctico sobre normas sociales y responsabilidades para el niño.

6.- Otros hábitos, como lavarse las manos antes de comer, agradecer por los alimentos, esperar que todos empiecen deben estimularse.

7.- Uno de los grandes problemas que las familias enfrentan es la disminución de apetito e interés por alimentos a partir de los tres años más o menos. Para afrontar esta situación se debe tener mucha constancia y paciencia en las horas de la comida.

No se debe alimentar al niño con apuro o brusquedad. Además el .picoteo de comida chatarra entre las comidas quita el apetito, por lo tanto no dar .chucherías entre las comidas, peor aún como recompensa.

El niño va a ir aprendiendo a desarrollar sus preferencias y gustos en cuanto a sabores, olores y texturas. Para ello se le ofrecerá una gran variedad de alimentos. Una presentación atractiva de los nuevos alimentos facilitará que el niño los acepte. Si los rechaza es mejor no obligarle a que se los coma, y pasado un tiempo se probará de nuevo a dárselos en pequeñas cantidades para que se anime a comerlos. La reiteración es la manera más eficaz para conseguir que el niño coma de todo, pero siempre respetando, en la medida de lo posible, las preferencias y rechazos del niño.

8.- Tanto los centros de estimulación temprana (antes llamados guarderías) y la escuela pueden convertirse en excelentes sitios de experiencia en relación a la comida, porque el proceso de socialización a través de la alimentación se amplía y se adquiere nuevos hábitos, que se esperan sean los correctos. Esto último depende del régimen alimentario escolar, que debe ser organizado y vigilado por personal calificado.

9.- Cuando prepare los alimentos tenga cuidado en la higiene. Lávese las manos frecuentemente. Siempre lave las verduras y frutas. Utilice agua hervida para cualquier preparación y utensilios limpios.

10.- Si en ocasiones el niño tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo, pero hay que vigilar esta inapetencia.

j. BIBLIOGRAFÍA

ALMERICH, C. (1999). *Expresión y Arte en la Escuela.* Kapelusz.

ARAUJO, F. (2006). *Dirección Metropolitana de Salud, Escuelas saludables.* Quito.

ASOCIACIÓN DE FACULTADES ECUATORIANAS DE MEDICINA. (2012). *enseñanza de la Nutrición.* Quito.

(2005). En E. BRICEÑO, *Nutrición y Dietética* (págs. 33-35). Barcelona: Kapeluz.

CARDOSO, L. (4 de marzo de 2011). *La nutrición en la infancia*. Recuperado el 5 de enero de 2014, de

CARTER, S. (15 de enero de 2004)

Recuperado el 8 de marzo de 2013

Cultural S.A. (2011). *pedagogía y Psicología Infantil . Tomo I .* España: Escalpe.

CUSMINSKY, M. (2011). *Manual de Crecimiento.* Guatemala.

DIBBLE, M. (2009). *NUTRICIÓN HUMANA PRINCIPIOS Y APLICACIONES.* España: Bellatera S. A. .

DRUYAN, S. (2004). *Literacy - The Path to a More Prosperous. Less Dangerous America.* New York.

DUJARDIN, B. (2008). Guía para evaluar el estado de nutrición,. *Publicaciones científicas*, 39.

DURR, A. (2008). *Psicología General Evolutiva.* Santiago de Chile : MEDITERRANEO.

GLEWWE, P. J. (2001). *Early Childhood Nutrition and Academic Achievement: A Longitudinal Analysis.* Florida: Journal of Public Economics.

GRANADOS, P. (8 de mayo de 2009). *Una alimentación saludable* . Recuperado el 6 de enero de 2014, de

GUZMÁN, M. (2007). *Aprestamiento 2.* Caracas: Cardinales.

H. W. Dietz. (2008). *American Academy of Pediatrics Guide to Your Child's.* New. York: Villard.

HAWLEY. (3 de AGOSTO de 2000). *Starting smart*. Recuperado el 25 de noviembre2013,de

HEYMAUS. (2009). *Profesor de la Academia Médica de Ámsterdam.*

ISAACS, E. y. (2010). *Alimentación Salufable.* London: Editorial, University College.

KRAMER. (2008). *La alimentación y su relacion en el desarrollo cofnituivo.* Londres: Archivo general de Pediatría.

LUCAS, S. (2007). *Una alimentación saludable.* Londres.

MACKENZIE, C. (2009). *Guia Practica de Nutrición Infantil.* Bogotá : Edciciones Gamma.

MARTORELL, L. (2006). " Undernutrition During Pronancy and Early Childho o dandits Consequences for or *para el Banco Mundial sobre el desarrollo Infantil.* Canadá: Practice .

MATTHEW JUKES, J. M. (2008). *Nutrición y Educación .* Panamá.

(1999). En S. MENDEZ, *Estudio Nacional de Desarrollo y Crecimiento Humano.* Caracas.

Ministerio de Educación de la Republica de Colombia . (2009). *Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia.* Bogotá.

MOPTORELL. (2011). *La limentación y nutrición en los Niños.* México : Mc. Graw Hill.

MORA, C. (2009). *El desarroollo cognitivo y los procesos de memoria y atención en Educación primaria.* Guadalajara: Editorial Milenio.

NOVILLO, N. (23 de 04 de 2009). *la nutrición.* Recuperado el 9 de 01 de 2014, de hOrdóñez, M. (2004). Una Adecuada Nutrición. *Revista Coloquio Nº13*, 15.

POLLIT, E. (2007). *Nutrition in early life and the fulliment of intellectualy potencial.* The incap follop produtos.

PALIA, D. (2002). *Desarrollo humano.* México: Mc. Graw Hill.

Programa de Educación Alimentaria Nutricional. (2006). En P.E.A.N, *Alimentación del niño de 5 años* (págs. 28-30). Mexico.

RAMOS, G. (2011). *Desnutrición en el niño.* México: Casa Libro.

RODRÍGUEZ, A. (2009). *Autonomía Personal y Salud Infantil.* Madrid: Editext.

THURBER, J. (2005). *Manual de nutrición.* Bogotá.

ULRIKE Eigner. (2007). Nutrición Infantil en los Andes. *Revista Andina*, 58.

ULRIKE, E. (2007). Nutrición infantil de los Andes. *Revista Andina Nº2*, 301.

UNICEF. (2008). *DESARROLLO DEL NIÑO EN LA PRIMERA INFANCIA.* México.

UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA . (2012). *Enciclopedia de Pedagogía Volumen 1 .* España: Espasa.

ZIMMERMANN, J. M. (2006). *supplementation improves cognition in iodine-deficient schoolchildren in Albania: A.* Albania.

WEBGRAFIA

http://www.monografias.com/salud/index.shtml. (24 de noviembre de 2007). Recuperado el 8 de abril de 2013

http://www.mypiramid.gov. (28 de mayo de 2008). Recuperado el 4 de junio de 2013

http://www.ivu.org/spanish/trans/vsuk-basicnut.html. (19 de abril de 2009). Recuperado el 9 de agosto de 2013

http://www.mediosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm. (16 de febrero de 2010). Recuperado el 9 de agosto de 2013

http://www.alimentacion-sana.com.ar. (5 de enero de 2011). Recuperado el 15 de julio de 2013

http://www.mediosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm. (15 de enero de 2011). Recuperado el 13 de agosto de 2013

www.esmas.com/salud/home/recomendamos/492171.html. (26 de mayo de 2012). Recuperado el 4 de febrero de 2013

http://www.anycities.com/user1/esye/Peligros/Fisicos.html 2004. Recuperado el 8 de marzo de 2013

www.zerotothree.org/site/DocServer/startingsmart.pdf?docID=2422&debugMode=false.

http//www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.htm.

http://www.nutricion.org/ZSaludydietaSolnet/Nutrientes/Index_nutrientes/nutrientes_marcos_1

http://www.anycities.com/user1/esye/Peligros/Fisicos.html 2004.

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

LA NUTRICIÒN Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2013- 2014. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

Proyecto de Tesis Previo a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA

GINNA YAJAIRA CAJAS VIVANCO

LOJA - ECUADOR

2013

a. **TEMA**

LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. PERÍODO LECTIVO 2013- 2014. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

b. **PROBLEMÁTICA**

En la actualidad la educación cumple un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas, en el desarrollo de habilidades y destrezas; pero su labor debe y puede ir más allá de los conocimientos, de los aprendizajes; porque para que se produzca este desarrollo integral y total en el niño(a), es necesario que se encuentre bien nutrido y alimentado.

Entonces es indispensable que para mejorar la calidad de vida de los niños(as), se cree programas en el área de la salud, nutrición y principios básicos de educación como una manera de influir positivamente en los grupos familiares de los niños que se encuentran en esta etapa tan importante de su vida.

Es por ello que el conocimiento actual sobre nutrición, el estar conscientes de lo importante que es en los niños(as) una adecuada alimentación para su desarrollo y crecimiento, y las terribles consecuencias de una mala nutrición como es la desnutrición infantil nos lleva a involucrarnos a todos, padres de familia, maestros, entes gubernamentales, en esta responsabilidad tan grande, porque solo con niños(as) sanos tendremos una sociedad mejor y un país desarrollado, ya que los niños(as) son el futuro de nuestro país.

Lo indicado anteriormente refleja que el problema de una nutrición inadecuada del niño(a) puede llegar a convertirse en un problema grave, si no se diseñan mecanismos de atención integral cuya meta principal sea la de mejorar el nivel nutricional de los niños(as), en especial los procedentes de familias con escasos recursos económicos quienes son los más afectados como

consecuencia de una baja nutrición, lo que repercute en el desarrollo físico de los mismos, al manifestar en muchos casos déficit de crecimiento, peso, talla, y frecuencia apreciable de anemia, alta incidencia de caries dental y lo más importante retraso del desarrollo mental.

Esta situación coloca en una gran desventaja el óptimo desarrollo integral del niño(a), disminuyendo sus habilidades y competencias para aprender significativamente, si no se contribuye a elevar el estado nutricional de la población infantil.

Por otra parte, el desarrollo cognitivo explica los cambios cualitativos que ocurren en el pensamiento durante la infancia. El desarrollo es fruto de la interacción del niño con el entorno. El niño percibe los estímulos, los selecciona, organiza y asimila. Con la vista analiza lo que ocurre a su alrededor, se comunica con las personas que le rodean y anticipa lo que va a ocurrir.

Para poder relacionarnos con los niños, y educarlos, es importante que los conozcamos y entendamos sus necesidades y motivaciones. Hay aspectos individuales, características, gustos y dificultades, propias de cada niño y otras que forman parte del periodo evolutivo en el que se encuentran. En la medida en que los padres conocen estas características, pueden normalizar algunas situaciones propias de la edad o darse cuenta de que otras requieren más atención. Uno de los hitos más importantes de esta etapa es la incorporación del niño al sistema escolar, lo que va a suponer numerosos cambios en la vida del menor.

Hemos dicho desde un principio que no se debe separar el desarrollo del niño para su análisis, pues se debe considerar siempre el desarrollo de manera integral. Sin embargo se hace indispensable profundizar en el desarrollo cognoscitivo de los pequeños, pues eso nos permitirá potenciar sus capacidades durante esta importante etapa de vida.

La cognición, por lo tanto no solo es importante para las actividades mentales de respuestas que son comprender y conocer, sino también para conocer las actividades mentales de anticipación como son plantear, anticipar y escoger.

Esta situación coloca en una gran desventaja el óptimo desarrollo integral del niño(a), disminuyendo sus habilidades y competencias para aprender significativamente, si no se contribuye a elevar el estado nutricional de la población infantil.

De esta manera, a través de la observación directa y breve sondeo empírico realizado a los niños y niñas de Primer Año de Educación General Básica, en la ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, se ha podido detectar diferentes problemas que afectan a los niños de primer año de Educación General Básica, entre los que se pudo determinar los siguientes: ciertos niños presentan, escasa autonomía, dependencia, cuyo origen es la sobreprotección de sus padres y familiares, así también presentan retraso en el lenguaje, retraimiento, agresividad, déficit de atención, desnutrición siendo este último problema el más notorio, al que se lo relaciona con el bajo desarrollo cognitivo que presentan ciertos niños, por lo

que es necesario investigar la incidencia de la nutrición en el desarrollo cognitivo.

El problema de la alimentación no adecuada del niño(a), con escasos nutrientes; así como también la despreocupación de los padres en fomentar una adecuada nutrición en sus hijos, en primer lugar, preparándoles comidas con alimentos que aporten las suficientes proteínas, vitaminas y minerales que necesitan los niños para su normal desarrollo físico y psicológico, este situación puede llegar a convertirse en un problema grave, si no se diseñan mecanismos de atención integral cuya meta principal sea la de mejorar el nivel alimentario de los niños(as), en especial de procedentes de familias con escasos recursos económicos quienes son los más afectados como consecuencia de una baja alimentación, lo que repercute en el desarrollo físico de los mismos, al manifestar en muchos casos déficit de crecimiento, peso, talla, frecuencia apreciable de anemia, alta incidencia de caries dental y lo más importante retraso del desarrollo mental.

Por lo expuesto, se plantea el problema en los siguientes términos: **¿De qué manera influye la Nutrición en el desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la "Escuela Padre Julio María" Matovelle de la ciudad de Catamayo. Periodo 2013-2014? Lineamientos Alternativos.**

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja, a través del Samot (Sistema Académico Modular por Objeto de Transformación), trata de vincular la teoría con la práctica mediante investigaciones de campo que brindan la oportunidad de acercarnos a la realidad social con fin de encontrar problemas, y más allá de eso, plantear posibles alternativas de solución fundamentándonos en los conocimientos científicos adquiridos, garantizando de esta manera una adecuada interiorización de los conocimientos y manejo de la investigación.

Desde el punto de vista académico, es necesario motivar a las maestras a potenciar la práctica de la buena Nutrición como elemento para el Desarrollo Cognitivo de la niña y el niño de Primer Año de Educación Básica.

Es por ello, que en líneas generales el desarrollo de esta investigación se justifica, en virtud, de que la misma represente un aporte de cómo se lleva a cabo la nutrición de los niños(as) en este período fundamental de su vida y por lo tanto, sistematizar la vigilancia de la alimentación implica un reto que debe lograrse a fin de asegurar a todos los niños(as) ecuatorianos tengan un adecuado desarrollo cognitivo para una mejor vida presente y futura.

Con los resultados que se obtengan con esta investigación se propende mejorar el desarrollo de la cognición con adecuados conocimientos sobre nutrición como recurso que permita a las compañeras maestras, facilitar su desempeño académico y así mismo conseguir logros al atender a los intereses

de las niñas y los niños de cinco años de edad de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” de la ciudad de Catamayo.

La realización de este trabajo investigativo se justifica llevarlo a su realización ya que se cuenta con la experiencia profesional como educadora Parvularia contratada; también con la formación y preparación recibidas durante la Carrera en la Universidad Nacional de Loja; el haber obtenido una considerable información bibliográfica; la interacción en el medio con el problema; el haber llegado a conocer los instrumentos de información y sus respectivas técnicas para su procesamiento, así como el oportuno asesoramiento, hacen que el presente trabajo sea factible de llevarlo a la práctica.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Concienciar a los padres de familia la importancia que tiene la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la escuela “Padre Julio María Matovelle” con la finalidad de sugerir mejoras a esta problemática.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Determinar la incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” del cantón Catamayo.
- Evaluar el Desarrollo Cognitivo de las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” del cantón Catamayo.
- Elaborar una Guía Didáctica sobre una nutrición adecuada para los niños de Primer Año de Educación General Básica dirigida a los padres de familia que coadyuve en la formación de hábitos alimenticios correctos en los niños para lograr un adecuado Desarrollo Cognitivo.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

LA NUTRICIÓN

Conceptualización

Características

Alimentación del niño

Nutrición y Salud

La alimentación

Importancia de la Alimentación Infantil

Alimentación del Niño en Educación Inicial

La Desnutrición

CAPÍTULO II

DESARROLLO COGNITIVO DEL NIÑO

Conceptualización

Importancia del Desarrollo del Niño en la Primera Infancia

Teorías del Desarrollo

El Desarrollo del niño desde la teoría psicogenética

Factores de Desarrollo

Evolución del Desarrollo Infantil

Pensamiento pre-operacional

Características del área de desarrollo cognitivo de cinco a seis años

Actividades que permiten estimular el desarrollo cognitivo del niño

e. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

LA NUTRICIÓN

Conceptualización

Nutrición es proveer a las células y organismos, de los materiales necesarios (en forma de alimentos) para mantener la vida. Muchos problemas de salud comunes pueden prevenirse o aliviarse con una dieta saludable

La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las substancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es unos de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. (THURBER, 2005)

La nutrición como ciencia, hace referencia a aquellos nutrientes (o nutrimentos) que contienen los alimentos y todos los efectos y consecuencia de la ingestión de estos nutrientes.

La **nutrición** es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico.

Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales,

aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias.

“Es importante separar el concepto de nutrición del de alimentación ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir alimentos y la manera como se ingieren, más que la función de estos nutrientes en el organismo.

La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas

(http://www.mediosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm, 2011).

Aunque alimentación y Nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para el tratamiento

nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

Por eso, al tratarse la nutrición de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición, cuando nos estamos refiriendo a una ingesta adecuada o inadecuada de alimentos. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Características

La nutrición ante todo, es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición está profundizando en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde

el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).

Pirámide de los alimentos recomendada para una dieta equilibrada (http://www.mypiramid.gov, 2008)

Una alimentación adecuada es la que cubre:

Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.

La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.

La ingesta suficiente de fibra dietética.

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO(A)

Generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos alimenticios, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el apetito y los gustos de

los niños(as) varían con el tiempo. La actividad física tiene naturalmente mucho que ver con la intensidad del apetito. Los niños más activos necesitan más calorías que los que no lo son.

Además, muchos niños llegan a descartar una clase completa de alimentos, por ejemplo las verduras, por lo cual puede haber riesgo de carencia de nutrientes esenciales. Es importante entonces variar las preparaciones, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niño/a, dentro de otras comidas que sí lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias. Habitualmente, los niños tienen gusto por las frutas, y una buena ingesta de éstas puede sustituir temporalmente el rechazo por otros vegetales y proveer los minerales y vitaminas necesarios. Con las carnes suele no haber problemas, ni rechazos. Deben elegirse carnes magras, tanto blancas como rojas. La leche sigue siendo una de las principales fuente de nutrientes. En caso de rechazarse la leche, recordemos que hay muchas alternativas dentro del grupo de los lácteos, quesos, yogur, que la remplazan satisfactoriamente. Además, existe el recurso de disfrazar la leche por otros alimentos que son del gusto del niño, como postres, licuados de frutas.

La dieta completa de un niño debería incluir por lo menos tres porciones diarias del grupo de lácteos, una del grupo de carnes, tres del grupo de vegetales y frutas, dos del grupo de cereales y derivados, y cuatro del grupo de cuerpos grasos.

Los niños necesitan una adecuada alimentación y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los

hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre crecimiento y nutrición.

Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

Las consecuencias de una inadecuada alimentación son especialmente severas si esta se produce en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez.(http://www.mediosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm, 2010)

La enseñanza de una correcta alimentación, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al niño durante toda la vida.

NUTRICIÓN Y SALUD

Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir

diariamente sus seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células (como parte de bloques constituyentes, de hormonas o de la cascada de señalización hormonal), deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal. Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición y nuestros genes, que son expresados en nuestro fenotipo. La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad y función hormonal y por lo tanto en la salud.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [(WHO: 1996)], más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales. (http://www.alimentacion-sana.com.ar, 2011)

Reconociendo el potencial inherente a la microalga Spirulina (Spirulina Platensis), para contrarrestar la mala alimentación y su severo impacto negativo al de múltiples niveles de la sociedad especialmente en los países en desarrollo y los menos desarrollados, la comunidad internacional afirma su

convicción uniendo esfuerzos de formar la institución intergubernamental por el uso de esta alga contra la malnutrición (IIMSAM).

Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente alimentación, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad: (MENDEZ, 1999)

- Anemia
- Aterosclerosis.
- Algunos tipos de cáncer.
- Diabetes Mellitus.
- Obesidad.
- Hipertensión arterial.
- Avitaminosis: son poco frecuentes en los países occidentales como el beriberi, el raquitismo, el escorbuto, la pelagra.
- Desnutrición: que provoca el síndrome de kwashiorkor.
- Bocio endémico.
- Bulimia nerviosa.
- Anorexia nerviosa.
- Vigorexia.

Una mala alimentación también provoca daños bucales, debido a que en el momento en que el cuerpo deja de recibir los nutrientes necesarios para la renovación de los tejidos, su boca se vuelve más susceptible a las infecciones. (BRICEÑO, 2005)

El exceso de carbohidratos, almidones y azúcares producen ácidos de la placa que se adhieren al esmalte de los dientes, causando así su destrucción.

LA ALIMENTACIÓN

La alimentación consiste según Aranceta J. (2000) en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. La alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.

“La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. (Programa de Educación Alimentaria Nutricional, 2006) .

Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares. “Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. (Dirección Nacional de Nutrición, 2006) Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.

GRUPO ALIMENTICIO

La forma más simple para asegurarse de tener una buena alimentación es consumiendo alimentos de los cuatro grupos alimenticios, los cuales según Aranceta J. (2000) son:

1- Frutas y verduras,

2- Granos,

3- Productos animales,

4- Grasas y azúcares; ya que en conjunto el cuerpo se abastece de carbohidratos, proteínas, grasas y minerales.

Frutas Y Verduras:

De este grupo se recomienda incluir por lo menos dos raciones en cada una de las comidas, “las hojas de color verde son ricas en beta carotenos y otras vitaminas, hierro y varios minerales y en fibra insoluble; las frutas además son ricas en antioxidante como las vitaminas A y C (THURBER, 2005).

Granos:

Es recomendable consumirlos en cantidad suficiente, este grupo está compuesto por cereales y leguminosas, la combinación de estos dos alimentos puede sustituir el valor proteico de la carne o huevo, por lo que se recomienda incluir un plato de esta combinación por lo menos una vez a la semana. El "gallo pinto" (arroz con frijoles) es excelente en este sentido. Los cereales constituyen la base para la fabricación de productos: del trigo se hace el pan, pastas y galletas, del maíz se hacen las tortillas.

Es importante consumir integrales las leguminosas y los cereales como la avena, el trigo, la cebada, el maíz y el arroz, pues además de tener vitaminas y minerales son fuente importante de fibra. La fibra contribuye al control del colesterol en la sangre ayudando a prevenir la arteriosclerosis, además la fibra insoluble está relacionada con la disminución del estreñimiento. (http://www.ivu.org/spanish/trans/vsuk-basicnut.html, 2009)

Productos Animales:

Se recomienda consumirlos con constancia pero con moderación y hacerlo en poca cantidad en cada comida, esto es debido a que contienen el peor tipo de grasa para la salud, las grasas saturadas, aunque son de alta concentración energética y proporcionan proteínas de excelente calidad. Por lo tanto evite las carnes en la que se vea la grasa, limite el consumo de vísceras y sobre todo los productos embutidos que además de tener un contenido alto en grasa tienen sal y otros aditivos químicos poco aconsejables para la salud.

Otro producto es la leche y sus derivados los cuales son importantísimos en la alimentación infantil y mujeres embarazadas, pero se debe tener cuidada pues es rica en grasa saturada y colesterol sobre todo la mantequilla y la crema, por ello se recomienda consumir los productos lácteos descremados.

Grasas y los Azúcares:

Se recomienda consumir lo menos posible, las grasas son importantes en la alimentación porque además de aportar energía, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, D, E y K. Sin embargo es importante anotar que una solo cucharada de aceite contiene 120 calorías y esta alta concentración es la que limita su uso para evitar un desbalance en cualquier alimentación.

Dentro de este grupo están una gran multitud de alimentos industrializados que se elaboran a base de grasa o azúcares son los alimentos "chatarra". Para tener un régimen alimenticio adecuado que favorezca la buena salud, llegar a una edad madura más productiva y evitar vivir crónicamente enfermos, debemos: Adaptar la ingesta de energía con el gasto de la misma para mantener el peso.

Evitar la ingesta excesiva de grasas especialmente el colesterol y las grasas saturadas. Aumentar el consumo de carbohidratos complejos y de fibra. Consumo moderado se sal y azúcar. Limitar la ingesta de alcohol. Practicar ejercicio físico regularmente.

Los Carbohidratos

Son cadenas de azúcares que el organismo durante la digestión corta para obtener la glucosa, la cual es la principal fuente de energía. La falta de estos causa un debilitamiento en la persona por la falta de energía y el contrario podría ocasionar obesidad, pues el exceso de carbohidratos se almacena en el cuerpo como glucógeno en el hígado y si hubiese mucho más como grasas. Se recomienda consumir entre 60 y 65% del total de la energía de la dieta diaria. Los carbohidratos los podemos encontrar en: leche y sus derivados, harina, maíz, frijoles, macarrones, pan, galletas, entre otros.

Las grasas

Son la fuente concentrada de energía por lo que sirven de reserva energética y por esta misma razón son los principales causantes de la obesidad; se recomienda consumir 25% del total de la energía diaria. Las grasas las podemos encontrar en manteca de cerdo, pollo, res, mantequilla, natilla, queso crema, manteca, aceite de palma o de coco. Lamentablemente la mayoría de las personas abusan de este nutriente sin darse cuenta, ya que consumen pequeñas porciones de alimentos que contienen grandes cantidades de grasas, un ejemplo de estos alimentos son las hamburguesas, papas fritas, pizzas, tacos, y nachos.

Las Proteínas

Están compuestas por cadenas de aminoácidos, de los cuales 9 el cuerpo no los puede elaborar; de ahí la importancia de ingerir alimentos que los

contengan los principales son: carne, huevo, leche y sus derivados. La dosis recomendada para un hombre es de 55g/día y para una mujer 44g/día.

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN

El mismo autor señala que, los propósitos principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva.

Aporte Energético:

Este es el principal para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas (substratos) deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuados. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

Aporte Plástico:

Para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último,

las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.

El Aporte Regulador

Viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

El Aporte de Reserva:

Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad.

Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiendo en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

La irregular alimentación en niños de 3 a 5 años puede generar padecimientos físicos y emocionales según la especialista de Desarrollo Físico y Emocional del Niño Alicia Robledo Galván.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

La niñez según Serra M. (2002) es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas.

No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Pérez C. (2004) establece que, la pirámide alimenticia es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Para su interpretación se entiende que los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben comer con mayor frecuencia y en cantidades mayores, incluyendo las calorías que aportan. (http://www.alimentacion-sana.com.ar, 2011)

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN

Existen multitud de técnicas de alimentación, sin embargo, según Grande Covián, F. (2003) casi todas coinciden en unos puntos básicos:

Realizar Una Dieta Variada:

Es la norma dietética más importante, ya que ningún alimento nos proporciona todos los nutrientes. La variedad aumenta la probabilidad de aportar todas las RDA, incluyendo nutrientes menores o no esenciales. Al mismo tiempo se reduce el riesgo de tóxicos o agentes patógenos alimenticios.

Reducción del Consumo de Grasas:

Son los alimentos más calóricos, por lo que reducir su ingesta es la mejor forma de evitar la obesidad. No obstante, son necesarias (hasta un 30% de los aportes calóricos diarios deben ser grasas). Son preferibles las "de mejor calidad" (insaturadas), evitando las saturadas y el colesterol por su relación con las enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis e infarto de miocardio). Estas "grasas de mala calidad" son las de origen animal (manteca, mantequilla, tocino, embutido,...) y algunas vegetales como la de coco y palmito (presentes en la bollería comercial).

Adecuar la Ingesta Calórica al Gasto Energético y al Mantenimiento del Peso Corporal:

Los individuos obesos o malnutridos tienen más mortalidad y enfermedades. No obstante, en el niño y en el adolescente, el peso, como dato aislado, no es válido: al crecer se tiene que aumentar de peso. Se debe mantener una adecuada relación peso-talla. La utilidad de los famosos "percentiles" reside en que permiten compararse con otros niños de la misma edad y sexo, pero, sobre

todo, en que sirven para hacer un seguimiento de cada niño a lo largo del tiempo, valorando su "carril de crecimiento".

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO EN EDUCACIÓN INICIAL

“Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. Según C. Vásquez (2008), en la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 quilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.(www.esmas.com/salud/home/recomendamos/492171.html, 2012)

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca. Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de

apetito. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

La alimentación y la nutrición en el desarrollo cerebral

Todos los nutrientes necesarios para el desarrollo y el funcionamiento del cerebro del feto durante el embarazo provienen de la ingesta de alimentos por parte de la madre, a través de su torrente sanguíneo y la placenta, al torrente sanguíneo del feto. Después del nacimiento los nutrientes provienen de la leche materna, si ésta amamanta, o de una fórmula para bebés, además de los suplementos alimenticios que se introducen en la dieta del neonato. Los estudios de resultados cognitivos (Benton, 2008) indican claramente que la alimentación temprana modifica las estructuras físicas del cerebro del cual dependen estas funciones, pero las pruebas concluyentes a favor de este argumento escasean.

La mejor demostración de que la alimentación efectivamente causa muchos de esos cambios proviene de estudios por imágenes neurales en experimentos aleatorios controlados, pero hasta el momento son relativamente pocos los que se han efectuado. Las investigaciones con animales y los estudios cognitivos han revelado que ciertos micronutrientes (metales y vitaminas) desempeñan roles específicos y decisivos en el desarrollo cerebral (Delange, 2000; Lozoff y Georgieff, 2006). El nivel de hierro, por ejemplo, puede afectar la síntesis de los

neurotransmisores, mientras que los ácidos grasos afectan su emisión. Las diferencias en el consumo de macronutrientes (proteínas y calorías) pueden afectar el volumen del núcleo caudado, que es una estructura neural relacionada con el coeficiente intelectual verbal (Isaacs y otros, 2008).

Una cuestión clave en la alimentación temprana es el rol de la leche materna en el desarrollo cognitivo: se ha demostrado que un porcentaje mayor de leche materna en la dieta de varones recién nacidos estaba relacionada con un mayor volumen de la materia blanca en el cerebro y con coeficientes intelectuales verbales superiores (Isaacs y otros, 2010). Se ha sugerido que los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga fomentan el desarrollo cognitivo, sobre todo a causa de sus efectos en las membranas neuronales y en la transmisión neural.

Quedan muchas preguntas sin responder sobre cuáles son los factores de la dieta relacionados con un desarrollo cerebral/cognitivo óptimo. Los factores clave son probablemente la dosificación de los nutrientes, la duración de la exposición del niño y su sexo. Puede ser que el mismo nutriente ejerza efectos diferentes en las distintas estructuras en las varias etapas del desarrollo. Algunas estructuras, como el hipocampo y la materia blanca, parecen ser particularmente vulnerables a las deficiencias alimenticias.

A pesar de estas complejidades, la dieta es uno de los factores ambientales más fáciles de modificar si, como es de esperar, las promesas de las políticas que fomentan la alimentación adecuada para los niños en los primeros años de

vida tendrán un impacto positivo y significativo, una vez que aumenten nuestras bases de conocimientos. (Isaacs, 2010)

RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR

La mala alimentación o desnutrición según López N. (2002) afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. “El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. (MENDEZ, 1999) Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. (BRICEÑO, 2005). Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima los niños que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será. Alimentación del niño menor de 5 años.

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO DE 5 A 6 AÑOS

“Podemos hacer buenas combinaciones, mezclando alimentos de la pirámide alimenticia, de esta manera, las sustancias nutritivas que le faltan a un grupo se complementarán con las del otro grupo haciéndola adecuada y balanceada”. Una mezcla de alimentos es la unión de dos partes de cereal (arroz, maíz, quinua, avena, trigo) con una porción de leguminosas (soya, fréjol, arveja, haba); si a esta mezcla le agregamos pequeñas cantidades de alimentos de origen animal obtendremos preparaciones con buen contenido proteico sin olvidar añadir algo de verduras y una cucharadita de aceite. Estas mezclas pueden sustituir alimentos como leche, huevo o carnes, ya que su contenido nutricional es similar.

Desayuno: debe tener alimentos de alto valor nutritivo, para lo cual se utilizará leche, huevos, frutas, coladas de harinas, a las que hay que agregar panela y leche acompañadas de pan o tortillas.

• Elija un líquido y un sólido • Leche medio vaso, jugo medio vaso • Una rebanada de pan blanco o integral • 3-5 cucharadas de cereales • Si no quiere tomárselo todo en casa, puede llevarse una parte al jardín de infantes y tomárselo más tarde. Comer con los amigos les suele gustar mucho.

Refrigerio: se dará uno en la mañana y otro en la tarde con alimentos nutritivos y de fácil preparación.

Almuerzo y cena: el momento de la comida debe ser agradable y con el tiempo suficiente para que el niño haga una buena masticación y asimilación de

los alimentos. La merienda debe ser moderada y con alimentos de alto valor nutritivo.

Según diversos estudios, se ha demostrado que la primera comida del día ayuda a los niños a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno. Un niño en edad Pre-escolar que concurre a su Centro Infantil o escuela sin desayunar correctamente tiene dificultades de concentración y memoria, o también puede sentirse cansado y nervioso, y disminuir todas las funciones cerebrales que se han vinculado con el buen desayuno.

El desayuno, refrigerios y loncheras

El desayuno representa la comida más importante del día, pues le ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día. (http://www.monografias.com/salud/index.shtml, 2007). Pero es frecuente que la mayoría de niños comen muy poco en el desayuno y algunos de ellos/as no comen nada, y la principal razón es que se levantan muy temprano y no tienen hambre ni tiempo para comer, y asistan al Centro Infantil sin recibir alimento alguno, lo que afecta al rendimiento escolar, la atención, o pueden estar molestos. Por lo tanto es importante estimular su consumo e incluirlo como hábito familiar.

Los refrigerios son las pequeñas comidas que se consumen entre comidas principales. “Hay que tener cuidado en los servicios que ofrece la institución

escolar y que este no sea un lugar de consumo de comida chatarra. (Araujo, 2006)

Desafortunadamente, los alimentos de los niños, están influenciados por aspectos sociales, ambientales, publicitarios y de preferencias del niño, pero los alimentos tienen una influencia directa en el desarrollo de la inteligencia y en el crecimiento físico de los niños.

Menú semanal para niños de 5 a 6 años.

El tamaño de las porciones que se deben proporcionar a los niños de 5 a 6 años son las siguientes:

Cereal.- un pan o ½ taza de cereal cocinado (quinua, cebada, maíz, trigo, avena)

Frutas y vegetales: ½ taza de vegetales cocinados o crudos.

Jugos: ½ taza de jugo natural o ½ taza de fruta picada en trocitos.

Frutos secos: ½ taza de pasas, maní, ciruelas, semillas de zambo o zapallo.

Lácteos: 1 taza de leche o 1,5 onzas de queso

Carne, pescado o pollo: 2 a 3 onzas, el tamaño de la palma de la mano.

Huevos: 1 diario.

Leguminosas: ½ taza de chochos, lenteja, arveja o fréjol.

La planificación nutricional, es un nuevo concepto, fruto de los últimos avances científicos, que hace referencia a la cantidad y variedad de nutrientes que han de recibir los niños para conseguir un correcto desarrollo y un adecuado crecimiento.

Entre los estudios y aportes relacionados con la planificación nutricional, la nutrición infantil y la alimentación Pre-escolar conviene señalar, que:

Las políticas nutricionales deben tener alcance nacional con una perspectiva integral, deben combinar estrategias a corto plazo tal como el apoyo a la nutrición con estrategias comprensivas a largo plazo que incluyen un eje de atención centrado en cambiar el comportamiento de los hogares. (HEYMAUS, 2009)

Solo el conocimiento suficiente de cómo se debe llevar a cabo una buena nutrición y alimentación en los niños, por parte de todos los involucrados como son los padres de familia, los maestros/as, el estado y en general toda la sociedad, y el trabajo conjunto, serán las garantías para lograr el desarrollo integral de los niños.

Los niños bien alimentados se desempeñan mejor en la escuela, llegan más sanos a la edad adulta y pueden ofrecer a sus propios hijos un mejor comienzo en la vida. (LUCAS, 2007).

Es verdad que la nutrición es la base de todo el desarrollo integral de los niños, porque con una buena salud, crecen y se desarrollan de mejor manera y producto de ellos obtendremos niños altamente calificados en todos los

sentidos, siendo esto muy positivos para el desarrollo de nuestra sociedad y consecuentemente de nuestro país.

LA DESNUTRICIÓN

La desnutrición es definida como la condición patológica derivada de la subutilización de los nutrientes esenciales en las células del cuerpo.

“Es el resultado de la disponibilidad inadecuada de energía y nutrimentos en el organismo o consumo deficiente de alimentos o nutrimentos”. (CUSMINSKY, 2011).

Esto puede ocurrir debido a ciertas deficiencias en la dieta. Así como la inanición es una forma de desnutrición, las deficiencias específicas de vitaminas también son una forma de desnutrición. La desnutrición también puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente pero uno o más de estos nutrientes no son digeridos o absorbidos apropiadamente. La desnutrición puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas, o tan severa que el daño ocasionado sea irreversible a pesar de que la persona se mantenga con vida. (DIBBLE, 2009)

Consecuencias de la Desnutrición

Datos experimentales sugieren que la dieta en los primeros años de vida tienen efectos en el crecimiento físico, desarrollo intelectual y funciones de diversos órganos de los niños.

La desnutrición, como enfermedad, tiene la característica de carecer de una sintomatología clara y llamativa en sus estadios iniciales. Esto hace que grandes grupos de niños afectados por deficiencias nutricionales sean a veces invisibles ante los demás en cuanto a su grado de deterioro del estado de salud, trayendo así graves consecuencias por no ser atendidos a tiempo.

La existencia de la desnutrición invisible está condicionada por varios factores: el nivel de los padres, por falta de información y educación en cuanto al grado de salud alcanzado por sus hijos; su patrón de referencia está dado por los otros niños de la misma comunidad que generalmente se encuentran en las mismas circunstancias de deterioro.

“El niño desnutrido tendrá mayor riesgo de llevar acuestas toda una vida de marginación, su rendimiento escolar siempre será bajo y verá disminuida su capacidad de aprendizaje, si no se le suministra en el momento adecuado una nutrición sana y balanceada que le permita el desarrollo pleno de sus capacidades humanas” (RAMOS, 2011)

Consecuencias Motoras

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

“Este deterioro tiene carácter transitorio y de poca trascendencia en los casos de aquellos niños en que el estado de salud previo y las condiciones socio ambiental durante y luego del padecimiento” (Carter, 2004)

Consecuencias Emocionales

Al carecer de estímulo nutricional, el niño debe reorientar la utilización de los escasos alimentos que recibe en el mantenimiento de su organismo. Por este motivo deja de tener actividades que aparentemente no tienen trascendencia.

“El niño puede presentar falta de sonrisa, presencia de llanto débil, disminución de actividad física, mirada sin expresividad y falta de interés en el juego. En resumen todo esto condiciona una ausencia de conexión y comunicación con el medio que lo rodea” (ASOCIACIÓN DE FACULTADES ECUATORIANAS DE MEDICINA, 2012)

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

Consecuencias cognitivas

La función cognitiva de un individuo es el resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales, incluyendo el pensamiento, la memoria, la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la compresión y la resolución de problemas.

“Desde una óptica individual, entre los factores cognoscitivos generadores de mal rendimiento, probablemente el más frecuente sea el trastorno por déficit de atención con hiperactividad - impulsividad (TDAH), en cualquiera de sus modalidades (tipo inatento, hiperactivo - impulsivo, o mixto), el TDAH es en la mayoría de los casos una condición de carácter heredo - familiar que se hace evidente antes de los 7 años de vida; siendo motivo frecuente de queja entre maestras y profesores, ya que la inquietud y atención dispersa, hacen que el alumno no pueda adquirir y manejar adecuadamente el cuerpo de información esperada para el nivel educativo”. (DUJARDIN, 2008)

Un problema de los aspectos cognoscitivos cuando existen problemas nutricionales es en el pensamiento concreto, no razonan sobre elementos, palabras o proposiciones abstractas; razonamiento intuitivo, no comprueban ni analizan elementos complementarios; aptitudes verbales, palabras cotidianas, frases cortas, expresiones gráficas, curiosidad intelectual, interés en él para que dé un fenómeno; desarrollo notable de la motricidad; necesidad de metas a corto plazo; motivación por necesidades inmediatas; fuerte expresión emocional; control de vida y su propia actuación, entre otros.

La mala nutrición y la deficiencia en la dieta de algunas proteínas y minerales puede afectar la estructura y funcionamiento del cerebro, y causar retardo permanente en niño pequeños o depresión e inclusive psicosis en los adultos. Gente que a menudo se considera como antisocial, impulsivo o inmaduros en ocasiones modifican totalmente su comportamiento mediante modificaciones en su dieta de minerales y vitaminas. La causa principal reside en la relación

entre comida y neurotransmisores; carbohidratos y proteínas interactúan en la corriente sanguínea y la abundancia de uno o de otro produce reacciones cerebrales y aumentos o disminuciones de las cantidades disponibles de serotonina y otros neurotransmisores.

El efecto de la deficiencia de cualquiera de los componentes de la dieta se ve claramente en el funcionamiento del cerebro de los niños. Episodios de desnutrición ocasionan alteraciones en el funcionamiento de receptores neuronales como cambios en la liberación de neurotransmisores y en la sensibilidad de los receptores. “Estos cambios afectan profundamente todos los aspectos del comportamiento, entre ellas la cognición”. Un tratamiento de rehabilitación nutricional puede hacer funcionar el cerebro en “forma normal en condiciones estables” pero “en condiciones de stress los daños permanentes por desnutrición se evidencian por alteraciones afectivas y un comportamiento anti conflictivo reducido”. (Ulrike Eigner, 2007)

Otros efectos negativos importantes son el aumento de la apatía y la reducción de la flexibilidad cognitiva; la desnutrición temprana limita las posibilidades de ampliación de la cognición y acentúa las obsesiones. Estas situaciones son especialmente graves en condiciones socioeconómicas que refuerzan los estados de angustia, de tensión o de frustración y en contextos insalubres que produzcan diarrea y mala absorción de los nutrientes.

Se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influida por su estado nutricional previo y el ambiente psicosocial que enmarcan su crecimiento y desarrollo. Reconocidas las limitaciones que aún existen en el

conocimiento sobre nutrición y sus principales manifestaciones son más notorias en el niño en edad escolar, alrededor de los 5-6 años, como problemas de conducta frente a las exigencias de disciplina en su nueva etapa. La situación se torna crítica porque el maestro aumenta sus amonestaciones con el alumno "rebelde" o "difícil" para evitar que desorganice la disciplina de todo el grupo.

CAPÍTULO II

DESARROLLO COGNITIVO DEL NIÑO.

Conceptualización

Es el proceso evolutivo de transformación que permite al niño ir desarrollando habilidades y destrezas, por medio de adquisición de experiencias y aprendizajes, para su adaptación al medio, implicando procesos de discriminación, atención, memoria, imitación, conceptualización y resolución de problemas.

En este desarrollo se explican los cambios cualitativos que ocurren en el pensamiento durante la infancia, esencial tener presente que el niño es una persona consciente y que conoce, tratando con su actividad, de entender y predecir cómo va a racionar la realidad física y esencial en la que vive. Las capacidades cognoscitivas del niño son de particular importancia en las situaciones no bien definidas y que están abiertas por los mismos a interpretación (Ittelson, Proshansky, Rivilin y Winkel, 1974). Siempre que hay ambigüedad niño necesita imponer una organización conceptual a la situación para dirigir su conducta. La cognición, por lo tanto no solo es importante para las actividades mentales de respuestas que son comprender y conocer, sino también para conocer las actividades mentales de anticipación como son plantear, anticipar y escoger.

El desarrollo cognoscitivo del niño se debe de integrar en una visión global, del niño como un ser que siente, desea y hace planes. Se debe entender al niño,

además como alguien que vive en una familia que tiene una serie de problemas y que presenta también al niño una problemática que el niño tiene que solucionar el niño como actor, que conoce, vive en una variedad de ambientes sociales que determinan los problemas que el niño debe resolver y los recursos que objetivamente dispone para encararlos.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DEL NIÑO EN LA PRIMERA INFANCIA

Los resultados de una vasta gama de investigaciones en los campos de la antropología, la psicología del desarrollo, la medicina, la sociología y la educación ponen al descubierto la importancia fundamental que reviste el desarrollo en la primera infancia con respecto a la formación de la inteligencia, la personalidad y el comportamiento social. En ese sentido, si los niños y niñas de corta edad no reciben en esos años formativos la atención y el cuidado que necesitan, las consecuencias son acumulativas y prolongadas.

Tanto los factores biológicos como el medio ambiente afectan el desarrollo cerebral y el comportamiento. Tres aspectos caracterizan la concepción de desarrollo. En primer lugar, el desarrollo cognitivo, lingüístico, social y afectivo de los niños no es un proceso lineal. Por el contrario, se caracteriza por un funcionamiento irregular de avances y retrocesos. En segundo lugar, el desarrollo no tiene un principio definitivo y claro, es decir, no inicia desde cero. Y en tercer lugar, el desarrollo no parece tener una etapa final, en otras palabras, nunca concluye, siempre podría continuar. Estas tres características resultan fundamentales para la concepción que se propone sobre desarrollo y tienen diversos tipos de implicaciones.

Parece que el funcionamiento cognitivo, el social y el afectivo no se comportan de manera lineal, es decir, no siempre avanzan de un estado de comprensión inferior a otro superior. La diferencia entre conocimiento implícito y explícito resulta más adecuada que la caracterización de conocimiento presente o ausente. Cuando el conocimiento está presente, se dice que los niños saben y cuando no es evidente, se dice que no saben. Si se elige esta perspectiva.

La nueva cara de las teorías del desarrollo muestra un funcionamiento desigual, que abandona la sucesión estable de las etapas. Ante estas tesis, resulta conveniente insistir en que los funcionamientos reales y concretos de los niños pasan de estados de comprensión y resolución exitosos de problemas a estados que manifiestan desempeños inconclusos y segmentados. La necesidad de abandonar la comprensión del desarrollo como una sucesión estable de etapas y de avanzar hacia una descripción del funcionamiento intelectual como un espacio en el que conviven el conocimiento implícito y el explícito; un funcionamiento en el que se entremezclan conceptos, compitiendo entre sí y donde emergen nuevos y viejos funcionamientos que se resisten a desaparecer completamente. Así mismo, es un hecho más o menos aceptado que las emociones y las relaciones afectivas no se desarrollan de manera gradual y creciente. Éstas sufren ‘altibajos’ y eso forma parte de nuestras vidas. Es innegable que los afectos cambian y con el paso del tiempo no necesariamente el afecto aumenta. Se dice que se transforma y en la realidad social esta situación es más aceptada que en el caso de la adquisición de conocimientos.

Consideren ahora el segundo aspecto que caracteriza la nueva noción de desarrollo: se trata de un proceso que no empieza de cero y tampoco pose una etapa final. Los niños no parten de cero, siempre hay una base. En otras palabras, la mente de los niños no es un tablero en blanco y la entrada a cualquier espacio educativo no marca el comienzo de la construcción de su conocimiento. Por esto se habla del desarrollo en términos de re-comenzar, de re-iniciar, de reorganizar.

La tercera característica de la noción de desarrollo nos lleva a pensarlo como un proceso en el que nunca hay un final, siempre hay reorganizaciones que llevan a transformar el conocimiento y esto también sucede con las relaciones afectivas y sociales. (Ministerio de Educación de la Republica de Colombia , 2009)

PROCESOS COGNITIVOS

La cognición hace referencia a los procesos tales como la memoria, la atención, el lenguaje, percepción, la solución de problemas (inteligencia) y la planificación. Muchos de los procesos cognitivos involucran funciones cerebrales sofisticadas únicas del ser humano. Más aún, éstos involucran los llamados procesos de control, tales como aquellos que se utilizan cuando se persigue una meta y se requiere impedir las interferencias

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

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

Memoria: Capacidad para evocar información previamente aprendida. Se involucra básicamente las siguientes fases:

Adquisición de la información: es el primer contacto que se tiene con la información (ver, oír, leer, etc.)

Proceso de almacenamiento: se organiza toda la información recibida.

Proceso de recuperación: es la utilización de la información recibida en el momento necesario.

Imitación: Capacidad para aprender y reproducir las conductas (simples y complejas) realizadas por un modelo. En la imitación se involucran los procesos cognitivos, afectivos y conductuales. El niño imita todo lo que está a su alcance. En el juego el niño reproduce o representa las actividades de quienes lo rodean: padres, maestros, hermanos, amigos; le gusta representar papeles más que ser el mismo.

Conceptualización: Es el proceso por el cual el niño identifica y selecciona una serie de rasgos o claves (características) relevantes de un conjunto de

objetos, con el fin de buscar sus principales propiedades esenciales que le permiten identificarlo como clase y diferenciarlos de otros objetos.

Resolución de problemas: Capacidad que se tiene, de acuerdo a los aprendizajes y las experiencias, para dar respuestas a diferentes situaciones y conflictos.

TEORÍAS DEL DESARROLLO

Siguiendo las orientaciones de César Coll, vamos a tratar las diferentes concepciones integrándolas en tres modelos teóricos:

a) La concepción mecanicista: agrupa en general todas las teorías que parten del esquema estímulo-respuesta. Todas comparten puntos de vista comunes:

La evolución se produce siempre por la estimulación externa

Los cambios que se producen en el comportamiento son consecuencia de variaciones en la estimulación externa.

El organismo humano se concibe como algo inactivo e invariable y si evoluciona será por causas ambientales.

El cambio evolutivo implica el desarrollo, se considera en sus componentes aislados y no será necesario que se produzca una progresión homogénea en sus distintos aspectos.

La mayor parte de los cambios se pueden conseguir a partir de una programación ambiental adecuada.

El desarrollo será así una secuencia de interacciones entre la conducta y el ambiente, de esta manera el desarrollo se considera producto de los aprendizajes que el niño haga.

La conducta es una manifestación externa que puede cambiar sin que refleje cambios en la estructura cognitiva. Se pretende adiestrar una tarea determinada: comer…

La concepción organicista: se agrupan Piaget y la Escuela Psicogenética, Freíd y la Escuela Psicoanalítica, Hunt… sus principales ideas son:

- El organismo humano es activo y está formado por partes que únicamente adquieren sentido integradas en un todo.

Los comportamientos son aparte de respuestas provocadas por el ambiente, también son intencionadas.

Los cambios evolutivos no son causados por el ambiente sino que también son consecuencia de la naturaleza misma del ser humano.

Los cambios estructurales que se producen a lo largo del desarrollo son siempre unidireccionales e irreversibles (una vez lograda una estructura mental se pasaría a adquirir la siguiente en continua progresión)

El modelo contextual-dialéctico: engloba el modelo evolucionista (teorías de Wallon, Vygotski y la Escuela Rusa). Ideas fundamentales:

El cambio y la transformación se producen a lo largo de toda la vida del ser humano.

El cambio evolutivo supone una relación recíproca entre todos los factores del desarrollo: biológico, sociocultural e histórico.

La interacción social ocupa un papel trascendental en la educación humana.

El proceso evolutivo es multidireccional.

Hoy día nadie duda de la influencia del medio en el desarrollo cognitivo del ser humano y se camina hacia un modelo integrador de corte interaccionista, donde se considera que los aspectos “individual” y el contexto interactúan y se apoyan recíprocamente.

Implicaciones de algunas teorías psicológicas en el proceso de aprendizaje

Por estas razones las teorías psicológicas sobre el desarrollo se encuentran alejadas del ámbito educativo:

Sus investigaciones centradas en tareas de laboratorio son discutibles su validez a la hora de aplicarlas a situaciones reales.

Los diferentes puntos de vista y el desacuerdo entre ellos, hace difícil aplicarlos a procesos de intervención educativa.

La complejidad de estos modelos, que para los educadores no son claras.

El descuido de aspectos sociales y relación, prioritarios en la situación del niño. No se ha tenido en cuenta la motivación que es fundamental para el niño.

No se ha tenido en cuenta las diferencias individuales que se producen en el aprendizaje escolar.

Podemos hablar de la escasa aplicabilidad de la mayoría de las investigaciones cognitivas a la didáctica de actividades. Pueden ser de gran ayuda estas aportaciones de diferentes teóricos para la educación:

Wallon nos transmite la necesidad de adaptar individualmente el aprendizaje a la actividad para estimular sus capacidades y para permitir aflorar sus aptitudes individuales (principio de individualización), el principio de globalidad, se preocupa de integrar todas las funciones psíquicas del niño preparándole en cada etapa para iniciar la siguiente.

Piaget concibe al niño como el protagonista auténtico de su propio aprendizaje (principio de actividad), considera que la espontaneidad que se propugna en la acción del niño exige un esfuerzo enorme de planificación, organización y seguimiento del proceso a fin de apoyarlo.

Vygotsky afirma que el aprendizaje va ligado al desarrollo desde que nace, considera que la imitación en la actividad colectiva y el apoyo del adulto inciden en la capacidad de aprendizaje individual del niño.

Bruner incide en la teoría de Vygotski haciendo hincapié en su obra en los aspectos de individualización del aprendizaje. Llama “andamiajes” a la conducta del adulto destinadas a posibilitar comportamientos más allá de sus capacidades individuales (ejemplo: cuando el niño de 11 meses señala con el

dedo un oso de peluche el adulto lo describirá “si es el oso grande, mira que orejas más enormes tiene…)

EL DESARROLLO EL NIÑO DESDE LA PERSPECTIVA PSICOGENÉTICA

Piaget

El psicólogo suizo Piaget es el autor que más decisivamente ha influido en el conocimiento del desarrollo cognitivo humano ya que él profundiza sobre el proceso que sigue el desarrollo humano. A través de sus análisis podemos descubrir cómo se inicia el conocimiento desde los primeros meses de vida del niño.

Para éste, conocer la realidad es importante y el elemento fundamental para lograrlo será la interacción con los objetos. Su teoría se clasifica como constructivista ya que parte de considerar la interacción entre la persona y el medio y conocerlo y actuar sobre él, se trata de un proceso activo.

El niño a partir de su juego con los objetos, irá desarrollando su percepción de las cualidades que éstos poseen y que le facilitan su acción y la posterior creación de la estructura mental que le permitirá comprenderlo y dominarlo.

a) Factores del desarrollo

Piaget recoge tres factores considerados clásicos en el desarrollo y añade uno nuevo: la equilibración.

La maduración: Piaget dice que el conocimiento no es innato, sino que supone una construcción individual obtenida a partir de la interacción con el medio, es decir, por aprendizaje la maduración hace posible la evolución, es decir, el desarrollo pero éste se logrará dependiendo de otros factores.

La experiencia: con los objetos brinda al niño la posibilidad de conocer las propiedades de las cosas y su funcionamiento.

La transmisión social: Piaget afirma que la vida social es necesaria para el desarrollo lógico y cognitivo del niño.

La equilibración (concepto central piagetiano) cobra su significado dentro de una concepción de la inteligencia como instrumento para interaccionar con el medio.

La actividad humana es una forma de adaptación que permite alcanzar el equilibrio, entendido como una relación adaptada, entre nuestro comportamiento y el medio. Esta adaptación se alcanzará por dos procesos intermedios:

La asimilación: se podría definir como la modificación que ha de sufrir la comprensión para abarcar lo nuevo, lo que significa interpretar la realidad desde los esquemas mentales que ya se poseen. Ejemplo: el relato de cuentos, entendiendo que los simplificamos al máximo para su comprensión, cuando el niño haya leído o escuchado varias veces el cuento hará su propia versión, cuanto más pequeño sea el niño más corta será su narración, ya que todavía son muchos los conceptos que no están a su alcance.

La acomodación: implica reconocer la realidad y adaptarse intelectualmente a ella, aquí se producirá un cambio en el desarrollo cognitivo causado por el contacto con el medio. Con el ejemplo anterior, cuando el niño vemos que lo utiliza y aplica eficazmente en situaciones oportunas, es la prueba de que ha avanzado en el desarrollo intelectual.

Piaget llama esquemas a una sucesión de acciones dotadas de una organización y susceptibles de repetirse en situaciones semejantes. Son patrones organizados de acciones o conocimientos no observables, el niño manifestará su presencia a partir de sus conductas, en sus juegos, en sus conversaciones…

Como educadora se debe recordar:

El niño podrá asimilar y posteriormente acomodar únicamente lo que le permita su nivel de desarrollo, su momento madurativo y sus estructuras o esquemas mentales.

A menudo se trabajan con los niños contenidos relacionados con el propio cuerpo que por estar suficientemente afianzados no van a suponer ningún nuevo aprendizaje. Una información excesiva alejada de ese nivel de desarrollo podría provocar que se diera solo asimilación o solo acomodación.

b) Evolución del desarrollo infantil

La Escuela psicogenética caracteriza el desarrollo como un proceso de cambio. Este cambio no es solo gradual y cuantitativo sino que también existirán

transformaciones cualitativas. Estos cambios que se dan en las diferentes etapas se llaman estadios de desarrollo.

El desarrollo cognitivo del niño tiene que ver con las diferentes etapas, en el transcurso de las cuales, se desarrolla su inteligencia. El desarrollo cognitivo infantil tiene relaciones íntimas con el desarrollo emocional o afectivo, así como con el desarrollo social y el biológico. Todos estos aspectos se encuentran implicados en el desarrollo de la inteligencia en los niños.

Tiene que existir una base biológica sana para que las potencialidades se desplieguen así como un ambiente favorecedor y estimulante. Además el desarrollo cognitivo está sujeto a las eventualidades que puedan suceder a lo largo del crecimiento como por ejemplo enfermedades o traumatismos que afecten la estructura biológica.

Una de las teorías que explican mejor las etapas del desarrollo de la inteligencia en el niño es la de Jean Piaget. Básicamente, esta teoría explica que la inteligencia se va desarrollando primero, desde los reflejos y las percepciones. Es decir, desde lo que es la etapa sensoria motriz, donde el niño va experimentando acciones y desarrollando conductas, en base a la experiencia de los sentidos y su destreza motriz.

Luego comienza a desarrollarse un nivel más abstracto de pensamiento, donde se va complejizando la inteligencia. Los mecanismos de la asimilación y la acomodación van logrando que el niño incorpore la experiencia y la conceptualice o interiorice.

Otras teorías como el psicoanálisis hacen hincapié en el desarrollo emocional o afectivo y tienen puntos en común con la teoría cognitiva como por ejemplo, en cuanto al desarrollo de la inteligencia y el aprendizaje que van a tener en común en el niño, la búsqueda de la repetición de experiencias de satisfacción.

Es decir, va a buscar formas de llevar adelante acciones que le permitan obtener satisfacción o placer y esto es algo estructural para la vida. En suma, resumimos las etapas del desarrollo cognitivo del niño en las detalladas por Piaget:

Etapa sensoria motora

Etapa pre operatoria

Etapa operatoria

Etapa de las operaciones formales

1. **Periodo sensoriomotor(0-2 AÑOS)**

La inteligencia de los niños y niñas es práctica, centrada en el sí mismo, y en el momento presente en el aquí y ahora. El niño se relaciona con el mundo a través de los sentidos y la acción.

A lo largo de este periodo se producen importantes adquisiciones, la acción de los bebés evoluciona desde los reflejos innatos, que se convierten en hábitos. Poco después aparecen las reacciones circulares (acciones encaminadas a mantener un resultado) y con estas los primeros esquemas mentales. Más adelante el bebé se interesa por el mundo exterior y

descubre los procedimientos como forma de reproducir hechos y de esta manera elabora ya acciones intencionadas. Al finalizar el periodo, adquiere la capacidad de representación, esto es el concepto de constancia de objeto, es decir busca el objeto escondido, sabe que está presente aunque no lo tenga a simple vista, hace una representación mental del mismo. Con esto entra ya en el siguiente estadio.

¿Qué podemos hacer para favorecer el Desarrollo?

Enriquece las reacciones circulares, trata de que después de determinadas acciones del bebé ocurra siempre el mismo resultado.

Permítele enriquecer estas reacciones circulares y **elaborar esquemas mentales**, introduce pequeñas modificaciones. Veamos un ejemplo, si el bebé agita el sonajero y repite la acción porque sabe que siempre ocurre el mismo resultado, un sonido que le gusta, coge el sonajero y golpéalo contra la mesa por ejemplo, para que el bebé vea como se producen modificaciones del hábito, empezará a explorar.

Favorece el aprendizaje por ensayo error, para ello déjale experimentar, si el niño juega con algún objeto, déjale que explore, que ensaye con él.

Proporciónale objetos que le permitan explorar el mundo más allá de sí mismo. Utiliza para ello todo tipo de juguetes u objetos llamativos para él.

A partir de los 18 meses, comienza **a jugar con él a esconder objetos**. Muéstrale el objeto y escóndelo por ejemplo bajo una servilleta, búscalo tú y

alza la servilleta enseñándole el objeto escondido. A continuación escóndelo de nuevo, y deja que sea el niño el que busque el objeto escondido.

2. Pensamiento preoperacional (2 A 7 AÑOS).

Se produce un avance en la forma de pensar. En esta etapa se produce un adelanto extraordinario en la **actividad representacional y aparece la función simbólica**, los niños y niñas utilizan símbolos para representar objetos, lugares y personas, puede retroceder y avanzar en el tiempo. El pensamiento va más allá de los actos y los hechos inmediatos. Pero en esta etapa el pensamiento es todavía rudimentario.

Características:

Egocentrismo. Los niños y niñas, entienden todo lo que pasa a su alrededor partiendo de sí mismos. Ellos son el centro de todo lo que ocurre. Son incapaces de ponerse en el lugar de otras personas. Son incapaces de distinguir los puntos de vista propios de los de los otros. No son conscientes de otras perspectivas.

Incapacidad para conservar. No comprenden que ciertas características de los objetos permanecen invariables, no cambian, cuando modifica su apariencia externa. Veamos un ejemplo de esto, le mostramos al niño como pasamos una cantidad de agua de un vaso a otro distinto (más estrecho y alto), no pueden entender que haya la misma cantidad.

Razonamiento transductivo. Los niños y niñas en esta etapa razonan de lo particular a lo particular. Se basa en muchas ocasiones en hechos desconectados y hasta contradictorios.

Ausencia de clasificación jerárquica. No organizan objetos en clases basándose en similitudes y diferencias entre ellos. Por ejemplo si les mostramos 6 canicas blancas y 3 verdes, no es capaz de entender que el número total de canicas es superior al de canicas blancas.

Se consolida el lenguaje y hay progreso en el comportamiento emocional y social. Juego simbólico

¿Qué podemos hacer para favorecer el desarrollo?

Ten en cuenta en todo momento las características de la etapa y trata de adaptarte al pensamiento del niño.

Emplea el juego simbólico. Juega con ellos a simbolizar cosas. Puedes jugar a los médicos, a las tiendas, etc.

Aprovecha la actividad lúdica para Favorecer las representaciones y la función simbólica.

Permite la exploración, exploración y experimentación

Al final de la etapa, a partir de los 5 años, intentaremos estimular al niño, pero con paciencia y sin forzar su ritmo, para que vaya adquiriendo procesos de la siguiente etapa. Intentaremos ayudarle a clasificar por ejemplo por colores, a

explicarle nuestros puntos de vista, etc. Pero sin forzar, no debemos pretender que el pequeño lo comprenda pues tal vez no esté preparado para ello, pero le iremos introduciendo en una nueva forma de pensamiento que él sólo ira alcanzando y descubriendo.

3. Pensamiento de operaciones concretas. (6 -12 AÑOS)

Es una etapa que se sustenta en los logros de las etapas anteriores y se logran importantes avances en el pensamiento. Los niños y niñas adquieren mayores nociones y superan cualitativamente las posibilidades de su pensamiento.

El pensamiento se convierte en lógico. En esta etapa, comienza el razonamiento, los pensamientos dejan de ser intuitivos y se basan en el razonamiento. Se aplica la lógica y comienza a pensar en lo posible. El pensamiento es reversible, flexible y mucho más complejo.

Características:

Conservación. En esta etapa comprenden que los objetos conversan ciertas características. Reversibilidad. Son capaces de retroceder con el pensamiento y relacionar hechos y fenómenos observados con anterioridad con hechos presentes.

La conservación y la reversibilidad les permiten coordinar puntos de vista.

Descentración. Su pensamiento ya no sólo se centra en un objeto u hecho, puede establecer relaciones.

Capacidad de adoptar el papel de los demás, de ponerse en el lugar del otro.

Pensamiento lógico sobre lo concreto en el mundo inmediato. Pueden razonar, pero sólo sobre cosas concretas que son reales.

Clasificación. Pueden organizar objetos en jerarquías de clases. Agruparlos según similitudes o diferencias.

Seriación. Capacidad de organizar objetos en una serie que sigue un orden (por ejemplo ordenar por altura creciente)

¿Qué podemos hacer para favorecer el desarrollo?

Desarrolla su capacidad de pensamiento reversible. Puedes emplear para ello por ejemplo problemas de matemáticas, emplea problemas distintos pero similares, déjale que los resuelva y le ayudas diciéndole “recuerdas el problema de ayer ¿cómo lo resolviste? ¿Qué hiciste mal?” poco a poco haz que los problemas sean menos similares.

Ayúdale a identificar y plantear interrogantes a partir de la experiencia cotidiana. Aprovecha para ello cualquier hecho, hazle preguntas y espera a que el responda, pídele que te diga que se pregunta él ante ese hecho.

Haz que comprenda y establezca relaciones entre hechos y fenómenos del entorno natural y social. Utiliza fenómenos relacionados y explícale las relaciones causales entre los mismos. Más adelante empieza a hacerle preguntas ¿Por qué crees que ocurre esto? ¿Con que crees que está relacionado?

Apóyate en lo real y trata de hacerle pasar de lo concreto a lo abstracto. Para ello primero transformaremos lo abstracto en lo concreto, emplea objetos cotidianos para ejemplificar los conceptos abstractos, las cantidades por ejemplo, haz que vean que el número 3 (concepto abstracto) significa que tienes una cantidad determinada de algo, por ejemplo 3 canicas (objeto concreto). Después generaliza ese concepto abstracto con varios ejemplos concretos, muéstrale que el número 3 simboliza 3 canicas, 3 naranjas, 3 lápices, 3 dados, etc.

Poco a poco introduce otros conceptos, como el de doble, mitad, etc. y procedes del mismo modo, con objetos concretos le muestras lo que es doble y lo generalizas con más objetos concretos.

RELACIÓN DE LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO COGNITIVO

Investigaciones recientes, que demuestran el efecto de la nutrición sobre el desarrollo del cerebro.

Muchos estudios han demostrado que la falta de nutrientes esenciales antes y durante el embarazo puede afectar el desarrollo del cerebro durante la etapa de la lactancia y la infancia. Por ejemplo, consumir suficientes grasas esenciales es importante para el desarrollo cerebral del feto. También es importante consumir ácido fólico para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso.

Una nutrición adecuada antes y durante el embarazo es el primer paso para contribuir con el desarrollo cerebral del niño (Hawley, 2000)

Varios estudios han demostrado que la lactancia materna puede mejorar el desarrollo cognitivo de los niños (Kramer, 2008).

Una mala nutrición durante la etapa de la lactancia y la infancia puede afectar el desarrollo y el comportamiento. Seguir regularmente una dieta insuficiente puede afectar las etapas críticas del desarrollo, incluida la interacción entre el niño y los padres, el apego, el juego y el aprendizaje (Centro de Asesoramiento Schuyler [Schuyler Center for Advocacy], 2006).

El hierro es importante para el crecimiento, el aprendizaje y la energía para jugar. La anemia por deficiencia de hierro puede afectar el desarrollo cognitivo. Un estudio realizado recientemente demostró que la anemia por deficiencia de hierro puede afectar el desarrollo de las habilidades motoras gruesas y las habilidades sociales (Beard, 2008). La carne de res o de ave, el pescado y los frijoles secos son buenas fuentes de hierro.

A los niños que no tienen una buena alimentación les cuesta más combatir las infecciones (Scrimshaw y San Giovanni, 1997).

La deficiencia de yodo durante el embarazo y en los primeros años de vida interfiere con el desarrollo normal del cerebro. Este problema es muy poco frecuente en los Estados Unidos debido al consumo de sal yodada (Zimmermann, 2006).

La grasa es importante para el desarrollo del cerebro. La leche materna y la fórmula son buenas fuentes de grasa para los lactantes. La leche entera es una buena fuente de grasa después del primer año de vida. Los niños pueden

comenzar a tomar leche de bajo contenido de grasa a partir de los 2 años (H. W. Dietz, 2008)

CARACTERÍSTICAS DEL ÁREA DE DESARROLLO COGNITIVO DE CINCO A SEIS AÑOS

Comprendemos como área de desarrollo cognitivo aquella que comprende el conocimiento físico en términos del conocimiento de las propiedades físicas de los objetos y del modo del cómo actuar sobre ellos (explorando activamente con todos los sentidos; manipulando, transformando y combinando materiales continuos y discontinuos; escogiendo materiales, actividades y propósitos; adquiriendo destrezas con equipos y herramientas; descubriendo y sistematizando los efectos que tienen las acciones sobre los objetos, como por ejemplo agujerear, doblar, soplar, romper, apretar, etc.; descubriendo y sistematizando los atributos y propiedades de las cosas).

El conocimiento lógico matemático definido en términos de las relaciones establecidas entre los objetos, tales como clasificación (investigando y descubriendo los atributos de las cosas; observando y describiendo las semejanzas y diferencias de las cosas, agrupando y apareando las cosas por sus semejanzas y diferencias; usando y describiendo objetos de diferentes maneras; conversando acerca de las características que algo no posee o la clase a la cual no pertenece; manteniendo más de un atributo en mente; distinguiendo entre algunos y todos; agrupando y reagrupando por otro criterio conjunto de objeto), seriación (haciendo comparaciones, por ejemplo: más alto, menos alto, más gordo, más flaco, menos lleno, etc.; arreglando varias cosas

en orden y describiendo sus relaciones; probando y encajando un conjunto ordenado de objetos en otros conjunto a través de ensayo y error) y número (comparando cantidades; arreglando dos conjuntos de objetos en correspondencia 1 a 1 deshaciéndola y restableciéndola; recitando los números de memoria; contando objetos; midiendo y comparando material continuo; reconociendo y escribiendo numerales; llenando y vaciando espacios tridimensionales con material continuo y discontinuo).

También comprende el conocimiento espacio-temporal definido en términos de nociones que alcanza el niño de su espacio y de su tiempo. En cuanto al espacio se pueden mencionar las siguientes actividades: encajando, ensamblando y desamoblando cosas; arreglando y reformando objetos; teniendo experiencias, describiendo la posición relativa, direcciones y distancias de las cosas, de su propio cuerpo; teniendo experiencias representando su propio cuerpo; aprendiendo a localizar cosas y lugares en el aula, centro y comunidad; interpretando representaciones de relaciones espaciales en dibujos, cuadros y fotos; diferenciando y describiendo formas; reproduciendo la posición espacial de los objetos en forma lineal, con objetos del modelo pero colocados de la manera más unida o más separada y en forma inversa.

Las actividades con respecto al tiempo pueden ser: empezando y parando una acción al recibir una señal; teniendo experiencias y describiendo diferentes velocidades; teniendo experiencias y comparando intervalos de tiempo; observando cambios de estación (lluvia, sequía, frío, calor); observando relojes

y calendarios que son usados para señalar el tiempo; anticipando eventos futuros; planeando acciones futuras y contemplando lo que uno ha planificado; describiendo y representando eventos del pasado: usando unidades convencionales de tiempo, cuando habla de eventos del pasado y futuros; observando, describiendo y representando el orden secuencial de los objetos.

De la misma manera comprende la representación definidita en términos de la capacidad del niño para representar objetos, personas o situaciones por otras, ya sea a nivel de índice, símbolos o signo. El conocimiento social, definido como la comprensión de las claves de la comunidad y la capacidad de entender y expresas sentimientos y deseos de sí y de los demás.

Identifica los números del 1 al 50, y reproduce por lo menos del 1 al 20.

Alrededor de los 5 años responde a la pregunta "¿por qué?" con explicaciones referidas a las características concretas de los objeto. Por ejemplo "¿Por qué los dos son rojos? Posteriormente, cerca de los 6 años su nivel es más abstracto, por ejemplo "¿por qué los dos tienen el mismo color?".

Identifica "más grande que…", "más pequeño que...".

Discrimina semejanzas y diferencias entre objetos tomando como criterio detalles de dichos objetos.

Interpreta relaciones causales en sencillos fenómenos naturales.

Sigue la trama de un cuento y repite con precisión una secuencia de hechos.

Manifiesta un recuerdo claro de hechos y lugares remotos.

Al dibujar o pintar siempre la idea precede a la obra sobre el papel.

Arma rompecabezas de 20 a 30 piezas.

Conocer elementos de tiempo como antes, después, más tarde, más temprano, etc.

De manera global podemos decir que los niños en la edad comprendida entre los 5 y 6 años ordena cosas de las más pequeñas a las más grandes y señala cual es la primera y la última. Dibuja cuellos, hombros, figuras proporcionadas, dos piezas de vestidos y expresión facial. Resuelve los juegos de memoria de figuras conocidas. Hace comentarios relacionados al cuento que está leyendo. También imita espontáneamente gestos y posturas de sus compañeros.

ACTIVIDADES QUE PERMITEN ESTIMULAR EL DESARROLLO COGNITIVO DEL NIÑO:

- Escoger Recursos (Observar)
- Explorar y conocer el ambiente o los objetos del mismo, identificar personas que lo rodean, o materiales por sus etiquetas (Comunicar).
- Conversar acerca del uso de los objetos con los que desea trabajar (Clasificar).
- Pensar y comunicar lo que desea hacer.

- Realizar dibujos de los objetos que están a su alrededor.
- Explorar con todos los sentidos, permitirle que se plantee preguntas, buscando nuevas respuestas.
- Interesarse por los hechos y fenómenos que ocurren a su alrededor.
- Reconocer características en los objetos tomando en cuenta color, tamaño, peso, temperatura, formas y texturas.
- Reconocer semejanzas y diferencias en diversos materiales (Comparar).
- Reconstruir uniendo partes para formar un todo.
- Clasificar objetos.
- Seriar por ensayo y error.
- Comparar cantidades, muchos, pocos.
- Establecer correspondencias uno a uno.
- Reconocer y corresponder numerales.
- Ordenar y establecer relaciones.
- Agrupar, clasificar libros o cualquier otro material escrito.
- Relatar situaciones de los personajes.
- Comentar situaciones ya vividas en relación con los relatos, sucesos escritos.

- Anticipar escenas durante los relatos.
- Identificar acciones pasadas, presentes y futuras en los cuentos o acciones reales.
- Utilizar nociones temporales tales como: primero, luego, al final, antes, después, ayer, hoy, mañana.
- Comentar sobre las palabras escritas en los cuentos o cualquier otro material impreso.
- Descifrar lo que sucede en relatos a través de la interpretación de fotografías con lugares, personajes, animales o cosas reales.

f. METODOLOGÍA

MÉTODOS:

CIENTÍFICO.- Es un conjunto de procedimientos lógicamente estructurados y sistematizados y que mediante la experimentación y con un razonamiento inductivo se desarrollan las ciencias; el proceso consistirá en plantear un objetivo específico para luego comprobarlo y deducir de él en unión con los conocimientos teórico–científicos, conclusiones que se confrontará con los hechos observados en los momentos de la investigación de campo, es decir, se caracterizará la nutrición para identificar su relación con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica.

INDUCTIVO.- El método inductivo es un proceso que parte del estudio de casos o hechos singulares para llegar a principios generales, lo que implica pasar de un nivel de observación y experimentación a un sustento científico de categoría, o sea la formulación de leyes o teorías. Servirá para plantear soluciones al problema, para generalizar todos los conocimientos particulares sobre la temática, mientras que **la deducción** servirá para partir de una teoría general de las metodologías de enseñanza y su incidencia en el desarrollo de las capacidades específicas de los niños. El método de **análisis y síntesis** estará presente especialmente en la elaboración de la propuesta así como en las conclusiones y recomendaciones.

DESCRIPTIVO.- Consiste en la observación actual de hechos, fenómenos y casos. Se sitúan en el presente, pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que se hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos con una finalidad preestablecida; este método se utilizará para procesar y descubrir la información de campo recolectada en el momento actual y luego poder obtener el resultado y las conclusiones finales. Bajo los principios del método científico; la Descripción se aplicará en dos etapas: diagnóstico y resultados; se utilizarán como procedimientos básicos el análisis crítico, la síntesis, la interpretación y la aplicación.

MODELO ESTADÍSTICO.- Servirá para la organización de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados, los mismos que serán representados en cuadros y gráficos estadísticos

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

LA ENCUESTA.- Se aplicará a los Padres de Familia del Primer Año de Educación Básica de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” de la ciudad de Catamayo, para determinar la incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo de las niñas y niños de Primer año de Educación General Básica de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” del cantón Catamayo.

PRUEBA DE DESTREZAS COGNITIVAS.- Se aplicará a las niñas y los niños de Primer Año de Educación General Básica de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” para evaluar el desarrollo Cognitivo.

POBLACIÓN.- Está conformado por un total de 87 niños y niñas, y los Padres de Familia de Primer Año de Educación General Básica de la escuela "Padre Julio María Matovelle" de la ciudad de Catamayo.

ESCUELA FISCOMOSIONAL MIXTA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE"				
PARALELO	ALUMNOS		TOTAL	PADRES DE FAMILIA
	Masculino	Femenino		
A	16	14	30	30
B	17	12	29	29
C	16	12	28	28
Total	49	**38**	**87**	**87**

Fuente: Libro de matrículas de Preparatoria, Primer Año de EGB escuela Padre Julio María Matovelle
Autora: Gina Yajaira Cajas.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO / ACTIVIDADES	AÑO 2013					AÑO 2014						
	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS
Selección del tema, elaboración del proyecto												
Revisión y aprobación Proyecto												
Desarrollo revisión de literatura de la Tesis												
Investigación de campo												
Procesamiento información												
Presentación del primer borrador												
Revisión y calificación												
Sustentación y defensa de la Tesis												

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS:

Humanos

- Investigadora
- Docente Tutor
- Docentes de la Escuela “Padre Julio María Matovelle” de la ciudad de Catamayo.
- Padres y Madres de Familia de Preparatoria, Primer Año de Educación Básica Escuela “Padre Julio María Matovelle” de la ciudad de Catamayo.
- Niños y niñas de Preparatoria, Primer Año de Educación Básica Escuela “Padre Julio María Matovelle” de la ciudad de Catamayo.

Institucionales

- Universidad Nacional de Loja. Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia.
- Escuela “Padre Julio María Matovelle” de la ciudad de Catamayo.

Materiales

- Bibliografía.
- Papel bond tamaño A4
- Flash memory.
- Equipo informático.

Económicos

Nº	Detalle	valor
1	Material de escritorio	$ 100,00
2	Material bibliográfico	$ 450,00
3	Trámites legales	$100,00
4	Transporte	$ 300,00
5	Investigación de campo	$ 80,00
6	Impresiones (tesis)	$ 50,00
7	Imprevistos	$ 100,00
	Total	**$ 1180,00**

El costo del proyecto de investigación será asumido en su totalidad por la investigadora.

i. BIBLIOGRAFÍA

ALMERICH, C. (1999). *Expresión y Arte en la Escuela.* Kapelusz.

ARAUJO, F. (2006). *Dirección Metropolitana de Salud, Escuelas saludables.* Quito.

ASOCIACIÓN DE FACULTADES ECUATORIANAS DE MEDICINA. (2012). *enseñanza de la Nutrición.* Quito.

BRICEÑO, (2005) *Nutrición y Dietética* (págs. 33-35). Barcelona: Kapeluz.

CUSMINSKY, M. (2011). *Manual de Crecimiento.* Guatemala.

DIBBLE, M. (2009). *NUTRICIÓN HUMANA PRINCIPIOS Y APLICACIONES.* España: Bellatera S. A. .

DUJARDIN, B. (2008). Guía para evaluar el estado de nutrición,. *Publicaciones científicas*, 39.

H. W. Dietz. (2008). *American Academy of Pediatrics Guide to Your Child's.* New. York: Villard.

HAWLEY. (3 de AGOSTO de 2000). *Starting smart*. Recuperado el 25 de noviembre de 2013 , de www.zerotothree.org/ site/DocServer/startingsmart.pdf?docID=2422&debugMode=false.

HEYMAUS. (2009). *Profesor de la Academia Médica de Ámsterdam.*

http//www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.htm.

Isaacs, E. y. (2010). *Alimentación Salufable.* London: Editorial, University College.

Kramer. (2008). *La alimentación y su relacion en el desarrollo cofnituivo.* Londres: Archivo general de Pediatría.

LUCAS, S. (2007). *Una alimentación saludable.* Londres.

S. MENDEZ, (2005) *Estudio Nacional de Desarrollo y Crecimiento Humano.* Caracas.

Ministerio de Educación de la Republica de Colombia . (2009). *Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia.* Bogotá.

Programa de Educación Alimentaria Nutricional. (2006). En P.E.A.N, *Alimentación del niño de 5 años* (págs. 28-30). Mexico.

RAMOS, G. (2011). *Desnutrición en el niño.* México: Casa Libro.

THURBER, J. (2005). *Manual de nutrición.* Bogotá.

ULRIKE Eigner. (2007). Nutrición Infantil en los Andes. *Revista Andina*, 58.

ZIMMERMANN, J. M. (2006). *supplementation improves cognition in iodine-deficient schoolchildren in Albania: A.* Albania.

WEBGRAFIA

http://www.monografias.com/salud/index.shtml. (24 de noviembre de 2007). Recuperado el 8 de abril de 2013

http://www.mypiramid.gov. (28 de mayo de 2008). Recuperado el 4 de junio de 2013

http://www.ivu.org/spanish/trans/vsuk-basicnut.html. (19 de abril de 2009). Recuperado el 9 de agosto de 2013

http://www.mediosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm. (16 de febrero de 2010). Recuperado el 9 de agosto de 2013

http://www.alimentacion-sana.com.ar. (5 de enero de 2011). Recuperado el 15 de julio de 2013

http://www.mediosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm. (15 de enero de 2011). Recuperado el 13 de agosto de 2013

www.esmas.com/salud/home/recomendamos/492171.html. (26 de mayo de 2012). Recuperado el 4 de febrero de 2013

http://www.anycities.com/user1/esye/Peligros/Fisicos.html 2004. Recuperado el 8 de marzo de 2013

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA "PADRE JULIO MARÍA MATOVELLE" DEL CANTÓN CATAMAYO.

Estimados Padres de Familia, acudimos a usted, con la finalidad de solicitarle, se digne dar contestación a la siguiente encuesta que tiene por objeto conocer criterios relacionados con **la Nutrición y el Desarrollo Cognitivo de los niños y niñas** de primer año de Educación General Básica**.**

1. **¿Conoce Usted cómo debe ser una alimentación nutritiva para su hija/o?**

   SI ( ) NO ( )

   Porqué. **……...**
   …..……..……

2. **¿Cree Ud. que el refrigerio que lleva su hija/o a la escuela tiene un aporte nutricional?**

   SI ( ) NO ( )

   Porqué. **……...**
   …..……..……

3. **¿Su hijo/a recibe desayuno escolar?**

   SI ( ) NO ( )

   Porqué. **……...**
   …..……..……

4. **¿Cuáles de los siguientes alimentos cree que son nutritivos para su hija/o?**

   - Frutas ( )
   - Lácteos ( )
   - Pan ( )

- Agua ( )
- Chitos ( )
- Chocolates ( )
- Helados ( )

5. ¿Señale cuáles de los siguientes alimentos deben ser consumidos a diario para una buena nutrición?

- Frutas ( )
- Hortalizas ( )
- Carnes ( )
- Cereales ( )
- Legumbres ( )
- Pescado ( )
- Huevos ( )
- Leche ( )

6. ¿Conoce qué alimentos consume su hija/o en el bar de la escuela?

SI ( ) NO ( )

Porqué. **……...**
…..……..……

7. ¿Cree Ud. Que la Nutrición incide en el desarrollo cognitivo de su hijo/a?

SI ( ) NO ( )

8. ¿Su hija/o desayuna antes de ir a la escuela?

SI ( ) NO ( )

Porqué. **……...**
…..……..……

9. ¿Cree que la calidad nutricional está afectando a los aprendizajes de su hija/o?

SI ( ) NO ( )

Porqué. **……...**
…..……..……

Gracias por su colaboración

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

PRUEBA DE DESTREZAS COGNITIVAS APLICADA A LOS NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD.

Nombres: ……..Apellidos: ……..……..

Fecha de nacimiento: ……

Valoración: C = Cumple

NC = No Cumple

La prueba de destrezas cognitivas aplicada a los niños de 4 a 6 años de edad, se la realizará durante una semana y serán evaluadas con criterios de valoración: C = Cumple; NC = No Cumple.

	Destrezas Cognitivas	**Criterio de Valoración**		**Observaciones**
1.-	**PERCEPTIVO MOTRIZ**	**Cumple**	**No cumple**	
	Trazo líneas rectas de izquierda a derecha y de arriba-abajo uniendo dos puntos o gráficos. Encuentro el camino correcto y uno con una			

	línea dos figuras en un laberinto			
2.-	**PERCEPCIÓN AUDITIVA**	**Cumple**	**No cumple**	
	Con los ojos vendados localizo sonidos producidos en diferentes lugares del aula.			
	Luego de escuchar siete palabras recuerdo al menos cinco.			
3.-	**PERCEPCIÓN HÁPTICA**	**Cumple**	**No cumple**	
	Identifico al tacto: objetos, frutas, textiles, temperaturas, pesos.			
	Soy capaz de producir en el papel figuras previamente realizadas en el aire.			
4.-	**HABILIDAD MENTAL NO VERBAL**	**Cumple**	**No cumple**	
	Entre varios gráficos selecciono el que falta para completar un dibujo.			
5.-	**ROMPECABEZAS**	**Cumple**	**No cumple**	
	Entre varias piezas similares, selecciono las piezas para completar un rompecabezas a nivel gráfico			
6.-	**CONCENTRACIÓN**	**Cumple**	**No cumple**	
	Ordena una serie de imágenes de dificultad			
7.-	**EXPRESIÓN VERBAL DE UN JUICIO LÓGICO**	**Cumple**	**No cumple**	
	Expreso de manera combinada: ejemplo: Emilio es compañero de Sebastián y es menor que Sebastián.			

	Utilizo cuantificadores: algunos como, pocos, igual-desigual, todos, más, menos, la misma cantidad.			
8.-	**NOCIÓN DE CONSERVACIÓN**	**Cumple**	**No cumple**	
	Luego de observar una cantidad de agua en un recipiente, el trasvasarlo en otros de diferentes tamaños y formas, afirmo que se mantiene la misma cantidad.			
	Ordeno una serie de imágenes de dificultad creciente como las siguientes:			
10.-	**NOCIÓN DE INCLUSIÓN**	**Cumple**	**No cumple**	
	Luego de presentarme frutas en la que se incluyen manzanas (M), duraznos (D), y otras frutas (O) resuelvo los siguientes problemas: ¿Cuántas manzanas hay? ¿Cuántos duraznos hay? ¿Cuántas otras frutas hay?			

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN ii

AUTORÍA iii

CARTA DE AUTORIZACIÓN iv

AGRADECIMIENTO v

DEDICATORIA vi

ESQUEMA DE CONTENIDOS vii

a. TÍTULO 1

b. RESUMEN 2

SUMMARY 3

c. INTRODUCCIÓN 4

d. REVISIÓN DE LITERATURA 6

e. MATERIALES Y MÉTODOS 34

f. RESULTADOS 37

g. DISCUSIÓN 65

h. CONCLUSIONES 67

i. RECOMENDACIONES 68

LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS 69

j. BIBLIOGRAFÍA 81

k. ANEXOS 84

Proyecto 84

ÍNDICE 167