



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN
PARVULARIA**

TÍTULO

**LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO
EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA
MATOVELLE DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO
2017-2018**

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

AUTOR

Ulises Omar Quinche Granda

DIRECTOR

Ing. Wilman Vicente Merino Alberca Mg. Sc

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

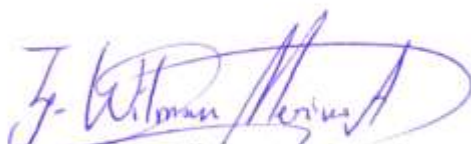
Ing. Wilman Vicente Merino Alberca Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, orientado con pertenecía y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento del Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Psicología Infantil y Educación Parvularia, Titulada: **LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017-2018**, de la autoría del Egresado Sr. Ulises Omar Quinche Granda, en consecuencia el informe reúne los requisitos, formales y reglamentos, autorizo su presentación, sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 25 de julio del 2018



Ing. Wilman Vicente Merino Alberca, Mg. Sc

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Ulises Omar Quinche Granda declaro ser autor 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.

Autor: Ulises Omar Quinche Granda

Firma: 

Cedula: 1105151409

Fecha: Loja, 14 de agosto de 2018

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

Yo, Ulises Omar Quinche Granda; declaro ser autor de la tesis titulada: **LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017-2018**, como requisito para optar al grado de: Licenciado 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 visualización de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los catorce días del mes de agosto del dos mil dieciocho.

Firma: 

Autor: Ulises Omar Quinche Granda

Número de Cédula: 1105151409

Dirección: Loja, Cda. La Banda, calles: Av. 8 de Diciembre y Cuxibamba

Correo Electrónico: kitu101996@hotmail.com

Teléfono: 2542044

Celular: 0968529201

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Ing. Wilman Vicente Merino Alberca, Mg. Sc

Tribunal de grado:

Presidente: Mg. Sc María Eugenia Rodríguez Guerrero Ph.D.

Primera Vocal: Lic. Rosita Esperanza Fernández Bernal, Mg. Sc

Segunda Vocal: Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega, Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación el arte y la comunicación, por abrirme las puertas y darme la oportunidad de formarme profesionalmente en sus distinguidas aulas universitarias; Así mismo agradezco a cada uno de sus docentes que han impartido sus conocimientos en mi formación profesional, particularmente al Ing. Wilman Merino Alberca quien fue mi director de tesis , ya que supo guiar y orientar conocimientos óptimos para la elaboración de este trabajo investigativo.

Al director, docentes, padres de familia y a los niños y niñas de primer año de Educación Básica Paralelo “B”, de la escuela Julio María Matovelle de la ciudad de Loja, ya que me brindaron su colaboración a la hora de recolectar información para poder desarrollar el trabajo investigativo.

El Autor

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado primeramente a Dios ya que me dio la vida, la fuerza y sabiduría para lograr cumplir con mis metas

A mis padres quienes han sido un pilar fundamental para seguir adelante, gracias por todo el esfuerzo y sacrificio, además de ser un ejemplo de trabajo y enseñarme que si se desea conseguir algo se debe luchar para hacerlo realidad.

A mis hermanos y a todas las personas que llegue a conocer en el transcurso de todos mis años de estudio, gracias a todos por su cariño, paciencia, amor y comprensión brindada.

Ulises Omar

MATRIZ DE ÀMBITO GEOGRÀFICO

ÀMBITO GEOGRÀFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA/AÑO	ÀMBITO GEOGRÀFICO DE LA INVESTIGACIÓN						Otras Desagregaciones	Otras Observaciones
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio o Comunidad		
TESIS	<p>Ulises Omar Quinche Granda</p> <p>LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE LOJA.PERIODO LECTIVO 2017-2018</p>	UNL	2018	Ecuador	Zonal 7	Loja	Loja	El Valle	La Banda	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
 - ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE
LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
JULIO MARÍA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO
2017-2018**

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado: **LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017-2018.** Se planteó como Objetivo General: Identificar los principales problemas alimenticios que afectan al desarrollo evolutivo de los niños de preparatoria de la escuela de educación básica Julio María Matovelle, dentro de la investigación se utilizó el método científico, analítico-sintético y descriptivo. Las técnicas e instrumentos utilizados para la elaboración del presente trabajo investigativo fueron: El índice de masa corporal, la entrevista aplicada a la docente, cuestionario a los padres de familia, la guía de observación dirigida a los niños. La muestra estuvo conformada por una docente de primer año de Educación Básica paralelo “B” y 20 alumnos. Los resultados obtenidos durante la entrevista fueron: La maestra indica que la alimentación infantil influye en el desarrollo evolutivo de los niños. En lo que respecta al cuestionario: los padres desconocen el tema de alimentación y como esta puede afectar en su desarrollo además se aplicó el índice de masa corporal dicho instrumento aportó para el resultado del diagnóstico inicial y facilitó todo el proceso investigativo, a través de estos resultados se empleó la propuesta alternativa programada. De los resultados obtenidos se concluye que la alimentación influye de manera directa en el desarrollo evolutivo de los niños motivo por el cual se debe tener cuidado y prestar más atención sobre este tema ya que es de gran importancia para la sociedad, además de ser un problema mundial que está acabando con la vida de los seres humanos ya sea a edades tempranas o durante la adultez y se recomienda a las autoridades educativas y padres de familia que presten mayor atención al problema de mala alimentación ya que es un factor negativo en la actualidad que afecta a la sociedad en general.

ABSTRACT

This research work called: CHILDREN'S FOOD FOR THE EVOLUTIONARY DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PREPARATORY OF THE BASIC EDUCATION SCHOOL JULIO MARÍA MATOVELLE OF THE CITY OF LOJA. LEGAL PERIOD 2017-2018. It was proposed as General Objective: Identify the main food problems that affect the evolutionary development of high school children of the basic education school Julio María Matovelle, within the research used the scientific method, analytical-synthetic and descriptive. The techniques and instruments used to prepare this research work were: The body mass index, the interview applied to the teacher, questionnaire to parents, the observation guide aimed at children. The sample consisted of a teacher of first year of Basic Education parallel "B" and 20 students. The results obtained during the interview were: The teacher indicates that infant feeding influences the evolutionary development of children. Regarding the questionnaire: the parents are unaware of the issue of feeding and how this can affect their development also applied the body mass index that instrument contributed to the result of the initial diagnosis and facilitated the entire research process, through these results, the alternative programmed proposal was used. From the results obtained, it is concluded that nutrition directly influences children's developmental development, which is why care must be taken and more attention given to this issue since it is of great importance to society, as well as being a problem. that is ending the lives of human beings either at an early age or during adulthood and it is recommended that educational authorities and parents pay more attention to the problem of poor nutrition since it is a negative factor today. It affects society in general.

c. INTRODUCCIÓN

En la actualidad un niño que sufra una alimentación deficiente puede tener un retraso en el crecimiento y otras formas de desnutrición que socavan las posibilidades de supervivencia de los niños, al tiempo que dificultan la salud y el crecimiento óptimos. (Durivage, 2000, pág. 39)

De acuerdo al Ministerio de salud (2015). “El retraso en el crecimiento se vincula con el desarrollo inadecuado del cerebro, que suele acarrear consecuencias perniciosas y perdurables para la capacidad cognitiva, el rendimiento escolar y un futuro no muy exitoso”.

Una alimentación sana implica una mejor calidad de vida, por eso siempre es importante saber cómo debemos comer para garantizar nuestra salud.

La presente tesis hace referencia a: “la alimentación infantil para el desarrollo evolutivo de los niños de preparatoria de la escuela de educación básica Julio María Matovelle de la ciudad de Loja. Periodo lectivo 2017-2018”

En el desarrollo de la investigación se planteó los siguientes objetivos específicos: Fundamentar teóricamente a través de la alimentación infantil lo relacionado con el desarrollo evolutivo de los niños; Diagnosticar el estado actual que se presenta entre la mala alimentación infantil y su impacto en el desarrollo evolutivo de los niños; Elaborar actividades, conferencias relacionadas con la alimentación y desarrollo evolutivo de los niños; Aplicar las actividades a los niños y padres para tener una alimentación balanceada según los resultados diagnosticados en el proceso; Constatar el impacto de los resultados que se produjeron con el desarrollo de las actividades propuestas.

La falta de conocimientos sobre nutrición y alimentación lleva a una incorrecta alimentación ocasionando la desnutrición infantil, la cual se relaciona con aspectos económicos, demográficos y de costumbres del hogar, afectando a la población escolar en todos sus aspectos, psíquicos y emocionales

En vista de que este problema es global no se busca el erradicarlo de manera completa ya que es algo imposible, lo que se busca es mejorar el tema de la alimentación de los niños y niñas ya que ayudaran a tener una mejor desarrollo y un óptimo comportamiento dentro del entorno escolar, llevándola a ser un centro de recreación agradable para todos.

En la investigación realizada se utilizó el enfoque mixto ya que es un problema de la actualidad con el cual se pretendió investigar el porcentaje de niños y niñas que sufren este tipo de problema y las principales causas y consecuencias que puede traer consigo, para esto se necesitó el enfoque tanto cualitativo para poder identificar cuáles son los principales factores que puede traer una mala alimentación en el desarrollo del niño y el cuantitativo ya que a través de esta con base en la medición numérica y el análisis estadístico podremos identificar el porcentaje de niños y niñas que sufren este problema que afecta en su rendimiento escolar.

Dentro de la primera variable denominada LA ALIMENTACIÓN INFANTIL consta de los siguientes temas: Definición de alimentación, importancia, tipos de alimentación, clasificación de alimentación, alimentación de 1 a 5 años de edad, características, alimentación según la edad para un desarrollo óptimo, principales problemas alimenticios, como afecta la alimentación infantil en el desarrollo evolutivo del niño.

La segunda variable DESARROLLO EVOLUTIVO, que está compuesta de los siguientes temas: Definición, factores que intervienen en el desarrollo evolutivo del niño, características generales en el desarrollo, desarrollo Psicomotor, desarrollo mental cognitivo, desarrollo afectivo y de la personalidad, hablemos del desarrollo de 3 a 6 años, tipos de desarrollo en el niño, etapas del desarrollo, importancia de la alimentación para el desarrollo evolutivo del niño, evaluación del crecimiento de niños y niñas

De igual manera se utilizó métodos: Científico que estuvo presente en todo el proceso investigativo, ya que permitió la formulación del tema planteamiento de los objetivos, recolección de datos, análisis y la interpretación de los resultados estadísticos obtenidos de la investigación; métodos teóricos como el analítico-

sintético que se lo utilizó para la división de las variables del marco teórico, así como, también en el análisis de los resultados obtenidos y en el planteamiento de conclusiones y recomendaciones en la investigación de campo; y el método descriptivo el cual se lo empleó para conocer características del grupo que se investigó y detallar los resultados obtenidos demás se lo utilizó en la caracterización del problema con las especificidades que presenta cada una de las variables, y por medio del discurso escrito permitió la narración de los hechos, de manera real y objetiva tal cual se presenta en el escenario de investigación.

Las técnicas e instrumentos aplicados fueron la observación directa aplicada a veinte niños la cual sirvió para recoger información relacionada a la alimentación y desarrollo evolutivo, entrevista estructurada a la educadora, encuesta aplicado a los padres de familia los cuales fueron utilizados para la recopilación de información acerca de la alimentación y el Índice de Masa Corporal (IMC) para constatar si los niños tenían problemas en su peso o talla.

La población que participó en el proceso investigativo estuvo conformada por un total de 20 niños con las edades de 5^a a 6 años, una docente y padres de familia.

Los referentes teóricos se basan en libros y autores que hacen referencia a temas como alimentación y el desarrollo evolutivo organizados y ordenados de acuerdo a la lógica de la presente investigación.

De los resultados obtenidos se concluye que la alimentación juega un rol muy importante en el desarrollo del niño además de ser un problema que afecta directamente en el desarrollo escolar, se recomienda a las autoridades y docente seguir trabajando con actividades relacionadas a la temática, ya que se cuenta con mucho más tiempo y un espacio adecuado para realizarlo por medio del cual habrán resultados más significativos que favorezcan el desarrollo de los niños.

El reto principal fue concientizar a los padres y a los niños desde las edades tempranas, para la cual esta investigación se la realizó en una escuela pública que me ofreció la oportunidad de poder poner en práctica el tema de alimentación y desarrollo evolutivo.

Todo el proceso de investigación realizado fue de gran relevancia ya que brindó la oportunidad de adentrarse más hacia un sector, permitiendo ayudarlos en los temas relacionados con la alimentación y el desarrollo evolutivo de los niños y niñas.

El esquema de tesis en el que fue realizado este trabajo constó de los siguientes ítems: título, resumen en castellano (abstract), introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ALIMENTACIÓN INFANTIL

La alimentación es el resultado o la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida.

Al igual que la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación.(Fundacion Eriski , 2015, p.8).

La alimentación es la acción por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, preparación o cocción y su ingestión; alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

La alimentación depende de las necesidades de cada individuo, disponibilidad de dichos alimentos, religión, cultura, situación económica y/o social, entre otras. La alimentación es acto o suceso voluntario, que se aprende a lo largo de la vida y uno de los más fundamentales del mundo de los seres vivientes, debido a su relación a la supervivencia diaria de estos. (Venamedia , 2013, párr.1).

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños; por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras.

Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por

vida. La ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución. (Guía infantil.com, 2015, párr 2).

Los alimentos pueden ser naturales, industriales o caseros, pero siempre están dotados de cualidades sensoriales, psicológicas y fisiológicas que le confieren un tono emocional, que excita el deseo y el apetito de comerlos.

Como consecuencias de una sobrealimentación o alimentación inadecuada, nuestros hijos pueden contraer enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Por esto es que con una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación podemos prevenir las enfermedades crónicas mencionadas y promover el desarrollo cognitivo del niño.

Las prácticas óptimas de alimentación del lactante y del niño pequeño, se sitúan entre las intervenciones con mayor efectividad para mejorar la salud de la niñez, para el año 2006, se había estimado que 9.5 millones de niños mueren antes de cumplir los cinco años y que dos tercios de estas muertes ocurrieran durante el primer año de vida. (Profesores en línea , 2015,parr.4).

La desnutrición está asociada al menos con el 35% de las muertes que ocurren en la niñez; por otra parte, la desnutrición es la principal causa que evita que los niños que sobreviven alcancen su completo potencial de desarrollo.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos. Pero por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan sólo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta.

Importancia de la alimentación.

Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

La psicología de la alimentación trata de responder estas preguntas ¿Por qué comemos lo que comemos? ¿Por qué la comida y el peso son la causa principal de muchos problemas? ¿Qué relación tienen las emociones con la comida? la psicología de la alimentación puede ser una herramienta para entender el comportamiento que tenemos con la comida. (Cabrera , 2015,párr.1).

Hay que recordar que los hábitos y actitudes tanto alimentarios como de actividad física inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo largo de la vida. En esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas.

Los escolares son excelentes receptores ya que habitualmente actúan por “imitación”. Esto quiere decir que adoptan conductas del ambiente inmediato que los rodea. Estas conductas adquiridas pueden ser tanto saludables (como llevar una alimentación correcta y realizar actividad física) como no saludables. (Secretaria de Salud , 2014, Párr 5).

El darles nutrientes básicos pueden reforzar sus conocimientos y habilidades, apoyar sus proyectos y tareas académicas e incluso emplearlos como elemento de juego. Una adecuada alimentación durante la infancia y niñez temprana es esencial para asegurar que los niños alcancen todo su potencial en relación al crecimiento, salud y desarrollo.

La nutrición deficiente incrementa el riesgo de padecer enfermedades y es responsable, directa o indirectamente, de un tercio de las 9.5 millones de muertes que se ha estimado ocurrieron en los años actuales en niños menores de 5 años de edad.

La nutrición inapropiada puede, también, provocar obesidad en la niñez, la cual es un problema que se va incrementando en muchos países.

Tipos de alimentación.

La clasificación de los alimentos puede hacerse desde diversos puntos de vista. La más frecuente es por su origen (vegetal, animal, mineral); según su vida útil (perecedero, semiperecedero) y de acuerdo con su función en el organismo (formadores, reguladores, y energéticos). (Profesores en línea , 2015,parr.4)

En la actualidad se debe adquirir hábitos adecuados para tener una alimentación adecuada, suficiente y equilibrada. Los efectos positivos o negativos de nuestra alimentación tendrán repercusiones tarde o temprano.

Los padres de familia son los encargados de adecuar una mesa familiar para que el niño aprenda a disfrutar de los alimentos, ofreciéndole variedades de alimentos que le contribuirán a la aceptación de una dieta especial y equilibrada.

Los alimentos formadores: Contribuyen a la formación de los niños desde que se encuentran en el vientre de su madre. Sirven para adquirir conocimiento, habilidades y un buen desarrollo.

Según la Organización Mundial de la salud (2015) Son todos aquellos nutrientes que contienen proteínas, vitaminas y minerales y que participan en el crecimiento y desarrollo de las células y estructuras que forman el cuerpo humano.

Si bien estos alimentos son importantes en la alimentación de cualquier persona, los niños son los que más necesitan consumirlos, debido a que cumplen funciones de formación de algunos órganos y tejidos en pleno desarrollo. Algunas de ellas son: construir y reparar los músculos, los tejidos y los órganos, formar los huesos, uñas y dientes fuertes y sanos, evitan la anemia, la fatiga muscular y mental.

Los alimentos reguladores: Son ricos en vitaminas y minerales. Las vitaminas participan en la formación de hormonas, células sanguíneas, sustancias químicas del sistema nervioso y material genético. Los minerales tienen una función similar a la de las vitaminas pero algunos, además, tienen una función plástica, ya que forman parte de la estructura de algunos tejidos como el óseo formando parte de los huesos.

Para el Diario de la salud (2017) “Son el tipo de alimento que afecta directamente al funcionamiento del organismo. Gracias a ellos, podemos fortalecer nuestra salud, prevenir determinadas enfermedades y absorber los nutrientes que el cuerpo necesita”.

A través del consumo de los alimentos reguladores el organismo logra obtener vitaminas y minerales que favorecen al funcionamiento adecuado del cuerpo humano y mantener la salud del mismo, estos alimentos se refieren especialmente a las verduras y frutas que aportan agua y fibra para regular el funcionamiento de todo el sistema del cuerpo.

Los alimentos energéticos: La importancia del alimento tiene que ver básicamente con el acto de proporcionar al individuo con la energía y los nutrientes necesarios para seguir viviendo. Obviamente, una persona que no es correctamente alimentada puede sufrir severos casos de desnutrición, malnutrición y todas las enfermedades e incluso la muerte que esto puede suponer.

Por otro lado, el alimento en el caso de los seres humanos también gana otra dimensión que es aquella que se relaciona con los sentidos, con el placer, incluso con cuestiones sociales que exceden al valor nutricional de cada alimento y que colocan sobre un plato o una preparación mucho más valor que el que normalmente un ser vivo puede aplicarle a un alimento.

(Guía de Ayuda Alimenticia , 2015).

Es importante que los niños tengan una alimentación balanceada, en la cual los alimentos energéticos son parte principal de su día a día ya que estos son el combustible para un desarrollo óptimo.

Clasificación de la alimentación.

Alimentación sana.

Las dietas malsanas o alimentación no saludable y la inactividad física son los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las

cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. El consumo excesivo de sal también perjudica la salud y a menudo, las personas no son conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayoría de esa sal procede de alimentos procesados. (Ministerio de Salud, 2015, Párr. 2).

Los hábitos alimentarios de la familia son influidos por varios factores; el lugar geográfico en donde viven (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes en cada comunidad, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

Una alimentación correcta es la que incluye en cada tiempo de alimentación, (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada grupo. La alimentación correcta debe reunir las siguientes características, que son:

- **Completa**, es decir que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida.
- **Equilibrada**: que los alimentos contengan entre sí las proporciones nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.
- **Higiénica**: preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.
- **Suficiente**: consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales.
- **Variada**: incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.
- **Adecuada**: que sea adecuada al gusto, costumbres, disponibilidad y accesibilidad de las personas.

Alimentación complementaria.

La alimentación complementaria debe introducirse en el momento adecuado, lo cual significa que todos los niños deben empezar a recibir otros alimentos, además de la leche materna, a partir de los 6 meses de vida.

La alimentación complementaria debe ser suficiente, lo cual significa que los alimentos deben tener una consistencia y variedad adecuadas, y administrarse en cantidades apropiadas y con una frecuencia adecuada, que permita cubrir las necesidades nutricionales del niño en crecimiento, sin abandonar la lactancia materna. (Organización Mundial de la Salud , 2018, Párr 2).

Después de los 6 meses de edad, para el lactante alimentado con el pecho materno, se torna progresivamente más difícil cubrir sus requerimientos solamente con la leche de su madre. Además, aproximadamente a los 6 meses, la mayoría de los lactantes ha alcanzado el desarrollo suficiente que les permite recibir otros alimentos.

En lugares donde el saneamiento ambiental es muy deficiente, el esperar incluso hasta más allá de los 6 meses, para introducir los alimentos complementarios, podría reducir la exposición a enfermedades transmitidas por los alimentos.

Sin embargo, debido a que a esta edad los lactantes inician la exploración activa del medio en el que viven, se exponen a contaminantes complementarios. Por lo tanto, la edad recomendada para introducir los alimentos complementarios es la de 6 meses.

Alimentación escolar.

La desnutrición durante la infancia y la edad preescolar tiene efectos adversos en el crecimiento, en la salud y en el desarrollo cognitivo” y está “asociada con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad en los años tardíos”

Los programas de alimentación durante los últimos años entre sus objetivos están: el contribuir con la disminución de la desnutrición en todas sus formas y evitar la tendencia al sobrepeso por el consumo de alimentos nutricionalmente no balanceados. La prevalencia nacional de retardo en talla o desnutrición crónica, emaciación o desnutrición aguda y bajo peso o desnutrición global, ha tenido una disminución modesta en los últimos 26 años (Ministerio de Educación , 2016,p.18)

Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas. A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

El sobrepeso y la obesidad en los niños en edad escolar y los adolescentes se están convirtiendo en graves problemas los niños, como los adultos, tienen un alto riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad si realizan poca actividad física y comen demasiado, sobre todo alimentos que aportan muchas calorías alimentos ricos en grasas y azúcar o toman muchas bebidas o refrescos con azúcar

Alimentación de 1 a 5 años de edad.

Si la niña o el niño no cuentan con una alimentación adecuada tienen mayor probabilidad de padecer ciertas enfermedades, presentar dificultades en el aprendizaje, pocos deseos de hacer ejercicio, ser enojón, tener sueño. Presentan además bajo peso, crecimiento lento y desnutrición.

Una adecuada nutrición durante la infancia y niñez temprana es esencial para asegurar que los niños alcancen todo su potencial en relación al crecimiento, salud y desarrollo.

La nutrición deficiente incrementa el riesgo de padecer enfermedades y es responsable, directa o indirectamente, de un tercio de las 9.5 millones de muertes que se ha estimado ocurrieron en el año 2006 en niños menores de 5 años de edad. La nutrición inapropiada puede, también, provocar obesidad en la niñez, la cual es un problema que se va incrementando en muchos países.

(Organización Mundial de la Salud , 2013, pag. 13).

En esta edad se inicia la formación de los hábitos alimentarios, por lo que se debe tener especial cuidado en los alimentos que se le dan en los distintos tiempos de comida y cumplir así con las características de la alimentación correcta.

- El cálculo de energía es muy variable de un niño a otro, por ello se debe considerar que las recomendaciones sirven sólo como referencia
- Se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, cuidando que el aporte de proteína sea adecuado, que se sugiere de 28 gr/día de proteína.
- En esta etapa se forman hábitos buenos y malos, así como gustos y actitudes, es por esto que el responsable de proporcionar los alimentos al niño debe informarse con el especialista.
- La presentación divertida, atractiva y variada de los alimentos en esta etapa, hará que el niño pruebe nuevos alimentos y disfrute comer con la familia, Pero no se debe de dar trato “especial”, pues es necesario que aprenda a probar los diferentes alimentos, y decidir si le gusta o no, y el responsable de la alimentación debe dar opciones de un mismo alimento para motivar al niño a que lo acepte finalmente.
- En esta etapa de la vida, el hábito del desayuno es fundamental, si el adulto o responsable de la alimentación del niño no inculca esta costumbre, difícilmente lo podrá hacer en el futuro; hacer cinco comidas también se debe enseñar en esta etapa

Características: Indicaciones para una alimentación sana.

En nuestro país, una de las causas más importantes de enfermedades y muertes ocurridas en la niñez son los microbios y parásitos transmitidos a través del consumo de agua o de alimentos contaminados.

Es por esto, que los alimentos deben ser preparados con higiene, siguiendo una serie de medidas que eviten la suciedad y la contaminación y protejan a la familia de consumir alimentos contaminados.

- No consumir la carne de los animales que mueran por enfermedad o por causa desconocida.

- Lavar al chorro de agua las carnes y el huevo antes de utilizarlos.
- Cocer o freír bien los alimentos, especialmente los de origen animal y sobre todo la carne de cerdo, pescados mariscos.
- No consumir preparaciones a base de pescados y mariscos que se venden en la calle, ya que el calor y el polvo contribuyen a descomponerlos más rápido.
- Hervir la leche durante 20 minutos para destruir los microbios.
- Limpiar cuidadosamente los granos y semillas secas como el arroz y el frijol y lavarlos muy bien con agua limpia.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. De no ser así, mantenerlos en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, guardados dentro de recipientes limpios y tapados para que no les caiga polvo ni se acerquen las moscas, cucarachas u otros animales. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan para matar los microbios que pudieran haberse reproducido.

Alimentación según la edad para un desarrollo óptimo (0 a 6 años).

- Nacimiento: La lactancia materna le protege al recién nacido, pero si no está disponible se debe seguir las indicaciones del pediatra.
- Hasta los 3 meses: la leche materna o la formula recomendada por el pediatra son las únicas comidas que él bebe necesita comer en esta edad, por lo menos hasta que el pediatra determine lo contrario.
- 4 a 6 meses: Se debe introducir los alimentos que indique el pediatra aunque a veces le cueste al niño aceptarlos.
- 7 a los 9 meses: Introducir los alimentos triturados como indique el pediatra y observa cómo reacciona el niño a los diferentes sabores.
- 10 a los 12 meses: Introducir alimentos enteros poco a poco como indique el pediatra.
- 12 a los 18 meses: Darle alimentos sólidos al niño para estimular la masticación y variados para que vaya aceptando nuevos sabores.
- 18 a los 24 meses: Ofrecer una alimentación variada y equilibrada.
- 25 a los 36 meses: Ofrecer los mismos alimentos que a los mayores.
- 3 a 4 años: Continuar favoreciendo su autonomía en la mesa y ofreciéndole los mismos alimentos que coméis vosotros. Evita todo lo posible las chucherías.

- 4 a 5 años: Proporcionar la mayor autonomía posible en la comida. Dejar que ayude a poner y quitar la mesa. Dale alimentos sanos y trata de evitar la bollería industrial. Mantén una alimentación lo más equilibrada posible.
- 5 a 6 años: Dejar que use el cuchillo y el tenedor. Animarlo a ayudar en tareas de la cocina (preparar un bocadillo, un vaso de leche). Mantén una alimentación lo más equilibrada posible.

Principales problemas alimenticios.

El problema de la obesidad radica en que las personas con sobrepeso tienen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y otros tipos de cáncer.

De acuerdo a las cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), estas son algunas de las principales causas de muerte en Ecuador.

Este tema ha estado en la mira de instituciones nacionales e internacionales en las últimas décadas, debido al aumento en el consumo de alimentos altos en grasa, sal y azúcar, pero bajo en vitaminas y minerales.

Obesidad.

En el último sondeo realizado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) y publicada entre 2014 y 2015, se informa que en Ecuador el 29,9 % de niños entre 5 a 11 años tienen sobrepeso y obesidad. Este dato incrementa al 62,8 % en adultos (de 19 a 59 años).

Según la OMS, el número de niños y adolescentes entre 5 a 19 años con obesidad, se multiplicó por 10 en el mundo en las últimas cuatro décadas.

Galápagos es la provincia con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad; la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), determinó que el problema se encuentra presente en todos los grupos de edad en las islas. Hay un 8,5 por ciento en menores de 5 años; un 29,9 en escolares de 5 a 11 años; 26 en adolescentes y llegó a 66,8 por ciento en la población adulta.

Desnutrición.

La desnutrición es un estado patológico que el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) define como resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos y que en el país explica el 35% de las muertes en menores de 5 años, según el informe ‘Proyecto Emblemático Acción Nutrición 2015-2017’, de julio de 2014.

(El Universo, 2016,párr.2).

La desnutrición, como la obesidad, también es un problema grave, y generalmente se presenta en lugares de pobreza y de pobreza extrema, provocando la muerte de millones de personas a nivel mundial, aunque los más afectados de esta enfermedad siguen siendo los niños.

La última Encuesta de Condiciones de Vida (2014) señala que el 24% de los menores de 5 años sufren de desnutrición crónica infantil. En otras palabras, uno de cada cuatro niños en el país era significativamente más pequeño de lo que debía ser. Esta medida es especialmente interesante porque refleja no solo como están los niños al momento de la medición, sino como han estado desde que nacieron. Por eso es tan importante ese indicador.

La desnutrición infantil continúa siendo uno de los puntos pendientes que Ecuador como país debe resolver. Así quedó reflejado en el informe final del cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Sin una alimentación adecuada, las niñas y niños desarrollan problemas de desarrollo físico e intelectual que son irreversibles.

Según datos oficiales y diferentes estudios realizados en Ecuador: 1 de cada 4 menores de 5 años sufre desnutrición crónica.

En la última década la cifra de desnutrición no ha variado sustancialmente (INEC, 2016), 1 de cada 4 niñas, niños y adolescentes viven en condiciones de pobreza, en los indígenas la pobreza por ingresos alcanzó el 51.1%, en los montubios el 44.2%, en los afro ecuatorianos el 35.9%, mientras que entre los blancos el indicador llegó al 14.3%

La mayor cantidad de los casos reportados de Desnutrición Aguda Moderada, por provincias son: Pichincha con 57 casos(15,32%), Manabí con 52 casos (13,98%), Guayas con 51 casos (13,71%), El Oro con 41 casos (11,02%), Esmeraldas con 33 casos(8,87%), Chimborazo con 22 casos (5,91%).

Anemia

En general, las anemias se originan por falta de nutrientes como el hierro, la vitamina B12, el ácido fólico, y se conocen como anemias nutricionales. Por otra parte, también se pueden producir por hemorragias, factores genéticos, enfermedades crónicas y por interacción de fármacos.

Debido a que la anemia es una manifestación de la deficiencia de hierro en su última etapa, el diagnóstico se presenta con signos y síntomas clínicos que reflejan una función incorrecta de ciertos sistemas como: cansancio, anomalías en el crecimiento, función muscular inadecuada, trastornos epiteliales, reducción en el sistema inmunológico, hasta insuficiencia cardíaca (Otero Lamas , Nutricion ,2013, pp.78-90).

En todos los niveles económicos y estratos sociales se puede presentar la anemia, la cual no es una enfermedad, es un signo indicador de que existe una enfermedad que requiere tratamiento, pero también es necesario identificar sus causas.

Desde el vientre y hasta los cinco años se da una de las etapas más importantes en la vida de un ser humano, determinante para su desarrollo físico y mental. Es una etapa definitiva, porque lo que allí sucede es irreversible.

Al menos 1 de cada 5 niños menores de cinco años tiene baja talla para la edad es decir desnutrición crónica. El 12% de los niños tiene desnutrición global, es decir bajo peso para la edad. El 16% nacen con bajo peso. Seis de cada 10 embarazadas y 7 de cada 10 menores de 1 año sufren de anemia por deficiencia de hierro. Estas cifras casi se duplican en poblaciones rurales e indígenas.

En Chimborazo, con alta población indígena, la desnutrición alcanza un 44% mientras el promedio nacional es de 19%. Estos son algunos indicadores que muestran la gravedad del problema y la urgencia de incrementar esfuerzos para combatirlo.

Cómo afecta la alimentación infantil en el desarrollo evolutivo del niño.

Una alimentación saludable provee al niño y al adolescente de todos los nutrientes esenciales para un correcto crecimiento los huesos y músculos se desarrollan fuertes y sanos, previene dolencias típicas de esta edad como la anemia, la desnutrición o el estreñimiento, y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

La reacción de los niños ante un plato de comida depende de muchos factores. Mientras que hay niños que tienen hambre a todas horas, otros son inapetentes o se agobian por ver demasiada comida en el plato. Es importante papel de los padres en la educación y en los hábitos alimentarios de sus hijos. Mantener una actitud firme y marcar los límites es la clave para enseñar a los niños a comer bien y a comportarse en la mesa. (Alavara Sordo , 2015)

Durante la infancia las necesidades energéticas y nutricionales son especialmente elevadas ya que el organismo se encuentra en constante cambio y desarrollo, y los alimentos contienen las diferentes sustancias nutritivas que esta necesita, por lo tanto el niño debe consumir los productos adecuados para su edad ya que es por medio de estos que su desarrollo será óptimo sin complicación alguna en su futuro.

DESARROLLO EVOLUTIVO

Definición de Desarrollo Evolutivo.

Desde el crecimiento físico, hasta el dominio de distintas habilidades motrices, pasando por los progresos en los conocimientos, el desarrollo del habla, la forma de actuar sobre el mundo, en la expresión y reconocimiento de las emociones y en las relaciones sociales con los demás, el niño avanza de forma vertiginosa hacia un nivel cada vez más elevado de competencias.

Al crecer los niños, se desarrollan de diferentes maneras, el desarrollo del niño incluye cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales.

Los niños crecen y maduran a velocidades muy distintas. Es difícil definir lo que es "normal". Pueden existir grandes diferencias de altura, peso y contextura entre los niños sanos dependiendo de la dieta, el ejercicio y los genes. Algunos niños comienzan la pubertad o están cerca de ella antes de ser adolescentes.

(Medlineplus , 2017,párr1,)

El desarrollo infantil es un proceso dinámico por el cual los niños progresan desde un estado de dependencia de todos sus cuidadores en todas sus áreas de funcionamiento, durante la lactancia, hacia una creciente independencia en la segunda infancia (edad escolar), la adolescencia y la adultez.

En ese proceso adquieren habilidades en varios ámbitos relacionados: sensorial-motor, cognitivo, comunicacional y socio-emocional. El desarrollo en cada ámbito está marcado por una serie de hitos o pasos y típicamente implica el dominio de habilidades sencillas antes de que se puedan aprender habilidades más complejas (Organización Mundial de la Salud , 2013,p.13).

Como define el autor Osterrieth (2014) “un momento del desarrollo caracterizado por un conjunto de rasgos coherentes y estructurados, que en su totalidad constituyen una mentalidad típica, pero pasajera”. (p 2).

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, el nacimiento de un hijo es un acontecimiento trascendental en la vida de toda la familia. Conlleva cambios no sólo en la casa o en las rutinas, sino también en las relaciones que se establecen entre los distintos miembros, sobre todo entre los padres y el bebé.

El bebé tiene que aprender muchas cosas y se debe estar cerca de él, para sostenerle y enseñarle, también éste va a influir en nosotros a través de su forma de ser, su personalidad y sus actitudes ante la vida.

El niño necesita un espacio físico y afectivo, sentir que hay alguien que le sujeta, que le mira, le habla, le escucha y responde a sus necesidades, establecer un vínculo afectivo que le permita crecer seguro. Hay muchas maneras diferentes de sentirlo actuar ante el hecho de ser padre o madre.

El infante en los primeros años de vida es muy vulnerable, pero los padres que lo cuidan y lo atienden también lo son y pueden verlos desbordados por las necesidades de vuestros hijos, por los requerimientos de su vida cotidiana y tener muchas dudas sobre qué deben hacer.

Desde mi punto de vista no debemos ignorar el hecho de que el ser humano es un todo y como tal hay que entenderlo.

Factores que intervienen en el desarrollo evolutivo del niño.

Factores genéticos

La importancia de los factores genéticos en el determinismo de algunas características orgánicas no es necesario subrayarla. No obstante, en la especie humana es difícil formular con precisión las leyes de la herencia, sea debido a la enorme interferencia de condiciones ambientales discrepantes, fluctuantes e incontrolables dentro de las que crece el ser humano, o sea debido a su propio y prolongado ciclo reproductivo y evolutivo.

Por otro lado, la herencia directa de rasgos psicológicos es muy difícilmente concebible desde un punto de vista teórico, mientras que la posibilidad de heredar ciertas estructuras y funciones orgánicas, que se reflejan en el tejido psíquico del individuo, es más comprensible. Todo ello demuestra la enorme complejidad de las condiciones en que los caracteres somáticos repercuten en sus caracteres psíquicos.

Factores ambientales

Nos referimos a aquellas circunstancias que rodean al niño en su medio próximo y que condicionarán de forma importante su desarrollo, la importancia de este tipo de factores es incuestionable. Hoy en día se considera que lo innato y lo adquirido es una falsa distinción desde el punto de vista de la evolución de la especie, ya que lo que hace unas generaciones era adquirido, puede acabar siendo incorporado al código genético de la especie. (Infanto Juvenil, 2014, párr.2).

El entorno influye en el proceso de desarrollo de un individuo, desde que nace hasta que muere. En los primeros años de vida, la familia es entorno más cercano y básico para el niño. Después, este círculo se va ampliando, incluyendo el colegio, los amigos, etc.

Factores Psicosociales

Los factores psicosociales como: la familia, la escuela, los amigos, el autoestima y la motivación; están afectando a un niño o niña esto de cierta manera puede llegar a provocar distracción, tristeza, temor, nerviosismo, inseguridad, desinterés o desmotivación, y todo esto hasta llegar al punto de afectar su rendimiento educativo.

Estos factores psicosociales están inmersos en toda sociedad de manera positiva o negativa, pero es tarea de la familia, escuela, iglesia y comunidad tratar de buscar la mejor manera de orientar a los niños/as y así de esta manera lograr la sociedad deseada.

Características generales en el desarrollo.

- El desarrollo es un proceso de construcción dinámico. Esto quiere decir que el niño no es un ser pasivo que se limita a recibir información del entorno, sino que es un agente activo de su propio desarrollo, que construye en constante interacción con el medio. El niño aprende explorando y actuando sobre el medio, el cual a su vez produce un cambio continuo en el niño y la formación de nuevas estructuras de pensamiento y de relación.

- Es un proceso adaptativo. Es decir, en este proceso de interacción el niño modifica su comportamiento para ir adaptándose progresivamente al mundo en el que vive y del cual recibe información. Podemos decir que una de las finalidades del desarrollo es la adaptación al medio físico.
- El desarrollo es un proceso global: esto podemos tomarlo en dos sentidos. Por un lado, al decir que el desarrollo tiene lugar globalmente nos referimos a que las distintas áreas siguen una evolución paralela, todas se desarrollan a la vez. Aunque también es verdad que determinadas áreas tienen más peso en unas edades que en otras. Por otro lado, podemos decir que es un proceso global porque ocurre por la interacción de muy variados factores, tanto individuales o genéticos, como exógenos o ambientales.

Desarrollo psicomotor.

Es el aprendizaje por el que un niño adquiere habilidades básicas como moverse, hablar o identificar a otras personas. Comienza desde el momento que nace y se extiende hasta los tres años, constituye un aspecto evolutivo del ser humano, pues es la progresiva adquisición de habilidades, conocimientos y experiencias en el niño.

El desarrollo psicomotor durante el primer año de vida es la base para el progreso en los demás ámbitos de desarrollo: cognitivo, lingüístico y social, puesto que el bebé aprende mediante la exploración sensorial del mundo que le rodea, para lo cual es imprescindible el movimiento (reptar, tocar, coger un objeto y mirarlo). (Cuidado del bebe , 2016, párr 1).

Como primera característica del desarrollo físico del niño o niña en esta primera infancia, podemos decir que el mismo sigue o se rige por tres leyes universales:

- ley o principio cefalocaudal, según la cual el desarrollo se va sucediendo en un avance desde la cabeza a la “cola” o pies.
- ley proximodistal, que regula el desarrollo en la dirección de lo más “cercano a lo más distante”, desde lo más próximo al eje corporal a lo más alejado.
- ley general específico, se controlan antes los movimientos globales y amplios que los específicos. Así, por ejemplo, según el primer principio será anterior el desarrollo de los órganos de la cabeza que de los pies según el segundo, por

ejemplo, el desarrollo de los movimientos de los hombros será anterior a los de la muñeca.

Desarrollo mental o cognitivo.

Según Lambayeque “La memoria, la atención, el raciocinio, el lenguaje y las emociones, así como la capacidad general de obrar recíprocamente con el medio físico y social, dependen de la maduración biológica del sistema nervioso central y del cerebro.”(2016).

El desarrollo mental es un proceso dinámico en que resulta sumamente difícil separar los factores físicos y los psicosociales, salvo en términos conceptuales; en estas condiciones, el desarrollo psicosocial consiste en el desarrollo cognoscitivo, social y emocional del niño pequeño como resultado de la interacción continua entre el niño que crece y el medio que cambia.

Durante la etapa sensoriomotora el niño/a presenta ya conductas inteligentes, aunque en parte el niño/a sea todavía pre verbal. Pasa de tener reflejos primarios a convertirse en un ser que demuestra una perspicacia rudimentaria en su comportamiento.

A lo largo de esta etapa; se desarrolla el concepto de permanencia de los objetos, el objeto dejaba de existir para el niño/a en el momento que desaparecía de su vista en los primeros momentos de su vida, al final de esta etapa 2 años, está desarrollado el concepto de permanencia de los objetos y el niño/a comprende las implicaciones de los desplazamientos visibles o invisibles.

Desarrollo afectivo y de la personalidad.

Bridges sostenía que los bebés sólo tenían una emoción, la excitación, que gradualmente se va diferenciando en una gama más amplia de manifestaciones emocionales. Hoy a las dos teorías se les considera interpretaciones limitadas de las emociones infantiles.

En el desarrollo afectivo y de la personalidad se ubica al conductista James Watson quien atribuía a los niños/as un carácter innato en tres tipos de emociones (amor, ira y temor) y consideraba el desarrollo emocional un proceso de condicionamiento.

Otras teorías muy influyentes en la ciencia del comportamiento y con arraigo en la literatura científica psicológica son la psicosexual de Freud y la psicosocial de Erikson. Freud caracteriza la etapa desde el nacimiento hasta el año y media etapa oral como etapa de placer y satisfacción a través de los estímulos orales.

Posteriormente, desde el año y medio hasta los tres años etapa anal los estímulos placenteros se recibirán a través de los movimientos intestinales. Durante esta primera infancia el bebé trabaja fundamentalmente bajo el principio del placer.

El niño desde el nacimiento hasta el primer año y medio de vida experimenta la primera de una serie de ocho crisis que influyen en el desarrollo psicosocial a través de la vida. La primera a que hacemos referencia sería la de la confianza o desconfianza básica, seguida por otra crisis entre el año y medio y los tres años en que desarrolla un sentido de autonomía o sentimiento de vergüenza y duda. (Unesco, 2014. Párr,6).

Hablemos del desarrollo de 3-6 años.

Destacar que el conocimiento de estas características, junto con las necesidades derivadas de los ritmos biológicos propios de esta edad, no solo permiten avanzar en el desarrollo armónico e integral de nuestros alumnos, sino que también justifica el trabajo por rutinas y gran parte de la organización de un centro de Educación Infantil.

Tipos de desarrollo en el niño.

Tradicionalmente se ha descrito el proceso evolutivo del individuo a través de unos estadios que venían marcados por unos hitos evolutivos que señalaban y caracterizaban los principios y finales de esas etapas o estadios.

Las etapas se establecen en función de algún acontecimiento específico que marque un avance en el desarrollo a una determinada edad. Variaran en su clasificación según el autor que estudiemos.

No debemos de olvidar que el desarrollo se produce en cuatro áreas íntimamente relacionadas: cognitiva, motora, afectiva y social.

Se determinan así las diferentes etapas de desarrollo por las que pasa una persona, a través de la teoría del desarrollo cognitivo elaborada por el psicólogo Jean Piaget.

- **Estadio sensoriomotor:** Desde el momento en que nace hasta que cumple los dos años, el bebé adquiere una mejor percepción de lo que le rodea así como de sus propios movimientos. Este ya nace con una serie de reflejos que le permiten empezar a comprender la causa y las consecuencias de las cosas desde su primer mes de vida.
- **Estadio preoperacional:** Esta etapa comprende desde los dos hasta los siete años. Se desarrollan sobre todo las representaciones mentales y el pensamiento en general es mucho más rápido y eficiente. El niño es capaz de pensar no solo en lo inmediato y presente, sino en pensamientos más atemporales.
- **Estadio de las operaciones concretas:** Ocurre desde los siete a los 11 años. El pensamiento del niño cada vez se parece más al de un adulto, y comienza a establecer relaciones entre los objetos, a reflexionar de manera lógica sobre ellos (sólo los reales, no los abstractos), e incluso es capaz de adoptar otros puntos de vista aparte del suyo.
- **Estadio de las operaciones formales:** Desde los 12 años y durante la adolescencia. El niño ya es capaz de pensar de manera abstracta, intuyendo las consecuencias que pueden tener acciones que realice o no durante el presente. También puede razonar sobre representaciones mentales que no sean reales.

Etapas del desarrollo

Desarrollo motor

El desarrollo motor se considera como un proceso secuencial y continuo relacionado con el proceso por el cual, los seres humanos adquieren una enorme cantidad de habilidades motoras. Este proceso se lleva a cabo mediante el progreso de los movimientos simples y desorganizados para alcanzar las habilidades motoras organizadas y complejas. (Sardo , 2014,párr.1).

En esta etapa son muy importantes los movimientos reflejos o respuestas condicionadas a determinados estímulos (si no hay respuestas podría ser un síntoma de una lesión del sistema nervioso).

Algunos tipos de movimientos reflejos son: reptación, rotación, succión, de prensión o palmar, de moro, de babinsky (si se golpea la palma del pie los dedos del pie se contraen), etc. La comunicación del niño con el ambiente se inicia a través del lenguaje del cuerpo, antes que el lenguaje de la palabra aparezca.

Tiene gran importancia la relajación y la tensión en el tono muscular y en la función tónica gestual. El movimiento del cuerpo es fuente de conocimiento y de experiencia. Gracias a la estimulación externa el niño tendrá una motricidad más intencional.

Alrededor de los 15 meses el niño comenzará a andar y sobre los 20 meses comenzará a correr y el movimiento será más coordinado y diferenciado. Todo ello le permitirá ampliar su conocimiento del mundo.

Desarrollo cognitivo

En esta etapa preoperacional de desarrollo cognitivo Piaget desarrolló la función simbólica que permite representar al niño/a lugares y eventos de su mundo interior, de su propio mundo.

Esta función simbólica se manifiesta en el lenguaje, la imitación diferida y el juego simbólico, todavía el niño/a se encuentra con limitaciones impuestas por el egocentrismo y la irreversibilidad. Estamos en un periodo muy importante para estimular y desarrollar la cognición. (Ministerio de Educacion , 2013, pp.25-30).

Haciendo un seguimiento a los estudios de Piaget, en su teoría interaccionista el niño/a evoluciona en su desarrollo desde el nacimiento a la adolescencia a través de cuatro etapas:

La sensoriomotora (desde el nacimiento a los 2 años); la preoperacional (de los 2 a los 7 años); la operacional concreta (de los 7 a los 11 años) y la operacional formal (desde los 12 en adelante). Cada etapa es el resultado de la interacción de factores hereditarios y ambientales y resulta distinta de las demás desde el punto de vista cualitativo. (Herbert Ginsburg, 2014, pp.22-26).

Lo más importante es el desarrollo de la inteligencia infantil y a esta etapa la denomina Piaget etapa pre operativo o pre operacional donde se afianza la función simbólica.

La etapa pre operativa es un periodo de preparación a las operaciones concretas y los elementos que la caracterizan

- Pensamiento simbólico y pre conceptual (de un año y medio, 2 años a 4 años): aparece la función simbólica en el lenguaje, el juego simbólico (escoba como caballo), la imitación diferida y la imagen mental y el lenguaje.
- Pensamiento intuitivo (de 4 a 6 o 7 años): representaciones basadas sobre configuraciones.

Según Piaget nos encontraríamos en la etapa sensoriomotora que abarca desde los 0 hasta los 2 años. Conocemos el mundo a través de nuestros sentidos (primeros en desarrollar) y la motricidad. El niño va tras la conquista del objeto. El desarrollo cognitivo implica un proceso de descentración progresiva y de conocimiento objetivo de la realidad. Poco a poco el niño irá construyendo la noción de objeto.

Desarrollo afectivo

El niño desde el nacimiento hasta el primer año y medio de vida experimenta la primera de una serie de ocho crisis que influyen en el desarrollo psicosocial a través de la vida. La primera a que hacemos referencia sería la de la confianza o desconfianza básica, seguida por otra crisis entre el año y medio y los tres años en que desarrolla un sentido de autonomía o sentimiento de vergüenza y duda. (Unesco, 2013, párr.6).

El desarrollo afectivo y social supone un proceso de socialización que incluye la formación de vínculos afectivos; la adquisición de valores, normas y conocimientos sociales; el aprendizaje de costumbres, roles y conductas de la sociedad donde vive ese niño o niña que nace dentro de una determinada cultura y la construcción de una identidad personal.

El bebé desde dentro del vientre materno vive una simbiosis con la madre, que después del nacimiento precisará para desarrollarse con normalidad. Tras el parto el bebé tendrá un bombardeo de estímulos y comenzará a tener necesidades fisiológicas, afectivas, necesidad de seguridad, etc.

Desarrollo social

“Consideran las relaciones como algo dado e incluso impuesto, cada etapa genera unas necesidades que también han de atenderse en la escuela es importante la colaboración con las familias, y otros principios como el juego”. (chaloux, 2017, párr.1).

Los primeros años de vida de un niño están marcados y supeditados a los rápidos y notables cambios de su propio desarrollo, es por ello que la primera etapa del niño es considerada como la base de su desarrollo biofisiológico, psicológico pero tomando en cuenta que el contexto familiar es determinante en el proceso de formación de todo niño.

Porque la familia es el primer lugar donde el niño y niña se le forma la personalidad con hábitos positivos o negativos y es por eso que si se está dando una buena o mala orientación se verán reflejados en el comportamiento a futuro.

En esta etapa los niños parece que juegan juntos pero no lo hacen, se denomina monólogo compartido donde el lenguaje aun no es un instrumento de intercambio. A los 2 años su organización del mundo es egocéntrica y aparecerá la moral heterónoma (2-7 años) donde los castigos son causa- efecto y las normas son castigos, son normas coercitivas, el niño no entiende de donde vienen las normas (Meece, 2013,pp.11).

Importancia de la alimentación para el desarrollo evolutivo del niño.

La alimentación desempeña un papel imprescindible para ayudar al organismo a crecer y adaptarse a cada edad. El cuerpo humano está en continuo cambio y en constante adaptación a las diferentes etapas de la vida. Y en toda la dieta es clave una adecuada selección de alimentos en especial, en los primeros años de vida es crucial para asegurar el crecimiento y la salud, no solo en la infancia, sino también en la etapa adulta y la vejez.

El crecimiento es un proceso continuo que empieza desde la concepción y finaliza cuando termina la adolescencia. Crecer implica sucesivos cambios físicos, y a estos va unido el aumento del número de funciones realizadas por el organismo a las que se las denomina como desarrollo.

Una alimentación correcta es la que posibilita el desarrollo mental e intelectual del ser humano, es decir la que permite el procesamiento mental pensar, razonar, crear, entender.

Un niño que no cubre las necesidades básicas de una buena alimentación va tener un bajo rendimiento en cuanto a su escolaridad, como el adulto lo haría en el trabajo, así mismo permite el desarrollo físico es decir a través de una buena alimentación el ser humano tendrá un desarrollo y crecimiento óptimo de su cuerpo.

La clave del crecimiento está en los músculos y en los huesos, por esta razón para incentivar el crecimiento es fundamental una alimentación rica en calcio, fosforo y magnesio, las proteínas y los hidratos de carbono, como nutrientes más complejos, son de vital importancia para asegurar el crecimiento del organismo.

La infancia y la pubertad son las dos etapas en la que se experimenta el crecimiento no obstante los alimentos para crecer deben tenerse en cuenta durante toda la vida, ya que el cuerpo humano no deja nunca de cambiar.

Los niños en etapa escolar necesitan una alimentación sana y equilibrada para crecer sanos y fuertes, tener un buen desarrollo físico. Pero se debe pensar en el desarrollo intelectual; la inteligencia de los niños depende también de la nutrición.

El rendimiento escolar está muy relacionado con la alimentación hay muchos estudios científicos que confirman que la dieta incide en la inteligencia, la concentración y el aprendizaje escolar, la importancia de la buena alimentación es la posibilidad de gozar de una buena salud, poseer un buen desarrollo físico, intelectual y mental y poder realizare actividades físicas.

Evaluación del crecimiento de niños y niñas

Las curvas de crecimiento, que se transforman en una nueva referencia fundamental para conocer cómo deben crecer los niños y niñas desde el primer año hasta los seis años de vida. A partir de una investigación realizada en seis países del mundo, pudieron establecerse patrones comunes que sirven para detectar rápidamente y prevenir problemas graves en el crecimiento (desnutrición, sobrepeso y obesidad) de los niños y niñas
(Organización Mundial de la Salud, 2013, párr.1).

La curva de crecimiento utiliza el peso y la talla para construir los índices antropométricos que son combinaciones de medidas; una medición aislada no tiene significado, a menos que sea relacionada con la edad, o la talla y el sexo de un individuo.

Por ejemplo, al combinar el peso con la talla se puede obtener el peso para la talla o el IMC, que son distintas expresiones de una misma dimensión, aplicables en el niño y en el adulto. Los índices básicos son:

- ✓ Peso para la edad (P/E): Refleja la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica. Es un índice compuesto, influenciado por la estatura y el peso relativo.
- ✓ Talla para la edad (T/E): Refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica y sus déficits. Se relaciona con alteraciones del estado nutricional y la salud a largo plazo.
- ✓ Peso para la talla (P/T): Refleja el peso relativo para una talla dada y define la probabilidad de la masa corporal, independientemente de la edad. Un peso para la talla bajo es indicador de desnutrición y alto de sobrepeso y obesidad.
- ✓ Índice de masa corporal para la edad (IMC/E): Refleja el peso relativo con la talla para cada edad; con adecuada correlación con la grasa corporal. Se calcula con la división del peso sobre la talla o bien más prácticamente el peso dividido por la talla, a su vez dividido por la talla. Su interpretación es similar a la mencionada para el peso talla, pero con más precisión.

El nuevo estándar demuestra el crecimiento de los niños que puede ser alcanzado con las recomendaciones en Alimentación y Salud, puede ser aplicado en todo el mundo ya que el estudio demostró: que los niños de todas las etnias crecen con patrones similares cuando cubren sus necesidades de Salud, Nutrición y Cuidados.

Los lactantes amamantados son el modelo del crecimiento normal. Por lo tanto se favorecerán las políticas de salud y el apoyo público para la lactancia materna, facilitan la identificación de niños con retardo del crecimiento, sobrepeso y obesidad.

Los valores de índice de masa corporal (IMC) en niños son útiles para medir la creciente epidemia mundial de obesidad, muestran patrones uniformes de velocidad de crecimiento esperado en el tiempo que permite identificar tempranamente niños en riesgo de caer en desnutrición o sobrepeso sin esperar a que el problema ocurra.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Se contó con la utilización de diversos recursos entre los cuales tenemos los siguientes:

- Material bibliográfico: libros, revistas y textos especializados
- Material de oficina: papel bon formato A4, esferos gráficos, clips, entre otros.
- Material informático: ordenador, memoria USB, discos compactos, internet, etc.

El trabajo investigativo se desarrolló en la escuela de Educación Básica Julio María Matovelle, del Cantón y Provincia de Loja, en el cual se emplearon métodos, técnicas e instrumentos.

El trabajo propuesto se enmarca en el tipo de investigación participativa, por otro lado se debe destacar que este trabajo se abordó desde un enfoque cuantitativo y cualitativo, es decir mixto, debido a que se describe las características encontradas tanto en palabras como en cantidades, además de buscar información coherente y pertinente que detalle de manera más específica los resultados, todo este proceso se llevó a cabo en la escuela de Educación Básica Julio María Matovelle.

De igual manera se utilizó métodos: Científico que estuvo presente en todo el proceso investigativo, ya que permitió la formulación del tema planteamiento de los objetivos, recolección de datos, análisis y la interpretación de los resultados estadísticos obtenidos de la investigación; métodos teóricos como el analítico-sintético que se lo utilizó para la división de las variables del marco teórico, así como, también en el análisis de los resultados obtenidos y en el planteamiento de conclusiones y recomendaciones en la investigación de campo; y el método descriptivo el cual se lo empleó para conocer características del grupo que se investigó y detallar los resultados obtenido demás se lo utilizo en la caracterización del problema con las especificidades que presenta cada una de las variables, y por medio del discurso escrito permitió la narración de los hechos, de manera real y objetiva tal cual se presenta en el escenario de investigación.

Se utilizó técnicas como la observación directa la cual permitió ver las dificultades que presentaron los niños; además, se utilizó y diseñó instrumentos que

se aplicaron tanto a la docente, padres de familia y niños respectivamente con la finalidad de obtener datos reales para poder solución al problema presente.

Además se aplicó el índice de masa corporal (IMC) el cual refleja el peso relativo con la talla para cada edad; con adecuada correlación con la grasa corporal. Se calcula con la división del peso sobre la talla o bien más prácticamente el peso dividido por la talla. Su interpretación es muy confiable.

En niños son útiles para medir la creciente epidemia mundial de obesidad, muestra patrones uniformes de velocidad de crecimiento esperado en el tiempo que permite identificar tempranamente niños en riesgo de caer en desnutrición o sobrepeso sin esperar a que el problema ocurra.

Para ello se procedió a medir y pesar a cada uno de los niños con el fin de diagnosticar si alguno de ellos tenía problemas con su peso y talla. Es de esta forma que se logró constatar que en la escuela de Educación Básica Julio María Matovelle si existe problemas relacionados con la alimentación, motivo por el cual se dio pasó a las actividades planeadas en la propuesta operativa.

La población que participó en el proceso investigativo estuvo conformada por un total de 20 niños con las edades de 5 a 6 años, una docente y 20 padres de familia.

VARIABLE	f
Niños	13
Niñas	7
Padres de Familia	20
Docente	1
Total	41

FUENTE: Ficha de localización de la escuela Julio María Matovelle.
ELABORACIÓN: Ulises Omar Quinche Granda

f. RESULTADOS

INDICE DE MASA CORPORAL APLICADO 10-01-2018

			Cronológica			Imc/n	E/p	B/p
			A	M	D			
Arévalo Aníbal	2012-09-10	2018-01-10	4	11	22	/		
Asanza María	2012-12-16	2018-01-10	5	0	24	/		
Cabrera Carmen	2012-12-01	2018-01-10	5	1	28		/	
Conde Andrés	2012-09-05	2018-01-10	5	4	10	/		
Coronel Cristhofer	2012-01-30	2018-01-10	5	0	1		/	
Chimbo Yeremi	2012-07-01	2018-01-10	5	6	3		/	
Chuncho María	2012-03-12	2018-01-10	5	1	7		/	
Gueledel Juan	2012-05-02	2018-01-10	5	1	5	/		
Granda Emily	2012-12-24	2018-01-10	5	0	16	/		
Iñiguez Andrés	2012-05-22	2018-01-10	5	7	18	/		
Jaramillo Darwin	2012-06-15	2018-01-10	5	6	25		/	
Jarro Daniela	2012-08-06	2018-01-10	5	5	4	/		
Manchay Scarlet	2012-02-26	2018-01-10	5	10	14	/		
Masache Marco	2012-08-17	2018-01-10	5	4	23		/	
Naula Cristina	2012-08-18	2018-01-10	5	4	22		/	
Pucha Damaris	2012-01-04	2018-01-10	5	9	9		/	
Pauta Adriana	2012-04-19	2018-01-10	5	8	21	/		
Pineda Jean Pierre	2012-08-17	2018-01-10	5	4	23	/		
Pucha Sherly	2012-12-13	2018-01-10	5	0	27	/		
Puga Mayte	2012-03-02	2018-01-10	5	11	7	/		

Imc/n= índice de masa corporal normal

E/p= excesivo peso

B/p =bajo peso

Según el índice de masa corporal aplicado a cada uno de los niños de la escuela Julio María Matovelle nos muestra como resultados que 8 niños que representan el 40% tienen problemas con su peso por lo que se procedió a aplicar las actividades propuestas para reducir el índice de niños con problemas de alimentación que está afectando gravemente no solo a los niños sino a la sociedad en general.

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA PARA DETERMINAR COMO INCIDE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE.

1. ¿Conoce usted como debe ser una alimentación nutritiva para su niño?

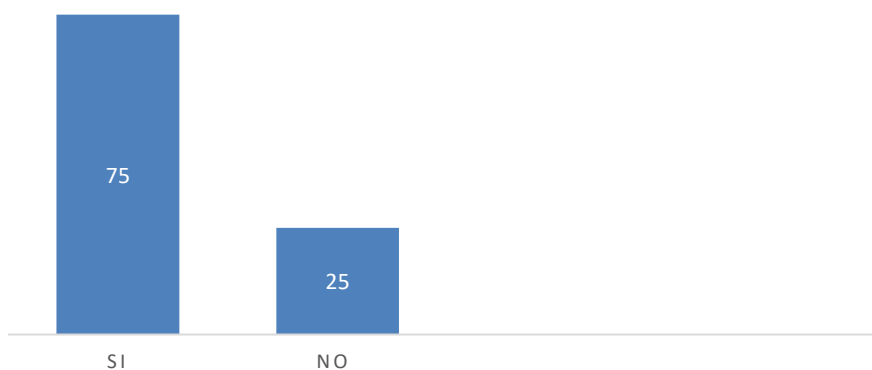
CUADRO N° 1

VARIABLE	F	%
Si	15	75
No	5	25
Total	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Julio María Matovelle
Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 1

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. (Breastcancer.org, 2013,párr,1).

De los 20 padres de familia encuestados podemos darnos cuenta que un 75% tienen un conocimiento claro acerca de la forma correcta de como alimentar a sus hijos mientras que el otro 25% desconocen del tema

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, vitaminas y minerales ya que esto necesita un individuo para asegurar su crecimiento y mantenimiento de su organismo

2. ¿Cree usted que el refrigerio que lleva su niño a la escuela tienen un aporte nutricional?

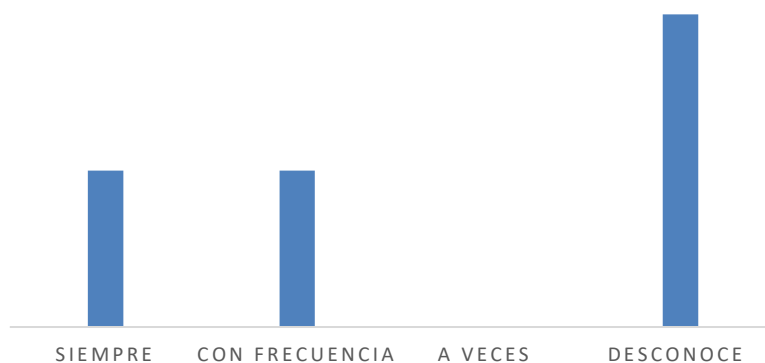
CUADRO N° 2

VARIABLE	F	%
Siempre	5	25
Con frecuencia	5	25
A veces	10	50
Desconoce	-	-
Total	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Julio María Matovelle
Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 2

APORTE NUTRICIONAL



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según el autor Restrepo (2016) “Comer productos buenos no significa comer bien. Para promover una buena salud hay que optar por una alimentación que contemple un buen aporte de hidratos de carbono completos, minerales, proteínas, vitaminas, lípidos, oligoelementos y líquidos”. (pág. 56).

De los 20 padres de familia encuestados podemos darnos cuenta que 5 padres que representan un 25% cree que la alimentación que llevan sus hijos a la escuela tiene un aporte nutricional, el otro 25% manifiesta que es con frecuencia que llevan este tipo de alimentación, mientras 10 padres de familia que representan el 50% restante manifiesta que es a veces que el refrigerio de su niño tiene aporte nutricional.

Optar por una alimentación nutritiva es la mejor forma de evitar enfermedades físicas y emocionales. Algunas patologías como las alergias, la depresión o la ansiedad, pueden derivar o guardar relación con una alimentación inadecuada.

3. ¿Señale cuál de los siguientes elementos considera usted que deben ser consumidos a diaria para una buena alimentación?

CUADRO N° 3

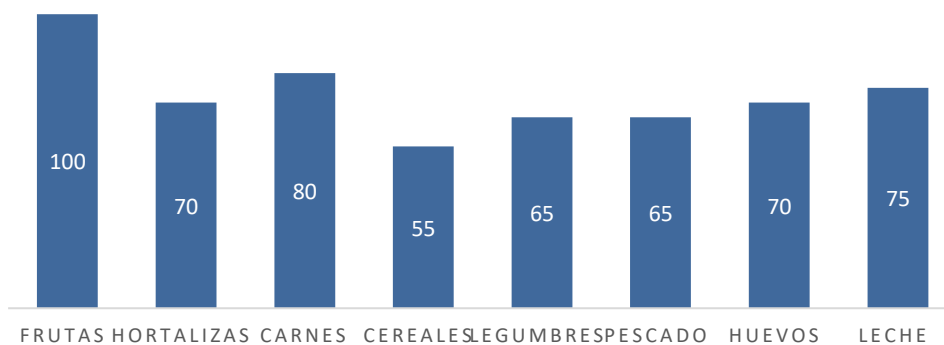
VARIABLE	F	%
Frutas	20	100
Hortalizas	14	70
Carnes	16	80
Cereales	11	55
Legumbres	13	65
Pescado	13	65
Huevos	14	70
Leche	15	75
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Julio María Matovelle

Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 3

ALIMENTACIÓN DIARIA



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Comer diariamente para estar sano. Para poder llevar una vida saludable es importante revisar tus hábitos alimenticios pues, diariamente, deberás incluir en tu dieta una serie de productos que son indispensables para que todo el organismo funcione de forma correcta. (Meece, 2018, párr. 1).

Según la encuesta realizada se puede mostrar como resultado que el 100% de los padres coinciden que se debe consumir frutas a diario para una buena alimentación, además 14 creen que las hortalizas son esenciales en la vida del niño, 16 consideran que se debe comer carnes, 11 manifiestan que el cereal es muy importante tenerlo en cuenta, para 13 padres las legumbres son fuente principal para una buena alimentación, otros 13 consideran que el pescado debe ser consumido diariamente, mientras que 15 padres de familia manifestaron que la leche es un alimento fundamental a ser consumido diariamente.

Es importante alimentarse adecuadamente con el objeto de obtener los nutrientes, proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas y minerales que nuestro cuerpo necesita, por lo tanto los alimentos que debemos comer para obtener una buena nutrición podemos mencionar a las frutas, legumbres, carnes, cereales que son los principales alimentos para una alimentación eficiente.

4. ¿Con que frecuencia habla con su niño acerca de los alimentos que consume en el bar de la escuela?

CUADRO N° 4

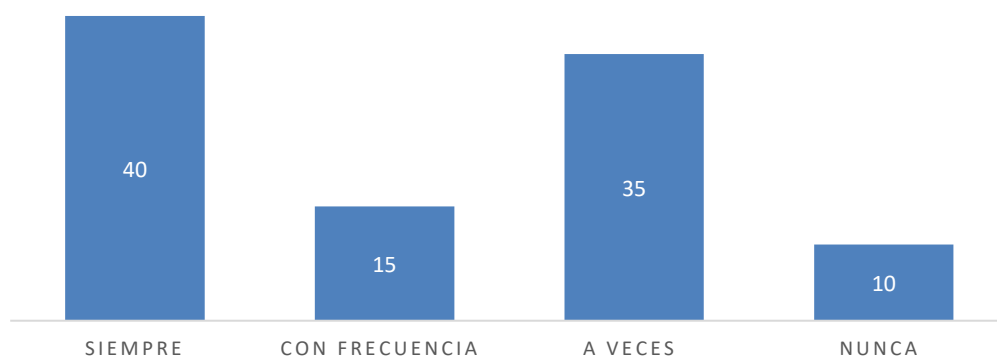
VARIABLE	F	%
Siempre	8	40
Con frecuencia	3	15
A veces	7	35
Desconoce	2	10
Total	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Julio María Matovelle

Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 4

ALIMENTACION EN LA ESCUELA



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los programas de alimentación y nutrición escolar son clave para que los niños disfruten de los derechos humanos a la alimentación, la educación y la salud. Mediante intervenciones complementarias como los almuerzos escolares y la educación alimentaria y nutricional, los alumnos pueden mejorar sus dietas, desarrollar prácticas alimentarias más saludables, y extenderlas a sus familias y comunidades. (Organización de las Naciones Unidas , 2018, párr 2).

Acerca de la alimentación en la escuela 8 padres de familia que representan el 40% manifiestan que siempre hablan con sus hijos sobre los alimentos que deben consumir en la escuela, otros 3 que representan el 15% supieron manifestar que con frecuencia hablan con ellos, los otros 7 manifiestan que a veces tocan temas sobre

alimentación dentro de la escuela, mientras que los 2 restantes que representan el 10% no hablan sobre este tema con sus hijos

Promover una mejora de la dieta y la nutrición a través de las escuelas puede generar beneficios en materia de salud y bienestar que se extienden más allá de las aulas y llegan a los hogares y las comunidades. Vincular los programas de almuerzos escolares a la producción local de alimentos puede aumentar la participación comunitaria, fortalecer y diversificar los sistemas alimentarios locales.

5. ¿Cree usted que la alimentación incide en el desarrollo evolutivo de su niño?

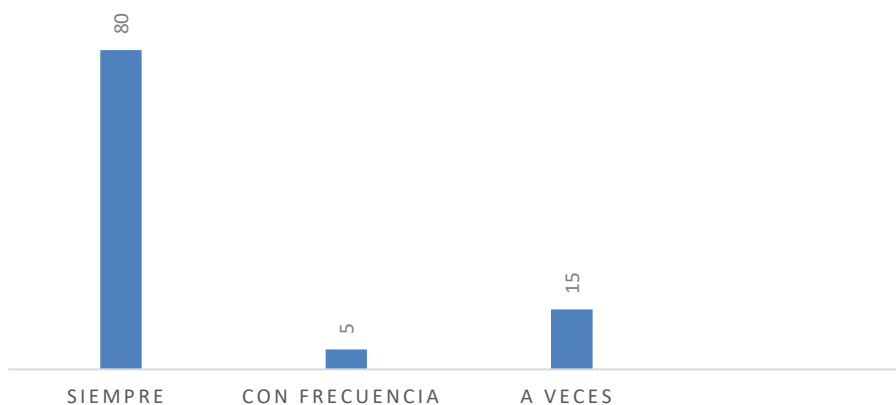
CUADRO N° 5

VARIABLE	f	%
Siempre	16	80
Con frecuencia	1	5
A veces	3	15
Total	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Julio María Matovelle
 Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 5

DESARROLLO EVOLUTIVO DEL NIÑO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según la Dra. Ana Piccone (2010) “Los niños en etapa escolar necesitan una alimentación sana y equilibrada para crecer sanos y fuertes, tener un buen desarrollo

físico. Pero tenemos que pensar en el desarrollo intelectual; la inteligencia de nuestros niños depende también de la nutrición”. (p 1).

Dentro de la encuesta plateada se puede manifestar que 16 padres de familia que representan un total del 80% manifiestan que una alimentación correcta o incorrecta va a incidir en el desarrollo de su hijo, un padre de familia manifiesta que con frecuencia puede incidir en su desarrollo, mientras que los otros 3 restantes que representan el 15% dan a conocer que a veces la alimentación incide en un buen desarrollo

Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, etc., estudio de idiomas, informática, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

6. ¿Su hijo/a desayuna antes de ir a la escuela?

CUADRO N° 6

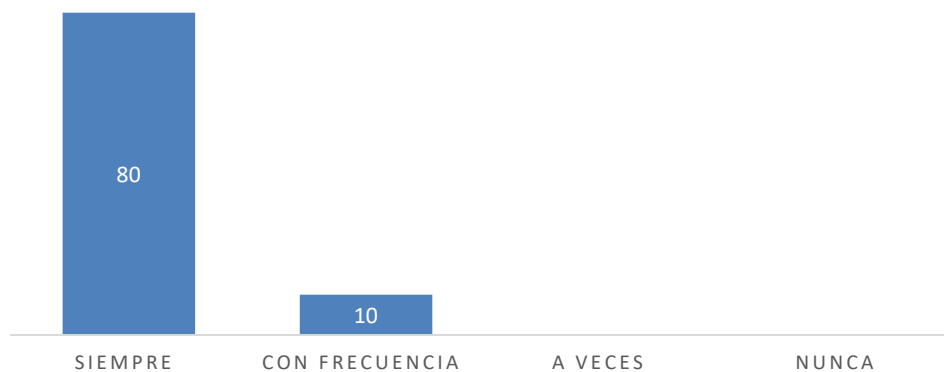
VARIABLE	f	%
Siempre	18	90
Con frecuencia	2	10
A veces	-	-
Desconoce	-	-
Total	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Julio María Matovelle

Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 6

ALIMENTACIÓN ANTES DE IR A LA ESCUELA



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El desayuno es considerado la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido; el desayuno además precede las horas del día en las que se lleva mayor actividad y por lo tanto, mayor gasto de energía. (Secretaría de la Salud , 2015, párr 1).

Según la encuesta aplicada podemos evidenciar que 18 padres de familia que representan un total del 90% manifiestan que sus hijos desayunan siempre antes de ir a la escuela, mientras que los otros 2 restantes que representan un 10% manifiestan que con frecuencia los niños desayunan para asistir a las jornadas escolares.

En general, los niños que desayunan tienen mejor salud integral, lo cual puede atribuirse a los tipos de alimentos que suelen asociarse a la comida de la mañana. El desayuno ofrece una excelente oportunidad de fortalecer a su hijo adolescente con nutrientes que pueden quedar relegados con facilidad durante el resto del día.

7. ¿Cree que la calidad de alimentación puede afectar al aprendizaje de su niño?

CUADRO N° 7

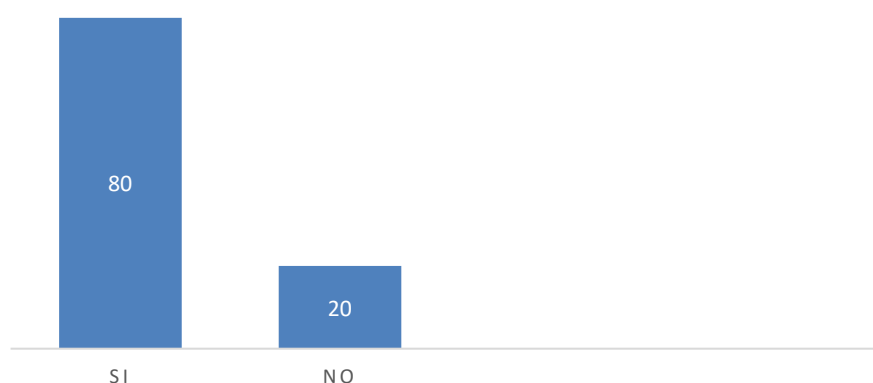
VARIABLE	f	%
Si	16	80
No	4	20
Total	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela Julio María Matovelle

Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 7

ALIMENTACIÓN-APRENDIZAJE



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La comida de los niños debe ser lo más variada posible para así ingerir una comida nutritiva que rompa con la monotonía del menú. Por ello es aconsejable que presente la comida de diferentes formas de manera que sea atrayente para los niños. Para lograr una alimentación saludable la dieta diaria de los niños (Secretaría de la Salud , 2018, párr 3).

Según la encuesta realizada tenemos a 16 padres de familia que representan un 80% que creen que la calidad de alimentación puede afectar al aprendizaje del niño, mientras que los 4 padres de familia restantes consideran que la alimentación no influye en el aprendizaje de su niño.

Los niños en edad escolar requieren de una alimentación correcta que cubra con sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental. Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

ENTREVISTA ESTRUCTURADA APLICADA A LA DOCENTE DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE

1. Desarrollo del niño

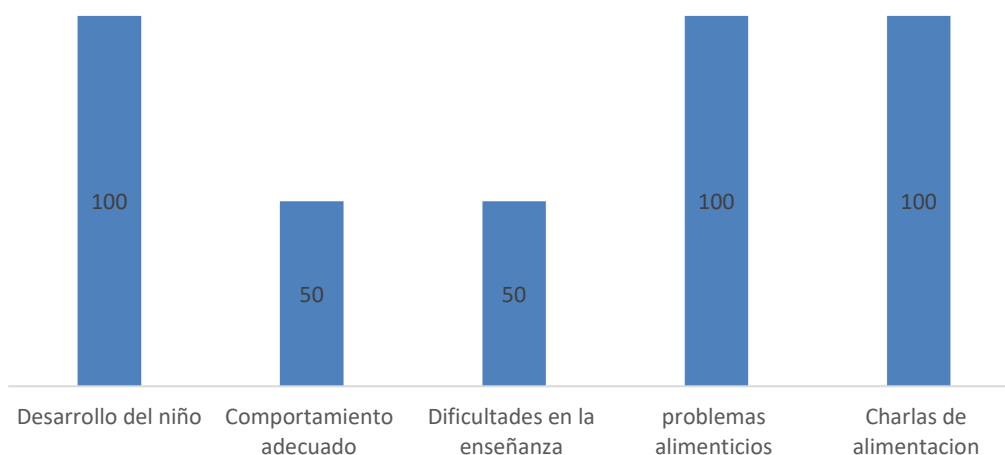
CUADRO N° 8

Desarrollo del niño	Escala		
	Siempre	A veces	Nunca
¿Considera usted que la alimentación afecta al desarrollo del niño?	X		
¿El comportamiento de los niños es el adecuado en la hora de clase?		X	
¿Los niños y niñas presentan dificultades en el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje?		X	
¿Cree usted que un niño con problemas alimenticios tendrá problemas su desarrollo?	X		
¿Considera usted que se debe realizar charlas de alimentación para un desarrollo óptimo del niño?	X		

Fuente: Entrevista estructurada aplicada a la docente de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle
Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 8

Desarrollo del niño



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al crecer los niños, se desarrollan de diferentes maneras. El desarrollo del niño incluye cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales.

Según la guía de entrevista aplicada a la docente de preparatoria de la escuela de educación básica Julio María Matovelle podemos darnos cuenta que en la primera estructura denominada Desarrollo del niño la docente manifiesta que el tipo de alimentación afecta en el desarrollo escolar del niño, además el comportamiento de los niños dentro del entorno escolar no es siempre el óptimo, ya que muchas veces presentan dificultades en el proceso de enseñanza y aprendizaje

De acuerdo a la docente el niño que presente problemas alimenticios tendrá problemas en el entorno escolar como en su desarrollo ya que la alimentación juega un rol importante en la vida del infante, las charas pueden ser una solución a los problemas alimenticios del niño ya que es por medio de esta que se pretendería concientizar al padre de familia y a la vez hacer que la docente tenga mejores conocimientos al tema relacionado con la alimentación.

2. Cuidado Alimenticio

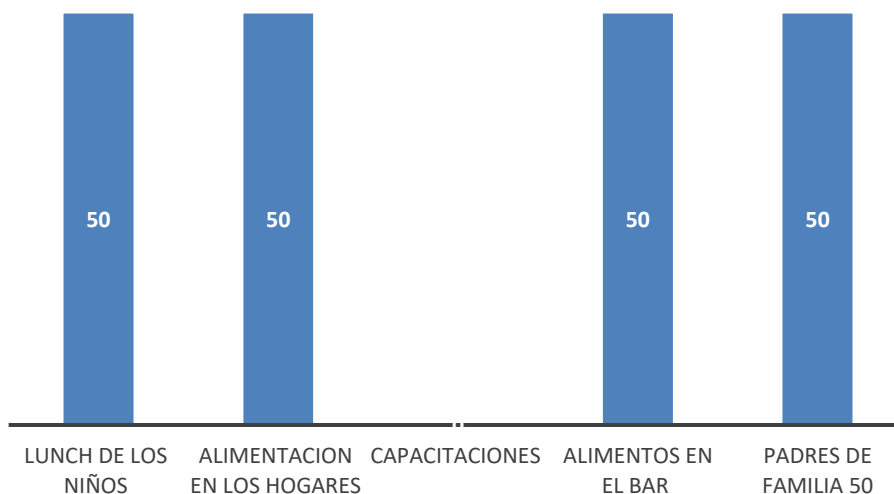
CUADRO N° 9

Cuidado alimenticio	Siempre	A veces	Nunca
¿Con que frecuencia revisa el lunch de los niños?		X	
¿Cree usted que la alimentación en los hogares es la correcta para un buen desempeño escolar?		X	
¿Ha recibido capacitaciones con respecto a la alimentación Infantil?			X
¿Los alimentos que se brindan en el bar de la escuela cuentan con los cuidados necesarios?		X	
¿El padre de familia se preocupa por la alimentación de su hijo?		X	

Fuente: Entrevista estructurada aplicada a la docente de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle
Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 9

Cuidado Alimenticio



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

En la segunda estructura denominada Cuidado Alimenticio podemos darnos cuenta que el cuidado de los alimentos en la escuela y en el hogar no son los apropiados para el niño ya que no siempre se revisa el lunch, además la alimentación brindada en cada uno de sus hogares no es la correcta ya que son familias que no cuentan con recursos económicos

Además este tema no es tomado con mucha importancia por lo que no se recibe capacitaciones sobre la misma, en el bar de la escuela no se cuenta con alimentos que sean adecuados para los niños, además de que los vendedores ambulantes no colaboran con esto y se paran fuera de las instituciones educativas a expender sus productos.

Según la docente es importante que los padres de familia sean conscientes de la alimentación que brindan a sus hijos ya que de ella depende que sus hijos tengan un desarrollo óptimo en el centro educativo.

GUÍA DE OBSERVACIÓN A SER APLICADA A LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE

Como estudiante de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia me permito presentar la guía de observación que tiene como objetivo observar los principales aspectos acerca de cómo afecta la alimentación en el desarrollo evolutivo de los niños de 5 a 6 años de edad, de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle. Los resultados permitirán aportar sugerencias encaminadas a ayudar a mejorar el desarrollo de los niños.

1. Aula de clases

M/a =Muy Aceptable
P/a= Poco Aceptable

A= Aceptable
N/a= No Aceptable

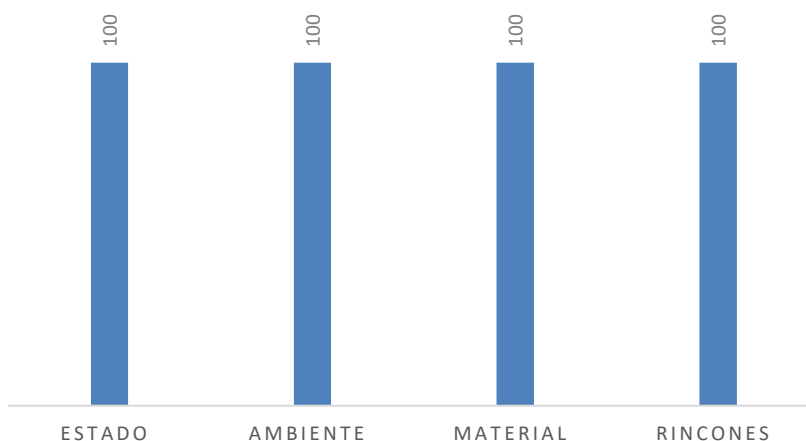
CUADRO N° 10

El Aula de clases	Equivalencia			
	M/a	A	P/a	N/a
Estado del aula	X			
Ambiente adecuado para impartir la educación	X			
El material que usa es adecuado a la hora de trabajar con los niños	X			
El aula de clase posee rincones definidos	X			

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle
Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 10

EL AULA DE CLASES



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La unidad educativa Julio María Matovelle presenta dentro de su entorno escolar con aulas óptimas para el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje de los niños, en lo que respecta al primer grado paralelo “B” es un aula amplia, cómoda y confortable, por lo que en la guía de observación aplicada se deja como constancia con un 100% que esta aula es adecuada para que los niños se desenvuelvan con normalidad ya que está en buen estado, ambiente adecuado, materiales de calidad los mismos que favorecen a cada uno de los niños.

2. Estado del niño

A= Aceptable

P/a= Poco Aceptable

M= Malo

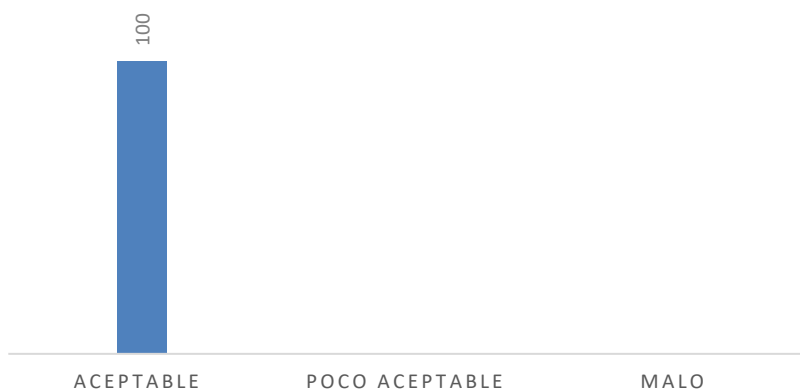
CUADRO N° 11

Estado del niño	A	P/a	M
Estado de ánimo del niño	x		
Estado físico del niño		x	
Rasgos relacionado con la mala alimentación		x	
Realiza las actividades escolares		x	
Presta atención sin cansancio	x		

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle
Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 11

ESTADO DE ANIMO DEL NIÑO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El estado de ánimo en los chicos va a tener una gran influencia en su comportamiento, el cual también dependerá en gran medida por el ambiente que lo rodea. Los chicos manifiestan sus emociones de manera espontánea es común ver pequeños que ríen a carcajadas, como lo es ver cómo a medida que crecen algunos van perdiendo esta capacidad, y son cada vez menos los momentos en que se muestran alegres. (Castro Martín , 2015,párr.1).

De los 20 niños observados se obtuvo como resultado que el 100% presentan un estado de ánimo óptimo para su edad ya que se mostraban alegres y contentos tanto dentro de la institución como al momento del receso.

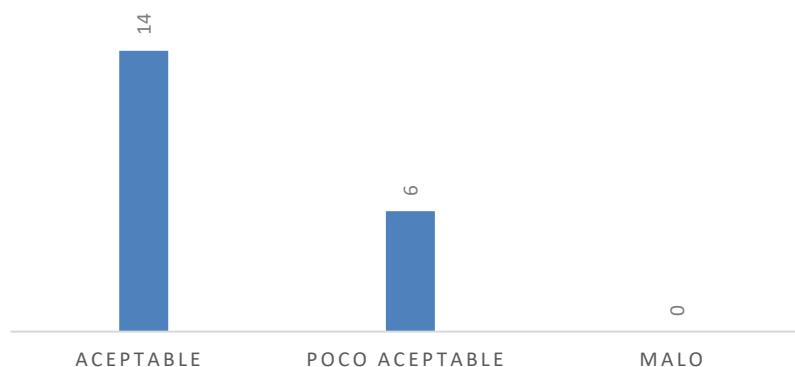
Además según la docente supo manifestar que es muy importante trabajar el estado de ánimo en cada uno de los niños ya que esta es una manera de asegurar en cierto modo que cuando sean grandes lo sigan haciendo.

La actitud familiar es esencial para la incorporación de hábitos de conducta relacionados con la expresión del buen humor o mal humor.

Estado Físico.

GRÁFICO N^o 11

ESTADO FÍSICO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En algunos niños, los aumentos de estatura se producen con mucha más rapidez que los aumentos de peso y tejido muscular, tanto que es posible que comiencen a verse bastante flacos y frágiles. Pero esto no significa que no estén saludables o que algo esté mal; estos niños se van rellenando gradualmente a medida que se desarrollan sus músculos. (American Academy of Pediatrics, 2015, pàrr.2).

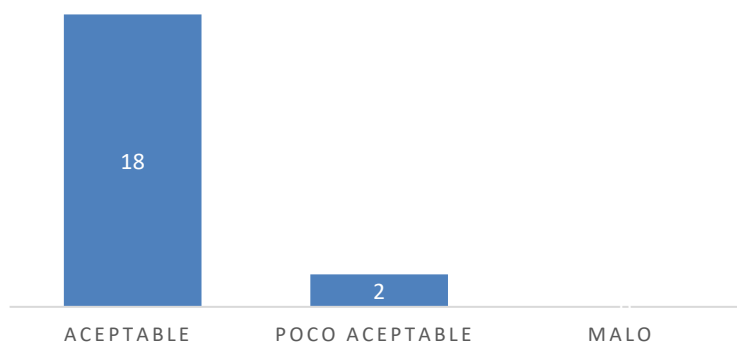
Dentro del estado físico observado a cada uno de los niños se puede mostrar como resultados que 14 niños que representan un total del 70% presentan un estado físico óptimo para su edad, mientras que los otros 6 restantes que representan el 30% presentan rasgos físicos no muy aceptables (bajo peso, baja talla).

Según estudios realizados muestran que la altura y el peso del niño dependen de su salud, tanto el aumento de tamaño como la maduración depende de que exista un aporte adecuado de sustancias nutritivas y de vitaminas, y que se produzcan las distintas hormonas necesarias.

Rasgos de mala alimentación

GRÀFICO 11

RASGOS DE MALA ALIMENTACIÓN



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Una mala alimentación es la que no aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para realizar las funciones necesarias para la vida.

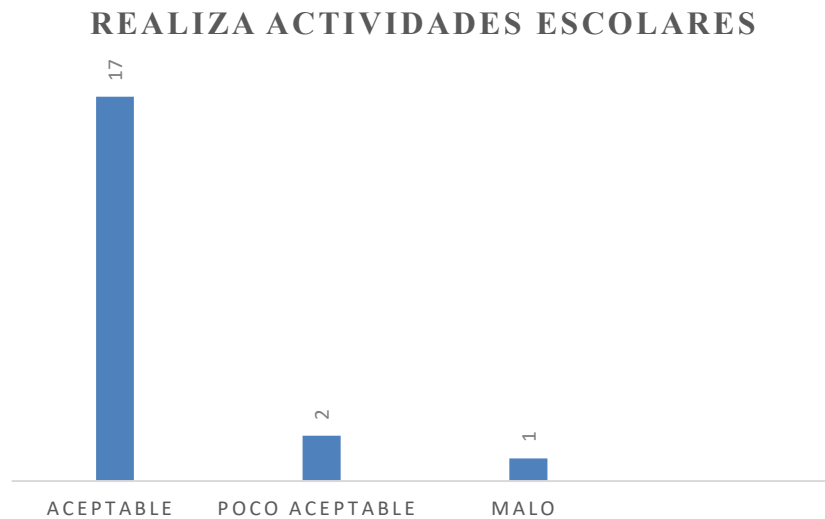
De los 20 niños observados 18 que representan el 90% no presentan rasgos relacionados con la mala alimentación, mientras que los 2 restantes que representan el 10% si tienen rasgos de una mala alimentación ya que a simple vista se nota la diferencia que existe entre sus demás compañeros.

Los niños que hoy en día se alimentan mal probablemente continúen haciéndolo en el futuro, es recomendable que la dieta alimenticia sea adecuada para la edad de cada niño, es por eso que hay que intentar que los aportes nutritivos de los estén equilibrados.

Es recomendable que se sigan pautas de alimentación saludable desde la infancia, puesto que los hábitos adquiridos a temprana edad suelen continuar presentes a lo largo de toda la vida

Realiza actividades escolares

GRÁFICO N^o 11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

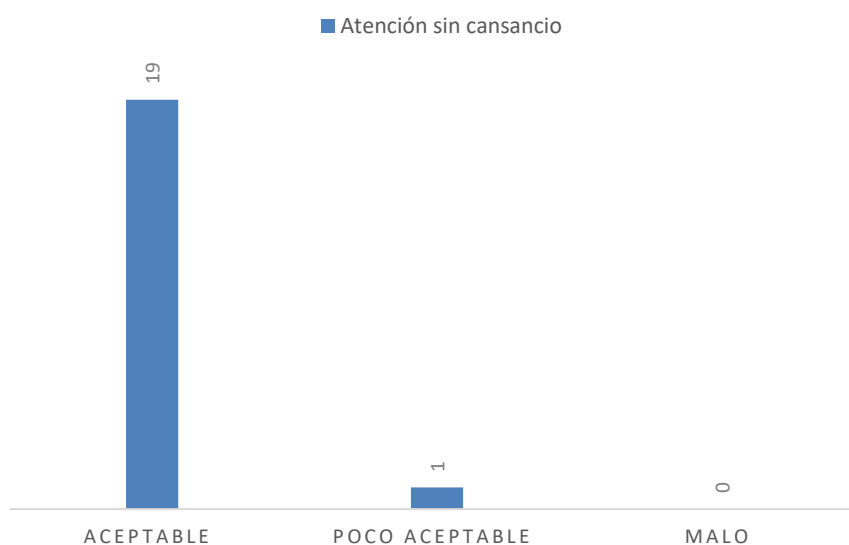
Las actividades de aprendizaje se refieren a todas aquellas tareas que el alumno debe realizar para llevar a cabo el proyecto: analizar, investigar, diseñar, construir y evaluar.

17 niños que representan un total del 85% realizan sus actividades escolares sin problema alguno, otros 2 que representan el 10% las realizan con cierta dificultad no muy aceptables dentro del centro escolar mientras que 1 niño que representa el 5% tiene muchas problemas a la hora de realizar sus actividades escolares, a causa de una alimentación deficiente.

Los padres de familia deben preocuparse por la alimentación de sus hijos, deben apostar por una dieta sana llena de alimentos ricos en vitaminas y nutrientes. Como las verduras y las frutas, si abusamos de la comida calórica el niño tendrá problemas de obesidad, a causa de esto su desarrollo será más lento y tendrá problemas a la hora de clases ya que se sentirá cansado y sin ganas de realizar las actividades.

Presta atención sin cansancio

GRÁFICO N^o 11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La atención es la capacidad de concentración espontánea o voluntaria de la conciencia en un objeto externo o interno, que la mente percibe porque motiva o interesa.

Según lo observado 19 niños que representan un total del 95% no presentan cansancio al momento de realizar sus tareas en el aula de clase, mientras que 1 niño que representa el 5% presenta problemas a la hora de realizar sus actividades escolares ya que se muestra cansado y no presta atención a las indicaciones impartidas por la docente.

Durante la jornada de clases muchos alumnos se sienten cansados, a esto se lo conoce como fatiga escolar y es causada por varios factores como el aburrimiento, hambre, falta de estímulo, sueño y agotamiento físico.

Los padres y los maestros deben tener cuidado con los niños ya que un buen descanso y una balanceada alimentación son dos factores valiosos para los mismos se encuentren en óptimas condiciones de aprendizaje.

3. Control de la alimentación.

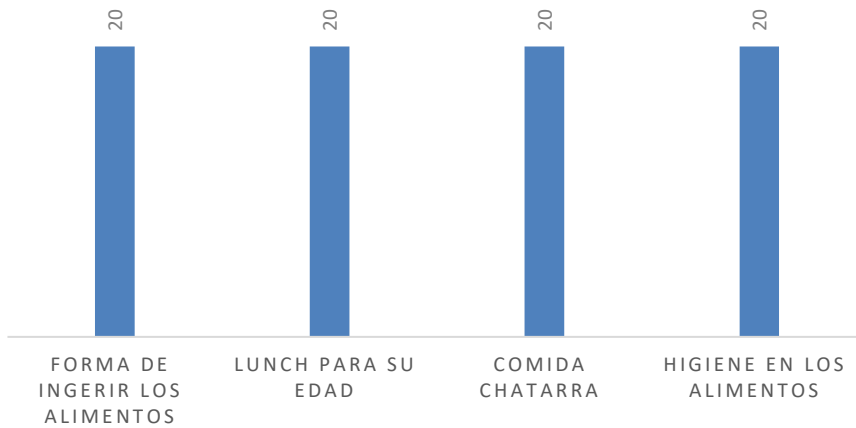
CUADRO N° 12

Control de alimentación	Bueno	Regular	Malo
Forma de ingerir los alimentos (rápido, lento, habla con la boca llena, etc.)		X	
Lunch adecuado para su edad		X	
Injiere comida chatarra		X	
Higiene en los alimentos		X	

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle
Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 12

CONTROL DE ALIMENTACIÓN



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los niños en edad escolar necesitan una dieta adecuada para crecer, desarrollarse, estar protegidos frente a las enfermedades, y tener la energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos.

De los 20 niños observados que representan el 100% ingieren los alimentos de una forma no muy aceptable, además el lunch que se les envía a la escuela no es el adecuado para su edad, algunos padres de familia no envían lunch, por el contrario envían dinero para que ellos compren lo que deseen en el bar de la escuela.

Además la escuela cuenta con un bar que no ofrece alimentos que favorezcan al desarrollo del niño. En este bar existen demasiadas frituras y las pocas frutas que se expenden en el mismo no son muy saludables e higiénicas para el niño.

Se debe prevenir que los niños adquieran malos hábitos alimenticios y mantener una buena alimentación es el mejor remedio para disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles en la edad adulta puesto que la posibilidad de minimizar la aparición de estas enfermedades comienza en la infancia.

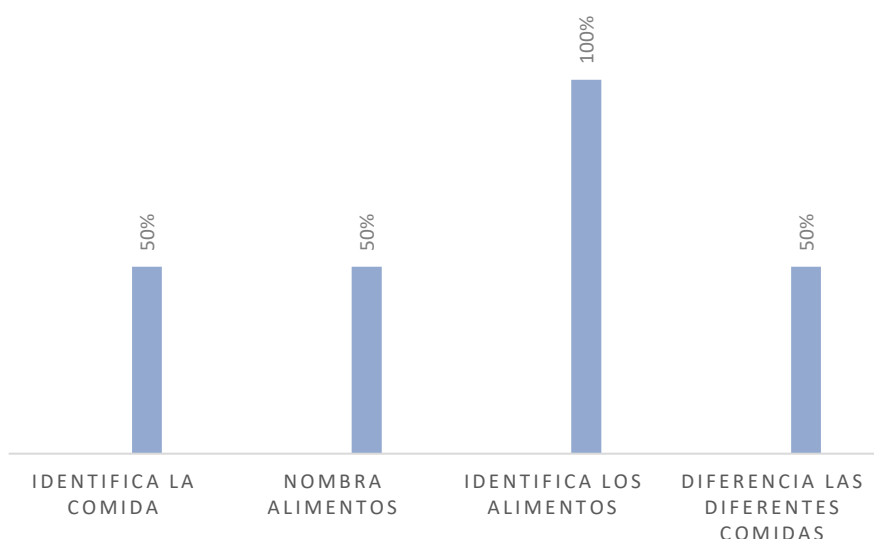
4. Características generales para una buena alimentación

CUADRO N° 13

Características generales	Si	No	A veces
Identifica la comida adecuada para su bienestar		X	
Nombra alimentos de su vida cotidiana	X		
Identifica los diferentes tipos de alimentos		X	
Diferencia la comida chatarra de los nutrientes		X	

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle
Elaboración: Ulises Omar Quinche Granda

GRÁFICO N° 13



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según Janet Vélez (2013) “los estudiantes que desayunan tienen mejor desempeño académica y psicológicamente, mayor concentración, participan más en la clase, obtienen resultados más altos en sus exámenes, y es menos probable que tengan sobrepeso y obesidad”.

Promover una mejora de la dieta y la nutrición a través de las escuelas puede generar beneficios en materia de salud y bienestar que se extienden más allá de las aulas y llegan a los hogares y las comunidades.

De los 20 niños que representan el 100% no logran identificar cual es la comida adecuada para su bienestar, pero si nombran los alimentos que ingieren en su vida cotidiana, identifican a cada uno de ellos pero no saben cuál benefician y cuáles de los diferentes alimentos son perjudiciales para ellos, además existe mucha ingesta de comida chatarra que se expende tanto dentro como fuera del entorno escolar.

La buena alimentación de los estudiantes es primordial para que puedan tener un buen aprendizaje. Por ello es importante que los padres sepan qué tipo de alimento deben consumir sus hijos cuando están en sus colegios o escuelas, ya que un buen desayuno rico en carbohidratos y proteínas aporta la energía que necesitan los adolescentes para tener una buena salud y a su vez obtener mejores resultados académicos.

g. DISCUSIÓN

Para constatar el cumplimiento de los objetivos planteados en el proyecto de investigación, se consideró lo más exacto posible los resultados obtenidos en la aplicación de las técnicas e instrumentos aplicadas a 20 niños, 20 padres de familia y una docente de primer año de Educación General Básica de la Escuela Julio María Matovelle tales como: Guía de observación, entrevista estructurada aplicada a la educadora, un cuestionario aplicado a los padres de familia y el índice de masa corporal (IMC) el cual se lo utilizó para constatar si existió problemas de alimentación relacionados con el peso y talla los mismos que fueron información valiosa que se logró recopilar mediante su aplicación, de esta forma se procede a comprobar los objetivos propuestos.

Se aplicó un cuestionario dirigido a los padres de familia con el propósito de recolectar información que ayude a tener una idea y de ahí partir con la investigación planeada, en este cuestionario se constató que los padres de familia no prestan atención al tema de alimentación y desarrollo en el niño, motivo por el cual se procedió a realizar la investigación y el trabajo propuesto.

El (IMC) índice de masa corporal el cual se aplicó a los 20 niños con el propósito de diagnosticar si alguno de estos presentaba problemas con peso y talla, dando como resultado que 8 niños tenían problemas con su peso, motivo por el cual se realizaron actividades con el fin de buscar una posible solución al problema.

Estas técnicas e instrumentos fueron información valiosa que se logró recopilar mediante su aplicación, de esta forma se procede a comprobar los objetivos planteados.

En base al primer objetivo: Fundamentar teóricamente a través de la alimentación infantil lo relacionado con el desarrollo evolutivo de los niños.

Para esto se aplicó una investigación ardua en la cual se buscó fundamentar teóricamente como afecta la alimentación infantil en el desarrollo evolutivo de los niños, en esta investigación se pretende dar a conocer sobre la alimentación y el

desarrollo y como estas dos forman parte de la vida diaria y como estas son esenciales en la existencia del ser humano, dicha fundamentación se encuentra en la parte de Revisión de literatura

Además de dar un aporte a la comunidad en general, ya que este tema es esencial hoy en día, motivo por el cual esta investigación se la realizo con sumo cuidado y se la logro fundamentar teóricamente a lo largo de la investigación.

De acuerdo al segundo objetivo: Diagnosticar el estado actual que se presenta entre la mala alimentación infantil y su impacto en el desarrollo evolutivo de los niños.

Para diagnosticar el estado actual de cada uno de los niños se aplicó el índice de masa corporal que se encuentra ubicada en la parte de resultados, según este instrumento el sobrepeso es uno de los principales problemas sociales que existen hoy en día a causa de una dieta no muy equilibrada, nos da a conocer que la alimentación si es fundamental para el desarrollo del niño y que si esta no es la correcta el niño tendrá problemas a la hora de aprender.

Además este instrumento es muy confiable ya que tiene escalas para cada una de las edades desde el nacimiento hasta la edad que uno desee evaluar y poder diagnosticar si algún niño presenta o no problemas en su peso o su tamaño

Para el cumplimiento del tercer objetivo: Elaborar actividades, conferencias relacionadas con la alimentación y desarrollo evolutivo de los niños.

Se elaboró un plan de actividades para trabajar con cada niño de la escuela Julio María Matovelle, todo esto lo podemos encontrar en la propuesta alternativa. Además de dialogar con la docente de grado quien los conoce más a fondo a los niños para que me brinde su ayuda a la hora de realizar la operatividad de la propuesta.

Acorde al cuarto objetivo: Aplicar las actividades a los niños y padres para tener una alimentación balanceada según los resultados diagnosticados en el proceso.

Se aplicó las actividades a los niños , la guía de entrevista a la docente y la encuesta a los padres de familia del primer año paralelo “B” todo esto lo podemos encontrar en los Resultados y Anexos se trabajó en charlas por medio de videos, hojas Preelaboradas, exposiciones, con el fin de que los niños logren identificar los alimentos que son beneficiosos para ellos mismos y los que perjudican a su salud y desarrollo Estas actividades fueron aplicadas dentro de la unidad educativa con la colaboración de la docente de la institución y cada uno de los niños.

Con el fin de llegar a conocer si la alimentación influye o no en el desarrollo evolutivo de los niños de 5 a 6 años, dando como resultado que el tipo de alimentación afecta en el desarrollo escolar del niño, el comportamiento de los niños dentro del entorno escolar no es siempre el óptimo, ya que muchas veces presentan dificultades en el proceso de enseñanza y aprendizaje a causa de la mala alimentación.

Según la docente el niño que presente problemas alimenticios tendrá problemas en el entorno escolar como en su desarrollo ya que la alimentación juega un rol importante en la vida del infante, las charlas pueden ser una solución a los problemas alimenticios del niño ya que es por medio de esta que se pretendería concientizar al padre de familia y a la vez hacer que la docente tenga mejores conocimientos al tema relacionado con la alimentación.

Además según la encuesta aplicada a los padres de familia en la actualidad no se le toma mucha importancia a la alimentación tanto en sus hogares como en las escuelas, la mayoría de los padres reconocen sobre temas relacionados a la alimentación.

En base al quinto objetivo: Constatar el impacto de los resultados que se produjeron con el desarrollo de las actividades propuestas.

Por medio de estas actividades los niños se relajaron, motivaron, además socializaron con el grupo escolar, las actividades planteadas fueran de mucha utilidad en especial para cada uno de los niños ya que la mayoría no tenía conocimiento sobre la alimentación y como esta puede ser perjudicial tanto a corto como largo plazo.

Esta información la podemos encontrar en la parte de los resultados, además este trajo consigo un sinnúmero de beneficios tanto para el investigador, docente y padres de familia ya que logro constatar que una alimentación deficiente es perjudicial para el desarrollo no solo del niño sino de la sociedad en general.

h. CONCLUSIONES

- 1.** Se fundamentó de forma teórica lo relacionada con la alimentación y desarrollo evolutivo a través de la literatura especializada, por medio del cual se sustentó la investigación.
- 2.** Según la investigación realizada la docente manifiesta que la alimentación infantil influye mucho en el desarrollo evolutivo del niño, por lo que este tema debería ser tomado en cuenta ya que en la actualidad los problemas alimenticios son una de los principales causantes de muertes en el país.
- 3.** Mediante la aplicación de las capacitaciones dirigidas a padres de familia y el plan de actividades se pudo demostrar la influencia de la alimentación y como esta afecta directamente en el desarrollo evolutivo de los niños y niñas.
- 4.** La relación actual entre alimentación y desarrollo evolutivo, es que estos dos procesos se van perfeccionando a la par, es decir si un niño es alimentado correctamente en el transcurso de su vida tendrá un desarrollo óptimo ya que la alimentación es el eje principal para una vida sana.
- 5.** Este es un problema de mucho cuidado ya que la alimentación es el eje principal para que los niños tengan un desarrollo óptimo tanto en su desarrollo evolutivo como en su desenvolvimiento escolar.

i. RECOMENDACIONES

- 1.** A las autoridades educativas que presten atención al tema de alimentación, ya que es un factor negativo en la actualidad que perjudica a los niños y sociedad en general.
- 2.** A toda la comunidad educativa para que tomen conciencia sobre lo bueno y lo malo que puede traer consigo una alimentación inadecuada.
- 3.** Brindar charlas, capacitaciones tanto a los docentes como para los padres de familia ya que una alimentación que no sea balanceada puede perjudicar a los niños especialmente en las horas de clases.
- 4.** A los padres de familia tomar conciencia sobre una adecuada alimentación y la pongan en práctica con sus hijos y así potenciar un adecuado desarrollo evolutivo, para conseguir un buen desarrollo académico en los niños y niñas.
- 5.** A la maestra que realicen en control de peso y talla semestralmente para ver cuál es el avance que presenta el niño y si no presentan un progreso, buscar otra forma de ayudarlos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN
PARVULARIA**

PROPUESTA ALTERNATIVA

**ALIMENTACIÓN CORRECTA PARA UN
DESARROLLO ÓPTIMO**

AUTOR

Ulises Omar Quinche Granda

DIRECTOR

Ing. Wilman Vicente Merino Alberca Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2017

1. TÍTULO

Alimentación correcta para un desarrollo óptimo

2. PRESENTACIÓN

Como estudiante del octavo ciclo paralelo “B” de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, me permito presentar el taller de alimentación infantil para un desarrollo óptimo, este taller será aplicado a los niños de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle.

A pesar de los avances logrados, la malnutrición del niño pequeño es seria y diversa; las persistentes inequidades sociales en la región y las crisis alimentaria y financiera están agravando la magnitud de los problemas de malnutrición infantil y materna.

Los principales problemas son las deficiencias de micronutrientes, en especial la anemia, y el retardo en talla o desnutrición crónica. Los problemas de sobrepeso y obesidad también se están incrementando en algunos países. Se reconoce que los problemas nutricionales constituyen un impedimento para alcanzar todos los Objetivos de Desarrollo del niño.

La etapa prenatal y los dos primeros años de vida del niño pequeño, (un año antes y dos después del nacimiento) constituyen una “ventana de oportunidad” para prevenir la mortalidad infantil atribuible a la desnutrición y promover la nutrición, la salud y el desarrollo óptimo. Se reconoce la importancia de reforzar la nutrición y salud de la mujer embarazada, en periodo de lactancia y en edad reproductiva, debido a que la salud infantil está estrechamente vinculada a la salud de la mujer y por el efecto que tiene para la próxima generación.

El desarrollo evolutivo y motor infantil está estrechamente vinculado con la nutrición y la salud. Las intervenciones que combinan alimentación/nutrición y estimulación tienen mayores efectos en el coeficiente intelectual, en comparación a las que sólo ofrecen alimentación y nutrición.

Los programas de salud y nutrición del niño pequeño deben considerar la inclusión y/o articulación de intervenciones educativas y afectivas para favorecer el desarrollo integral del niño en un entorno estable y estimulante; para optimizar los efectos a largo plazo, fortaleciendo el vínculo afectivo y consolidando las competencias de las familias en el cuidado del niño.

3. OBJETIVO

Identificar los alimentos saludables para los niños, compararlos con el plan de alimentación sana, que indica la calidad y cantidad de alimentos necesarios para crecer y mantenerse sano

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Son muchos los problemas de alimentación que afectan al desarrollo óptimo de los niños a causa de esto presentan deficiencias en su salud y problemas con la sociedad. Este es un problema de mucho cuidado ya que la alimentación es el eje principal para que los niños tengan un desarrollo óptimo tanto en su desarrollo evolutivo como en su desenvolvimiento escolar.

Los niños y niñas que sufren retraso en el crecimiento, al ser más pequeños que el resto de sus compañeros, son más susceptibles a las enfermedades. Con frecuencia van rezagados en la escuela, ingresan en la edad adulta con más probabilidades de padecer sobrepeso y son más proclives a las enfermedades no contagiosas. Cuando inician su vida laboral, a menudo perciben un salario inferior que sus restantes compañeros de trabajo cuyo crecimiento es normal. (UNICEF, 2013, pág. p.3)

Hay autores que resaltan que alrededor del 32% de niños menores de cinco años de edad en países en desarrollo presentan baja talla para la edad y el 10% están emaciados (bajo peso para la talla). Se ha estimado que las prácticas inadecuadas de lactancia materna, especialmente la lactancia materna no exclusiva durante los primeros seis meses de vida, provoca 1.4 millones de muertes y el 10% de la 'carga' de enfermedades entre los niños menores de 5 años.

Para el futuro de las sociedades humanas es fundamental que los niños puedan alcanzar un crecimiento físico y un desarrollo psicológico óptimo. La buena nutrición y salud, los constantes cuidados afectuosos y el estímulo para aprender en los primeros años de vida ayudan a los niños a obtener mejores resultados escolares, estar más sanos y participar en la sociedad. Organización Mundial de salud (OMS , 2017, párr. 1).

De acuerdo con la Convención sobre los Derechos del Niño, todos los lactantes y niños tienen derecho a una buena nutrición, un 45% de las defunciones de niños se asocia a la desnutrición se calcula que en 2016, a nivel mundial, 155 millones de niños menores de 5 años sufrían retraso del crecimiento y 52 millones presentaban un peso bajo para su talla; 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos

Aproximadamente un 40% de los lactantes de 0 a 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna, son pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, menos de un cuarto de los niños de 6 a 23 meses cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad.

Si todos los niños de 0 a 23 meses estuvieran amamantados de forma óptima, cada año se les podría salvar la vida a más de 820 000 niños de menos de 5 años. La lactancia materna mejora el coeficiente intelectual y la asistencia a la escuela, además de asociarse a mayores ingresos en la vida adulta. La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países. Organización Mundial de la salud (OMS , 2017, párr. 1).

Los tres primeros años de vida son básicos para adquirir hábitos alimentarios saludables, los pilares fundamentales para tener una vida optima son buenos alimentos, dieta variada y buenas costumbres para que el pequeño deguste y se acostumbre a comer de todo.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar

y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (Jiménez, 2015,párr.3.).

Con respecto al tema de la alimentación infantil y el desarrollo evolutivo de los niños de preparatoria de la escuela Julio María Matovelle, no se ha hecho ninguna investigación con respecto al tema planteado por lo que la mayoría de los padres de familia no tiene conocimientos acerca de la alimentación y como esta puede perjudicar en el desarrollo de los niños.

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

Se puede observar como algunos de los niños presentan sobrepeso, otros lucen muy delgados, baja estatura, niños desnutridos por lo que su desenvolvimiento a la hora de tener clases no es el correcto la mayoría lucen cansados, sin ganas de aprender debido a que su alimentación no es la adecuada para su edad.

4. Contenidos teóricos

La alimentación infantil

Hoy en día, existe una gran pérdida de los hábitos saludables tanto en la población adulta como en los escolares. En muchas ocasiones a los escolares se les proporciona los alimentos que desean o no se dedica el tiempo necesario a enseñarles a tener una buena alimentación y, en otras ocasiones porque los padres, educadores o responsables de los escolares no tienen buenos hábitos alimentarios. Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010, pág. 28)

En esta etapa, la voluntad infantil lleva a los niños a elegir cosas en general y alimentos en particular según su percepción sensitiva: colores, sabores, textura, etc. Habitualmente los alimentos elegidos con este criterio no se corresponden con los más adecuados para el desarrollo infantil y sí con los más deficitarios en nutrientes y perjudiciales para la salud.

Beneficios de una buena alimentación.

- Una alimentación saludable, te ayudará a mantener en óptimas condiciones tu sistema inmune, por lo que estarás evitando gripes, resfriados o cualquier otra enfermedad viral que pueda afectar a tu salud.
- La comida sana te brinda una mejor calidad de vida. Al comer solo comida sana, puedes tener la seguridad de que lo que te estás comiendo es saludable y evitaras eventuales malestares.
- La comida sana te da energía. Los alimentos ricos en proteína, tales como el huevo o la carne, pueden darte mucha energía.
- La comida sana te ayuda a vivir más años. Para que esto pueda lograrse, es necesario tener una buena alimentación a base de comida sana bien balanceada.
- La comida sana te ayuda a no subir de peso. Al llevar una dieta balanceada con comida sana garantizas que tu cuerpo tiene todo lo que necesita para mantener un peso ideal.

Como alimentar al niño para un desarrollo óptimo.

Para Lamas (2012) “Los alimentos contienen las sustancias básicas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene en su manejo y preparación los convierten en un medio para transmitir enfermedades” (pág. 11).

Es por esto, que los alimentos deben ser preparados con higiene, siguiendo una serie de medidas que eviten la suciedad y la contaminación y protejan a la familia de consumir alimentos contaminados. Debemos tener en cuenta varios conceptos a la hora de abordar el tema de la alimentación como es la energía, los nutrientes y los hábitos alimenticios.

- **La energía** es el combustible que se necesita para que funcionen los procesos corporales que necesitan calor. Nuestro cuerpo necesita mantener una temperatura corporal para que el metabolismo funcione con normalidad.
- **Los nutrientes** son las sustancias naturales que se encuentran en los alimentos y que una vez tomados y transformados por el metabolismo, forman parte del organismo

En el niño la alimentación con respecto al adulto son muy importantes ya que está en continuo crecimiento, por ello necesita un aporte extra de nutrientes que no necesita el adulto que no crece.

- **Los hábitos alimenticios:** son un conjunto de reglas elaboradas por el medio en que vivimos a lo largo del tiempo. Estas reglas responden a necesidades de salud (comer de una determinada forma, masticando bien los alimentos para prevenir problemas de salud y la mala digestión) y a criterios sociales (comer con cubiertos, estar sentado, etc.)

Los hábitos alimenticios se adquieren de forma progresiva desde pequeños. En esta labor adquiere fuerte influencia los hábitos de los adultos del entorno inmediato. Por ello para inculcar costumbres nutricionales sanas a los niños, los adultos deben poseer estos hábitos y practicarlos para que el niño los imite.

¿Cómo podemos ayudar los padres para fomentar una alimentación correcta durante el desarrollo del niño?

En primer lugar predicando con el ejemplo los hábitos alimentarios se adquieren en el entorno familiar, empiezan a formarse desde el nacimiento y se desarrollan en la infancia y, en particular, en la adolescencia, determinados por los hábitos de los padres.

El aprendizaje por imitación no sólo se produce en el hogar sino con los mayores, en caso de niños y, con amigos. Las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez se modifican muy poco en los años posteriores por lo que los hábitos alimentarios individuales en la mayoría de las personas mayores son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida.

Hablar sobre la importancia del desayuno, incluir 5 frutas y verduras diarias en su alimentación ya que esto puede repercutir de manera favorable en sus estudios a la hora de concentrarse.

Procurar que el lunch del niño sea variado y sobre todo que favorezca a su desarrollo, estar pendiente de los alimentos que se expenden en su entorno, hablar con

el sobre los prejuicios que trae consigo el comer comida chatarra, ayudarlo a seleccionar los alimentos e ir explicando por qué son importantes para su alimentación.

Ayudar a los niños a que organicen sus propias comidas saludables estableciendo los alimentos que les gustaría encontrar en su hogar. Armar entre todos unos planes en el que los niños tomen el rol de chefs y puedan diseñar y aconsejar a los demás sobre cómo mantener una alimentación saludable, cada cuántas horas se debería realizar una ingesta y todas las recomendaciones nutricionales necesarias.

5. METODOLOGÍA

Las actividades propuestas en el proyecto se desarrollaran utilizando las estrategias activas que permitan interactuar al docente con los padres de familia y los niños especialmente.

Se utilizaran láminas, periódicos, revistas, folletos. Hojas en blanco, lápices de colores, demostraciones y proyecciones de video alusivos a la buena alimentación.

Los niños y padres de familia por su parte actuaran como principales personajes que intervienen en la alimentación, con la intencionalidad de sembrar en ellos los hábitos de una alimentación de calidad para un desarrollo óptimo del niño que sin lugar a duda les serán de gran beneficio en un futuro cercano.

Entre otras actividades se desarrollaran las siguientes:

- Identificar los alimentos saludables que favorecerán al desarrollo del niño.
- Conversar con los niños y comparar su alimentación con la forma correcta de alimentarse para crecer sano.
- Identificar la cantidad y variedad de alimentos que se recomienda consumir en cada grupo de pirámide alimentaria, con base a una alimentación saludable.

MATRIZ OPERATIVA

ALIMENTACIÓN CORRECTA PARA UN DESARROLLO OPTIMO					
FECHA	CONTENIDO	ACTIVIDAD	PARTICIPANTES	MATERIALES	RESULTADOS
Lunes 9 de Abril 9:00-10:00	Diálogo Dirigido	Presentación con los niños y la docente, explicar el tema de alimentación y desarrollo evolutivo que va a ser tratado.	El docente Los niños		Tanto la maestra como los niños estuvieron dispuestos a colaborar en todo, motivo por el cual se realizaron las actividades planeadas.
Martes 10 de Abril 9:00-10:00	Control peso y talla	Control de peso y talla de los niños y niñas (IMC)	Los niños	Balanza Cinta	Según el índice de masa corporal (IMC) aplicado a los 20 niños 8 presentaron problemas con su peso.
Lunes 16 de Abril 9:00-10:00	Control peso y talla	Control de peso y talla de los niños y niñas (IMC)	Los niños	Balanza Cinta	Según el índice de masa corporal (IMC) aplicado a los 20 niños 8 presentaron problemas con su peso.
Martes 17 de Abril 14:00-15:00	Diálogo Dirigido	Charla sobre la alimentación correcta y cómo esta puede afectar en el desarrollo del niño, explicación de la pirámide alimenticia,	El docente Los niños Padres de familia	Imágenes Video proyector multimedia	Se realizó un intercambio de ideas con los padres de familia, además se realizaron comentarios sobre la charla escuchada (emociones, opiniones, fragmentos favoritos).
Lunes 23 de Abril 11:00-12:00	Proyección de un video	Proyección de un video relacionado con la mala alimentación ,cómo puede afectar a su desarrollo, Alimentación correcta Principales consecuencias de una mala alimentación Beneficios etc.	El docente Los niños Padres de familia	Video proyector multimedia	Cada uno de los padres de familia consideró a este tema como un factor fundamental para que sus hijos no tengan problemas dentro del entorno escolar, además de hacer un compromiso para que sus hijos tengan una alimentación más saludable y balanceada

Martes 24 de Abril 11:00-12:00	Trabajo autónomo	Trabajar con pictogramas, y realizar preguntas generadoras ¿Qué alimentos consume diariamente; ¿Qué alimentos es su preferido? ¿Qué bebida toma con frecuencia? Etc.	El docente Los niños	Pictogramas	La atención que presentaron los niños fue muy buena ya que fue un tema nuevo por lo que se buscó trabajar de forma amena y divertida para que comprendan el tema de alimentación y desarrollo.
Miércoles 25 de Abril 9:00- 10:00	Trabajo grupal	Realizar un collage con los alimentos que consumen y luego comparar con la pirámide de alimentación que será explicada previamente.	El docente Los niños	Imágenes Revistas Tijeras Papelotes	Participaron todos los niños y se llegó a la conclusión de que la alimentación de sus hogares no es balanceada ni de acuerdo a su edad.
Jueves 26 de Abril 10:45- 11:30	Juego con todos los niños	Juego del semáforo de la buena alimentación: Verde: son los alimentos que se pueden consumir de forma habitual. Naranja: son los alimentos que hay que consumir de forma moderada. Rojo: son los alimentos cuyo consumo debe ser ocasionalmente.	El docente Los niños	Semáforo Imágenes	Se trabajó de manera divertida con el tema de alimentación y desarrollo ya que es por medio del juego que los niños aprenden de mejor manera.
Lunes 30 de Abril 10:45- 11:30	Trabajo autónomo	Trabajar en hojas preelaboradas, para constatar si se entendió el tema de la alimentación en los niños.	El docente Los niños	Hojas pre elaboradas Lápices de colores	Luego de realizar las actividades anteriores se procedió a trabajar en hojas preelaboradas, para dar constancia si se está entendiendo el tema
Martes 01 de Mayo 11:00-12:00	Diálogo Dirigido	Realizar una charla final sobre los resultados obtenidos durante los días trabajados con los niños y padres de familia	El docente Los niños Padres de familia	Proyector	Junto con los niños y padres de familia se procedió realizar un intercambio de ideas, para dar constancia si se comprendió o no el tema de alimentación y desarrollo, siendo este un aporte esencial para los padres ya que nunca se había tratado el tema dentro de la institución escolar.

6. Evaluación del proyecto

La evaluación se la realizara a través del seguimiento individual de cada alumno, y de las actividades que se desarrollan dentro del proyecto, como fuera de él. La participación de los padres en los talleres para padres y en las actividades que del proyecto surjan también será evaluada para determinar una comunidad en los planes de trabajo.

Al final del proyecto se realizará la evaluación sumativa para comprobar el logro de los objetivos previstos con los siguientes instrumentos: cuestionario abierto con indicadores para evaluar a los niños y charla para constatar si los padres y niños alcanzaron los conocimientos necesarios para una buena nutrición.

7. Aspectos a evaluar

- Las actitudes que asume el padre de familia y el niño al escuchar el tema de la alimentación y como esta puede perjudicar en su desarrollo.
- Los comentarios que realizan acerca de la charla escuchada (emociones, opiniones, fragmentos favoritos etc.)
- El intercambio de ideas y opiniones
- La elección de los alimentos de acuerdo con los propios gustos e intereses (teniendo en cuenta su importancia, sus beneficios, la forma correcta de alimentación)
- La atención, que presenta el niño hacia el tema
- Comprensión del tema tratado tanto por el padre de familia como por parte del niño.

8. Bibliografía

Lamas, B. (2013). Nutrición . En B. Otero Lamas, *Nutrición* (pág. 11). Mexico: ISBN

Merani, A. (2014). Psicología de la edad evolutiva. En A. Merani, *Psicología de la edad evolutiva* (pág. 26). grijaibo.

OMS. (2010). La alimentación del lactante y el niño pequeño. En OMS, *La alimentación del lactante y el niño pequeño* (pág. 28). Washington DC: ISBN.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Alavara Sordo , S. (2015). *Guia infantil.com*. Recuperado el 16 de Abril de 2018, de La Psicología en la alimentación infantil: <https://www.guiainfantil.com/1663/la-psicologia-en-la-alimentacion-infantil-entrevista-a-la-psicologa-silvia-alava.html>
- American Academy of Pediatrics). (21 de Noviembre de 2015). *HealthyChildren.org*. Obtenido de La apariencia física y el crecimiento de su niño en edad preescolar: <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/preschool/paginas/your-preschoolers-physical-appearance-and-growth.aspx>
- Bayona Ramírez, J. (23 de septiembre de 2016). *Prezi* . Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de Metodo descriptivo de la investigacion : <https://prezi.com/hbwtaaf1s0fp/metodo-descriptivo-de-la-investigacion/>
- BREASTCANCER.ORG. (28 de junio de 2013). *¿En qué consiste una alimentación saludable?* Recuperado el 5 de marzo de 2018, de http://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable
- Cabrera , E. (29 de Mayo de 2015). *Psicología de la Alimentación* . Recuperado el 16 de Abril de 2018, de <https://www.directoalpaladar.com.mx/salud-y-nutricion/psicologia-de-la-alimentacion-una-herramienta-para-entender-el-comportamiento-con-la-comida>
- Castro Martin , M. M. (11 de Marzo de 2015). *El estado de animo de los chicos* . Obtenido de <http://www.estimulosadecuados.com.ar/cw.htm>
- Chagoya , E. (1 de Julio de 2008). *Métodos y técnicas de investigación* . Recuperado el 21 de noviembre de 2017, de Gestiopolis : <https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>
- chaloux, s. (19 de Julio de 2017). *Tipos de desarrollo en los niños pequeños* . Recuperado el 19 de Noviembre de 2017, de Tipos de desarrollo en los niños pequeños : http://www.ehowenespanol.com/tipos-de-desarrollo-en-los-ninos-pequenos_12686175/
- Cuidado del bebe . (4 de Febrero de 2016). *Desarrollo Psicomotor* . Recuperado el 4 de Abril de 2018, de <https://www.elbebe.com/bebes/bebes-desarrollo-psicomotor>
- El Universo. (4 de Septiembre de 2016). *La desnutrición infantil, un mal que cuesta revertir*. Recuperado el 18 de Abril de 2018, de La desnutrición infantil, un mal que cuesta revertir: <https://www.eluniverso.com/noticias/2016/09/04/nota/5780076/desnutricion-infantil-mal-que-cuesta-revertir>

- Fundacion Eriski . (2015). nutrición. En d. b. universidad , *nutrición* (pág. 8). Buenos Aires.
- Gomez Bastar , S. (2012). Metodología de la investigación. En S. Gomez Bastar, *Metodología de la investigación* (págs. 28-29). Mexico: ISBN.
- Gonzales , C. (2011). LACTANCIA MATERNA . *Revista de salud y bienestar* , 18-19.
- Guia de Ayuda Alimenticia . (2015). *Importancia del Alimento* . Recuperado el 04 de Abril de 2018, de <https://www.importancia.org/fuego.php>
- Lambayeque. (Abril de 2016). *Resumen . Desarrollo Mental Del Niño*. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de Desarrollo Mental del niño: <https://es.scribd.com/document/317460527/1-Resumen-Desarrollo-Mental-Del-Nino>
- Medlineplus . (3 de Octubre de 2017). *Biblioteca Mundial de Medicina* . Recuperado el 4 de Abril de 2018, de Desarrollo del niño : <https://medlineplus.gov/spanish/childdevelopment.html>
- Meece, J. (2013). *desarrollo del niño y del adolescente*. Mexico: Lazlo Moussong.
- Ministerio de Educación . (2016). Intervención en la alimentación escolar . En S. D. ESCOLAR, *Intervención en la alimentación escolar* (pág. 18). Quito , Ecuador : MSP .
- Ministerio de Salud . (2015). *Nutrición* . Recuperado el 04 de Abril de 2018, de Trata bien a tu cuerpo : <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/nutricion/index.asp>
- Moreno Galindo , E. (2012). *Metodología de la investigación Pautas para hacer tesis* . Recuperado el 21 de noviembre de 2017, de Blogger: <http://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/que-es-la-poblacion.html>
- Nutricion infantil. (2009). comer bien y sano. En *nutricion infantil* (pág. 7). bogota: gamma.
- OMG. (2 de Julio de 2013). *Nutrición y desarrollo*. Recuperado el 17 de Abril de 2018, de Nutrición y desarrollo: http://files.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf
- Organización Mundial de la Salud . (2018). *OMS*. Recuperado el 04 de Abril de 2018, de Nutrición : http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/
- Organización Mundial de la Salud . (2013). El desarrollo del niño en la Primera infancia y discapacidad . En O. M. Salud, *El desarrollo del niño en la Primera infancia y discapacidad* (pág. 13). Ginebra : OMS .

- Organización de las Naciones Unidas . (2018). *FAO* . Obtenido de Alimentación y Nutrición escolar : <http://www.fao.org/school-food/es/>
- OMS . (Julio de 2017). *Organización Mundial de salud*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2017, de Centro de prensa : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/es/>
- OMS . (2017). *Organización Mundial de Salud* . Recuperado el 30 de Noviembre de 2017, de Desarrollo del niño : http://www.who.int/topics/child_development/es/
- Organización Mundial de la Salud . (2013). La Alimentación del lactante y del niño pequeño. En O. M. Salud, *La Alimentación del lactante y del niño pequeño* (pág. 13). Ginebra : OMS .
- Rodriguez China , S. (6 de Julio de 2017). *Hablemos de Neurociencia* . Recuperado el 16 de Abril de 2018, de Neuropsicología y Transtornos alimenticios : <http://www.hablemosdeneurociencia.com/neuropsicologia-trastornos-alimentarios/>
- Ruiz Limon , R. (2014). *Eumed.net*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de Historia y evolución del método científico: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2007a/257/7.1.htm>
- Sardo , P. (2014). *Que es el desarrollo motor* . Recuperado el 10 de Abril de 2018, de Que es el desarrollo motor : <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/patricia-sardo/que-es-el-desarrollo-motor/>
- Secretaria de Salud . (2014). *No a la Obesidad* . Recuperado el 04 de Abril de 2018, de Importancia de la Alimentación correcta : http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid
- Secretaria de la Salud . (27 de Agosto de 2015). *Gob.Mx* . Obtenido de La importancia del desayuno : <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno>
- Secretaria de la Salud . (2018). *Importancia de la alimentación correcta* . Obtenido de <http://panamadentalcenter.com/index.php/tips-de-salud/97-la-importancia-de-una-buena-alimentacion-en-los-ninos>
- Tubuenca , E. (29 de Enero de 2018). *Que comer para estar sano*. Obtenido de Nutritelia: <https://www.nutritelia.com/comer-diariamente-estar-sano/>
- UNICEF. (2013). MEJORAR LA NUTRICIÓN INFANTIL . *El imperativo para el progreso* , 3.

Venamedia . (20 de Agosto de 2013). *Que es alimentación*. Recuperado el 04 de Abril de 2018, de Definición de alimentación :
<http://conceptodefinicion.de/alimentacion/>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA JULIO MARÍA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017-2018

Proyecto de Tesis previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia

AUTOR

ULISES OMAR QUINCHE GRANDA

LOJA – ECUADOR

2017

a. TEMA

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL PARA EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE
LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
JULIO MARÍA MATOVELLE DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO
2017-2018

b. PROBLEMÁTICA

La escuela fiscal mixta Julio María Matovelle está ubicada en una comunidad de tipo rural, perteneciente al Barrio la Banda, parroquia El Valle del cantón y provincia de Loja. Esta institución educativa cuenta con una extensión amplia para el desarrollo del proceso educativo. La comunidad docente está conformada por 20 docentes y 450 estudiantes, al frente están ubicadas un parque de diversiones que es utilizado por los niños en la hora del receso, cuenta con un espacio amplio el cual es utilizado para realizar programas por fechas históricas, actos, entre otros.

Esta institución brinda servicio matutino (escuela) y vespertino (colegio), de la misma manera cuenta con servicio de transporte colectivo como lo son taxis y autobuses. Dentro de otros servicios públicos con los que cuenta esta institución encontramos agua potable, luz eléctrica, drenaje, servicios de limpieza, dos baños, colectivo de basura, teléfono, internet. Dispone de trece aulas con capacidad para treinta estudiantes cada una, una sala de computación, dos bares, además de poseer una cancha de fútbol, una de básquet y voleibol.

Son muchos los problemas de alimentación que afectan al desarrollo óptimo de los niños a causa de esto presentan deficiencias en su salud y problemas con la sociedad. Este es un problema de mucho cuidado ya que la alimentación es el eje principal para que los niños tengan un desarrollo óptimo tanto en su desarrollo evolutivo como en su desenvolvimiento escolar.

Los niños y niñas que sufren retraso en el crecimiento, al ser más pequeños que el resto de sus compañeros, son más susceptibles a las enfermedades. Con frecuencia van rezagados en la escuela, ingresan en la edad adulta con más probabilidades de padecer sobrepeso y son más proclives a las enfermedades no contagiosas. Cuando inician su vida laboral, a menudo perciben un salario inferior que sus restantes compañeros de trabajo cuyo crecimiento es normal. (UNICEF, 2013, pág. p.3)

Hay autores que resaltan que alrededor del 32% de niños menores de cinco años de edad en países en desarrollo presentan baja talla para la edad y el 10% están emaciados (bajo peso para la talla). Se ha estimado que las prácticas inadecuadas de

lactancia materna, especialmente la lactancia materna no exclusiva durante los primeros seis meses de vida, provoca 1.4 millones de muertes y el 10% de la ‘carga’ de enfermedades entre los niños menores de 5 años.

Para el futuro de las sociedades humanas es fundamental que los niños puedan alcanzar un crecimiento físico y un desarrollo psicológico óptimo. La buena nutrición y salud, los constantes cuidados afectuosos y el estímulo para aprender en los primeros años de vida ayudan a los niños a obtener mejores resultados escolares, estar más sanos y participar en la sociedad. Organización Mundial de salud (OMS , 2017, párr. 1).

De acuerdo con la Convención sobre los Derechos del Niño, todos los lactantes y niños tienen derecho a una buena nutrición, un 45% de las defunciones de niños se asocia a la desnutrición se calcula que en 2016, a nivel mundial, 155 millones de niños menores de 5 años sufrían retraso del crecimiento y 52 millones presentaban un peso bajo para su talla; 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos

Aproximadamente un 40% de los lactantes de 0 a 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna, son pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, menos de un cuarto de los niños de 6 a 23 meses cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad.

Si todos los niños de 0 a 23 meses estuvieran amamantados de forma óptima, cada año se les podría salvar la vida a más de 820 000 niños de menos de 5 años. La lactancia materna mejora el coeficiente intelectual y la asistencia a la escuela, además de asociarse a mayores ingresos en la vida adulta. La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países. Organización Mundial de la salud (OMS , 2017, párr. 1).

Los tres primeros años de vida son básicos para adquirir hábitos alimentarios saludables, los pilares fundamentales para tener una vida optima son buenos

alimentos, dieta variada y buenas costumbres para que el pequeño deguste y se acostumbre a comer de todo.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (Jiménez, 2015,párr.3.).

Con respecto al tema de la alimentación infantil y el desarrollo evolutivo de los niños de preparatoria de la escuela Julio María Matovelle, no se ha hecho ninguna investigación con respecto al tema planteado por lo que la mayoría de los padres de familia no tiene conocimientos acerca de la alimentación y como esta puede perjudicar en el desarrollo de los niños.

Se puede observar como algunos de los niños presentan sobrepeso, otros lucen muy delgados, baja estatura, niños desnutridos por lo que su desenvolvimiento a la hora de tener clases no es el correcto la mayoría lucen cansados, sin ganas de aprender debido a que su alimentación no es la adecuada para su edad, por tal motivo se plantea el siguiente problema a investigar ¿De qué manera la alimentación infantil contribuye al desarrollo evolutivo de los niños de preparatoria de la escuela Julio María Matovelle de la ciudad de Loja. Periodo lectivo 2017-2018?

c. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día la alimentación cumple un rol muy importante en la escuela ya que en esta el niño empieza a relacionarse con su entorno, es un lugar donde los niños y jóvenes pueden experimentar la alegría de trabajar duro para alcanzar una meta importante, de hacer amigos, de aprender a trabajar, jugar con otros, y de saber quiénes son, cada niño es un mundo diferente y por ende un cuidado y educación adecuada en su hogar serán las bases para un futuro promisorio.

Se ha escogido este tema ya que en la niñez es fundamental alimentarse saludablemente para crear buenos hábitos de vida. Sin embargo, muchas veces esto no sucede en gran medida por la invasión de las comidas rápidas lo que está lejos de una alimentación balanceada. Es por esto que desde que el niño nace debe ser alimentado de una manera correcta y si existiera una deficiencia en la misma el niño podrá tener grandes problemas que pueden ser irreversibles a futuro.

En la actualidad un niño que sufra una alimentación deficiente puede tener un retraso en el crecimiento y otras formas de desnutrición que socavan las posibilidades de supervivencia de los niños, al tiempo que dificultan la salud y el crecimiento óptimos.

El retraso en el crecimiento se vincula con el desarrollo inadecuado del cerebro, que suele acarrear consecuencias perniciosas y perdurables para la capacidad cognitiva, el rendimiento escolar y un futuro no muy exitoso.

En vista de que este problema es global no se busca el erradicarlo de manera completa ya que es algo imposible, lo que se busca es mejorar el tema de la alimentación de los niños y niñas ya que ayudaran a tener una mejor desarrollo y un óptimo comportamiento dentro del entorno escolar, llevándola a ser un centro de recreación agradable para todos.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Identificar los principales problemas alimenticios que afectan al desarrollo evolutivo de los niños de preparatoria de la escuela de educación básica Julio María Matovelle. Periodo lectivo 2017-2018

Objetivos específicos

1. Fundamentar teóricamente a través de la alimentación infantil lo relacionado con el desarrollo evolutivo de los niños.
2. Diagnosticar el estado actual que se presenta entre la mala alimentación infantil y su impacto en el desarrollo evolutivo de los niños.
3. Elaborar actividades, conferencias relacionadas con la alimentación y desarrollo evolutivo de los niños.
4. Aplicar las actividades a los niños y padres para tener una alimentación balanceada según los resultados diagnosticados en el proceso.
5. Constatar el impacto de los resultados que se produjeron con el desarrollo de las actividades propuestas.

e. MARCO TEÓRICO

ALIMENTACIÓN

La alimentación es el resultado o la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida al igual que la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación (Fundacion Eriski , 2015, p. 8).

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una optimo capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Como se mencionó con anterioridad, los alimentos contienen una serie de nutrientes que los componen. Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos. Pero por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan sólo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta

Importancia

La nutrición durante la infancia es básica para el correcto crecimiento y desarrollo de los niños contribuye la base para su bienestar en el futuro. Proveerlos de una alimentación equilibrada garantiza grandes beneficios físicos y psicológicos y puede contribuir a prevenir muchos problemas médicos.

De igual forma puede ser un placer educar su paladar, reforzar los vínculos familiares y ayudarlos en numerosos aspectos de la vida.

Alimentación sana

La alimentación infantil exige mucho más que el conocimiento de los alimentos provechosos para los niños.

El desarrollo sano y fuerte de los pequeños también implica establecer buenos hábitos y rutinas, como horarios regulares para comer en familia, variar los alimentos, dar un buen ejemplo, hacer de la comida algo divertido y placentero, involucrar a los pequeños en el tema, entre muchas cosas. En ocasiones todas estas ideas pueden ser difíciles de practicar, algunos padres y adultos responsables del cuidado de sus niños optan por comidas rápidas o pedidas a domicilio, por ingredientes congelados o recocidos, olvidan sentarse a la mesa y más bien comen frente al televisor. (Nutricion infantil, 2009, pp.13-14).

Los hábitos alimentarios de la familia son influidos por varios factores; el lugar geográfico en donde viven (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes en cada comunidad, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

El embarazo. La alimentación en el embarazo debe ser sana, variada y equilibrada, lo que influye de manera fundamental en el desarrollo del bebé que se está formando. ¿Qué alimentos debes comer cuando estás embarazada? ¿Y qué alimentos o bebidas debes evitar a toda costa?

El embarazo representa el mayor esfuerzo al que está sometida la mujer durante toda su vida, sobre todo cuando es de estatura baja, bajo peso, tiene mala alimentación y exceso de trabajo.

Las necesidades del feto y de la futura mamá varían en función del trimestre de embarazo. Por ejemplo, antes de la concepción y durante el primer trimestre la mamá debe tener reservas suficientes de ácido fólico, para prevenir defectos en el desarrollo del embrión. Además, los posibles trastornos, como las náuseas y los vómitos, pueden hacer que la embarazada tenga menos apetito o no tolere determinados alimentos. (Romo, 2011,párr.2).

- Agregar a partir del cuarto mes un plato más de comida a su alimentación diaria, con alimentos disponibles en el hogar y la localidad.
- Recordar que no existe ningún alimento que deba eliminar de sus comidas diarias durante el embarazo, salvo que lo indique un médico por algún problema específico.
- No fumar y no ingerir bebidas alcohólicas porque afecta la salud de la niña o el niño así como la de la madre.
- Si se presenta náusea leve, vómito o mareos, se puede aliviar evitando comer alimentos sólidos junto con líquidos, hay que procurar consumir éstos últimos entre comidas, además de comer en poca cantidad pero varias veces al día; sin disminuir la cantidad que se debe consumir diariamente.

La lactancia

Es el lactante el que estimula la producción y secreción de la leche. La lactancia es un período de la vida en el que la madre ofrece al recién nacido un alimento adecuado a sus necesidades, la leche materna, no sólo considerando su composición sino también en el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular y única. (Gonzales , 2011, pp.18-19)

La leche materna contiene todos los nutrientes que necesita un lactante durante los primeros seis meses de vida, incluyendo grasa, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Se digiere fácilmente y se utiliza de manera eficiente. La leche materna también contiene factores bioactivos que fortalecen el sistema inmunológico inmaduro del lactante, brindándole protección contra la infección; además posee otros factores que favorecen la digestión y absorción de los nutrientes.

Las glándulas mamarias se preparan para la lactancia desde la adolescencia donde se experimenta un aumento en el tamaño de las mamas, areola y pezón. Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo provocan el crecimiento mamario, un aumento de los conductos y los alvéolos, estableciendo el punto inicial y formal de la lactancia.

Alimentación complementaria.

Durante el período de la alimentación complementaria, los niños se encuentran en un riesgo elevado de desnutrición. Con frecuencia, los alimentos complementarios son de baja calidad nutricional y son administrados demasiado antes o demasiado tarde, en cantidades muy pequeñas o poco frecuentes. La interrupción prematura o la poca frecuencia de la lactancia materna, también contribuye al aporte insuficiente de nutrientes y de energía para los lactantes mayores de 6 meses de edad. Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010)

Después de los 6 meses de edad, para el lactante alimentado con el pecho materno, se torna progresivamente más difícil cubrir sus requerimientos solamente con la leche de su madre. Además, aproximadamente a los 6 meses, la mayoría de los lactantes ha alcanzado el desarrollo suficiente que les permite recibir otros alimentos.

Alimentación escolar

Los niños mayores que padecen hambre o que reciben una alimentación de mala calidad tienen más probabilidades de: crecer más lentamente o menos de lo debido; tener poca energía para jugar, estudiar o hacer cualquier tipo de actividad física; tener anemia y/o deficiencia de vitamina A o yodo los niños con hambre no pueden mantener la atención durante las clases y su rendimiento escolar se resiente. (Nutricion, 2011, p.87).

Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, etc., estudio de idiomas, informática, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Forma de alimentación en las diferentes etapas de la vida del niño.

Alimentación en el primer año de vida.

Una alimentación correcta durante el primer año de vida asegura un desarrollo físico, mental y social adecuado, por lo que resulta ser un factor importante para el futuro del niño o la niña según sea el caso.

El alimento ideal para el recién nacido es la leche humana. Ningún otro alimento puede sustituirla, ya que la leche materna cubre las necesidades de energía, proteínas, vitaminas, minerales y agua, que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente.

En el primer año de vida, se producen dos momentos nutricionalmente importantes: la lactancia y la ablactación.

Lactancia.

La lactancia es fundamental, se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada. La lactancia es un proceso hormonal, el cual se desencadena con la estimulación del niño (Ministerio De Salud Publica , 2012,parr.5).

Lo único que requiere el cuerpo para tener una producción de leche adecuada es agua alimentación apropiada con base en el GET y 500 kcal extras para asegurar la Producción de leche. El calostro es “líquido amarillo que sale antes que la leche que tiene mayor cantidad de proteínas y menor contenido de lípidos y lactosa”, es muy importante, ya que contiene muchos nutrimentos que requiere el bebé para formar su sistema inmunológico

Ablactación.

La ablactación “es la introducción de alimentos diferentes de la leche el desarrollo fisiológico de los niños a partir del 4º mes les permite aceptar sin mayor dificultad los alimentos semisólidos y aprovechar los nutrimentos que contengan. Con la introducción de nuevos alimentos existen nuevas fuentes de energía de otros nutrimentos, por lo que la leche materna dejará gradualmente de tener tanta prioridad, “es por esto que al cumplir el primer año de vida, cerca de la mitad de las necesidades energéticas del niño están cubiertas por alimentos diferentes a la leche materna.

Para empezar la ablactación, primero se recomienda introducir frutas y verduras; después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas. Se puede iniciar en consistencia de puré y poco a poco aumentar la consistencia de los alimentos. Es importante que la leche que siga consumiendo el niño sea materna o de fórmula, según sea el caso (Otero Lamas , Nutricion , 2012, pp.58-60).

Alimentación de 1 a 5 años de edad.

Niños y niñas entre uno y cinco años de edad requieren de cinco comidas al día: desayuno, comida, cena y dos colaciones; es decir, un alimento entre una comida y otra, por ejemplo: una fruta, una pequeña porción de verdura picada (zanahoria, pepino o jitomate), flan, gelatina, arroz con leche, camote cocido o lo que se tenga disponible en casa. (Secretaría de Salud, 2008,p.23).

Beneficios de la lactancia.

Beneficios para el bebé.

La leche materna contiene todo lo que el niño necesita durante los seis primeros meses de vida, favoreciendo su crecimiento, maduración y salud. Muchos de los componentes de la misma se encargan de protegerle mientras su sistema inmunitario completa su desarrollo, protegiéndole de enfermedades como catarrros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, infecciones de orina, etcétera; además de enfermedades futuras como asma, alergia, obesidad, o diabetes, y favoreciendo el intelecto.

Beneficios para la madre.

La lactancia materna acelera la recuperación, ya que la madre pierde el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezca anemia tras el parto. También tienen menos riesgo de hipertensión y depresión posparto. La osteoporosis y los cánceres de mama y de ovario son menos frecuentes en aquellas mujeres que amamantaron a sus hijos. (MedlinePlus, 2016, parr 3).

Principales problemas alimenticios.

Obesidad.

Desafortunadamente, a diario se escucha hablar sobre obesidad y sobrepeso, y es necesario diferenciar estas enfermedades para poder atacarlas. Estas enfermedades son consecuencia de un “desequilibrio entre los alimentos consumidos y la actividad física.

El tratamiento del paciente obeso tiene como objetivo disminuir su peso para mejorar o recuperar su salud. Para ello es importante lograr que disminuya la ingesta calórica mediante un plan de alimentación adecuado, y además, realice actividad física. Cuando se ha diagnosticado al paciente con obesidad se debe comenzar el tratamiento, el cual tiene que ser interdisciplinario para lograr modificar sus hábitos, así como su estilo de vida.

Desnutrición.

La desnutrición, como la obesidad, también es un problema grave, y generalmente se presenta en lugares de pobreza y de pobreza extrema, provocando la muerte de millones de personas a nivel mundial, aunque los más afectados de esta enfermedad siguen siendo los niños

La desnutrición es un estado patológico, inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente incorporación de los nutrientes a las células del organismo, y se presenta con diversos grados de intensidad y variadas manifestaciones clínicas de acuerdo con factores ecológicos.

Las principales causas de la desnutrición son: el consumo de alimentos inadecuados y la presencia de enfermedades. La falta de recursos genera no tener acceso a los alimentos, al servicio de agua potable, a servicios médicos, etc.; es por esto que el porcentaje más alto de desnutrición se encuentra en las zonas con pobreza y pobreza extrema, y en países en desarrollo. La desnutrición comprende desde deficiencias de energía y de proteínas que se manifiestan como pérdidas de las reservas del músculo y de grasa, hasta la deficiencia de una o varias vitaminas o minerales.

Anemia

En todos los niveles económicos y estratos sociales se puede presentar la anemia, la cual no es una enfermedad, es un signo indicador de que existe una enfermedad que requiere tratamiento, pero también es necesario identificar sus causas

Debido a que la anemia es una manifestación de la deficiencia de hierro en su última etapa, el diagnóstico se presenta con signos y síntomas clínicos que reflejan una función incorrecta de ciertos sistemas como: cansancio, anomalías en el crecimiento, función muscular inadecuada, trastornos epiteliales, reducción en el sistema inmunológico, hasta insuficiencia cardíaca (Otero Lamas , Nutricion ,2012, pp.78-90)

DESARROLLO EVOLUTIVO DEL NIÑO.

En los primeros años de vida, el niño inicia la aproximación al mundo y comienzan sus aprendizajes, construyendo su desarrollo, y relacionándose con el medio. Por ello, los programas de Estimulación Temprana o Precoz van dirigidos al niño en las primeras etapas de la vida, principalmente desde la etapa prenatal hasta los 4 o 6 años.

Algunas investigaciones sólidas comprueban que la estimulación temprana produce cambios en los educandos porque aprenden a manejar niveles más complejos para moverse, pensar, sentir y relacionarse con los demás. Esto conlleva la modificación, estructuración y perfeccionamiento de las células del cerebro hasta adquirir su función específica.

Por ello, un niño o niña con estimulación en sus primeros años podrá desarrollar de manera más eficiente sus potencialidades

Podríamos definir el desarrollo evolutivo de muchas maneras:

- Procesos de cambio a todos los niveles que ocurren a lo largo del ciclo vital y que son fruto tanto de nuestra relación con el ambiente que nos rodea, como de las predisposiciones genéticas.
- Secuencia ordenada de cambios en la diferenciación morfológica y funcional en la que se van integrando modificaciones de las estructuras psíquicas y biológicas con las habilidades aprendidas y cambios socioemocionales.

Aspectos.

Como lo menciona Guy R(2002) “El niño y los adultos que le rodean se sitúan en niveles diferentes, pero para ambas partes las primeras experiencias estarán cargadas de emociones, alegrías, deseos, miedos, dudas y expectativas. (p 48.)

Es imprescindible recordar que las relaciones entre padres e hijos, como toda relación, tienen sus momentos positivos y también negativos. A veces los padres comprenden muy bien al bebé o al niño pequeño, pero otras veces se equivocan o hacen lo que no tendrían que hacer. Este hecho es algo inevitable y siempre se puede reparar. Recuperarse de las dificultades y de los errores constituye una parte esencial del proceso de maduración para unos y para otros. (Prada Vera, 1996, p.20).

El desarrollo es un proceso no uniforme, esto quiere decir que los distintos logros que va consiguiendo el niño en el desarrollo no ocurren todos en todos a la misma edad exactamente.

Tan solo se puede ofrecer una edad aproximada para la consecución de las diferentes habilidades, pero nunca una fecha exacta, pues cada niño es un ser único e irrepetible con su propio ritmo de aprendizaje y unas características, intereses y necesidades propios.

Unido al concepto de desarrollo evolutivo, encontramos el concepto Psicología Evolutiva, que hace referencia a:

- El estudio del mundo interior del individuo, de su mente, de procesos tales como el pensamiento, la atención, la memoria, la capacidad para resolver problemas, etc. (Psicología).
- Los cambios de comportamiento a lo largo de la vida (evolutiva). Estos cambios se relacionan con el proceso de desarrollo de las personas, con el proceso de crecimiento y con las experiencias vitales de cada individuo. A su vez, cada uno de estos cambios está relacionado con los siguientes factores respectivamente.

Etapas del desarrollo del niño

Desarrollo psicomotor.

Según menciona Merani(2002), “El desarrollo físico y psicomotor ocurre siguiendo una secuencia previamente ordenada y establecida, aunque hay grandes diferencias individuales en cuanto a la edad en que ocurren algunos episodios cruciales del desarrollo” (p. 26).

Como primera característica del desarrollo físico del niño o niña en esta primera infancia, podemos decir que el mismo sigue o se rige por tres leyes universales: ley o principio cefalocaudal, según la cual el desarrollo se va sucediendo en un avance desde la cabeza a la “cola” o pies; la ley proximodistal, que regula el desarrollo en la dirección de lo más “cercano a lo más distante”, desde lo más próximo al eje corporal a lo más alejado.

Desarrollo mental o cognitivo

Haciendo un seguimiento a los estudios de Piaget, en su teoría interaccionista el niño/a evoluciona en su desarrollo desde el nacimiento a la adolescencia a través de cuatro etapas: la sensoriomotora (desde el nacimiento a los 2 años); la preoperacional (de los 2 a los 7 años); la operacional concreta (de los 7 a los 11 años) y la operacional formal (desde los 12 en adelante). Cada etapa es el resultado de la interacción de factores hereditarios y ambientales y resulta distinta de las demás desde el punto de vista cualitativo. (Herbert Ginsburg, 1977, pp.22-26).

Desarrollo afectivo y de la personalidad

Respecto al desarrollo emocional y la naturaleza de las emociones ha habido mucho desacuerdo en las diferentes tendencias de investigación; así, mientras el conductista James Watson atribuía a los niños/as un carácter innato en tres tipos de emociones (amor, ira y temor) y consideraba el desarrollo emocional un proceso de condicionamiento

Características generales del desarrollo del niño

En este periodo es de una importancia fundamental, por cuanto en muchos de los niños/as significa un principio de socialización a través de la escuela y el grupo de compañeros de juego, y supone la configuración de una personalidad de acuerdo con el desarrollo madurativo y una influencia decisiva del entorno.

El contexto cultural explica que todas las personas que pertenecen a una misma región y que han vivido en una misma época tengan unos patrones de conducta y formas de pensar comunes.

La etapa de la vida o momento evolutivo hace que todas las personas de ese grupo posean unas características similares y la historia personal explica las diferencias entre los individuos, el hecho de que no haya dos personas iguales.

Desarrollo psicomotor

Supone un incremento rápido en estos años que se corresponden con el 2º ciclo de la Educación Infantil. Características generales son la maduración del sistema muscular y nervioso y la estructura ósea, habiendo aparecido ya la primera dentición.

Algunos factores, como la desnutrición o la privación de afectos, tienen una incidencia significativa en el proceso de crecimiento, mostrando los niños/as desnutridos retrasos en el desarrollo óseo, y circunferencias craneales más pequeñas que aquellos otros bien alimentados.

Desarrollo mental, cognitivo y del lenguaje

Durante este periodo cronológico el niño y la niña representan un pensamiento más flexible, pero sin tener aún la madurez que un adulto, no posee todavía pensamiento abstracto.

En esta etapa preoperacional de desarrollo cognitivo Piaget se desarrolló la función simbólica que permite representar al niño/a lugares y eventos de su mundo interior, de su propio mundo. Esta función simbólica se manifiesta en el lenguaje, la imitación diferida y el juego simbólico, todavía el niño/a se encuentra con limitaciones impuestas por el egocentrismo y la irreversibilidad. Estamos en un periodo muy importante para estimular y desarrollar la cognición. (Ministerio de Educación, 2009, pp.25-30).

Otra de las características típicas de este período es el juego. A través del juego los niños ejercitan una actividad física fundamental, aprenden acerca del mundo y hacen frente a sus sentimientos en conflicto al re escenificar situaciones de la vida real.

La evolución pasa desde el juego solo, al juego con otros pero sin compartir, y finalmente al juego compartido con otros niños/as en colaboración.

Desarrollo afectivo y de la personalidad.

De acuerdo con el análisis psicodinámico (Freud) el niño/a de educación infantil en este período lo posicionamos en la etapa fálica de su desarrollo psicosexual, obteniendo placer en su estimulación genital. Circunstancias recogidas en este período son también los complejos de Edipo en el niño y de Electra en la niña.

El auto concepto desempeña un papel central en el psiquismo del individuo, siendo de gran importancia para su experiencia vital, su salud psíquica, su actitud hacia sí mismo y hacia los demás en definitiva, para el desarrollo constructivo de su personalidad.

Desarrollo social.

El desarrollo afectivo y social es la dimensión evolutiva que se refiere a la incorporación de cada niño y niña que nace a la sociedad donde vive.

El desarrollo afectivo y social supone un proceso de socialización que incluye la formación de vínculos afectivos; la adquisición de valores, normas y conocimientos sociales; el aprendizaje de costumbres, roles y conductas de la sociedad donde vive ese niño o niña que nace dentro de una determinada cultura y la construcción de una identidad personal.

Características relevantes 3-6 años.

Destacar que el conocimiento de estas características, junto con las necesidades derivadas de los ritmos biológicos propios de esta edad, no solo permiten avanzar en el desarrollo armónico e integral de nuestros alumnos, sino que también justifica el trabajo por rutinas y gran parte de la organización de un centro de Educación Infantil.

Etapas y momentos más significativos.

Tradicionalmente se ha descrito el proceso evolutivo del individuo a través de unos estadios que venían marcados por unos hitos evolutivos que señalaban y caracterizaban los principios y finales de esas etapas o estadios.

Las etapas se establecen en función de algún acontecimiento específico que marque un avance en el desarrollo a una determinada edad. Variaran en su clasificación según el autor que estudiemos.

No debemos de olvidar que el desarrollo se produce en cuatro áreas íntimamente relacionadas: cognitiva, motora, afectiva y social. A continuación se describen las características más relevantes de las etapas, según Piaget y Freud.

f. METODOLOGÍA

“Los métodos de investigación son aquellos que conducen al logro de conocimientos, es el instrumento que enlaza el sujeto con el objeto de la investigación, sin la metodología es casi imposible llegar a la lógica que conduce al conocimiento científico” (Chagoya , 2008, párr.3).

El trabajo propuesto se enmarca en un nivel de investigación descriptiva, toda vez que se fundamentará en fuentes documentales y bibliográficas como propósito es dar a conocer, a través del desarrollo escrito, las relaciones, las características de las variables y como se presenta el problema en la realidad objetiva del escenario de investigación. En este caso la relación entre la alimentación y el desarrollo evolutivo del niño.

Se trata con un tipo de estudio cualitativo-descriptivo ya que pretende narrar de forma fidedigna lo que ocurre, lo que la gente dice, como lo dice y de qué manera actúa.

Métodos.

La metodología de la investigación ha aportado al campo de la educación, métodos, técnicas y procedimientos que permiten alcanzar el conocimiento de la verdad objetiva para facilitar el proceso de investigación. Debido a la curiosidad del ser humano, la metodología de la investigación, se ha encargado de definir, construir y validar los métodos necesarios para la Obtención de nuevos conocimientos (Gomez Bastar , 2012, pp.28-29).

Método científico

Es un procedimiento ordenado y sistemático utilizado para conseguir los objetivos propuestos, el mismo que permitirá dar una respuesta a la pregunta que se estableció en el proyecto de investigación, cuyo objetivo es el saber cómo afecta la nutrición en el desarrollo del niño.

Toda investigación científica se somete siempre a una "prueba de la verdad" que consiste en que sus descubrimientos pueden ser comprobados, mediante experimentación, por cualquier persona y en cualquier lugar, y en que sus hipótesis son revisadas y cambiadas si no se cumplen. (Villasuso, 2011.parr.4.)

Este método estará presente en todo el trabajo investigativo ya que facilitará la formulación del problema, el planteamiento de objetivos, la investigación de campo, recopilación de la información, luego se organizará datos que permitirán analizar e interpretar los resultados de la investigación.

Método Analítico-sintético.

El Método analítico es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular (Ruiz Limon ,2014, párr. 4).

El método sintético será usado para realizar interpretaciones y análisis de experiencias, buscando obtener información a profundidad con el propósito de poder comprender como afecta la alimentación en el desarrollo del niño, el cual me da la oportunidad de establecer un concepto definido analizando las preguntas.

Trata los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada uno de los pares para estudiarlos en forma individual (análisis) y luego se integran dichas partes para unificarlas de manera holística e integral (síntesis), se lo utilizara en la desmembración del marco teórico, en el análisis e interpretación de los resultados y en el planteamiento de las conclusiones.

Método Descriptivo.

También conocida como la investigación estadística, describen los datos y características de la población o fenómeno en estudio. Responde a las preguntas: ¿quién, qué, dónde, por qué, cuándo y cómo?, La descripción se utiliza para frecuencias, promedios y otros cálculos estadísticos. A menudo el mejor enfoque,

antes de la escritura de investigación descriptiva, es llevar a cabo un estudio de investigación (Bayona Ramirez,párr5.2016).

Se lo utilizará en la caracterización del problema con las especificidades que presenta cada una de las variables, y por medio del discurso escrito permitirá la narración de los hechos, de manera real y objetiva tal cual se presenta en el escenario de investigación.

Técnicas.

Un instrumento de recolección de datos e información es un recurso metodológico que se materializa mediante un dispositivo o formato (impreso o digital) que se utiliza para obtener, registrar o almacenar los aspectos relevantes del estudio o investigación recabados de las fuentes indagadas. Tal conceptualización permite una variada gama de acepciones de la noción de instrumentos, por lo que serían ejemplo de ellos, el cuestionario, en cuya estructura quedan registradas las respuestas u opiniones de un encuestado. (Cerde , 1991, p.27).

Para el trabajo investigativo se utilizarán la observación directa, la entrevista estructurada y la encuesta.

La observación directa.

Según Araújo Gomes (2009) “Se entiende por observación directa cuando se participa de manera activa dentro del grupo que se está estudiando; se identifica con él de tal manera que el grupo lo considera uno más de sus miembros. Es decir, el observador tiene una participación tanto externa, en cuanto a actividades, como interna, en cuanto a sentimientos e inquietudes” (pág. 25).

La observación es un elemento fundamental en todo proceso investigativo, ya que en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de resultados. En esta investigación utilizare la observación directa ya que el investigador sabe qué es lo que desea observar y para qué quiere hacerlo, lo cual implica que debe preparar cuidadosamente la observación

La entrevista estructurada

La entrevista esta técnica se la realiza por medio del dialogo, se la realiza con el fin de obtener información por parte del investigador, esta técnica la utilizaré para obtener información verbal, lo que facilitará recopilar información de una forma más directa.

Será aplicada a la docente de grado, y personas especializadas en el campo de la alimentación saludable, con preguntas directamente realizadas con las variables del problema investigado.

La encuesta

Medina, (2006) Afirma que “La encuesta es un procedimiento que permite explorar cuestiones que hacen a la subjetividad y al mismo tiempo obtener esa información de un número considerable de personas” (pág.53).

La encuesta es una técnica de mucho interés, que mediante un cuestionario previamente elaborado, se puede conocer y obtener datos de varias personas que le interesarán al investigador sobre el tema planteado de su investigación, estas encuestas serán aplicadas principalmente a los niños de Preparatoria, mediante esta técnica se puede recoger gran cantidad de datos tales como actitudes, intereses, opiniones, conocimiento, comportamiento, esto se lo realizara con la colaboración expresa de los individuos, además la aplicación de la encuesta me ayudara a recoger datos y explicar el porqué del problema sobre la alimentación y el desarrollo del niño.

El cuestionario

El cuestionario es un conjunto de preguntas sobre los hechos o aspectos que interesan en una evaluación, en una evaluación o en cualquier otra actividad que requiera la búsqueda de información. Las preguntas son contestadas por el entrevistado. Se trata de un elemento fundamental para la recolección de datos.

Con estas características enunciadas se la aplicara a los padres de familia de los niños, respuestas que serán analizadas, interpretadas y representadas con gráficos y barras de porcentajes de la estadística descriptiva.

La población que participará en el proceso investigativo está conformada por un total de 32 niños con las edades de 5^a6 años, una docente y un director.

El investigativo se lo desarrollara en la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle de la ciudad de Loja y cubrirá el periodo entre noviembre del 2017 y junio del 2018.














Los recursos Materiales que serán utilizados en el desarrollo del proceso de investigación se los ha clasificado de la siguiente manera:

Material Bibliográfico: Textos de nutrición, enciclopedias, revistas, textos especializados

Material de oficina: Copias, impresiones, anillados, emplastado de documentos, Papel tamaño A4

Materiales Informático: Computadoras, discos compactos, memorias electrónica

g. CRONOGRAMA

	AÑO	2017		2018								
	MESES	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	Muy.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.
Ajustes del proyecto												
Pertinencia, Designación director												
Aplicación de instrumentos												
Aplicación de actividades sugeridas												
Análisis e interpretación de resultados												
Redacción de preliminares del informe												
Elaboración de materiales y métodos												
Discusión de resultados												
Conclusiones y recomendaciones												
Presentación primer borrados												
Correcciones												
Tramites de aptitud legal												
Presentación informe definitivo												
Exposición grado público												

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

✓ institucionales.

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación
- Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia
- Escuela Fiscal de Educación Básica “Julio María Matovelle”
- Bibliotecas públicas y privadas

✓ Recursos humanos.

- Autoridades de la Universidad Nacional de Loja
- Coordinador del proyecto
- Docente de primer año de EGB
- Niños

✓ Presupuesto.

El presente trabajo investigativo será financiado en su totalidad por la autora.

Gastos	Valores Unitarios	Total USD
4 Resmas de papel	4.00	10.00
Compra de 2 libros	50.00	100
Internet	1.00	100
200 Fotocopias	2.00	4.00
300 Impresiones	0.05	100
4 Discos compactos	2.50	10.00
Transporte	0.30	50.00
5 anillados	2.00	20.00
Imprevistos	100	100
5 Empastados	15.00	75.00
Total: Son Quinientos sesenta y nueve dólares		\$569

i. BIBLIOGRAFÍA

- Araújo Gómez, E. (2009). *Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos* . EOS .
- Arismendi, J. (2009). Nutrición infantil. En J. Arismendi, *comer bien y sano* (págs. 13-14). Bogotá : Gamma S.A .
- Cerda , H. (1991). *Medios, Instrumentos, Técnicas en la recolección de información* . Bogotá : El buho .
- fernandez. (2003). *Alimentación y nutrición*. catarina.
- Guy R, L. (2002). Acerca de los niños. En L. Guy R, *Una introducción al desarrollo del niño* (pág. 48). san Cristobal: grijaibo.
- Herbert Ginsburg, S. (1977). Piaget y la teoría del desarrollo intelectual . En S. O. Herbert Ginsburg, *Piaget y la teoria del desarrollo intelectual* (págs. 22-26). mexico : prentice hall internacional .
- Infanto Juvenil. (marzo de 2014). *El desarrollo evolutivo* . Recuperado el 19 de noviembre de 2017, de El desarrollo evolutivo : <https://psicologiainfantilaragoza.wordpress.com/2013/03/07/el-desarrollo-evolutivo-caracteristicas-generales/>
- Lamas, B. (2012). Nutrición . En B. Otero Lamas, *Nutrición* (pág. 11). Mexico: ISBN .
- Medina, M. I. (2006). *eumed.net*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de Técnicas e instrumentos de evaluación: http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/técnicas_instrumentos.html
- MedlinePlus. (11 de 11 de 2016). *Información de salud* . Recuperado el 19 de 11 de 2017, de Beneficios de la lactancia : <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000639.htm>
- Merani, A. (2002). Psicología de la edad evolutiva. En A. Merani, *Psicología de la edad evolutiva* (pág. 26). grijaibo.
- Ministerio de Educacion . (2009). Desarrollo infantil y competencia en la primera infancia. En M. d. Educacion, *Desarrollo infantil y competencia en la primera infancia* (págs. 25-30). Bogota: Aleida Sanchez .
- Nutrición. (2011). la alimentación de niños y jóvenes en edad escolar. En *la alimentación de niños y jóvenes en edad escolar* (pág. 87).

- OMS. (2010). La alimentación del lactante y el niño pequeño. En OMS, *La alimentación del lactante y el niño pequeño* (pág. 28). Washington DC: ISBN.
- OMS. (2010). *La alimentación del lactante y el niño pequeño*. Ginebra-Suiza: OMS.
- Otero Lamas , B. (2012). Nutricioón . En B. Otero Lamas, *Nutrición* (págs. 58-60). Estado de Mexico : Ma.Eugenia .
- Otero Lamas , B. (2012). Nutrición . En B. Otero Lamas, *Nutrición* (págs. 78-90). Estado de Mexico : Ma. Eugena .
- Prada Vera, R. M. (1996). psicología evolutiva. En R. M. Prada Vera, *psicología evolutiva* (pág. 20). Buenos Aires.
- Profesionales de Atención Temprana. (2010). Guía para el desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años. En F. E. Temprana, *Guía para el desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años* (págs. 24-26). Madrid: Real Patronato sobre Discapacidad.

OTROS ANEXOS



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

Guía de entrevista estructurada a ser aplicada a la docente de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle

Como estudiante de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia me permito presentar la guía de entrevista que tiene como objetivo de recopilar información acerca de cómo afecta la alimentación en el desarrollo evolutivo de los niños de 5 a 6 años de edad, de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle. Los resultados permitirán aportar sugerencias encaminadas a ayudar a mejorar el desarrollo de los niños.

Instrumento: 1=siempre 2= A veces 3= Nunca			
Preguntas	Calificación		
Desarrollo del niño	1	2	3
¿Considera usted que la alimentación afecta al desarrollo del niño?			
¿El comportamiento de los niños es el adecuado en la hora de clase?			
¿Los niños y niñas presentan dificultades en el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje?			
¿Cree usted que un niño con problemas alimenticios tendrá problemas su desarrollo?			
¿Considera usted que se debe realizar charlas de alimentación para un desarrollo óptimo del niño?			

Cuidado alimenticio	1	2	3
¿Con que frecuencia revisa el lunch de los niños?			
¿Cree usted que la alimentación en los hogares es la correcta para un buen desempeño escolar?			
¿Ha recibido capacitaciones con respecto a la alimentación Infantil?			
¿Los alimentos que se brindan en el bar de la escuela cuentan con los cuidados necesarios?			
¿El padre de familia se preocupa por la alimentación de su hijo?			



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

Guía de observación a ser aplicada a los niños de preparatoria de la escuela de Educación Básica Julio María Matovelle.

Como estudiante de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia me permito presentar la guía de observación que tiene como objetivo observar los principales aspectos acerca de cómo afecta la alimentación en el desarrollo evolutivo de los niños de 5 a 6 años de edad, de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle. Los resultados permitirán aportar sugerencias encaminadas a ayudar a mejorar el desarrollo de los niños.

1. **Instrumento:** Observación
2. 1=Muy Aceptable 2= Aceptable 3= Poco Aceptable 4= No Aceptable

<i>Aspectos a observar</i>	<i>Equivalencia</i>			
1= Bueno 2= Regular 3= Malo 4= Pésimo	1	2	3	4
El Aula de clases				
Estado del aula				
Ambiente adecuado para impartir la educación				
El material que usa es adecuado a la hora de trabajar con los niños				
El aula de clase posee rincones definidos				

1= Aceptable 2= Poco aceptable 3= Malo			
Estado del niño	1	2	3
Estado de ánimo del niño			
Estado físico del niño			
Rasgos relacionado con la mala alimentación			
Realiza las actividades escolares			
Presta atención sin cansancio			

1=bueno 2=regular 3 malo			
Control de alimentación	1	2	3
Forma de ingerir los alimentos (rápido, lento, habla con la boca llena, etc.)			
Lunch adecuado para su edad			
Injiere comida chatarra			
Higiene en los alimentos			

1= si 2=no 3= a veces			
Características generales	1	2	3
Identifica la comida adecuada para su bienestar			
Nombra alimentos de su vida cotidiana			
Identifica los diferentes tipos de alimentos			
Diferencia la comida chatarra de los nutrientes			



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

Cuestionario a ser aplicada a los padres de familia de los niños de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle

Como estudiante de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia me permito presentar la guía de cuestionario que tiene como objetivo plasmar los principales aspectos acerca de cómo afecta la alimentación en el desarrollo evolutivo de los niños de 5 a 6 años de edad, de la Escuela de Educación Básica Julio María Matovelle. Los resultados permitirán aportar sugerencias encaminadas a ayudar a mejorar el desarrollo de los niños.

Cuestionario

Datos informativos
Nombre :
fecha:
Director/a:
Ubicación:
Número de niños:
Docente:
Procure ser lo más veraz y objetivo posible. Seleccione únicamente una sola respuesta.

1. **¿Conoce usted como debe ser una alimentación nutritiva para su niño?**

Si ()

No ()

2. **¿Cree usted que el refrigerio que lleva su niño a la escuela tienen un aporte nutricional?**

- Siempre ()
- Con frecuencia ()
- A veces ()
- Desconoce ()

3. **¿señale cuál de los siguientes elementos considera usted que deben ser consumidos a diaria para una buena alimentación?**

INDICADOR	
Frutas	
Hortalizas	
Carnes	
Cereales	
Legumbres	
Pescado	
Huevos	
Leche	

4. **¿Con que frecuencia habla con su niño acerca de los alimentos que consume en el bar de la escuela?**

- Siempre ()
- Con frecuencia ()
- A veces ()
- Desconoce ()

5. **¿Cree usted que la alimentación incide en el desarrollo evolutivo de su niño?**

- Siempre ()
- Con frecuencia ()
- A veces ()

6. **¿Su hijo/a desayuna antes de ir a la escuela?**

- Siempre ()
- Con frecuencia ()
- A veces ()
- Desconoce ()

7. **¿Cree que la calidad de alimentación puede afectar al aprendizaje de su niño?**

- Si ()
- No ()



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

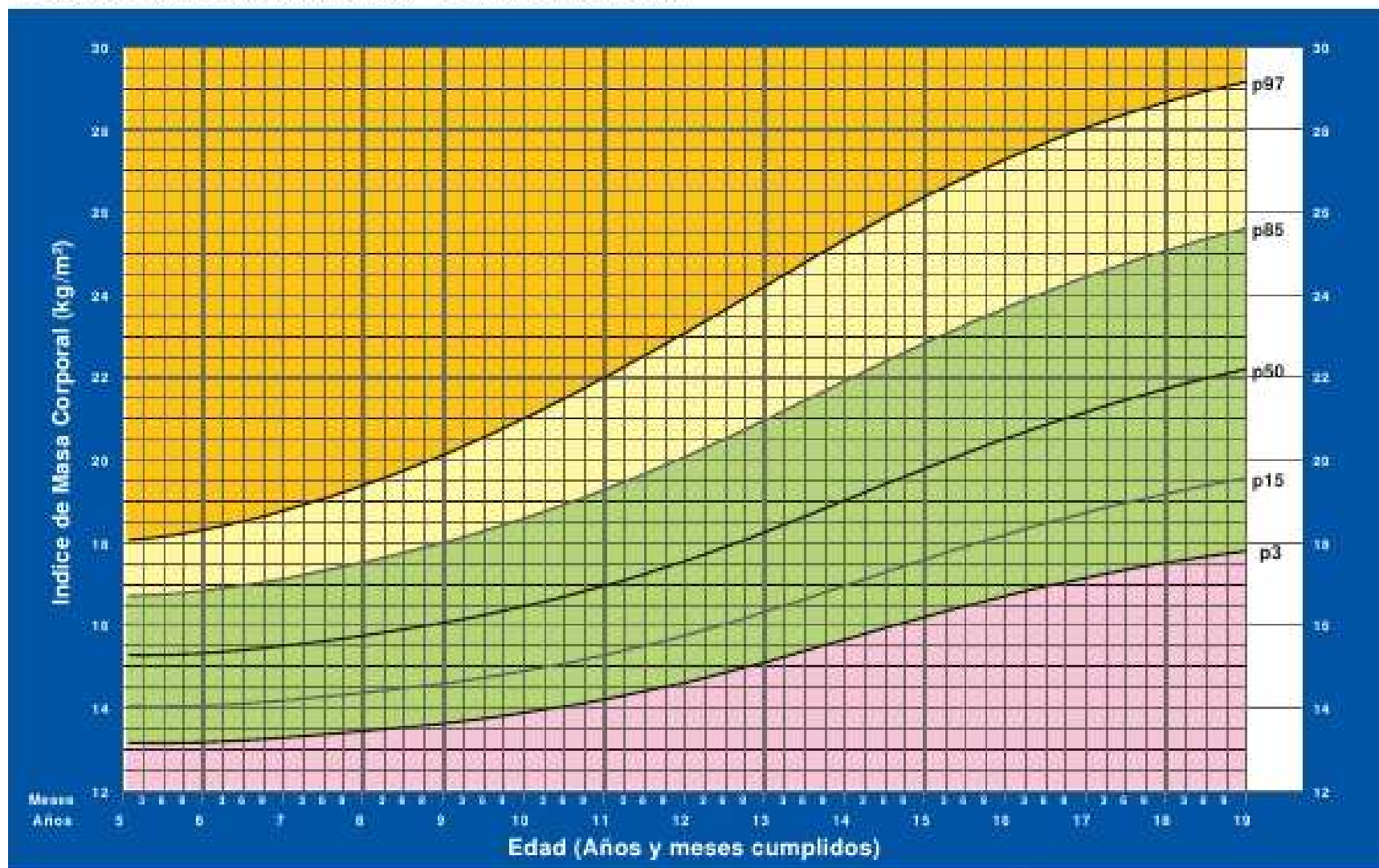
Como estudiante de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia me permito presentar las curvas de crecimiento o índice de masa corporal (IMC), el cual tiene como objetivo medir el peso y talla de los niños y niñas de la Escuela Julio María Matovelle.

INDICE DE MASA CORPORAL APLICADO 10-01-2018

			Cronológica			Imc/ n	E/p	B/p
			A	M	D			

Indice de Masa Corporal - NIÑOS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)






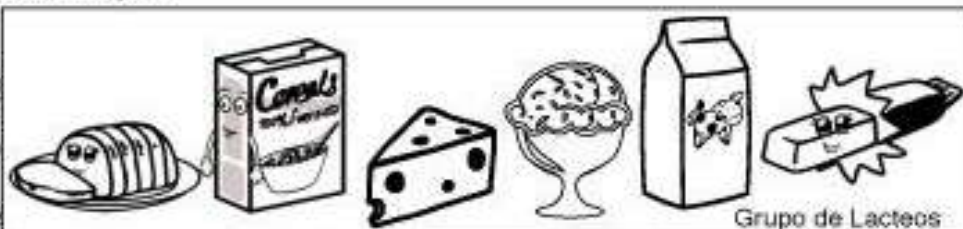
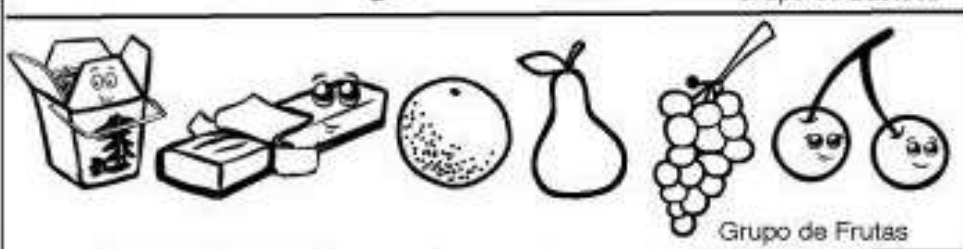

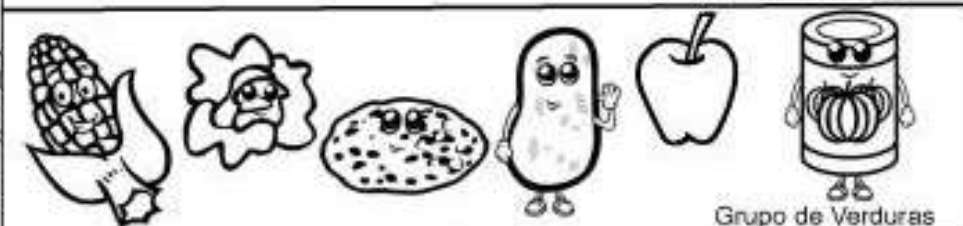
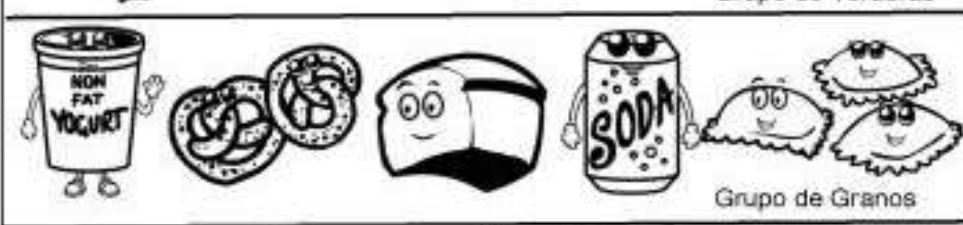

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Hojas preelaboradas

Hoja de Trabajo para Organizar los Grupos Alimenticios

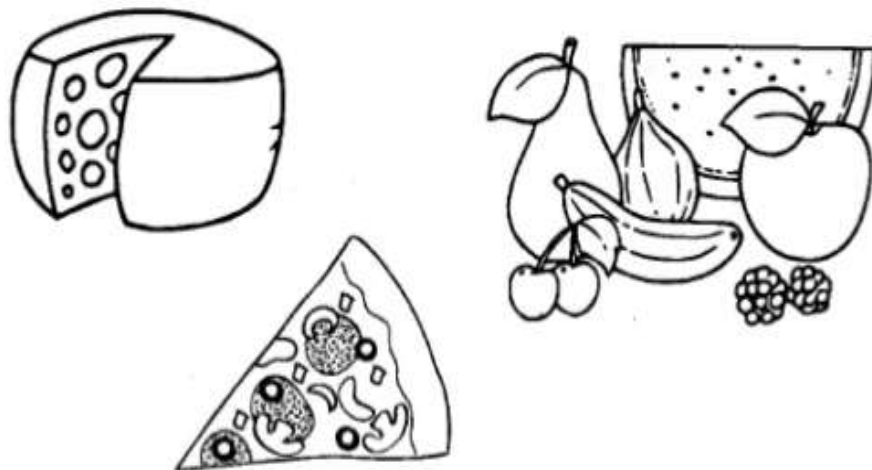
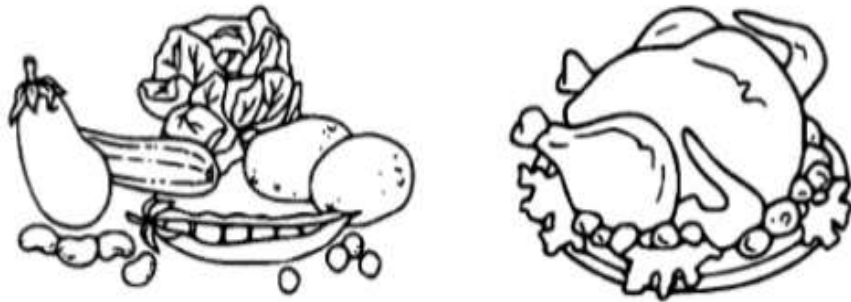
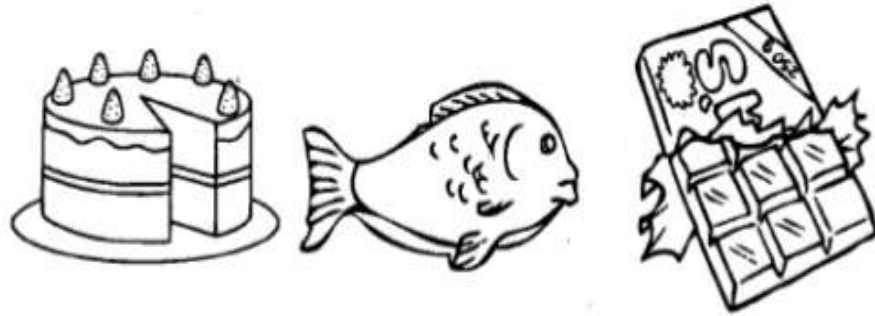


Haga un círculo en los dibujos que no pertenecen al grupo.
Uf. Algunos artículos no pertenecen en mi plato. ¡Táchelos!
Colore la imagen.

	 <p>Grupo de Lacteos</p>
	 <p>Grupo de Frutas</p>
	 <p>Grupo de Verduras</p>
	 <p>Grupo de Granos</p>
	 <p>Grupo de Carne y Frijoles</p>

Alimentos nutritivos y no nutritivos

😊 Colorea los alimentos que no nutren nuestro cuerpo.



ANEXO: FOTOS







ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
Los alimentos reguladores.....	11
Alimentación sana.....	12
Alimentación complementaria.....	13
Alimentación escolar.....	14
Obesidad.....	18
Desnutrición.....	19
Anemia.....	20
Factores genéticos.....	23
Factores ambientales.....	24
Factores Psicosociales.....	24
Desarrollo motor.....	29
Desarrollo social.....	31
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	35
f. RESULTADOS.....	37
g. DISCUSIÓN.....	61

h.	CONCLUSIONES.....	65
i.	RECOMENDACIONES	66
	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	67
j.	BIBLIOGRAFÍA.....	78
k.	ANEXOS.....	82
	a. TEMA.....	83
	b. PROBLEMÁTICA	84
	c. JUSTIFICACIÓN	87
	d. OBJETIVOS.....	88
	e. MARCO TEÓRICO.....	89
	f. METODOLOGÍA	102
	g. CRONOGRAMA	107
	h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	108
	i. BIBLIOGRAFÍA.....	109
	ÍNDICE.....	124