# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

### CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

**TÍTULO**

LA NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018

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

**AUTORA** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**DIRECTORA DE TESIS** Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc.

**LOJA-ECUADOR**

**2018**

## CERTIFICACIÓN

Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío 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.**

**CERTIFICO:**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen 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 NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018, de autoría de la Srta. Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos. En consecuencia el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 31 de Octubre del 2018

.....

Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc.

**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

**Autora:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Firma:** .....

**Cédula:** 1150372660

**Fecha:** Loja, 16 de Noviembre del 2018

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

Yo, Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos, declaro ser autora de la tesis titulada: LA NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018, como requisito para optar el Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la cuidad de Loja, a los dieciséis días del mes de Noviembre del dos mil dieciocho.

**Firma:** .....

**Autora:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Dirección**: Loja, Barrio Las Peñas, calles: Huary y Shirys

**Número de Cédula:** 1150372660

**Correo electrónico:** j_valeria25@hotmail.com

**Teléfono:** 2580951

**Celular:** 0990133041

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Directora de tesis:** Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc.

**Presidenta:** Lic. Rita Elizabeth Torres Valdivieso Mg. Sc.

**Primer vocal:** Lic. Diana Belén Rodríguez Guerrero Mg. Sc.

**Segundo vocal:** Lic. María Magdalena Espinosa Guerrero Mg. Sc.

## AGRADECIMIENTO

Al culminar mi vida estudiantil y empezar a servir a la sociedad profesionalmente, quiero dejar mi gratitud imborrable a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación y particularmente a las autoridades y docentes de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia por la formación académica impartida.

A mi directora de tesis Mg. Sc. Michellé Aldeán Riofrío por su paciencia, sabiduría y comprensión, por orientarme para que este trabajo de investigación culmine con éxito.

A la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio" al personal docente y alumnado de 4 a 5 años, y a todos quienes de una u otra manera colaboraron para llevar a feliz término el presente trabajo investigativo.

***La Autora***

## DEDICATORIA

Los resultados de este proyecto, están dedicados a todas las personas que me han ayudado y apoyado a lo largo de estos años de dura preparación. En primer lugar agradezco profundamente a mi Dios, por guiarme en el sendero correcto de la vida. A mi familia, especialmente a mis padres, pilares fundamentales sin ellos jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora, a mi segunda madre y no menos importante mi tía María del Cisne que siempre ha estado presente con una palabra de motivación para seguir adelante y nunca rendirme, sé que se sentirá orgullosa de mis logros; a mis abuelos y a mis tíos por siempre darme fuerza y apoyo incondicional que me han llevado hasta donde estoy ahora.

***Jenniffer Valeria***

## MATRÍZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

| ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN | | | | | | | | | | | |
| TIPO DE DOCUMENTO | AUTORA<br>TÍTULO DE LA TESIS | FUENTE | FECHA/ AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO | | | | | | Otras Desagregaciones | Otras Observaciones |
| | | | | NACIONAL | REGIONAL | PROVINCIA | CANTÓN | PARROQUIA | BARRIO COMUNIDAD | | |
| **TESIS** | Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos<br><br>LA NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018 | UNL | 2018 | ECUADOR | ZONA 7 | LOJA | LOJA | EL VALLE | CARIGÁN | CD | Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia. |

## MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA

## CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA "FERNANDO SUÁREZ PALACIO"

## 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 NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018

## b. RESUMEN

La tesis titulada "LA NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018". Tiene como objetivo general: Determinar la incidencia de la nutrición en el aprendizaje en los niños de 4 a 5 años. Los métodos que se utilizaron fueron: científico, analítico – sintético, deductivo y estadístico; de igual forma para la obtención de información se emplearon diversas técnicas como encuesta dirigida a una muestra de 15 padres de familia para conocer sobre la alimentación en el hogar; y la prueba de funciones básicas adaptación "REAA" aplicada a 15 niños para determinar el aprendizaje. De la aplicación de la encuesta se obtiene que un 73% de padres no conoce lo que es una adecuada nutrición para el desarrollo del niño; un 67% envía diariamente golosinas en la lonchera por lo tanto, el lunch escolar no cumple con los requerimientos nutricionales necesarios y esto tiene como consecuencia niños con poca predisposición a las actividades que propone la maestra, dejando ver la falta de información y hábitos nutricionales en las familias de los estudiantes; por otro lado la aplicación del pre-test de manera general se obtuvo un 53% de niños presentaban un bajo nivel de aprendizaje, luego de la aplicación de la propuesta en el post-test se alcanzó un avance en el aprendizaje con un 80% de niños con un mediado y buen dominio en las áreas de aprendizaje, por lo que se concluye que es necesaria la ingesta de alimentos ricos en nutrientes tales como: frutas, legumbres, vegetales para optimizar un desarrollo integral y evitar problemas posteriores como niños mal nutridos, obesos, propensos a enfermedades, viéndose afectado su estado físico perjudicando así su rendimiento académico y esto tiene como consecuencia niños con poca predisposición a las actividades que propone la maestra, finalmente se recomienda proporcionar alimentos variados y a las horas adecuadas, inculcando evitar el exceso en el consumo de golosinas, para que de este modo su cuerpo reciba los carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y el agua suficiente.

**Palabras claves**

Nutrición infantil, alimentación, malos hábitos nutricionales, nutrientes, aprendizaje, desarrollo integral, áreas de aprendizaje.

**ABSTRACT**

The thesis entitled "CHILD NUTRITION TO STRENGTHEN LEARNING IN CHILDREN FROM 4 TO 5 YEARS OF THE EDUCATIONAL UNIT FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIOD 2017-2018". Its general objective is to: Determine the incidence of nutrition in learning in children from 4 to 5 years. The methods that were used were: scientific, analytical - synthetic, deductive and statistical; In the same way, for the obtaining of information, different techniques were used as a survey directed to a sample of 15 parents to know about the feeding in the home; and the "REAA" adaptation of basic functions test applied to 15 children to determine learning. From the application of the survey it is obtained that 73% of parents do not know what is an adequate nutrition for the development of the child; 67% send daily sweets in the lunch box therefore, the school lunch does not meet the necessary nutritional requirements and this has as a consequence children with little predisposition to the activities proposed by the teacher, showing the lack of information and nutritional habits in the families of the students; On the other hand, the application of pre-test in general was obtained 53% of children had a low level of learning, after the application of the proposal in the post-test an advance in learning was reached with 80% of children with a medium and good mastery in the areas of learning, so it is concluded that it is necessary to eat nutrient-rich foods such as: fruits, vegetables, vegetables to optimize a comprehensive development and avoid later problems such as malnourished children, Obese, prone to illnesses, their physical condition being affected, thus harming their academic performance and this has as a consequence children with little predisposition to the activities proposed by the teacher. Finally, it is recommended to provide varied foods at the appropriate times, inculcating avoiding excess in the consumption of sweets, so that in this way your body receives carbohydrates, proteins, vitamins, minerals and enough water.

**Keywords:** Child nutrition, nutrition, poor nutritional habits, nutrients, learning, integral development, learning areas.

## c. INTRODUCCIÓN

La primera infancia es una de las etapas más importantes durante el desarrollo de la vida, es por ello que un aspecto esencial es la alimentación infantil, la misma que debe ser sana, equilibrada y completa para que los niños logren un mejor desarrollo físico e intelectual.

En la práctica docente se observa a diario la falta de información y hábitos nutricionales en las familias de los estudiantes, ya que el refrigerio escolar no cumple con los requerimientos que el cuerpo necesita para funcionar de forma eficaz y esto tiene como consecuencia niños con poca predisposición a las actividades que propone la maestra.

Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente citados se consideró pertinente investigar: **LA NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018.**

Para poder desarrollar de forma eficaz el trabajo investigativo se planteó como objetivos específicos los siguientes: fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diversos autores, lo relacionado con la nutrición infantil y el aprendizaje de los niños, diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la nutrición y su impacto en el aprendizaje de los niños sujeto al proceso de investigación, proponer charlas nutricionales a los padres de familia y sesiones educativas para direccionar la intencionalidad de la nutrición y sus beneficios en la capacidad de aprendizaje, ejecutar los talleres a padres de familia y niños promoviendo estilos de vida saludables con la finalidad de mejorar el aprendizaje y evaluar la efectividad de los talleres impartidos a través de la aplicación del post test para verificar la incidencia en el aprendizaje de los niños.

En la revisión de la literatura se fundamentó con la primera variable que abordó la nutrición infantil y subtemas tales como: definición de nutrición, la alimentación, pirámide nutricional, beneficios de la nutrición infantil, nutrición en la edad preescolar, malnutrición, problemas de la malnutrición, enfermedades causadas por la malnutrición,

nutrientes para el desarrollo cognitivo del niño y la lonchera escolar para un buen proceso de aprendizaje.

En la segunda variable se habla sobre el aprendizaje y de esta se desprenden subtemas como: definición de aprendizaje, importancia del aprendizaje en la edad infantil, características del aprendizaje en niños de 4 a 5 años, factores que condicionan el aprendizaje, estilos de aprendizaje y áreas afectadas por la malnutrición.

Los métodos que se utilizaron en la investigación fueron los siguientes: Método científico estuvo presente en el desarrollo de toda la investigación; método analítico – sintético se logró la descomposición del objeto de estudio; lo cual posibilitó el análisis del problema, del marco teórico y así establecer las conclusiones; método deductivo fue aplicado en la elaboración de las técnicas e instrumentos, que permitirán la recolección de datos sobre la influencia que tiene la nutrición en el aprendizaje de los niños a través de la investigación de campo y el método estadístico posibilitó la exposición de resultados se elaboraron tablas y gráficos en base a los resultados obtenidos, lo que permitió hacer el análisis e interpretación.

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron en esta investigación para obtener la información fueron: encuesta dirigida a los padres de familia con la finalidad de obtener información sobre la nutrición que mantienen en su hogar, para lo cual se elaboró un cuestionario con peguntas cerradas y de opción múltiple. De los que se obtiene como resultados un gran porcentaje de padres de familia no conocen lo que es una adecuada nutrición para el desarrollo del niño y es por ello que envían diariamente golosinas en la lonchera, por lo tanto, el lunch escolar no cumple con los requerimientos nutricionales necesarios y esto tiene como consecuencia niños con poca predisposición a las actividades que propone la maestra, dejando ver la falta de información y hábitos nutricionales en las familias de los estudiantes. Para la investigación se tomó como muestra 15 niños de 4 a 5 años y 15 padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suarez Palacio".

Como instrumento se utilizó la prueba de funciones básicas adaptación "REAA" para diagnosticar la capacidad de aprendizaje que poseen los niños y la importancia del mismo en ellos. Después de realizar el diagnóstico inicial de la capacidad de aprendizaje de los niños se aplicó un plan de actividades para el mejoramiento del mismo, el progreso de las diferentes actividades se realizó durante dos meses de acuerdo a las

fechas planificadas en la guía, las actividades que se realizaron son muy efectivas para potenciar el área cognitiva de los niños. Posteriormente se aplicó por segunda vez la prueba de funciones básicas a los niños para comprobar la eficacia de la guía de actividades antes mencionada.

En los resultados obtenidos del aprendizaje de los niños se evidencia que en la prueba inicial la mitad de los niños investigados presenta un bajo nivel de aprendizaje, posteriormente a la aplicación del post-test de las actividades se evidenció un avance significativo en la capacidad de aprendizaje de los niños logrando un buen dominio en las áreas de aprendizaje.

De acuerdo a los diversos resultados se concluyó que mediante la aplicación de las diversas actividades que contenía la guía se pudo constatar que esta influyó de manera positiva en los niños, así mismo que el post-test es una herramienta que sirvió para corroborar la evolución de los niños en relación al aprendizaje, ya que más del 50% de los niños alcanzó los saberes establecidos en la propuesta y reflejados al momento de aplicar la herramienta ya mencionada.

Frente a todo lo investigado se planteó las siguientes recomendaciones: A la maestra y autoridades de la institución educativa la implementación de talleres educativos para toda la comunidad educativa con la finalidad de concientizar sobre la importancia de una adecuada nutrición, para de esta manera trabajar en conjunto por el desarrollo integral del niño. A su vez a los directivos de la institución la implementación de un plan de alimentación para que el consumo de frutas y verduras no sea simplemente en el hogar, sino estas se den a su vez en la institución, por lo cual esto proporcionará energía para ejecutar las actividades educativas y permitir un desarrollo integro.

Finalmente, éste informe de investigación contiene: título, resumen, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## d. REVISIÓN DE LITERATURA

## NUTRICIÓN

### Definición

La nutrición es un proceso por el cual el organismo aprovecha o utiliza los nutrientes de los alimentos que come, con el fin de proporcionar a las personas una resistencia física adecuada a la actividad diaria que realizan. Una alimentación adecuada es la que proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y buen funcionamiento de todo el cuerpo, es un elemento fundamental de la buena salud. (Hurtado, 2013)

> La nutrición se define como el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo vivo, y en nuestro caso el ser humano utiliza, transforma e incorpora una serie de sustancias que recibe del mundo exterior y que forman parte de los alimentos con objeto de suministrar energía, construir y reparar estructuras orgánicas, así como regular los procesos biológicos. (Castillo, 2006, p. 23)

Por lo tanto una adecuada nutrición aporta múltiples nutrientes en el organismo, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y las diferentes actividades cotidianas, el ser humano no debe olvidar que una alimentación balanceada o completa trae como consecuencia una lista de beneficios como mínimas probabilidades el desarrollo de enfermedades, lo que le permite desenvolverse de manera más efectiva en el medio donde vive.

### Pirámide nutricional para la infancia

El constante estado de desarrollo y crecimiento durante la infancia, requiere de elevadas necesidades energéticas y nutricionales, es por eso que los alimentos son la principal fuente de nutrientes, por lo tanto, es indispensable la ingesta de alimentos apropiados para que este logre un integro desarrollo. (Allué, 2005)

La dieta diaria debe incluir todos los grupos de alimentos: cereales y granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, grasas y poca azúcar. Cada tipo de alimento cubre unas necesidades básicas en la infancia, y es importante aportar cierto porcentaje de todos los grupos, no sólo para favorecer un crecimiento sano del niño, sino también para prevenir futuras enfermedades. (Mayfield-Blake, 2012)

Según Camacho (1999) en el trabajo de Guía Práctica de Nutrición Infantil, clasifica en: “Los nutrientes básicos en el consumo del ser humano son carbohidratos, proteínas, grasas, agua, minerales y vitaminas”.

**Las proteínas.**

El consumo de proteínas resulta de vital importancia para llevar una alimentación correcta en los niños que gastan mucha energía, son básicas para que crezcan sanos y fuertes y por eso que hay que incluirlas en su dieta en la proporción adecuada. Son muchos los sistemas corporales que las necesitan para funcionar de forma adecuada pero sobre todo son imprescindibles para el sistema inmunitario, y para que los músculos se desarrollen y ganen fuerza. (Murillo, 2001)

> Las proteínas son necesarias para el crecimiento muscular, ya que se necesitan para la formación de las fibras musculares, por tanto, son extraordinariamente necesarias en la dieta infantil, sin embargo, un abuso o una escasez puede traer graves consecuencias afectando así a la salud infantil, la proteína se considera un componente fundamental para el organismo, porque hace parte de casi el 50% del peso seco del cuerpo humano y porque la velocidad de crecimiento del niño está vinculada, en parte, a la proteína que el bebé recibe. (Esquivel, 2014, p. 95)

Este grupo es indispensable para el crecimiento y a su vez el desarrollo muscular, es importante elegir correctamente: carne magra, pescados, pollo, queso, huevos y sus derivados, se debe procurar siempre que la cantidad sea menor que la de hidratos de carbono.

**Los carbohidratos.**

En la alimentación de los niños los carbohidratos son uno de los alimentos primordiales, que proporcionan energía necesaria para el ritmo de vida de los más pequeños, son básicos para el crecimiento de los niños y cuando se realiza deporte con frecuencia, estos deben ser lo de mayor consumo ya que son liberados en la vida diaria. (Bohamonde, 1999)

> La falta de este causa un debilitamiento en los pequeños por la falta de energía y el contrario podría ocasionar obesidad. Se recomienda consumir entre 60 y 65% del total de la energía de la dieta diaria. Los carbohidratos los podemos encontrar en:

leche y sus derivados, harina, maíz, frijoles, macarrones, pan, galletas, entre otros. (Hernandez, 2010, p. 109)

Como en casi todo se debe llevar un control, el exceso de hidratos de carbono puede provocar obesidad, por tanto, controlar la alimentación de los más pequeños se convierte en tarea primordial para su correcto desarrollo, y en lo que se refiere a los hidratos de carbono en particular se debería limitar el consumo de los azúcares, contenidos en las golosinas, y potenciar el consumo de verduras.

**Las grasas.**

Ingerir una cantidad suficiente de grasas es fundamental para el crecimiento y el desarrollo, los niños pequeños necesitan una cantidad suficiente de grasa en su dieta para ayudar a que el cerebro y el sistema nervioso se desarrollen con normalidad. (Holder, 2008)

Para Soana (2009) son consideradas el combustible del organismo, tienen funciones muy importantes, por ejemplo, la formación y mantenimiento del Sistema Nervioso Central del niño, se recomienda consumir 25% del total de la energía diaria, se las puede encontrar en manteca de cerdo, pollo, res, mantequilla, natilla, queso crema, manteca, aceite de palma o de coco. Lamentablemente la mayoría de las personas abusan de este nutriente sin darse cuenta, consumiéndolos en papas, hamburguesas, lo que puede producir obesidad. (p. 84)

En niños de cuatro a cinco años, la grasa continúa siendo importante, ingerir una cantidad suficiente de grasas es esencial para el crecimiento y el desarrollo, los niños pequeños necesitan una cantidad suficiente de grasa en su dieta para ayudar a que el cerebro y el sistema nervioso se desarrollen con normalidad. Es por ello que el aporte de grasa en los niños ayuda a un buen crecimiento, una actividad física vigorosa y un óptimo desarrollo intelectual, y por lo tanto debe mantenerse un buen aporte de grasas.

**Vitaminas.**

Las vitaminas son elementos importantes para la totalidad de las necesidades nutricionales, debido a que el cuerpo humano es incapaz de producir por sí mismo cantidades adecuadas de vitaminas, estas deben obtenerse de los alimentos, necesita estas vitaminas solo en pequeñas cantidades y en una dieta balanceada están presentes

en cantidades suficientes, así, en la edad escolar, los suplementos raramente son necesarios. (Gavin, 2008)

> Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos, requeridas por el organismo en pequeñas cantidades para asegurar la función, crecimiento y mantenimiento normales de los tejidos corporales. Existen algunas vitaminas que pueden ser sintetizadas a partir de sustancias contenidas en los alimentos. (Hernandez, 2010, p. 96)

Las vitaminas son esenciales para el buen funcionamiento del organismo, sobre todo, durante el crecimiento a lo largo de la infancia, es necesario asegurarse que estos alimentos estén presentes diariamente en la comida de los niños, de esta forma cada una de las vitaminas ayudará a potenciar un desarrollo óptimo.

**Los minerales.**

Los minerales ayudan a tu cuerpo a crecer, a desarrollarse y a estar sano, el cuerpo utiliza los minerales para llevar a cabo muchas funciones: desde formar huesos fuertes hasta transmitir impulsos nerviosos; algunos minerales se utilizan incluso para fabricar hormonas o para que los latidos del corazón se mantengan a un ritmo normal. (López, 1996)

> Anónimo (2007) manifiesta que son indispensables en todas las etapas de la vida, pero muy especialmente durante la niñez. Todos los minerales, a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades son esenciales para los estímulos neuromusculares y el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo. Al igual que las vitaminas, deben ser adquiridos a través de los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlos. Entre los más importantes está el calcio, hierro, zinc. (p. 165)

Los padres deben procurar que sus hijos tengan una alimentación completa y variada, es la clave para disfrutar de un correcto desarrollo, durante la infancia la deficiencia de hierro es un problema importante de salud, la incidencia de anemias por deficiencia de hierro es elevada en los primeros años de vida debido a que el rápido crecimiento condiciona unos elevados requerimientos de este mineral, por lo tanto, el hierro es un mineral imprescindible en la alimentación del bebé. Todos estos minerales se encuentran naturalmente en los diversos alimentos y si el niño sigue una correcta alimentación no debería sufrir ningún déficit ni exceso.

**El agua.**

El agua es un factor imprescindible dentro de la alimentación de toda persona cumpliendo una función muy específica e importante dentro de la nutrición infantil, la importancia del agua en el cuerpo de los niños es esencial ya que al estar en plena formación todavía no saben la relevancia de consumir líquido y lo que esto representa de modo que ser un buen ejemplo como adulto e instruir a los pequeños para que el niño sepa lo que necesita para hidratarse de buena manera cada día. (Sánchez, 2007)

> Los niños requieren mayor cantidad de agua que los adultos porque sus riñones tienen una capacidad limitada para manejar la carga de solutos, presentan un porcentaje más elevado de agua y su área de superficie es mayor por unidad de peso corporal. El organismo no retiene este importante líquido, por lo que es primordial retenerlo con varios vasos de agua al día. (Esquivel, 2014, p. 36)

Una alimentación infantil variada proporciona todos los nutrientes que el niño necesita para crecer sano; los hidratos de carbono, las proteínas, las vitaminas y los minerales son alimentos que no pueden faltar en el menú infantil pues cada uno tiene una función imprescindible. Todos los padres y adultos responsables del cuidado de los niños se preocupan por el tema de la alimentación, por lo tanto, es recomendable comer alimentos variados, ofrecer al niño una dieta equilibrada que contenga todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, reduciendo las posibilidades de tener problemas de salud, de comportamiento, de atención e incluso de sueño.

**Nutrición Infantil**

Vaquero (2013) una adecuada nutrición es más vital durante la infancia, durante este período los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas. En contraparte, cuando un pequeño no recibe la aportación de nutrientes requeridos durante los primeros años de vida, puede tener profundo efecto en su salud y en su capacidad para aprender, comunicarse, socializar, desarrollar habilidades mentales y adaptarse a nuevos ambientes.

> Castillo (2006) la nutrición balanceada durante las primeras etapas de la vida influye sobre el desarrollo físico, mental y emocional. Es, sin dudas, un capital para toda la vida. Los niños y niñas que desarrollan hábitos alimentarios saludables con el tiempo

comprendan el efecto que tiene la comida sobre el organismo y su bienestar. Enseñar a comer más de algunos alimentos y a moderar el consumo de otros es una de las tareas más complejas de los padres. (p.43)

Los niños en la edad preescolar aún se encuentran en una etapa de crecimiento lento, todavía están desarrollando sus hábitos de alimentación y necesitan que los alienten a comidas saludables, estos niños están ansiosos por aprender, especialmente de otras personas y a menudo imitarán las conductas de alimentación de los adultos, es por eso que debe predominar la variedad de alimentos más que la cantidad. En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, en la que su gasto de energía se aumentará considerablemente, y por lo que deberá adecuar su consumo de calorías, a la nueva realidad.

Los preescolares cambian hábitos alimentarios porque pasan más tiempo fuera del hogar, por esa razón la supervisión de que comen y en qué cantidades resulta más difícil. De igual forma, los requerimientos nutricionales varían dependiendo de las nuevas exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen. Vale la pena recordar que muchos problemas relacionados con el aprendizaje tiene que ver con la alimentación inadecuada. (Camacho, 1999, p. 63)

Por consiguiente, durante esta etapa es fundamental proveerlos de los nutrientes que les ayuden a realizar sus actividades diarias. De igual manera, tener claro que una buena alimentación les permitirá desempeñar actividades provechosas que vale la pena estimular, como el deporte, la música, entre otros.

**Beneficios de una adecuada nutrición infantil**

Los beneficios de una buena alimentación infantil se ven reflejados en el desarrollo y rendimiento del cerebro de los niños, siendo fundamental una dieta equilibrada en la alimentación infantil para realizar sus funciones necesarias. Para que una alimentación sea equilibrada, es tan importante la cantidad como la calidad de la misma, no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos.

Ballagriga (2001) en la obra de la Nutrición en la Infancia y adolescencia, manifiesta: “La nutrición es uno de los cimientos de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades, una mejor nutrición permite fortalecer el sistema inmunológico, reduciendo las enfermedades, gozando de una salud más sólida”. (p. 40).

Ballagriga (2001) en la obra de la Nutrición en la Infancia y adolescencia, afirma lo siguiente:

- Los niños sanos tienen una mayor capacidad de recepción y logran a su vez mantener un desarrollo físico equilibrado lo cual conlleva a mejorar su crecimiento; la gente sana es más fuerte, más productiva desarrollando al máximo su potencial.

- En los niños fortalece el crecimiento y desarrollo tanto físico como mental, la nutrición y las proteínas son una ayuda en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y escolar.

- Elimina el agotamiento físico como mental dando lugar a un aspecto físico adecuado; los alimentos suministran energía para movernos, conservar la temperatura corporal, crecer, regenerar tejidos y conseguir una función vital apropiada.

- Una alimentación saludable abastece de minerales y vitaminas que crean un grupo de compuestos orgánicos esenciales en el metabolismo y precisos para el crecimiento y desarrollo de un buen organismo. (p. 42)

Los alimentos son indispensables para la vida, proporcionan al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludables, la manera de llevar un estilo de vida saludable es comer adecuadamente y realizar actividades físicas, permitiendo a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

**Malnutrición**

La malnutrición repercute de manera negativa en los niños, una mala alimentación en la etapa escolar, es probable que traiga como consecuencia disminución en la atención y en el rendimiento escolar y retardo en el crecimiento y desarrollo del niño. (Balarezo, 2014a)

"El término malnutrición se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas u otros nutrientes. Aunque muchas veces se tiende a relacionar malnutrición con desnutrición, su significado incluye tanto la desnutrición como la sobrealimentación" (Hernandez, 2010, p. 913).

Cuando los niños consumen menor cantidad de alimentos de los que requiere, su organismo no es capaz de desarrollarse y crecer correctamente, ya que utiliza la energía

proporcionada para cubrir necesidades básicas. Además, da como resultado la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, lo cual ocasiona problemas, algunos de los cuales son irreversibles. (Balarezo, 2014b)

Por otro lado cuando los niños consumen mayor cantidad de alimentos de los que necesitan y además no utilizan esa energía ingerida realizando actividad física, el cuerpo la almacena en forma de grasa, que a la larga, conlleva a importantes problemas entre ellos la obesidad que tiene importante consecuencias durante su crecimiento.

En el artículo de Padilla M. (2007), la nutrición y el aprendizaje, dice: "La mala alimentación en los niños representa un grave problema, y no hablo de no alimentarse bien por causas económicas sino de los malos hábitos alimenticios que causan obesidad, diabetes infantil, etc." (p. 1).

La comida no debería ser un premio ni un castigo y tampoco una forma de desahogo. Es necesario propiciar a los pequeños un lugar, horarios adecuados y llevar un control de los alimentos que el niño consume. Los infantes consumen una mayor cantidad de alimentos de la que realmente necesitan y son ricos en grasas y azúcares, por lo general no comen verduras, legumbres, frutas, ni pescado; otro error que la mayoría de los padres comete es que muchos niños salen de casa sin desayunar y no debería ser así. (Guamán, 2004)

El desayuno es la comida más importante del día y si un niño acude a la escuela sin desayunar, tiene problemas para concentrarse, se siente cansado y tiene un bajo rendimiento durante el día, por lo tanto a esta hora deben consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y hierro.

**Problemas de una mala nutrición**

Una mala alimentación en niños influye tanto mentalmente como físicamente, se manifiesta cuando el organismo no realiza una ingesta de los alimentos adecuados, y no es capaz de satisfacer las demandas que tiene diariamente, comienzan entonces, a mostrar irregularidades en el crecimiento y en algunas funciones. (Cortés, 2014)

Los alimentos son el combustible que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, cuando el cuerpo no recibe los nutrientes que necesita, los efectos negativos para la salud sobrevienen. Una dieta pobre puede tener más que

consecuencias para el cuerpo físico, esta también puede afectar el pensamiento y la función mental. (Valera, 2009, p. 12)

Una mala alimentación puede repercutir en el aprendizaje de los niños, por lo que su capacidad de aprender se puede ver comprometida al no tener la suficiente energía para sus actividades, pueden enfrentar una serie de problemas, como retrasos en el crecimiento, bajo rendimiento académico, problemas de atención, de conducta y los patrones de sueño interrumpido.

**Problemas de comportamiento.**

Fernández (2012) aún no hay un estudio que compruebe que determinados alimentos alteren el comportamiento de los niños, pero sí existen componentes como las gaseosas, que contienen cafeína, el té, el café y el chocolate, que les puede causar alergias e irritabilidad, pueden generar una estimulación a nivel nervioso y hacen que los niños estén a un ritmo más acelerado.

La nutrición ciertamente afecta la salud física del niño, pero también puede afectar el comportamiento de un niño. Una alimentación pobre puede estar asociada con el desorden de déficit de atención/hiperactividad, debido a los conservantes, azúcares y la falta de tiamina que se encuentra en mucha comida chatarra. La falta de nutrientes adecuados también puede afectar a un niño de la manera opuesta. Sin suficientes hidratos de carbono, proteínas y grasas buenas, un niño puede volverse insoportable e irritable. (Bueno, 2001, p. 89)

Es cierto que muchos alimentos pueden afectar al comportamiento de los niños, no solo a su estado presente, estructural, nutricional, déficits, o situaciones del día a día sino también a su carácter. Asimismo, se considera que una deficiencia nutricional puede afectar el desarrollo cognitivo e intelectual de los niños, limitar su capacidad para concentrarse y reducir su nivel de energía, lo cual puede causar problemas de comportamiento como somnolencia o cansancio.

**Problemas cognitivos.**

Una inadecuada alimentación prolongada durante el periodo crítico del crecimiento cerebral puede ocasionar retardo mental, deficiencias en el desarrollo cognitivo, visual y de aprendizaje y, por ende, coeficientes intelectuales reducidos. Además, problemas de

atención, hiperactividad, dificultades motoras y, más adelante, fallas en procesos mentales superiores, como razonamiento abstracto, síntesis y análisis. (Jiménez, 1992)

> El vínculo entre la nutrición y la inteligencia está íntimamente ligado, es decir, los niños que comen una dieta saludable serán más capaces de concentrarse en la escuela, lo que significa que pueden aprovechar al máximo su potencial de inteligencia. La insuficiencia de yodo estaría asociada con la reducción de la cognición y rendimiento escolar. (Valera, 2009, p. 189)

Los beneficios de una buena alimentación se traducen en un gran desarrollo y rendimiento del cerebro, el cual tendría muchas dificultades para realizar sus funciones si desde un principio no recibe los nutrientes necesarios que aporta una alimentación equilibrada. La nutrición y cognición, demuestran que la capacidad de aprendizaje, lenguaje, atención, memoria, funciones ejecutivas, rendimiento cognitivo y hasta los estados de ánimo están ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos.

**Enfermedades ocasionadas por una mala nutrición**

Aunque es conocido que la alimentación en los niños se convierte en factor fundamental para la formación de los organismos, muchísimos padres no se preocupan por ella, pese a que también se ha informado que la buena nutrición contribuye enormemente a evitar la aparición de diferentes problemas o desordenes nutricionales.

En los niños, una mala alimentación puede crear déficit de atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación. Estos problemas se añaden generalmente a los daños que los azúcares, aditivos y grasas producen en el cuerpo, productos todos ellos contenidos en la llamada "comida chatarra", y que pueden derivar en patologías del sistema coronario. (Ramos, 1985)

> Ramos (1985) los problemas de nutrición tienen dos caras: la desnutrición y la obesidad, estos desórdenes elevan considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades crónicas desde temprana edad. Los síntomas presentados varían según cada paciente y deben ser entendidos dentro de un contexto integral. (p.78)

**Obesidad.**

Los primeros años de vida son un período crucial para el desarrollo de los sabores y las preferencias de los alimentos, así como para el autocontrol de la ingesta alimentaria, el sobrepeso de los bebés tiende a aumentar este riesgo en la niñez y éste parece aumentar con la edad; la obesidad a los cuatro o cinco años de edad constituye una preocupación importante porque tiende a ser persistente. (Maza, 1995)

Cambero (2001) la obesidad infantil es un problema de salud caracterizado por el exceso de grasa corporal de los niños. Dicho nivel de adiposidad supone todo un condicionante para su salud general y su bienestar, haciéndole propenso a sufrir otras patologías secundarias y asociadas. (p.62)

Ballagriga (2001) la mayoría de los padres saben que la obesidad no es una buena cosa en los niños, con una dieta pobre, el peso puede ser un problema, incluso si su hijo es muy activo. La clave aquí es reemplazar las grasas malas y azúcares, tales como las que se encuentran en las papas fritas, dulces y otros alimentos chatarra con grasas buenas, como las que se encuentran en el aceite de oliva, las frutas y las papas. La obesidad puede causar diabetes, problemas para dormir, la presión arterial alta y problemas respiratorios, además puede afectar psicológicamente al niño haciendo que tenga una mala imagen de sí mismo y poca autoestima.

No existe una cantidad exacta de comida que debe consumir un niño, cada niño es un mundo distinto, y sus deseos y necesidades son diferentes; en razón de eso, es el niño el que puede decir, con exactitud, cuánto puede comer, y no se puede obligarle a que coma más ni por las buenas ni por las malas. Los padres juegan un papel decisivo para ayudar a sus niños a desarrollar hábitos de alimentación saludables y estilos de vida activos.

**Desnutrición.**

Una nutrición pobre durante los primeros años de vida lleva a consecuencias profundas y variadas, incluyendo: crecimiento físico y desarrollo motor retardados; efectos generales en el desarrollo cognitivo, resultando en un bajo coeficiente intelectual; un grado mayor de problemas conductuales y habilidades sociales deficientes en edad escolar; atención disminuida, aprendizaje deficiente y logros educacionales más bajos. (Martorell, 1996)

“La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada” (Cambero, 2001, p. 64).

De igual forma, los padres deben tener en cuenta que la desnutrición no solo incide negativamente en el crecimiento y la talla de los niños; también puede estar asociada a deficiencias nutricionales, las mismas que podrían ser cruciales en el desarrollo futuro, como por ejemplo la deficiencia de hierro estaría asociada con cambios en el comportamiento y retrasos en el desarrollo psicomotor, mientras que la insuficiencia de yodo estaría asociada con la reducción de la cognición y rendimiento escolar.

**Anemia.**

Una alimentación sin la cantidad suficiente de hierro es la causa más común de este tipo de anemia en niños, cuando un niño crece rápidamente, necesita incluso más hierro. Cuando la anemia se presenta en los primeros años de vida, puede alterar el desarrollo psicomotor y de inteligencia del niño, con consecuencias a largo plazo. (López, 2016)

> Zamora (2011) manifiesta que padecer anemia significa que hay bajos niveles de glóbulos rojos en el cuerpo. Aunque hay varios factores que inciden en que un niño la desarrolle, el principal, es el bajo consumo de alimentos que contengan hierro. Entre los síntomas que puede presentar un niño que sufre de anemia están: irritabilidad, lentitud, falta de fuerza muscular, sentir pocos deseos de comer y experimentar dolor de cabeza o mareo. Además, la piel se vuelve pálida en la palma de la mano, seca, escamosa y el cabello se torna seco, opaco y pajizo. (p.65)

Durante la etapa preescolar es fundamental la ingesta de este nutriente presente en mariscos, carnes y huevos; en el caso de los niños que padecen anemia esta alteración o deficiencia provoca bajo rendimiento intelectual, dificultades del aprendizaje, disminución en su desempeño cognitivo y, en consecuencia, fracaso escolar.

**Diabetes.**

La obesidad es uno de los factores de riesgo de mayor incidencia para padecer diabetes, a raíz de la obesidad, el páncreas produce menos insulina para controlar los niveles de azúcar, como consecuencia se produce un mal funcionamiento en el

organismo, para lo cual requiere tratamiento. La sed excesiva, cansancio, idas al baño con mayor frecuencia con alto volumen de orina y los mareos, están entre los síntomas que indican que un niño puede estar afectado por esta enfermedad. (Machado, 2001)

La prevención de la obesidad durante los primeros años es primordial para evitar padecer diabetes, es necesario que los niños disfruten de una alimentación saludable así como de actividades físicas, evitando que lleven una vida sedentaria, permaneciendo mucho tiempo delante de la televisión o los videojuegos. Los niños necesitan una dieta rica en fibras y pobre en azúcar, potenciar la ingesta de estos alimentos es necesario en la infancia, pues son hábitos que perdurarán durante toda su vida.

**Hipertensión arterial.**

El sobrepeso y la obesidad están directamente relacionados con la hipertensión arterial infantil, la presión arterial se relaciona de forma inequívoca con el peso corporal. Además, en la aparición de la hipertensión arterial infantil juega un gran papel la distribución de la grasa corporal, ya que cuanto más se acumule en la cintura y la cadera hay más probabilidades de padecer tensión alta. De hecho, los niños con amplia circunferencia abdominal tienen el doble de probabilidades de sufrir hipertensión, en relación con aquellos que tienen el mismo índice de masa corporal, pero una cintura más estrecha. (Rodelgo, 2003)

> La presión arterial alta en niños menores de 10 años, por lo general, tiene por causa otra afección médica. La presión arterial alta en niños también puede ocurrir por los mismos motivos que en los adultos, como el sobrepeso, la mala alimentación y la falta de ejercicio. Los niños con sobrepeso son propensos a sufrir de presión arterial alta, entre los síntomas se encuentran la dificultad para respirar, alteraciones visuales, dolor de cabeza, mareos y fatiga. (Menendez, 1981, p. 87)

La obesidad tiene una relación directa con la hipertensión en los niños, independientemente de otros factores; la alimentación es otro factor, hay que seguir una dieta sana y variada, rica en frutas, verduras y cereales y, sobre todo, reduciendo la ingesta de sal; además se recomienda evitar el consumo excesivo de azúcares refinados, refrescos y grasas saturadas.

**Gastritis.**

La inadecuada alimentación también puede desencadenar esta enfermedad en los niños, además de otras causas. La gastritis se presenta como una inflación de la mucosa gástrica y el niño afectado puede tener síntomas como dolor abdominal, vómitos, falta de apetito, nauseas, y en casos más severos, puede estar acompañada con sangrados en los vómitos. Este trastorno digestivo se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o picantes, así como de productos procesados, de no tomar los alimentos en horarios regulares incluso en saltarse las comidas, tal como el desayuno o la cena. (Menéndez, 1981)

Actualmente muchos niños no tienen buenos hábitos alimenticios, la mayoría van a la escuela sin haber desayunado; otros, simplemente, disponen de cierta cantidad de dinero para comprar algo de comer durante el recreo, en donde elegirán, por lo general, consumir "alimentos chatarra". Más aún, los papás quienes por pésima cultura alimenticia ofrecen a sus hijos los mismos alimentos dañinos que ellos consumen, por lo tanto, se asocia la ingesta frecuente de la "comida chatarra" con la presencia de gastritis en los pequeños.

**Influencia de la nutrición en el aprendizaje**

Tinajero, (2013), en la obra de estimulación temprana: inteligencia emocional y cognitiva, manifiesta:

> Después del nacimiento, la nutrición es uno de los componentes fundamentales para el crecimiento, sobre todo durante los primeros tres años, los más decisivos para el niño. A partir del primer año y hasta el resto de su niñez, el niño pasa a través de un desarrollo cognoscitivo y motor determinante, porque la ingestión adecuada de nutrientes es esencial. La nutrición es muy importante durante este período temprano, ya que su impacto tiene consecuencias duraderas en la salud y el desarrollo posteriores. En ocasiones, debido a que los padres no conocen la importancia de una buena nutrición, los niños no adquieren su máximo desarrollo físico y cognoscitivo. El desarrollo del cerebro es más susceptible a la nutrición en el bebé que se encuentra entre la mitad de la gestación y los dos años de edad. (p.41)

Ballagriga, (2001) durante el período preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos dos áreas del desarrollo:

- Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

- Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria. En el currículo institucional dan énfasis a cada una de las áreas de desarrollo para lograr un desarrollo óptimo en los niños y niñas; dejando aparte la importancia y los beneficios que da la nutrición y la salud en el rendimiento escolar, por lo cual es importante que nutricionistas den a conocer cómo influye la nutrición en el desarrollo integral de los niños.

La influencia del adulto en la alimentación del niño es decisiva, por lo que la dieta constituye una de las muchas responsabilidades que los padres tienen hacia sus hijos, sobre todo en los primeros años de la vida. Estos deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporciona determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario, el niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad.

**Nutrientes para el desarrollo cognitivo del niño**

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro, requiere un nivel de concentración y estado de alerta necesarios para poder captar la información del medio, analizarla y almacenarla para ocuparla cuando es necesario; la nutrición, los genes y las experiencias, en conjunto, influyen en el desarrollo cognitivo del niño. (Montaño, 1992)

Muchos estudios de investigación han reconocido la importancia de la nutrición en el aprendizaje, la interacción con otras personas y con los objetos también es importante para el desarrollo del cerebro. Por otra parte estudios han demostrado que la falta de nutrientes esenciales antes y durante el embarazo puede afectar el desarrollo del cerebro durante la etapa de la lactancia y la infancia. Por ejemplo, consumir suficientes grasas esenciales es importante para el desarrollo cerebral del

feto. También es importante consumir ácido fólico para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. (Esquivel, 2014, p. 59)

Farnham-Diggory, (2010) El cerebro está formado por neuronas que se comunican entre sí a través de sustancias químicas llamadas neurotransmisores. Para transmitir mensajes de una célula nerviosa a otra las proteínas son indispensables. Un niño necesita alimentos ricos en proteínas, para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí, y estructurar y poner en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria y la imaginación. (p. 52)

Picasso, (2015) entre los alimentos que aportan a mejorar el aprendizaje se encuentran:

- **Aprendizaje y rendimiento intelectual:** mariscos (almejas, mejillones y ostras), huevos, leche, carnes e hígado de cerdo, pescado, lentejas y garbanzos, almendras, avellanas y nueces, y verduras de color verde oscuro como la espinaca y el brócoli.

- **Memoria, concentración y creatividad:** pollo, pescado y res.

- **Visión:** Leche, mantequilla, huevo, hígado, zanahoria, espinacas y el melón

- **Funcionamiento ocular:** El hígado, leche, huevos, levaduras, legumbres y frutos secos.

- **Menos fatiga y rapidez para reaccionar:** Las frutas ricas en vitaminas A y C, y en hidratos de carbono.

- **Energía:** Pan, cereales y pastas ricas en carbohidratos. (p. 95)

Los alimentos son el combustible que permite el buen funcionamiento del organismo, durante la época escolar, se debe dar prioridad al consumo de determinados nutrientes para que los niños rindan satisfactoriamente en sus estudios así como para evitar y prevenir enfermedades. Es importante destacar que el exceso de dulces disminuye el rendimiento físico y mental alterando la concentración y la memoria de corto plazo, es necesario hacer hincapié en el desayuno, el mismo que le da a cerebros de los niños la energía que necesitan para comenzar a aprender.

**La lonchera escolar para un buen proceso de aprendizaje**

La lonchera escolar es una fuente de energía adicional para que el niño preste mayor atención y concentración en la clase y las diferentes actividades durante el día. (Yauri, 2002)

"Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 calorías, pero no reemplazan al desayuno ni al almuerzo, ni comida diaria. Esta cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes" (Picasso, 2015, p. 89).

> Se debe tener presente que la mejor lonchera es la que se hace en casa con el cariño, amor y cuidado que le pone la madre, y lo más importante económica, en los tiempos actuales, gracias a la excesiva influencia de la publicidad y consumismo, en ocasiones los niños no les gusta llevar nada preparado en casa, porque les avergüenza. Además otra variante determinante seria que las madres trabajan y ven en los snack una oportunidad de ahorrar tiempo, sin considerar los efectos nocivos para salud de sus niños. Otro punto a tener en consideración es que se debe contar con la opinión del infante en la preparación de la lonchera para que así el niño, disfrute de los alimentos que esta contiene. (Cervera, 2004, p. 105)

En conclusión una lonchera debe contener alimentos energéticos, pan integral, papa, camote yuca, frutos secos, alimentos constructores, huevos, yogurt, queso, pollo, pescado y alimentos reguladores, frutas y verduras. Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y saludables es una recomendación que la madre debe tener presente además los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras.

## APRENDIZAJE

### Definición

Este es un proceso que implica un cambio duradero en la conducta, o en la capacidad para comportarse de una determinada manera, que se produce como resultado de la práctica o de otras formas de experiencia. (Leiva, 2005)

Según Bonvecchio (2006) "el aprendizaje es un proceso que dura prácticamente toda la vida, por lo cual una persona sufre cambios relativamente permanentes en sus competencias en todas las dimensiones, a partir de su interacción con el medio físico y sociocultural" (p. 33).

Para García (2011) en su artículo Aprendizaje y Conocimiento, manifiesta: "Aprendizaje es el proceso de adquisición de una disposición, relativamente duradera, para cambiar la percepción o la conducta como resultado de una experiencia".

Por lo tanto, se puede definir al aprendizaje como una de las funciones mentales más importantes de los seres humanos, pues a partir de la interacción del ser humano con el medio se da la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas, indispensables para el crecimiento y desarrollo durante toda su vida.

### Importancia del Aprendizaje en la edad infantil

Hernández (1998) en Paradigmas en psicología de la educación, refiere que: Los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños; en ese periodo desarrollan su identidad personal, adquieren capacidades fundamentales y aprenden las pautas básicas para integrarse a la vida social.

> Los avances de las investigaciones sobre los procesos de desarrollo y aprendizaje infantil coinciden en identificar un gran número de capacidades que los niños desarrollan desde muy temprana edad e igualmente confirman su gran potencialidad de aprendizaje; basta recordar que el aprendizaje del lenguaje se realiza durante la primera infancia. Por otro lado, el rápido avance del conocimiento sobre los procesos y cambios que tienen lugar en el cerebro durante la infancia muestra la existencia de un periodo de intensa producción y estabilización de conexiones neuronales que abarca la edad preescolar. (p. 46)

Durante los primeros años de vida, se debe aprovechar para estimularlo desde temprana edad, el aprendizaje en edad temprana promoverá el desarrollo del niño, incitando su formación motora, social e intelectual. Cuando el cerebro se desarrolla bajo condiciones óptimas, aumenta el potencial de aprendizaje y disminuyen las posibilidades de fracaso en la escuela.

> Para Piaget, durante los primeros 3 años de vida los niños son como "esponjas", ya que absorben todo lo que les rodea; se da la imitación de los juegos simbólicos, dibujos, conductas y del lenguaje hablado. Rodríguez, autor de La mente del niño. Cómo se forma y cómo hay que educarla, indica que el 75% de la maduración del sistema nervioso está programado genéticamente mientras que el 25% restante depende de la experiencia. Por lo que recomienda comenzar el aprendizaje de los niños y niñas tempranamente, es justamente en esta etapa que se favorece el desarrollo niño(a) si se le ofrecen percepciones sensoriales en ambientes enriquecidos. Asimismo, desde el punto de vista emocional, en los primeros 6 años de vida el sujeto construye las bases de su autoestima, desarrolla confianza, seguridad, autonomía e iniciativa, en su relación con otras personas y con la cultura a la que pertenece. (Hernández, 1998, p. 123)

Es por esto que es sumamente importante comprender el significado del aprendizaje durante los primeros años de vida ya que se busca satisfacer las necesidades de los niños y niñas. El enfoque de la educación hace énfasis en el crecimiento y desarrollo general del niño y en su individualidad. Debe darse por profesionales, en un lugar con un ambiente acogedor, agradable y seguro que ofrece una aventura para los niños y niñas a la hora de descubrir el mundo que los rodea.

**Características del aprendizaje en niños de 4 a 5 años**

La atención y el cuidado que reciben los niños durante los primeros 5 años tienen una importancia fundamental e influyen en el resto de sus vidas; el aprendizaje no se limita a los niños de determinada edad ni depende de la existencia de un ámbito escolar estructurado. (Palacios, 2009)

De hecho, los niños crecen y aprenden más cuando reciben afecto, atención y estímulos además de una buena alimentación y atención adecuada. Las inversiones en el desarrollo de los niños mediante actividades de aprendizaje en la primera infancia y de

preparación para la escuela, así como en las actividades relacionadas con su alimentación, aumentan las probabilidades de que su crecimiento y buen desarrollo.

> Ato, (1996) La maduración juega un papel importante en el aprendizaje en la edad preescolar porque significa que el niño y la niña están listos para avanzar en su desarrollo físico, mental y social. Esto, a su vez, fortalece la inteligencia de los niños y niñas y les prepara para seguir aprendiendo dentro y fuera de la escuela**.**
>
> El aprendizaje de los niños preescolares se caracteriza por la imitación. Ésta se refiere a la capacidad que tienen de recordar una acción y de repetirla. Cuando van hacia la escuela pueden recordar cómo su mamá preparaba el desayuno y puede comentarlo con otro compañero y repetirlo. En el momento de imitar la acción, los niños utilizan imaginariamente diferentes objetos para poder representar cualquier situación de la vida cotidiana. (p. 18).

Durante este año, la mayoría de los niños desarrollan nuevas habilidades rápidamente, cuando los niños tienen cuatro años pegan un salto en el desarrollo y empiezan a entender las cosas de forma diferente. Todos los aprendizajes son interesantes para los niños de 4 años y por este motivo es la edad estupenda para poder inculcar buenos hábitos lectores así como cualquier buen hábito relacionado con la salud.

Según Antoranz (2002) en su obra Desarrollo cognitivo y motor, manifiesta que existen diversas habilidades que se desarrollan en las áreas físicas, cognitivas, lenguaje y socio-emocional:

**Desarrollo físico.**

El desarrollo motor de los niños depende principalmente de la maduración global física, del desarrollo esquelético y neuromuscular, los logros motores que los niños van realizando son muy importantes en el desarrollo debido a que las sucesivas habilidades motoras que se van a ir adquiriendo hacen posible un mayor dominio del cuerpo y el entorno. (Manganto, 2003)

Según Ballesteros (1982) el desarrollo motor grueso se refiere al control sobre acciones musculares más globales, como gatear, levantarse y andar. Las habilidades motoras finas implican a los músculos más pequeños del cuerpo utilizados para

alcanzar, asir, manipular, hacer movimientos de tenazas, aplaudir, virar, abrir, torcer, garabatear. Por lo que las habilidades motoras finas incluyen un mayor grado de coordinación de músculos pequeños y entre ojo y mano. En la edad infantil, si el niño está en un correcto desarrollo, sus movimientos corporales gruesos ya podrán ejecutar diversas habilidades finas y gruesas.

**Habilidades motoras gruesas.**

- Controlar el movimiento más fácilmente; comenzar, parar, girar y evitar los obstáculos mientras están corriendo, rodar, hacer volteretas, saltar y trotar.
- Vestirse con muy poca ayuda (cremalleras, broches y botones podrían ser todavía un poco difícil de usar).
- Lanzar y rebotar una pelota.
- Saltar sobre objetos y trepar escaleras en el parque.
- Pedalear y manejar un triciclo o una bicicleta.

**Habilidades motoras finas.**

- Dibujar o copiar formas básicas y cruces (este es un logro o pilar del desarrollo conocido como "ser capaz de cruzar la línea media").
- Escribir algunas letras.
- Comenzar a utilizar las tijeras con un propósito.
- Hacer una torre de al menos 10 bloques de alto.
- Hacer collares utilizando cuentas o cereales en forma de O.
- Hacer objetos reconocibles con plastilina. (p.7-8)

**Desarrollo cognitivo.**

El desarrollo cognitivo es el proceso por el que una persona va adquiriendo conocimientos sobre lo que le rodea y desarrollar así su inteligencia y capacidades. Comienza desde el nacimiento y se prolonga durante la infancia y la adolescencia. (Rodríguez, 1991)

Durante este año, la habilidad para pensar y aprender va más allá de las cosas básicas a su alrededor, comienzan a pensar y a entender cosas que no pueden ver ni tocar; los niños comienzan a tener muchas ideas, experimentado diversas actividades; la mayoría de los niños están desarrollando destrezas para aprender del mundo que lo rodea.

El desarrollo cognitivo desarrolla habilidades como entender la diferencia entre la realidad y la fantasía; entender que los dibujos y símbolos representan cosas reales, explorar las relaciones entre ideas, usando palabras como si y cuándo para expresarlas, comenzar a pensar en pasos lógicos, lo que significa darse cuenta de los "cómo" y las consecuencias de las cosas, captar ideas abstractas como "más grande", "menos", "más tarde" y "pronto"; ordenar las cosas como por ejemplo del más grande al más pequeño, del más corto al más alto, permanecer en una actividad durante 10 a 15 minutos. (Ballesteros, 1982)

**Desarrollo del lenguaje.**

El desarrollo del lenguaje es compatible con la capacidad del niño para comunicarse y expresar y comprender los sentimientos, también lo es con el pensamiento y la resolución de problemas, o desarrollar y mantener relaciones sociales; aprender a comprender, utilizar y disfrutar de la lengua es el primero paso en la alfabetización y la base para aprender a leer y escribir. (Olivares, 2012)

El desarrollo del lenguaje tiende a expandirse durante este año, esto podría incluir desarrollar un vocabulario superior a las mil palabras y utilizar oraciones complejas que combinan más de una idea. Los niños comienzan a hacer preguntas utilizando quién, qué, por qué, cuándo y dónde, y quizás hasta puedan responder algunas de las preguntas; cantar canciones simples, inventar palabras y comenzar a hacer rimas; seguir instrucciones simples; cambiar las características del habla dependiendo con quien esté teniendo una conversación, como por ejemplo usar oraciones cortas cuando habla con un hermano de menor edad; pronunciar la mayoría de los sonidos correctamente, pero todavía tener dificultad con los sonidos en inglés de las letras *s, w* y *r;* preguntar por la definición de palabras que no conoce; inventar historias y hablar sobre lo que están pensando; discutir, incluso cuando la discusión no sea lógica. (Ballesteros, 1982, p. 10)

Los primeros años de vida del niño son fundamentales a la hora de adquirir las habilidades necesarias para desarrollar el habla y el lenguaje, los padres tienen un papel muy importante en el desarrollo del lenguaje y es fundamental fomentar ciertas habilidades desde que son bebés, cada niño tiene un ritmo diferente de aprendizaje, pero por lo general hay un orden previsible y acontecimientos esperados según el niño crece.

**Desarrollo socio-emocional.**

Es la capacidad de un niño de comprender los sentimientos de los demás, controlar sus propios sentimientos y comportamientos y llevarse bien con sus compañeros, para que los niños puedan adquirir las habilidades básicas necesitan, tal como cooperación, seguir instrucciones, demostrar control propio y prestar atención, deben poseer habilidades socio-emocionales; los sentimientos de confianza, seguridad, amistad, afecto y humor son todos parte del desarrollo socio-emocional de un niño. (Moore, 1992)

Landy (2002) el desarrollo socio-emocional implica la adquisición de un conjunto de habilidades. Entre ellas las más importantes son la capacidad de:

- Identificar y comprender sus propios sentimientos.
- Interpretar y comprender con exactitud el estado emocional de otras personas.
- Manejar emociones fuertes y sus expresiones de una forma constructiva.
- Regular su propio comportamiento.
- Desarrollar la capacidad para sentir empatía por los demás.
- Establecer y mantener relaciones.

Los niños se desarrollan a diferentes ritmos, algunos pequeños adquieren ciertas destrezas más tarde que otros niños, o tener habilidades que son avanzadas para su edad. Sin embargo, si un niño no está adquiriendo la mayoría de las destrezas arriba mencionadas sería aconsejable estimular en el hogar para una mayor recepción de conocimientos. Hay muchas maneras en los padres de familia y el docente puede trabajar conjuntamente para mejorar sus habilidades.

**Factores que condicionan el aprendizaje**

Existen diversos factores que influyen en el rendimiento escolar de los alumnos, algunos son de carácter personal, estando directamente relacionados con la motivación y expectativas individuales de los propios infantes. Otros, sin embargo, pertenecen al área de responsabilidad de los profesores y la dirección de los centros, como a su vez de factores como la alimentación y el afecto de los padres, etc. El aprendizaje depende de distintos factores, internos y externos. (Gómez, 2006)

**Factores internos.**

Para Roffey (2004) en la obra Comportamiento de los más pequeños, manifiesta que:

> Los factores internos son: la concentración, que es la capacidad de la mente para controlar, dirigir y mantener la atención; la motivación, que son un conjunto de fuerzas que impulsan al individuo a alcanzar una meta determinada; la observación, que se produce cuando concentramos la atención en un objeto con la finalidad de percibir con precisión y exactitud todos sus elementos; y la memoria, que nos ayuda a conservar los hechos durante periodos de tiempo más o menos prolongados y reproducirlos en un momento determinado.

Según Gimeno (1992) los diversos factores son:

- **Motivación:** Interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él. El interés se puede adquirir, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos.

- **Expectativas**: Es la seguridad del estudiante de que alguien a quien ama y respeta, espera de él un buen rendimiento.

- **Maduración psicológica:** Es importante saber cómo ayudar a aprender dependiendo de la edad del alumno para que aprenda de una forma más fácil, y saber de qué temas tratar o hablar con él.

- **Dificultad psicológica o material:** Otro factor que puede influir en el aprendizaje es la escasez de recursos psicológicos o materiales.

- **Actitud dinámica y activa:** El alumno debe tener una actitud positiva y proactiva para aprender. Su estado de fatiga, pasotismo, hambre o sueño puede imposibilitarle la debida atención en clase.

- **Capacidad intelectual:** Esta capacidad es diferente en cada persona, puede ser buena, regular, mala o excelente. Pero si no se ejercita para un buen aprendizaje, la sola capacidad no significa nada más que posibilidades inutilizadas. (p. 98)

En realidad, los factores no actúan por separado, sino que interactúan. Por ejemplo, una fuerte motivación predispone a una actitud positiva y a una atención duradera; la

conjunción de ambas favorece el aprendizaje; los éxitos en el aprendizaje refuerzan la autoconfianza y la motivación.

**Factores externos**

Pueden ser fisiológicos, la salud, una alimentación balanceada y el descanso son parte de este aspecto; también es importante la relajación y el ejercicio, de manifiesto en el deporte principalmente, estos aspectos pertenecen al factor psicológico; los factores sociológicos son la diversión o el entretenimiento y el último factor, el comunicativo está compuesto por la comprensión y el vocabulario que usamos. (Brito, 2014)

**Factor afectivo.**

El primer factor y uno de los más fundamentales es el afectivo, un niño que vive en un ambiente en el cual se siente amado, respetado y contenido, se sentirá seguro a la hora de enfrentar los distintos desafíos escolares.

Cuando se habla del aspecto afectivo, no sólo se refiere a la demostración de aprecio y cariño, también el amor se manifiesta en el apoyo y acompañamiento en los juegos, en las tareas escolares; por ejemplo el tomar un tiempo como familia (padres, abuelos, hermanos mayores) para ver el cuaderno, los trabajos, ayudarlo en alguna tarea, buscarle alguna información extra, explicarle algún punto confuso, y teniendo comunicación con el maestro, el niño sentirá que es bueno lo que hace y que es importante para los adultos con quienes vive. (Arteaga, 1991)

**Factor sueño.**

Otro factor que influye en el rendimiento de un niño es el sueño, un niño que descansa bien, después estará con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que la escolaridad le exija. Los niños precisan dormir alrededor de diez horas en la noche, algunos, además necesitan dormir un par de horas a la tarde. Se puede afirmar que el descanso en la etapa de crecimiento es fundamental. (Bravo, 2011)

**Factor alimentación.**

Otro de los factores es la alimentación; muchos padres admiten que por falta de tiempo o por desinterés del niño, los llevan a la escuela con el estómago vacío, sin ingerir ningún alimento. En tiempo invernal hay niños que toman un vaso de jugo o alguna bebida de la heladera y salen, esto es parte de la cultura, ya que no privilegiamos

el desayuno como sí privilegiamos otras comidas. Sin embargo, los 36 profesionales de la salud dicen que la comida más importante del día es el desayuno, por eso, como padres y educadores, se debe enseñar a los niños a revertir esta costumbre. (Anónimo, 2004)

Sin embargo, a veces la mala alimentación no es por desorganización familiar, sino por falta de recursos, un niño mal alimentado no sólo no podrá rendir como el resto, sino que esta falencia repercutirá en el desarrollo de su capacidad intelectual. Esto se puede observar en la dispersión, el bajo rendimiento y la falta de comprensión, entre otras cosas.

**Factor salud.**

El niño debe tener una alimentación equilibrada para poder obtener una adecuada salud, lo cual le ayudará a mantener un óptimo desarrollo integral. La salud de los niños abarca su bienestar físico, mental, emocional y social, desde la infancia hasta la adolescencia, los controles de los niños sanos se recomiendan a las edades de dos, tres, cuatro, cinco, seis años. (Bloom, 1997)

**Factor pedagógico.**

El aprendizaje del niño debe ser significativo; respetando la edad cronológica, su desarrollo, el ritmo de aprendizaje; manteniendo en él la curiosidad que se le presente en su entorno. La función de la educadora es motivar al niño a descubrir y experimentar en su alrededor, dejándole desarrollar su imaginación y creatividad. (Cano, 1985)

Los trabajadores de la educación sobre todo en este inicio del nuevo milenio, deben estar a la altura de las exigencias de la sociedad actual, y también en la utilización de las tecnologías de la información. No obstante lo anterior, vale la pena señalar que es fundamental brindar apoyo a los infantes en cada uno de estos aspectos, ya que si uno de estos esta deficiente, perjudica directamente al proceso de enseñanza aprendizaje de cada uno de los alumnos. (Agila, 2012)

El aprendizaje está condicionado por factores interiores como el grado de maduración, desarrollo funcional, equilibrio emocional; y por factores externos como la calidad de nutrición, del ambiente afectivo, entre otros.

**Estilos de aprendizaje**

El término "estilos de aprendizaje", se refiere a que cada persona utiliza su propio método o estrategia a la hora de aprender. Cada persona tiene su propio estilo y estrategia particular de aprendizaje, velocidad, características y eficacia al aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje. (Jaramillo, 2012)

> Álavarez (2009) estilo de aprendizaje es el conjunto de características pedagógicas y cognitivas que suelen expresarse conjuntamente cuando una persona debe enfrentar una situación de aprendizaje; es decir, las distintas maneras en que un individuo puede aprender. Se cree que una mayoría de personas emplea un método particular de interacción, aceptación y procesado de estímulos e información. (p. 34)

Estas distintas formas o canales de comunicación para representar los modelos mentales o la información del mundo exterior:

- Visual
- Auditivo
- Kinestésico o Cinestésico

**Estilo visual.**

Se refiere a las personas que aprenden preferentemente mediante la observación, pueden tener dificultad para recordar instrucciones y mensajes verbales, para ellos es muy importante ver la expresión facial y el lenguaje corporal de la persona que habla para poder entender y retener la lección, durante charlas o conferencias prefieren seguir la conferencia en fotocopias y transparencias o tomar notas antes que seguir la explicación oral. (Montes, 2014)

Para estudiar prefieren leer, o hacer resúmenes, además tienes facilidad para leer mapas, diagramas y cuadros, su ortografía suele ser buena porque visualiza la palabra antes de escribir. Tienen facilidad para recordar caras pero le cuesta recordar los nombres, suelen ser organizados, ordenados y observadores, poniendo mucha atención al detalle.

**Estilo auditivo.**

Se refiere a las personas que aprenden mejor cuando reciben la información oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona. Tiene facilidad de palabra y expresan sus emociones verbalmente, tienen éxito cuando las instrucciones son dadas en voz alta o ellos deben responder oralmente, les es más fácil recordar información cuando esta es presentada en forma de poema o canción. (Heredia, 2009)

Les gusta hablar sobre lo que están haciendo y suelen hacer muchas pregunta, comete faltas de ortografías porque tienden más escribir las palabras como les suenan, recuerdan lo que oyen, por lo que suele recordar más los nombres que las caras.

**Estilo físico o kinestésico.**

Estas personas aprenden por medio de las actividades físicas, además cuando hacen cosas a través del movimiento y la manipulación física, necesitan moverse constantemente y buscan cualquier pretexto para levantarse, les gusta tocarlo todo y mediante ello descubrir cómo funcionan las cosas, no suelen ser grandes lectores y tienden a tener mala ortografía. Recuerdan las impresiones generales pero no los detalles, la explicación solo visuales o auditivas y que no lo involucran hace que pierda el interés. (Álvarez, 2011)

Los estilos de aprendizaje son base fundamental hoy día para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas. Es compromiso primeramente de los maestros, conocer los diferentes estilos de aprendizaje para poder identificarlos en sus estudiantes, teniendo en cuenta su ritmo de aprendizaje, ya que si bien sabemos, el ser humano se caracteriza por su particularidad y su propia forma de hacer las cosas e igualmente de aprender.

Es fundamental encontrar distintas formas de estimular a los niños, considerando sus preferencias de aprendizaje, talentos, creatividades y conocimientos; considerando que la primera infancia es una etapa crucial, para lograr desarrollar habilidades básicas en todas las dimensiones. Es por ello la importancia de generar constantemente prácticas y estrategias pedagógicas que respondan a las necesidades de los estudiantes y que

además faciliten el aprendizaje, teniendo en cuenta sus fortalezas, y puedan desarrollar sus potencialidades e inteligencias.

**Áreas del aprendizaje afectadas por la malnutrición**

El exceso o déficit de nutrientes tales como proteínas, carbohidratos y grasas, puede provocar problemas serios para la salud de los niños, esto es producido como consecuencia de una inadecuada nutrición lo que perjudica a las diversas áreas de desarrollo de los niños como es motricidad, problemas visuales y auditivos. (Gómez, 2013)

> Cada nutriente juega un papel importante dentro del cuerpo humano y una persona no puede desarrollar sus actividades de manera óptima si existe una carencia de una de ellos. La falta de estos en los niños puede causar retraso en el desarrollo motor, trastornos de la coordinación muscular, y del lenguaje, disminución en la capacidad cognoscitiva y bajo rendimiento escolar. Los nutrientes también contribuyen al desarrollo intelectual y así como se describe, cada nutriente aporta al funcionamiento del cerebro. (Parra, 2003)

**Motricidad**

La buena alimentación en los primeros años de vida garantiza un crecimiento físico normal, por lo tanto, ayuda al normal desarrollo de las capacidades motoras, proporcionando un buen estado de salud y una adecuada calidad de vida. Sin embargo la carencia de algunos nutrientes pueden ser perjudiciales para el desarrollo de habilidades provocando un retraso motor, afectando significativamente su aprendizaje. (Reyes, 2015)

> Según Contreras (1995) El desarrollo motor grueso evalúa el control muscular, coordinación corporal y la locomoción. La motricidad fina hace referencia al desarrollo del control y coordinación de segmentos corporales para realizar tareas más precisas y complejas, integra la coordinación muscular y las habilidades perceptivas. Si durante el crecimiento estos no reciben los alimentos indispensables afectar, produciendo enfermedades como la caquexia es una enfermedad causada por la deficiencia de proteínas, cuyos síntomas incluyen el agotamiento y atrofia de los músculos, cansancio, apatía y debilidad, y, además, dificultad para metabolizar las pocas proteínas que se consuman. (p.89)

En definitiva, desde muy niños hay que proporcionar alimentos con los nutrientes adecuados, fortaleciendo no solo el desarrollo motriz, sino contribuyendo al aprendizaje de los más pequeños del hogar, ya que si no se encuentra con una motricidad en correcto estado, traería consecuencias para la adquisición de saberes en la escuela, perjudicando su escritura, coordinación motora y desarrollo manual.

**Atención y fatiga**

En los niños, una mala alimentación puede crear déficit de atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación. Estos problemas se añaden generalmente a los daños que los azúcares, aditivos y grasas producen en el cuerpo, productos todos ellos contenidos en la llamada "comida chatarra", y que pueden derivar en patologías del sistema coronario. La escasez de carbohidratos se manifiesta, por el contrario, con fatiga, inapetencia y falta de energía, aunque la mayoría de los síntomas relacionados con el déficit de macronutrientes no se manifiestan hasta que la desnutrición es evidente. (Hammerly, 2000, p.56)

La ingesta escasa de nutrientes repercute en la atención de los niños, dejando una brecha para la adquisición del aprendizaje, ya que al no consumir lo necesario presenta cansancio, irritabilidad, malestar, frustración, lo que a su vez con el pasar del tiempo perjudica en el rendimiento escolar. Es por ello, que una adecuada ingesta de carbohidratos, en una porción significativa favorece al rendimiento de las diversas actividades, aportando la energía necesaria para estar activos y sanos.

**Problemas visuales**

Uno de los sentidos principales para el aprendizaje es la visión, misma que debe ser estimulada para un mejor funcionamiento, con el propósito de ayudar al niño a desarrollar todas sus habilidades y capacidades físicas y emocionales.

Medina (1999), manifiesta que desde el nacimiento, los niños utilizan la capacidad visual para conquistar progresivamente su entorno. El ojo les brinda las informaciones necesarias sobre el tamaño, las formas y los colores de los objetos y de las personas de su alrededor y de los movimientos que realizan. Los estímulos visuales que reciben les invitan a explorar el espacio, a mover el juguete y a sonreír a su madre cuando se acerca. En las principales patologías de los ojos juega un papel esencial la nutrición, por ello es importante conocer que alimentos ayudan más para

> mantener una salud visual óptima. Existen varias vitaminas que son importantes para la visión, entre ellas están la vitamina A, C, D, E, y además de las vitaminas existen oligoelementos, luteína, omega 3 y omega 6 que tienen una participación activa en la salud visual. (p.505)

Mediante la visión los niños adquieren la mayoría de saberes indispensables para su aprendizaje, conocen figuras, colores, tamaños, como a su vez descubren y explorar el medio del que están rodeados. Tanto la estimulación como la alimentación juegan un papel fundamental para su correcto funcionamiento, si el cuerpo no recibe nutrientes de las principales fuentes como las vitaminas u otras nutrientes, podría haber un problema visual perjudicial durante toda su vida.

Las frutas y verduras son las principales fuentes de vitaminas, es por ello que la ingesta de esta es fundamental durante el crecimiento. En conjunto con la estimulación, esta ayuda a su vez a la coordinación, facilitando la exploración del espacio y la adquisición de nuevos conocimientos.

**Problemas auditivos**

Además de la visión, el oído también se beneficia de los nutrientes saludables que se encuentran en una alimentación rica en vitaminas, la falta de consumo de ciertas vitaminas puede traer consecuencias graves para la audición desde infecciones hasta la aparición de enfermedades más severas a largo plazo, por otro lado, la ingesta de otros nutrientes contribuye a prevenir los casos de pérdida auditiva**.** (Nivelo, 1985)

> Una baja ingesta de potasio puede estar relacionada con una deficiencia auditiva o la pérdida de audición, afectando especialmente al oído interno. Por eso, es muy importante consumir alimentos ricos en este mineral. Frutas como el plátano, el melón o la naranja son ideales para elevar el nivel de potasio. Además de las frutas, también son buenos para el potasio la patata, las espinacas, la leche o las pasas. (Olivares, 1990, p. 89)

Para evitar los problemas de audición y otras complicaciones de la salud, es recomendable mantener una alimentación saludable, donde se incluya hortalizas, cereales, lácteos, variedad de proteínas y potasio que contribuyan a evitar la aparición de la pérdida auditiva a consecuencia de la mala nutrición.

**Memoria**

Martínez (2007) una mala alimentación puede ocasionar reducción de la capacidad de atención y aprendizaje, así como la obesidad y sobrepeso, entre otras consecuencias. Por otro lado, el déficit en grasas en una mala alimentación infantil suele relacionarse con avitaminosis –vitaminas A, D, E y K- y con síntomas depresivos como irritabilidad, apatía y falta de concentración. Una dieta pobre provoca cambios en el estado emocional, en la forma de comunicarse e interactuar con los demás, por lo que es necesario realizar cambios e incorporar hábitos saludables. (p. 96)

El exceso o déficit de alimentos nutritivos es perjudicial para la memoria, la misma que es fundamental para el aprendizaje de los niños, si esta no se encuentra en condiciones correctas puede repercutir en las diversas habilidades que tienen los más pequeños en la escuela, produciendo en ellos cansancio, malestar, sin ganas de aprender. Los alimentos nutritivos aportan energía, por ello es indispensable proporcionar a los niños de nutrientes para favorecer su capacidad de aprendizaje.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el presente trabajo de investigación se utilizaron los siguientes materiales:

- Computadora, impresora, tinta
- Grabadora y CDS
- Papel y fotocopias
- Material didáctico
- Libros, documentos

Para el desarrollo del trabajo investigativo propuesto será necesario la utilización de métodos, técnicas e instrumentos que permitan desarrollar los aspectos relacionados con los objetivos formulados.

El diseño de la investigación es eminentemente social, enmarcándose en los principios de investigación acción, cuyo objetivo es intervenir con propuestas que permitan intervenir una problemática de socio-educativa.

**Métodos.-** Los métodos que servirán de apoyo en todo el proceso investigativo se detallan a continuación:

- **Método científico:**

Se refiere a la serie de etapas que hay que recorrer para obtener un conocimiento válido desde el punto de vista científico, utilizando para esto instrumentos que resulten fiables. Lo que hace este método es minimizar la influencia de la subjetividad del científico en su trabajo, para ser llamado científico, un método de investigación debe basarse en lo empírico y en la medición, sujeto a los principios específicos de las pruebas de razonamiento. (Álvarez, 2005, p. 3)

Este método estuvo presente en el desarrollo de toda la investigación, se lo utilizó para seguir un orden sistemático y lógico dentro de la misma, permitiendo construir todos los elementos que estructuran el presente proyecto; combinando y relacionando los conceptos teóricos con la práctica para alcanzar resultados bien argumentados.

- **Método analítico - sintético**

Consiste en la descomposición mental del objeto estudiado en sus distintos elementos o partes componentes para obtener nuevos conocimientos acerca de dicho objeto. Para llegar al conocimiento profundo del objeto es condición necesaria que el análisis sea multifacético. La desmembración de un todo en sus partes componentes, permite descubrir la estructura del objeto investigado; la descomposición permite delimitar lo esencial de aquello que no lo es, reducir a lo simple lo complejo. (León, 2007, p. 65)

A través de este método se logró la descomposición del objeto de estudio; lo cual posibilitó el análisis del problema, del marco teórico y así establecer las conclusiones, las recomendaciones y la elaboración del informe final; de igual manera organizar la información recogida con los instrumentos.

- **Método deductivo – inductivo**

"El método de deductivo-inductivo se utiliza con los hechos particulares, siendo deductivo en un sentido, de lo general a lo particular, e inductivo en sentido contrario, de lo particular a lo general" (Abreu, 2014, p. 200).

Estos métodos fueron importantes porque permitieron plantear la problemática del proyecto y conocer acerca de cómo incide la nutrición en el aprendizaje de los niños, dando la pauta necesaria para enfocarse en lo particular y desarrollar el proyecto. Además, implicó pasar de los resultados particulares a generales para lograr contrastar información y así llegar a conclusiones sobre como la nutrición influye en el aprendizaje de los niños.

- **Método estadístico**

Consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación. Las características que adoptan los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación de la consecuencia verificable en cuestión. (Ramos, 2008, p. 6)

Posibilitó la exposición de resultados, a partir de eso de elaboraron tablas y gráficos en base a los resultados obtenidos, lo que permitió hacer el análisis e interpretación.

**Población y muestra**

La población designada para la aplicación está conformada por 24 niños de 4-5 años, de los cuales al aplicar el pre-test 8 niños presentaron dificultad en las áreas que evalúa la prueba de funciones básicas y 7 niños aún se encuentran en proceso de desarrollo de las mismas; por lo tanto la muestra corresponde a 15 niños de 4 a 5 años y 15 padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio."

| Población | Muestra |
|---|---|
| Niños y niñas de 4 a 5 años | 15 |
| Padres de familia | 15 |
| **Total** | 30 |

**Fuente:** Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos (2018)

**Técnicas e instrumentos**

- **Encuesta**

Se aplicó a los padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio", con la finalidad de obtener información sobre la nutrición en los niños, para lo cual se elaboró un cuestionario con preguntas cerradas y de opción múltiple.

- **Prueba de funciones básicas adaptación "REAA"**

Es aplicable en niños de 5 años (preescolar) y al comenzar al periodo de aprestamiento en niños de 6 años de edad. Se la aplica en forma individual, es de fácil aplicación, económica y de rápida evaluación. Es una prueba que diagnostica el perfil de madurez de las funciones básicas indispensables para la lecto-escritura, estas se pueden ver perjudicadas por un factor como la alimentación, por lo tanto si la ingesta de nutrientes no es la adecuada puede tener consecuencias como niños con motricidad lenta, dificultad auditiva, entre otros. (Frau, 2001, p. 67)

Se aplicó para diagnosticar la capacidad de aprendizaje que poseen los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio".

## f. RESULTADOS

**Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"**

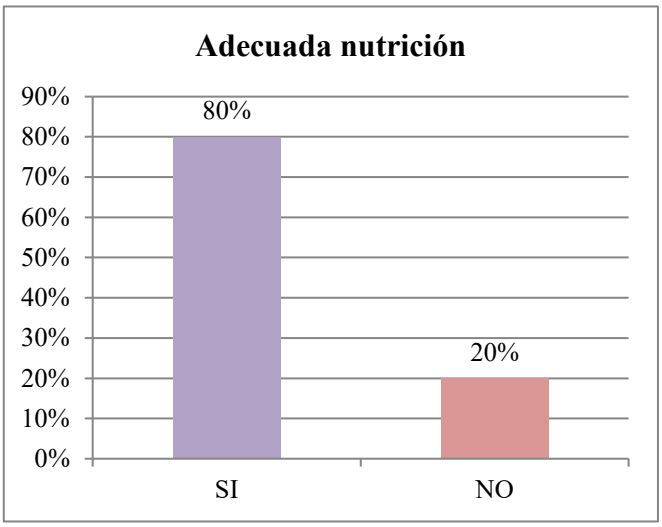
**Pregunta uno: ¿Cree Ud. Importante que los niños tengan una adecuada nutrición?**

**Tabla N° 1**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Si | 12 | 80 |
| No | 3 | 20 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 1**




**Análisis e interpretación:**

La nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. Este proceso cumple objetivos primordiales durante la infancia, conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia. (Miján de la Torre, 2002, p. 289)

Se evidencia que 12 padres de familia que representan el 80% tienen conocimiento acerca de lo que es una adecuada nutrición, mientras que 3 padres de familia que representan el 20% restante conocen poco o desconocen el tema de la nutrición infantil.

Datos que reflejan que los padres de familia conocen lo importante de una adecuada nutrición, sin embargo, a través de la observación del refrigerio que envían a los niños a la escuela se constató la ingesta de alimentos no nutritivos, situación que no es favorable para el desarrollo correcto de las actividades académicas, para lo cual se considera necesario dar a conocer la importancia de una apropiada alimentación.

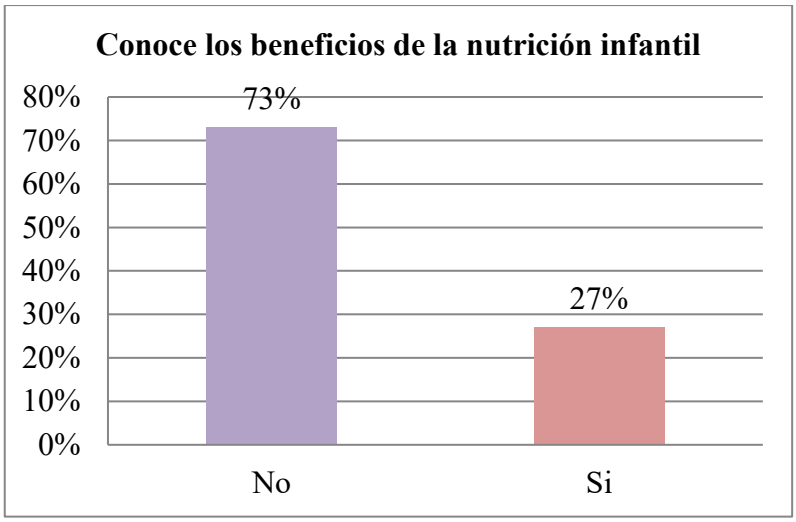
**Pregunta dos: ¿Conoce lo que es una nutrición adecuada para el desarrollo del niño?**

**Tabla N° 2**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| No | 11 | 73 |
| Si | 4 | 27 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 2**




**Análisis e interpretación:**

La alimentación es uno de los factores más importantes para obtener la energía que el cuerpo necesita a diario, en pocas palabras es el combustible que proporciona glucosa la

cual es llevada a cada célula del cuerpo por medio del flujo sanguíneo, este proceso es sumamente importante y en este influye el tipo de alimentación que lleva a cabo cada persona. Una dieta equilibrada es importante para los seres vivos y hace referencia a una buena nutrición con respecto a los alimentos que se ingiere. (Johnston, 2004, p. 62)

Los datos estadísticos conseguidos manifiestan que 11 padres de familia que representan el 73% desconocen los beneficios que aporta una adecuada nutrición, por otro lado 4 padres de familia que simbolizan el 27% conoce sobre el tema de nutrición.

Es considerable el número de padres de familia que desconocen los beneficios de una alimentación nutritiva, por lo tanto no le dan el valor que merece, muchas veces por ignorancia o falta de recursos económicos los padres de familia no pueden dar una correcta alimentación a sus hijos lo que les impide tener un apropiado desarrollo.

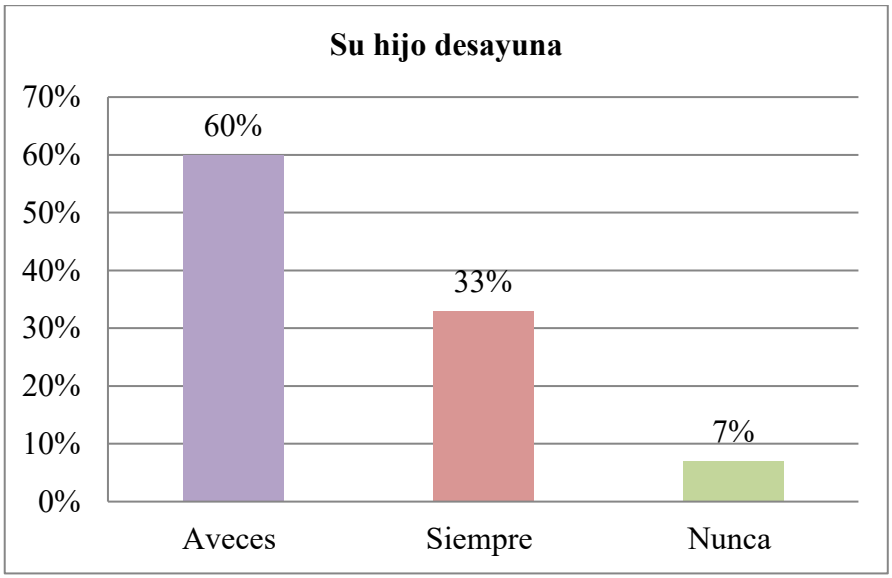
**Pregunta tres: ¿Su hijo va a la escuela desayunando?**

**Tabla N° 3**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| A veces | 9 | 60 |
| Siempre | 5 | 33 |
| Nunca | 1 | 7 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 3**



**Análisis e interpretación:**

"Diversos estudios han demostrado la importancia del desayuno para la alimentación del niño. Si el desayuno, es insuficiente hay menor rendimiento físico e intelectual, además de hacer difícil el conseguir las ingestas adecuadas de nutrientes" (Fontera & Gloria, 2013, p. 209).

Los datos estadísticos recogidos muestran que 9 padres de familia que representan el 60% conocen algo sobre la importancia del desayuno en sus hijos, mientras que 5 padres de familia que simbolizan el 33% siempre proveen de desayuno y por último el 7% por desconocimiento o por diversos aspectos no les brindan a un desayuno saludable a sus hijos.

Tal y como se ha expuesto se ha comprobado que muchos niños van a la escuela sin desayunar por lo tanto su rendimiento es bajo, presentan debilidad, poca o nula concentración, irritación, así como poca energía para realizar múltiples actividades, razón por la que los padres deben ser partícipes fomentando desde la infancia alimentos nutritivos garantizando un desarrollo integral óptimo.

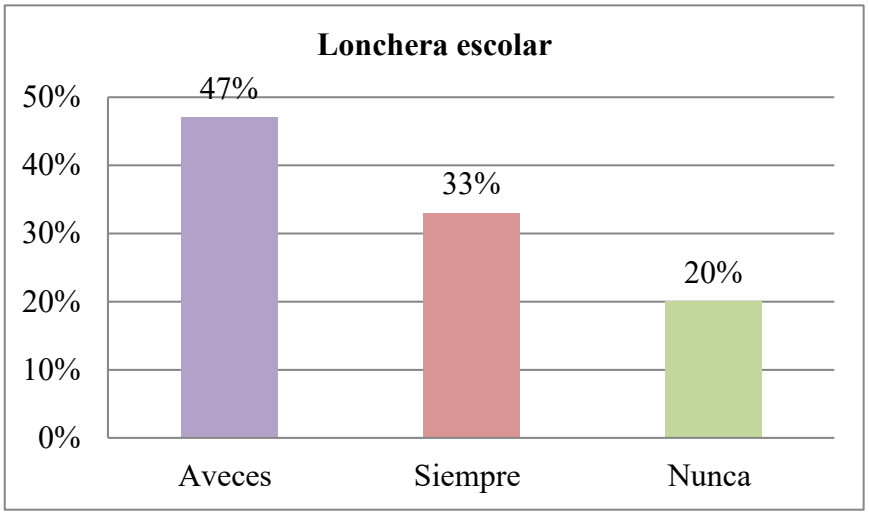
**Pregunta cuatro: ¿Envía lonchera a su hijo a la escuela?**

**Tabla N° 4**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| A veces | 7 | 47 |
| Siempre | 5 | 33 |
| Nunca | 3 | 20 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 4**




**Análisis e interpretación:**

La lonchera da al niño energía y nutrientes que son fundamentales para su organismo; esta no puede reemplazar una comida principal, como el desayuno o el almuerzo. La lonchera es un pequeño refrigerio y no debe sobrepasar el aporte de 250 a 300 calorías. La clave es ofrecer alimentos nutritivos, pero que se vean atractivos y les gusten a los pequeños. (Duque, 2002, p. 45)

Se evidencia según los datos que 7 padres de familia que simbolizan el 47% a veces envían lonchera a la escuela, 5 padres de familia que representan el 33% lo hacen diariamente y 3 padres que simbolizan el 20% nunca envían lonchera.

Es alarmante saber que la mayoría de niños y niñas no llevan lonchera a la escuela, por ende luego de una actividad física u otra actividad los pequeños no tienen con que reponer las energías perdidas, lo cual no favorece al desarrollo global en el aprendizaje.

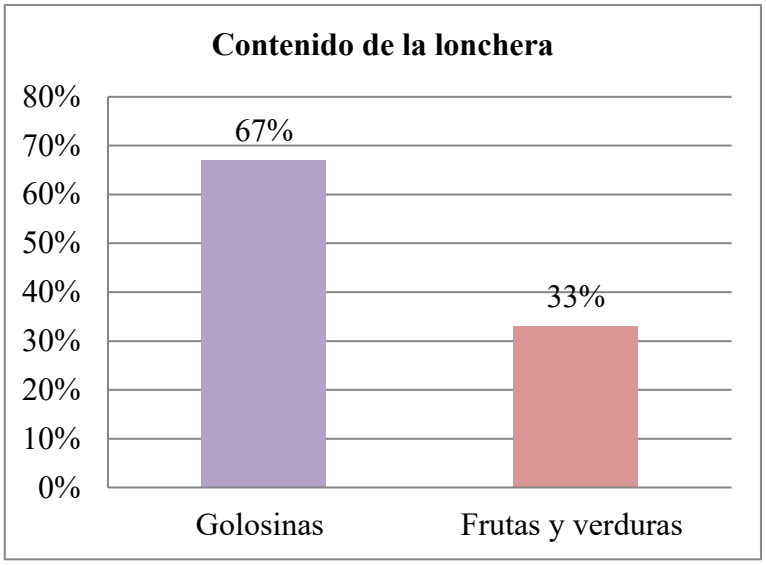
**Pregunta cinco: En caso de enviar lonchera ¿Qué lleva su hijo normalmente?**

**Tabla N° 5**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| Golosinas | 10 | 67 |
| Frutas y verduras | 5 | 33 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 5**




**Análisis e interpretación:**

Los niños necesitan alimentarse de forma sana y nutritiva para optimizar en su aprendizaje escolar. Una lonchera balanceada debe contener alimentos energéticos como pan, galletas, bizcochos, queques caseros, soya; formadores que permiten crecer por ejemplo pollo, pescados, hígado, carnes, huevo, queso, yogur; y en los reguladores tenemos a la zanahoria, lechuga, espinaca, acelga, apio, carambola, plátano. (Duque, 2002, p. 46)

Según los datos 10 padres de familia que representan el 67% manifiestan que los niños y niñas no llevan alimentos nutritivos en sus loncheras, mientras que 5 que simbolizan el 33% opinan lo contrario.

Los datos reflejan que los niños consumen poco frutas y verduras, por lo que sumado a esto, surge el problema de las compras de alimentos y bebidas en los recreos, la escuela cuenta con víveres donde las opciones que se encuentran no son las más saludables, por ejemplo, galletas dulces, golosinas, papas fritas, helados, medialunas, etc. Otro aspecto que influye de manera directa es la economía de la familia, por lo que los padres no pueden enviar frutas y verduras a la escuela, motivo por lo que los niños consumen alimentos inadecuados.

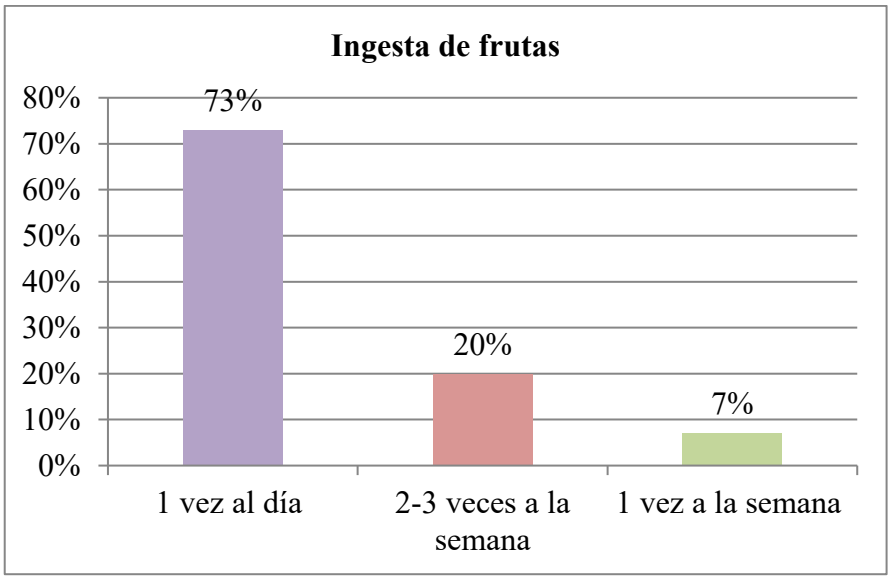
**Pregunta seis: ¿Con qué frecuencia suele su hijo/a comer frutas?**

**Tabla N° 6**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| 1 vez al día | 11 | 73 |
| 1 vez a la semana | 1 | 7 |
| 2-3 veces a la semana | 3 | 20 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 6**




**Análisis e interpretación:**

Las frutas contienen muchas propiedades nutritivas (vitaminas, minerales, fibra, etc.) que ayudan a mantener y cuidar nuestra salud. Son alimentos muy importantes en la dieta de una persona en general y de un niño en particular. La importancia de las frutas en la dieta para niños radica en que estas son fuente de nutrientes esenciales para garantizar un buen crecimiento físico y desarrollo intelectual. Por lo general, los niños suelen resistirse a consumir frutas y verduras, por ello es importante realizarles preparaciones vistosas que permitan, en este caso, la incorporación de frutas en la alimentación infantil. Es necesario transmitirles la importancia de las frutas en la dieta, para que puedan incorporar el hábito de su consumo en forma diaria. (Gil, 2010, p. 55)

Del análisis de resultados se evidencia que 11 padres de familia que simbolizan el 73% manifiestan que el consumo de frutas es una vez al día, 3 padres que representan el

20% revelan que lo hacen dos o tres veces a la semana y 1 padre de familia que representa el 7% lo hacen una vez a la semana.

Esto deja ver que no todos los niños consumen frutas en gran proporción, como ya se ha demostrado en muchas ocasiones y campos distintos, los niños aprenden también por medio de la imitación de lo que sus padres hacen. Por tanto, una de las maneras más efectivas de lograr inculcar el consumo de frutas en los niños es dar ejemplo, e incluir frecuentemente en casa platos con fruta fresca de postre, de esta manera, los niños verán como algo normal y habitual el consumo de este tipo de alimentos, disminuyendo su rechazo hacia los mismos y aumentando los nutrientes vitamínicos que el cuerpo necesita.

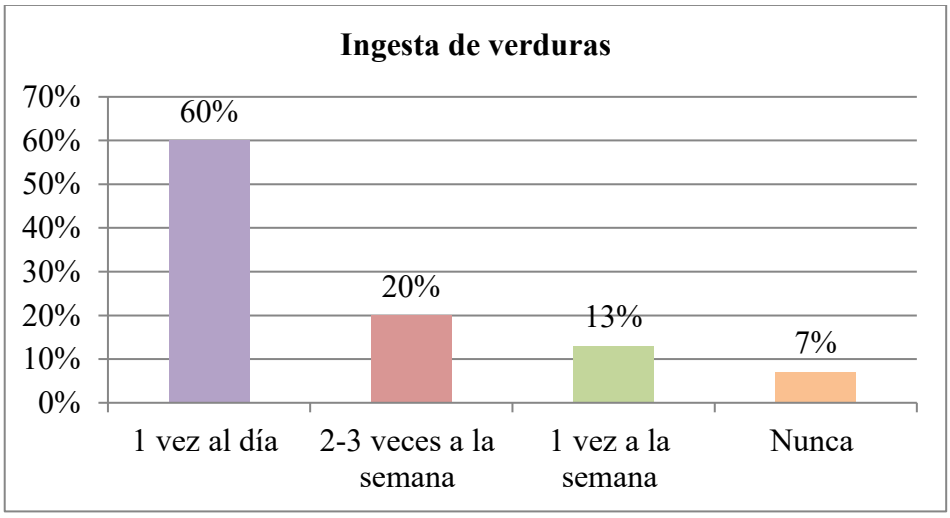
**Pregunta siete: ¿Con qué frecuencia suele su hijo/a comer ensalada, verduras crudas o ralladas (zanahoria, remolacha, etc.)?**

**Tabla N° 7**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| Nunca | 1 | 7 |
| 1 vez al día | 9 | 60 |
| 1 vez a la semana | 2 | 13 |
| 2-3 veces a la semana | 3 | 20 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 7**



**Análisis e interpretación:**

Los preescolares y niños en edad escolar tienden a ser bastante maniáticos con las comidas. Suelen tener gustos y aversiones marcadas con alimentos muy nutritivos como son las verduras. Aunque las preferencias por la comida deben ser respetadas y se han de tener en cuenta a la hora de planificar los menús, no hay que dejar que sea el niño siempre quien dicte las comidas y los platos. Si la gama de alimentos que se incluyen en los menús familiares es amplia, el niño tiene más posibilidades de variar y es mucho más fácil que acepte un mayor número de alimentos. Por el contrario, si los hábitos alimentarios familiares se alejan de las recomendaciones en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos o incluyen una escasa variedad (tan sólo dos o tres tipos de verduras y/o de frutas), resulta difícil para el niño entender que debe comer de todo. El ejemplo sobre las costumbres en la alimentación que tenga el niño en casa marcará con casi toda seguridad sus hábitos alimentarios para el resto de su vida. (Gil, 2010, p. 105)

Los datos estadísticos recogidos muestran que 9 padres de familia que representan el 60% dan de comer verduras, ensaladas a sus hijos diariamente, es decir, una vez al día, 3 padres de familia que simbolizan el 20% lo hacen de dos a tres veces a la semana, 2 padres que representan el 13% lo hacen poco una vez a la semana y por último 1 que simboliza el 7% no comen verduras.

Es tarea de los padres y madres en el hogar inculcar buenos hábitos alimentarios y transformar las comidas en un momento placentero al incluir variedad de alimentos en el menú de cada semana, fomentar el consumo de verduras entre los más pequeños es, por tanto, indispensable y aunque pueda parecer una misión imposible, no lo es. Para enriquecer la dieta infantil, las comidas se han de transformar en un momento placentero, que incluyan variedad de alimentos que les permita a los más pequeños disfrutar de una alimentación equilibrada y saludable.

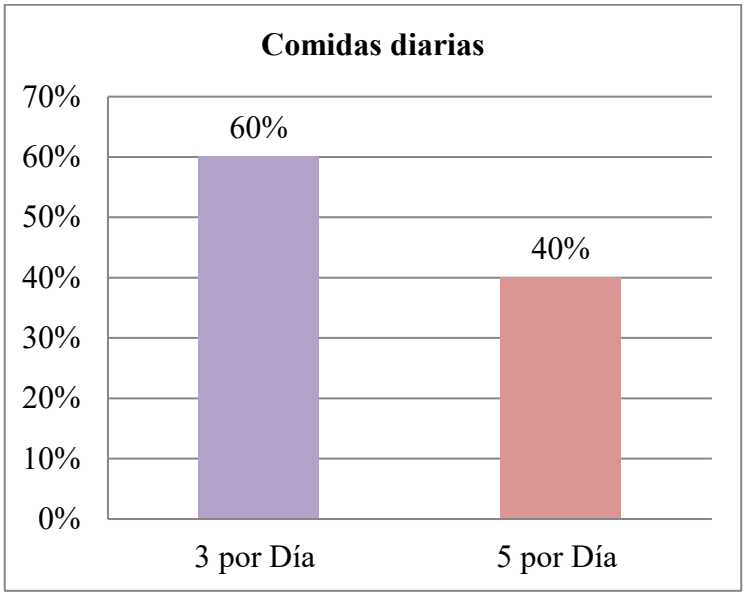
**Pregunta ocho: ¿Cuántas comidas cree Ud. que un niño debe consumir diariamente?**

**Tabla N° 8**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| 3 por Día | 9 | 60 |
| 5 por Día | 6 | 40 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 8**




**Análisis e interpretación.**

"Se recomienda realizar cinco comidas al día, las tres principales que son desayuno, comida y cena además de dos refrigerios o colaciones a media mañana y a media tarde" (Morgante, 2006, p. 168)

Según los resultados 9 padres de familia que simbolizan el 60% opinan que los niños y niñas deben alimentarse tres veces al día, mientras que 6 padres de familia que representan el 40% manifiestan que la alimentación debe ser cinco veces diarias.

Es sorprendente que la mayoría de los padres desconocen el beneficio de una dieta equilibrada, balanceada y sobre todo dividida en cinco porciones diarias las cuales ayudan a una nutrición adecuada y por ende el correcto desarrollo del aprendizaje.

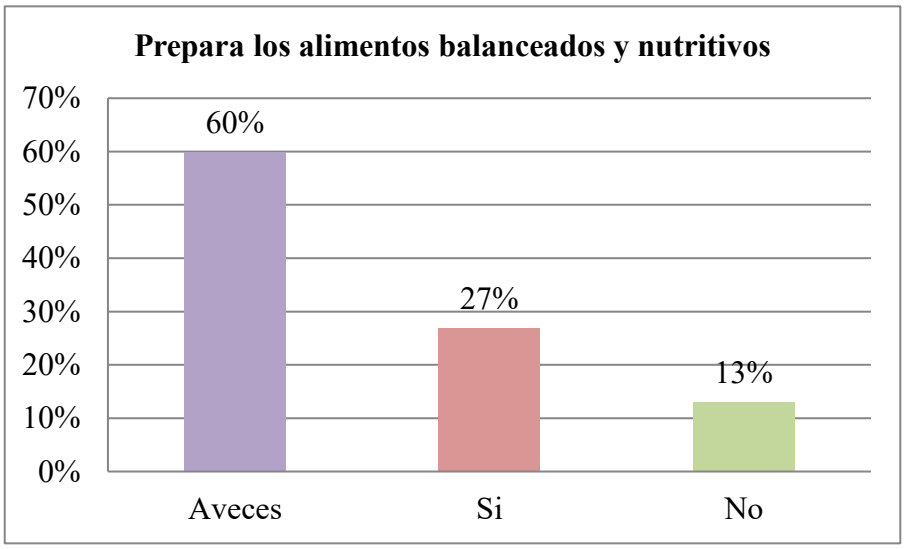
**Pregunta nueve: ¿Ud. prepara los alimentos de sus hijos balanceados y nutritivos?**

**Tabla N° 9**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| A veces | 9 | 60 |
| Si | 4 | 27 |
| No | 2 | 13 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 9**




**Análisis e interpretación:**

Educar en hábitos saludables es una labor que se inicia y se practica en familia. Por ello, la participación de los padres en la formación de los hábitos alimenticios de sus hijos es fundamental. Desarrollar prácticas de alimentación saludable en los niños y las niñas es una labor que requiere de la atención constante de las madres y padres, que se fortalece cuando se realizan las compras en conjunto, se cocina y come en familia. (Lartigue, 2005, p. 35)

De acuerdo a los datos recogidos 9 padres de familia que representan el 60% manifiestan que a veces preparan los alimentos para sus hijos, 4 padres de familia que simbolizan el 27% si lo hacen todo los días y 2 padres que representan el 13% no lo ejecutan nunca.

La mayoría de padres de familia muy pocas veces preparan alimentos a sus hijos, ya sea por diversas causas como una de ellas trabajo, donde los hijos se quedan con familiares, por ende la supervisión de los padres no es frecuente, por esta principal razón es que la inadecuada nutrición se da desde el hogar, recomendando así a los padres de familia mayor control en la alimentación de los pequeños inculcando desde casa hábitos saludables.

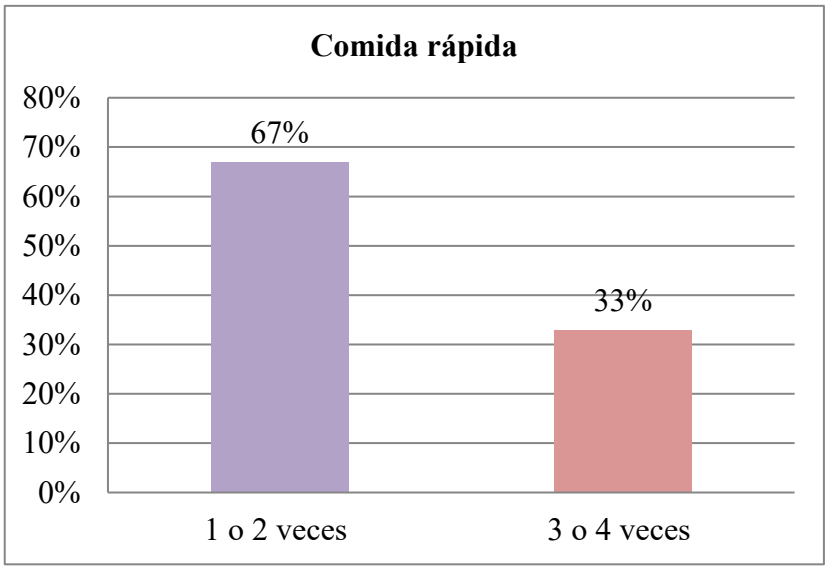
**Pregunta diez: ¿Cuántas veces a la semana come su familia comida chatarra o de restaurante?**

**Tabla N° 10**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| 1 o 2 veces | 10 | 67 |
| 3 o 4 veces | 5 | 33 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 10**




**Análisis e interpretación:**

En la actualidad muchas personas optan por comer comida comprada porque no les da tiempo hacer su comida o porque no les gusta cocinar, pero hay ventajas de la comida hecha en casa, de comer en casa, por el bien de la salud es mejor que prepare su comida en casa para estar mejor nutrido y tener buenos hábitos alimenticios. (Anónimo, 2007, p. 38)

Según los datos 10 padres de familia que representan el 67% comen 1 o 2 veces a la semana comida rápida, mientas que 5 padres que simbolizan el otro 33% lo hacen 3 o 4 veces.

Los datos corroboran la pregunta 9, ya que por diversos factores como falta de tiempo, trabajo, los padres de familia recurren al consumo de comida chatarra dejando ver que la mayoría de días la ingesta inapropiada de alimentos se da con frecuencia desde el hogar, lo que no es factible para el correcto desarrollo. Por lo tanto es indispensable dar a conocer  a los padres como esto perjudica a los más pequeños y reforzar diariamente en lo que se refiere a la alimentación, para posteriormente evitar enfermedades como obesidad.

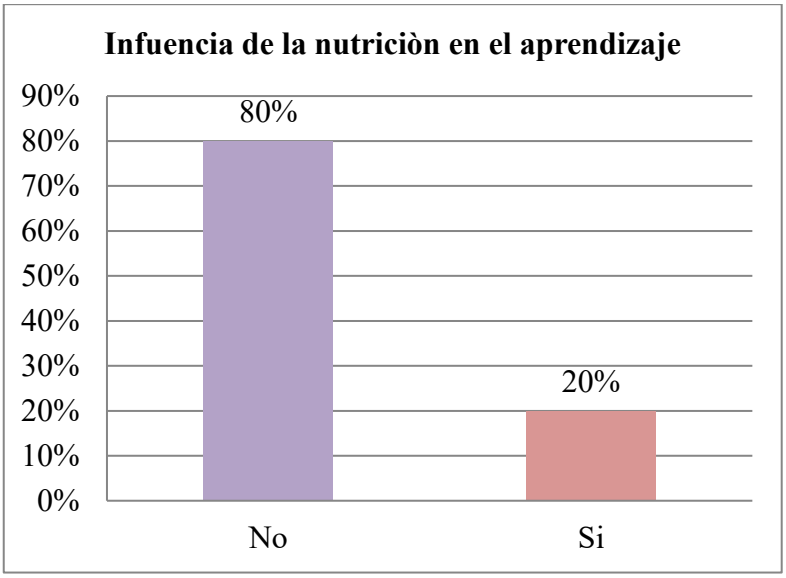
**Pregunta once: Considera Ud. ¿Qué la nutrición influye en el aprendizaje de los niños y niñas?**

**Tabla N° 11**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| No | 12 | 80 |
| Si | 3 | 20 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 11**



**Análisis e interpretación:**

Los beneficios de una alimentación balanceada se ven reflejada en el rendimiento del cerebro, pues es un órgano que constantemente necesita energía. Existen estudios donde se demuestra que una buena dieta influye en el desarrollo cognitivo, el lenguaje, memoria, atención entre otras en los pequeños. Una de las causas de los problemas de aprendizaje que se detectado es la mal nutrición, desnutrición, por lo tanto es de importantísimo proveer al infante de los alimentos esenciales para el correcto desarrollo de su ser. La atención a la primera infancia sienta las bases para el desarrollo humano y contribuye a igualar las oportunidades de desarrollo para todos desde el nacimiento. (Ángeles, 2015, p. 3)

Según los datos obtenidos 12 padres de familia que representan el 80% no conocen la influencia de la nutrición en el aprendizaje y por otro lado 3 padres de familia que simbolizan el 20% conocen como esta influye.

Los datos reflejan que la mayoría de los padres de familia desconocen que una correcta nutrición es determinante no solo en el aprendizaje sino en el desarrollo integral del niño, y que es su responsabilidad dotar al infante de esta, y que no solo depende de la estimulación que el niño recibe en la escuela. En los primeros años de vida, una alimentación oportuna y pertinente tiene efectos de gran impacto para los niños.

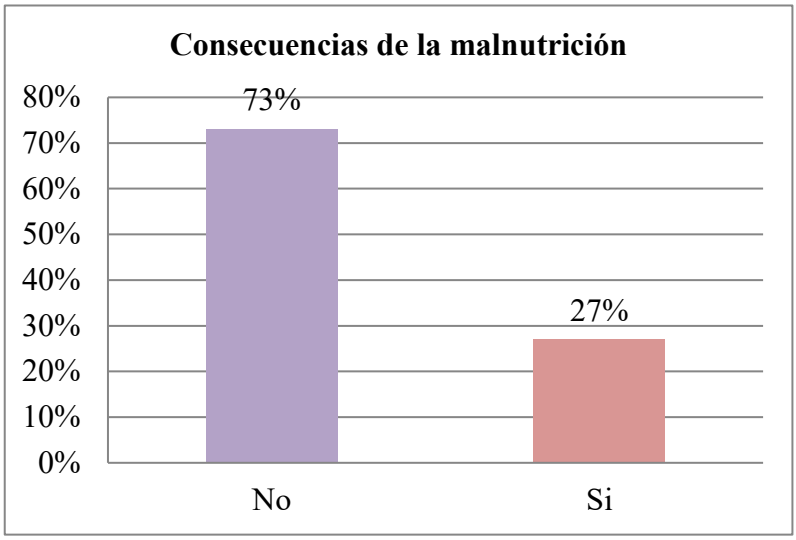
**Pregunta doce: ¿Usted tiene conocimiento sobre las consecuencias que produce una malnutrición en sus hijos?**

**Tabla N° 12**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| No | 11 | 73 |
| Si | 4 | 27 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 12**




**Análisis e interpretación:**

La malnutrición es inadecuada debido a la presencia de nutrientes en la dieta. Esto puede dañar muchos órganos y funciones del cuerpo vitales. La falta de alimentos es la causa más común de desnutrición en los países en vías de desarrollo y subdesarrollados. Sin embargo, deficiencia de vitaminas y de minerales también se conocen como la malnutrición, el consumo inadecuado de alimentos son causa inmediata de la malnutrición. Del mismo modo, se debe estar capacitado para digerir, absorber y utilizar de modo efectivo los alimentos y los nutrientes. (Anónimo, 2017 , p. 63)

Según los datos 11 padres de familia que simbolizan el 73% toman la opción de que poseen conocimiento sobre las causas que produce una malnutrición, mientras que 4 padres de familia que representan el 27% restante posee cierto desconocimiento sobre este tema.

Esto deja ver la falta de conocimiento sobre una mala alimentación, por lo tanto no pueden proporcionar una apropiada nutrición, por lo que su capacidad de aprender se puede ver comprometida al no tener la suficiente energía para sus actividades, pueden enfrentar una serie de problemas, como retrasos en el crecimiento, bajo rendimiento académico, problemas de atención, de conducta y los patrones de sueño interrumpido. Por lo tanto la inclusión de los padres en este aspecto es primordial ya que son los primeros en enseñar a sus pequeños lo bueno y malo sobre ciertos alimentos.

**Resultados de la aplicación de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA", a los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"**

**Área: (I) Esquema corporal**

**Tabla N° 13**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitada | 15 | 100 |
| Inhabilitada | - | - |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Análisis e interpretación:**

El esquema corporal, es la conciencia o representación mental del cuerpo y sus partes, mecanismos y posibilidades de movimiento como medio de comunicación con uno mismo y con el medio. El conocimiento del cuerpo comienza en el momento del nacimiento y progresa hasta la edad adulta. Conocer al cuerpo le permite al niño darse cuenta de su movilidad, flexibilidad y utilidad. Según los especialistas, el desarrollo del esquema corporal tiene todo un proceso, depende de la maduración del sistema nervioso y de factores externos como nutrición, estimulación, y también de las experiencias que el niño tenga. Alcanza su pleno desarrollo hasta los 11 o 12 años, por ello su trabajo en el Pre-Escolar y en la Escuela es fundamental. (García & Yuste, 2004, p. 34)

Según los resultados obtenidos 15 niños que simbolizan el 100% poseen un correcto domino del esquema corporal.

Los datos reflejan el dominio del esquema corporal desde temprana edad, dando así factibilidad a la estimulación de la docente, lo que coadyuva a la adquisición de diversos aprendizajes. Además los padres de familia que intervienen en gran medida proporcionando una dieta completa, equilibrada y adaptada a las necesidades particulares, lo que favorece el crecimiento, mientras que si no se proporcionaría de manera una dieta lo alteraría, perjudicando significativamente su desarrollo

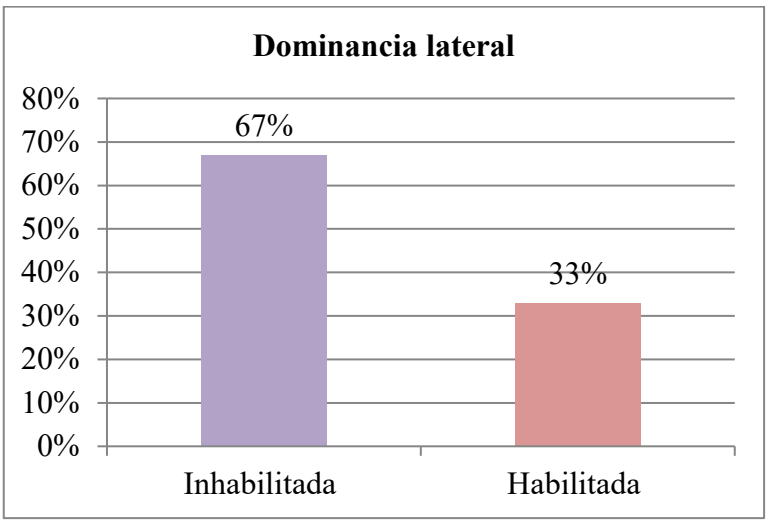
**Área: (II) Dominancia lateral**

**Tabla N° 14**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Inhabilitada | 10 | 67 |
| Habilitada | 5 | 33 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 14**




**Análisis e interpretación:**

La dominancia lateral manual es el nombre que recibe el uso de una mano con mayor destreza y eficacia que con la otra. Es la expresión de una adecuada organización neurológica (predominio de un hemisferio cerebral). No es hasta los 5 años que se establece definitivamente el uso preferente de una mano; hasta entonces el niño suele alternar en el uso de ambas manos indistintamente. Uno de los factores ambientales que influencian el desarrollo es el nivel o estado nutricional de cada individuo; las consecuencias de la desnutrición, van desde una disminución en el coeficiente intelectual, problemas de aprendizaje, retención y memoria, escaso desarrollo muscular y enfermedades infecciosas frecuentes en la niñez, hasta un mayor riesgo a enfermedades crónicas en la edad adulta. (Giilabert, 2002, p. 27)

De los resultados obtenidos se puede evidenciar que 10 niños que representan el 67% poseen una deficiencia en el desarrollo de la dominancia lateral, mientras que 5 niños que simbolizan el 33% posee un correcto desarrollo de la misma.

De esta manera, según los datos obtenidos se puede considerar que este rasgo aún está sobresaliendo, el mismo que se irá incrementando con la madurez. Es importante que la docente no forcé la lateralización, puesto que podría haber una equivocación potenciando un lado que tal vez no es el dominante. Sin embargo otro punto importante es que los niños no están recibiendo los nutrientes necesarios para reforzar el área de motricidad, por lo que se ve afectado en que la mayoría de niños poseen deficiencia en el desarrollo muscular, perjudicando su dominancia.

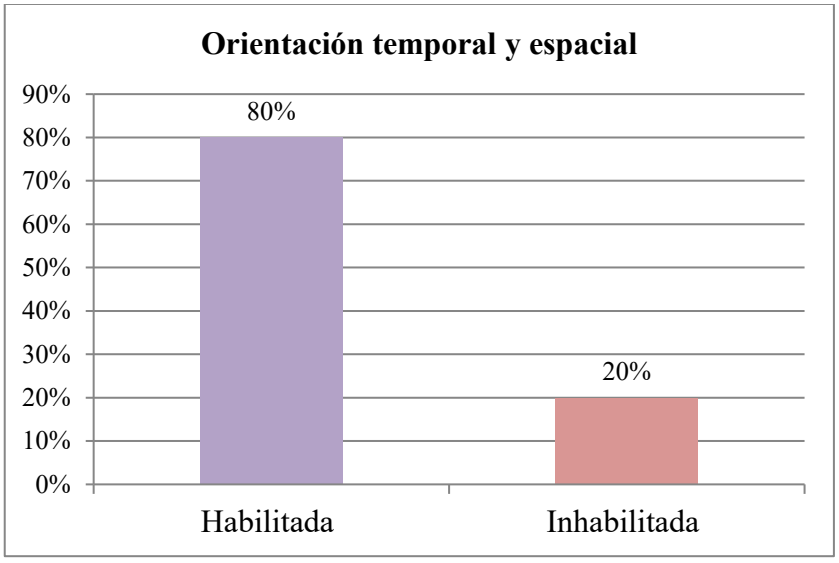
**Área: (III) Orientación temporal y espacial**

**Tabla N° 15**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitada | 12 | 80 |
| Inhabilitada | 3 | 20 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 15**



**Análisis e interpretación:**

Es la capacidad del individuo de apropiarse del espacio que le rodea a partir dela organización de su propio cuerpo, como respuesta a la percepción visual, auditiva y táctil-kinestésica. La estructuración espacial es la diferenciación de lo corporal con respecto al mundo exterior. El primer paso que el niño da es el reconocimiento y organización del espacio en que vive y se desplaza tomando como referencia su cuerpo, a otras personas y objetos. A medida que va explorando su entorno, va tomando los principios de nociones espaciales: atrás-adelante, adentro-afuera, abierto-cerrado, encima de- debajo de, actividades significativas que irá uniendo para la estructuración del espacio, relevante para el aprendizaje. (Vallés, 2001, p. 66)

De los datos obtenidos se observa una buena orientación temporal y espacial con 12 niños que simbolizan el 80%, y por otro lado 3 padres de familia que representan el 20% presentan una escasa estructuración espacial.

Según los datos se refleja la mayoría posee una orientación espacial y temporal correcta, sin embargo un cierto porcentaje de niños no están habilitados en esta área, esto puede darse por la deficiencia que existe en la dominancia lateral, la importancia reside en el hecho de que el desarrollo motor no está funcionando de forma adecuada, dejando ver en una ocasión más que el aporte de la nutrición es indispensable para evitar problemas de aprendizaje.

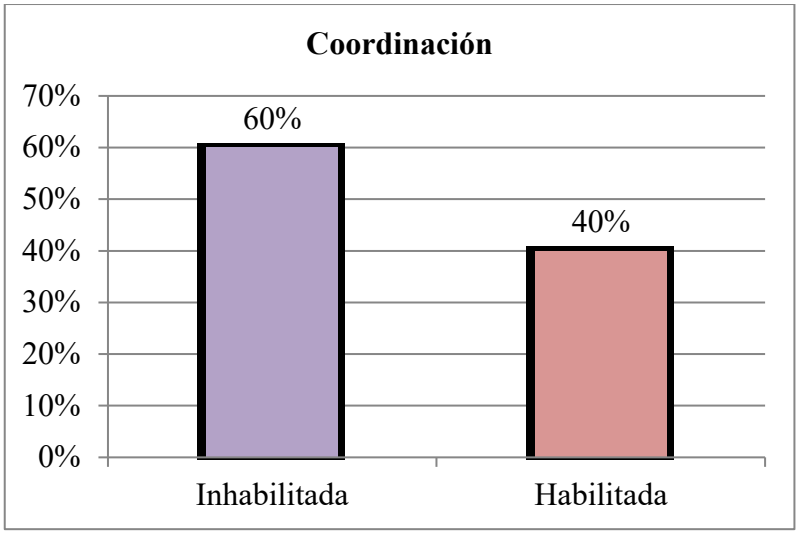
**Área: (IV) Coordinación**

**Tabla N° 16**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| Habilitada | 6 | 40 |
| Inhabilitada | 9 | 60 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 16**




**Análisis e interpretación:**

La psicomotricidad es una técnica que ayuda a niños y bebés a dominar de una forma sana su movimiento corporal, mejorando su relación y comunicación con los demás. Tiene como principal ventaja que favorece la salud física y psíquica del niño. Existen multitud de talleres donde tratan de estimular la coordinación motriz y psicomotriz con técnicas particulares para cada niño. (Revilla, 2014, p. 89)

Se observa un mayor porcentaje con 9 niños que representan el 60% presenta una insuficiencia de coordinación, y con un porcentaje menor con 6 niños que simbolizan el 40% poseen una correcta coordinación.

En este sentido, se puede afirmar que un buen trabajo de la coordinación influirá directamente en los resultados académicos de cualquier niño en la edad infantil, ya que constituye la base de posteriores aprendizajes que giran en torno a la relación directa entre la mente y el movimiento. Pero esta también se ve perjudicada con un factor crucial, la alimentación, si el cuerpo no está proporcionado con los nutrientes necesarios, produce agotamiento, razón misma por la que los niños presentan insuficiencia en esta área.

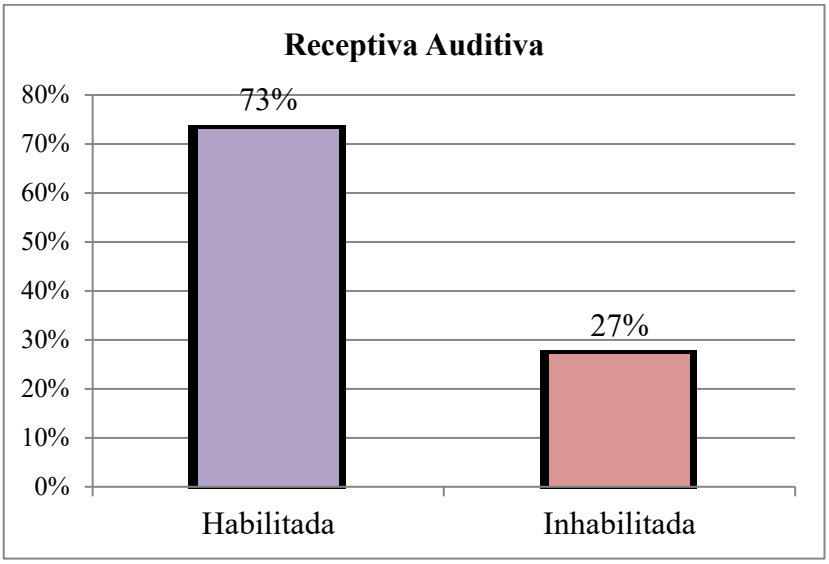
**Área: (V) Receptiva auditiva**

**Tabla N° 17**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitada | 11 | 73 |
| Inhabilitada | 4 | 27 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 17**




**Análisis e interpretación:**

Un proceso mental invisible, lo que lo hace difícil de describir. Las personas que escuchan deben discriminar entre los diferentes sonidos, comprender el vocabulario y las estructuras gramaticales, interpretar el énfasis y la intención, y retener e interpretar todo esto tanto dentro del contexto inmediato como de un contexto socio-cultural más amplio. En el pasado, se creía que las habilidades receptivas no involucraban mayor esfuerzo y que la demanda cognitiva se presentaba casi en su totalidad al escribir y al hablar. Hoy se sabe que, aunque receptivas, tanto la comprensión de lectura como la comprensión auditiva requieren de una serie de procesos cognitivos sin los cuales la persona no podría dar sentido a lo que lee o escucha (Muntané, 2005, p. 79)

De los resultados obtenidos se puede evidenciar que 11 niños que simbolizan el 73% tienen un correcto desarrollo del área receptiva auditiva, mientras que 4 niños que representan el 27% poseen un correcto desarrollo de esta área.

La mayoría de los niños se encuentran en correcto estado, sin embargo un pequeño porcentaje aún se encuentran en proceso, dado a que esto no corresponde a estimulación, se le acredita que la falta de una alimentación adecuada es la causa, la falta de vitaminas dentro de la alimentación, puede provocar dificultad en lo que respecta a la audición, para contrarrestar esto es fundamental la ingesta de frutas y verduras debido a que el oído trabaja conjuntamente con otras áreas. Los padres deben promover trabajar conjuntamente en la consideración de las habilidades cognitivas, motoras, de la vista y del oído, todas estas con la finalidad de no solo desarrollar el oído del niño.

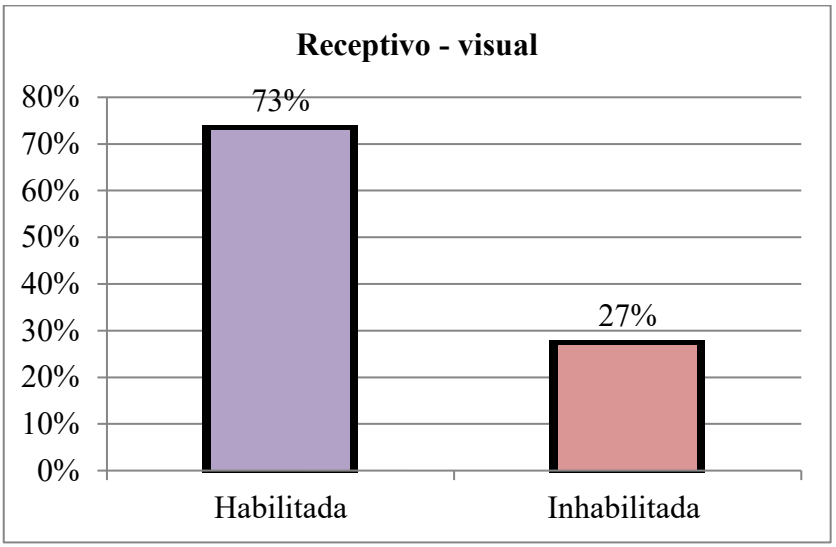
**Área: (VI) Receptivo – visual**

**Tabla N° 18**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| Habilitada | 11 | 73 |
| Inhabilitada | 4 | 27 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 18**



**Análisis e interpretación:**

Desarrollar el área receptivo-visual es importante durante el proceso de adquisición de la lectoescritura, el pensamiento abstracto, y ubicación espacial. Mediante esta habilidad se adquiere la capacidad para reconocer, discriminar e interpretar estímulos visuales asociándolos con experiencias previas. Gracias a la actividad perceptiva, durante los años de preescolar el niño aprende a explorar, reconocer y discriminar objetos o formas por medios táctiles y visuales, desarrollando una dependencia gradualmente mayor en torno a las referencias visuales. Trabajar con actividades que fortalecen la percepción visual permite procesar y organizar la información. No obstante, si un niño tiene una leve dificultad de la vista podría presentar problemas en el aprendizaje de todas las asignaturas. Por tal razón es importante que en el aula se implemente una serie de prácticas visuales orientadas a promover un adecuado desarrollo físico y mental para la adquisición de habilidades como la motricidad ocular, agudeza visual o coordinación entre la mano y el ojo. (Guillén, 2014, p. 45)

Según los resultados obtenidos 11 niños que simbolizan el 73% posee el área receptivo- visual desarrollada de manera óptima, mientras que 4 niños lo que representa el 27% manifiesta una deficiencia en la misma.

Los datos reflejan la estimulación y la buena preparación por parte de la docente del nivel ya que la mayoría de los niños presenta una correcta área receptivo-visual. En ocasiones algunos alumnos precisan fortalecer su percepción visual, mientras que otros simplemente requieren ayuda para enfocar. Lo importante es que la docente identifique las necesidades de cada uno de sus estudiantes, por ello debe planificarse ejercicios en función de las competencias cognitivas observadas en sus niños. Por otro lado, una habilidad visual en buen estado también se da por medio de la nutrición, como ya se ha mencionado factor importante en el desarrollo de facultadas visuales, si esta se encuentra en buen estado ayuda de manera favorable a todas las áreas del aprendizaje.

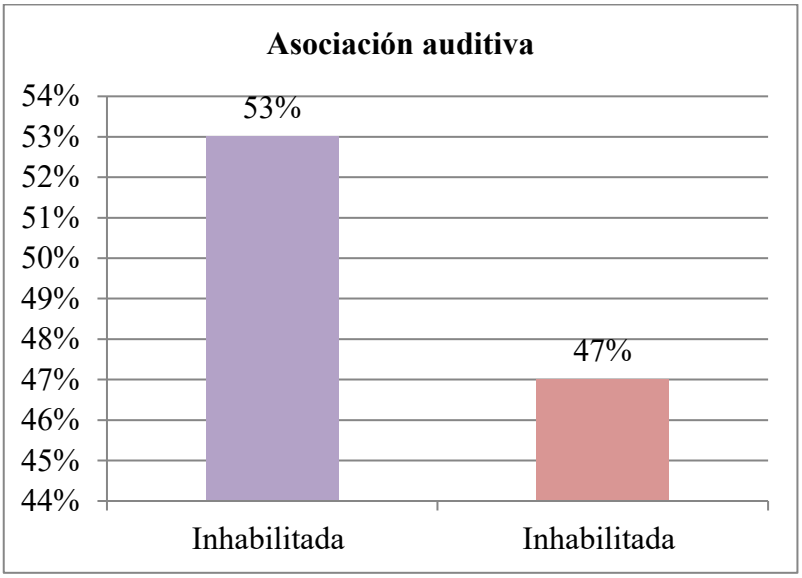
**Área: (VII) Asociación auditiva**

**Tabla N° 19**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitada | 7 | 47 |
| Inhabilitada | 8 | 53 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 19**




**Análisis e interpretación:**

Evalúa la capacidad para relacionar conceptos que se presentan oralmente. Por medio de ésta diferenciaremos un sonido, asociándolo a una imagen de entre varias diferentes. Corresponde, pues, a una etapa de análisis y correlación con la información procedente de la vía perceptiva (táctil y visual). En este momento, el niño correlacionaría la imagen acústica que recoge la información visual ya adquirida. (Guillén, 2014, p. 52)

Los datos estadísticos recogidos muestran que 8 niños que representan el 53% presentan deficiencia en el área de asociación auditiva, mientras que 7 niños que simbolizan el 47% ejecutan bien cada una de las actividades referente a esta área.

Se considera que los resultados tienen relación con las deficiencias que los niños presentan, pues si estos no tienen el área de asociación auditiva bien desarrollada puede

perjudicar en el lenguaje lo que conlleva a más problemas de aprendizaje, por lo tanto es indispensable estimular esta área sobre todo en los primeros años de vida y proporcionar una adecuada nutrición también favorecerá al desarrollo correcto del oído.

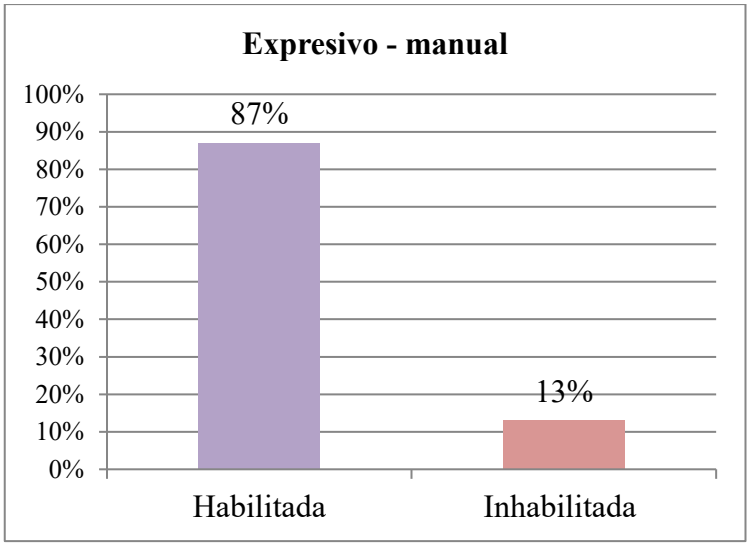
**Área: (VIII) Expresivo – manual**

**Tabla N° 20**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitada | 13 | 87 |
| Inhabilitada | 2 | 13 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 20**




**Análisis e interpretación:**

Es la función del organismo integrado, por la cual éste responde a los estímulos dados como un todo, siendo la respuesta misma una constelación, un patrón, un gesto. Es de gran importancia por su influencia para el desarrollo y dominio del cuerpo desde los más generales hasta aquellos movimientos de carácter fino como ser la escritura. Asimismo en la psicomotricidad esta manifestación hace referencia a la facilitación de ciertos patrones de conducta que serán de gran valor para el actuar diario, mediante la relación de la vista y el movimiento corporal en actuación simultánea. (Revilla, 2014, p. 64)

Del análisis de resultados se evidencia que 13 niños que simbolizan el 87% se expresan de manera correcta en forma viso-motora, mientas que 2 niños que representan el 13% no lo hace correctamente.

Siempre es posible orientar los movimientos del cuerpo en el sentido de una expresión. Se puede imaginar múltiples juegos de expresión, de modo que los niños se familiaricen con la enorme riqueza de comunicación que posee su cuerpo y su rostro. Los juegos adaptados que se diseñen deben sustentarse en un conocimiento profundo de sus características, de sus necesidades y potencialidades, es de vital importancia tener en cuenta aquellas relacionadas con el proceso de estimulación de la coordinación viso-motora.

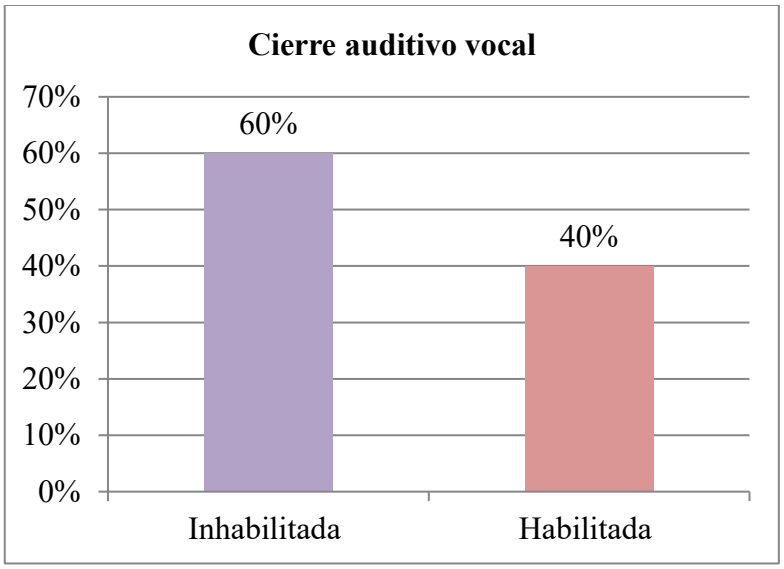
**Área: (IX) Cierre auditivo vocal**

**Tabla N° 21**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| Habilitada | 6 | 40 |
| Inhabilitada | 9 | 60 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 21**



**Análisis e interpretación:**

"Capacidad para entender la totalidad de una palabra cuando falta parte de la información". (Aranda, 2008, p. 158)

Del análisis de resultados se evidencia que 9 niños que representan el 60% se encuentran inhabilitados en esta área, y los otros 6 que simbolizan el 40% lo ejecuta correctamente.

De forma global y transversal, el niño necesita una intervención que facilite en la medida de lo posible la ejecución de manera correcta dentro de esta área, permitiendo su interacción en la vida escolar, esto es, interacciones con sus iguales, con los maestros y con el resto de la comunidad educativa. La docente debe proporcionar una serie de estrategias que van a ser útiles para establecer una comunicación efectiva en el aula que facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Área: (X) Pronunciación**

**Tabla N° 22**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| Habilitada | - | - |
| Inhabilitada | 15 | 100 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Análisis e interpretación:**

El desarrollo de la pronunciación en los niños es fundamental en los primeros años de vida de todas las personas. Este crecimiento sigue ciertos patrones, sin embargo, todos los niños son diferentes y por tanto tienen distintas habilidades y ritmos de aprendizaje, lo que permite observar diferentes niveles de desarrollo del lenguaje en los primeros 3 años. Es importante hablar a los niños con oraciones completas, con la entonación que corresponda según el mensaje que se quiera transmitir, por ejemplo, si es afirmación, pregunta o un llamado de atención. (Llop, 2007, p. 22)

Según los resultados 15 niños que simbolizan el 100% no ejecutan de manera correcta la pronunciación de ciertas palabras.

La buena pronunciación es la base para para que los niños posean una comunicación correcta, es por eso que las docente y los padres de familia deben procurar estimular en los menores desde temprana edad las bases de una pronunciación madura y estructurada. Los problemas de pronunciación son muy frecuentes y tienen solución en su mayoría, pero si no se corrigen a tiempo pueden originar problemas de comunicación del niño con su entorno, influir negativamente en los aprendizajes escolares e incluso afectar a la autoestima y personalidad de quienes los padecen.

**Área: (XI) Memoria secuencia auditiva**

**Tabla N° 23**

| **Variables** | **f** | **%** |
|---|---|---|
| Habilitada | - | - |
| Inhabilitada | 15 | 100 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Análisis e interpretación:**

Evalúa el recuerdo inmediato de material significativo / no significativo a través de la repetición sonora de palabras o series. Con ella trataremos de ordenar secuencialmente una serie de sonidos en el mismo orden en que fueron presentados al paciente. Esto supone poder discriminar y reconocer dos o más sonidos que le son presentados al alumno de forma secuenciada para que éste los ordene en el mismo orden en que fueron presentados. (Ministerio de Educacion de España, 2011, p. 143)

De los datos recogidos 15 niños que representan el 100% presentan una deficiencia en el área de memoria secuencia auditiva.

Se considera necesario ejecutar actividades para los más pequeños con la finalidad de que se estimule la memoria desde su diversos aspectos, la clave para mejorar la memoria auditiva consiste en mejorar la capacidad de retención y almacenaje, pudiendo de esta manera hacerla más eficaz.

**Área: (XII) Coordinación – visual – auditivo- motora (ritmo)**

**Tabla N° 24**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitada | - | - |
| Inhabilitada | 15 | 100 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Análisis e interpretación:**

La educación del sentido del ritmo también incluye la educación auditiva: el oído se adapta al ritmo y posteriormente el cuerpo lo traduce en movimiento El movimiento rítmico ayuda al niño a tomar conciencia y hacerse dueño de su cuerpo, como instrumento musical y de expresión, proporcionándole una mayor agilidad psicológica que le ayudará al afianzamiento de la personalidad y a una mejor adaptación al medio socio-cultural. (Gallego, 2003, p. 2)

Según los datos recogidos 15 niños que representan el 100% no ejecutan de manera correcta la Coordinación – Visual – Auditivo- Motora, por lo que existe un déficit en el ritmo.

Es aconsejable seguir un plan de trabajo con los niños de educación infantil para que vayan conquistando el ritmo de un modo gradual y consciente a través del movimiento, la expresión del cuerpo, los juegos musicales. Para desarrollar el ritmo en los niños la docente puede utilizar instrumentos naturales o musicales. Al hablar de "instrumentos naturales" se refiere principalmente al cuerpo como instrumento de percusión que se inicia con el desarrollo del esquema corporal, obteniendo diferentes planos sonoros con gran riqueza y variedad de timbres. Esta percusión corporal tiene una gran importancia dentro de la coordinación motriz.

**Área: (XIII) Memoria visual**

**Tabla N° 25**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitaba | - | - |
| Inhabilitada | 15 | 100 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Análisis e interpretación:**

La memoria visual es un tipo de memoria que almacena o retiene información perceptiva, en este caso visual (imágenes, letras, dibujos...) para trabajar con ella. Por ejemplo, observar una serie de dibujos durante unos segundos y luego reconocerlos o identificarlos entre un conjunto mayor de imágenes, recordar una secuencia de letras, palabras. (Ocampo, 2011, p. 98)

De acuerdo a los datos 15 niños que simbolizan el 100% en el área de memoria visual poseen dificultad para ejecutar de manera correcta varias actividades.

La memoria visual es esencial para el aprendizaje por lo tanto debe existir mayor enfoque de estimulación de la docente, por otro lado los padres de familia deben realizar juegos que estimulan la memoria visual en los niños pero deben ejecutarlas siempre como un juego y no quitarle el espíritu lúdico a la actividad, ya que no se trata de "reeducar" a sus hijos sino de jugar con ellos y realizar actividades que además de divertirse sirvan para estimular estas facultades.

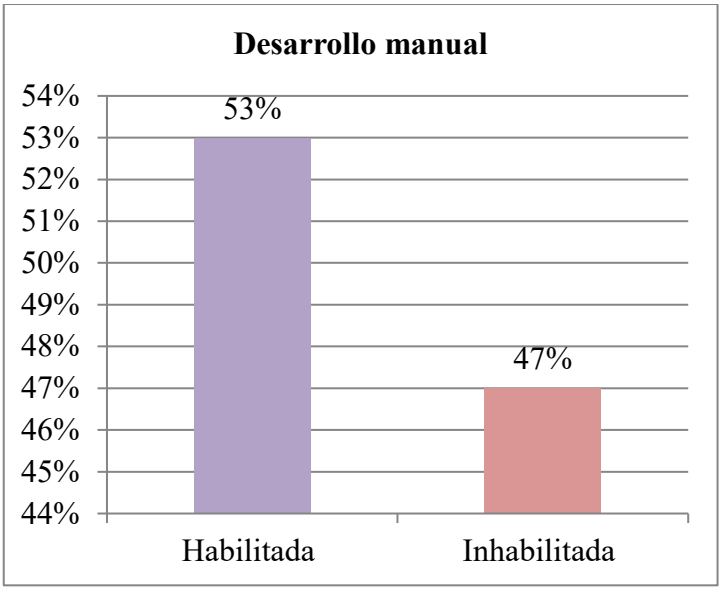
**Área: (XIV) Desarrollo manual**

**Tabla N° 26**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitada | 8 | 53 |
| Inhabilitada | 7 | 47 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 26**




**Análisis e interpretación:**

Durante los primeros años, las manos de los niños, serán una de las partes más importantes, para poder explorar y sobre todo interactuar con el mundo que le rodea. El desarrollo de las habilidades de psicomotricidad fina son decisivas para el niño. Sus logros en este campo abren la puerta a la experimentación y al aprendizaje sobre su entorno y, como consecuencia, la psicomotricidad fina juega un papel fundamental en el desarrollo de la inteligencia. (Ocampo, 2011, p. 102)

Según los datos obtenidos 8 niños que representan el 53% poseen un adecuado desarrollo manual, mientras que 7 niños que simbolizan el 47% tienen dificultad para ejecutarla.

La estimulación continua ayuda también a desembocar movimientos finos en la niña y el niño, el cual también fortalece el agarre de pinza y nos centraremos sobre todo en la coordinación del ojo y de la mano, ya que la motricidad fina se basa en movimientos precisos y coordinados con las manos como ser la prensión de un objeto , manejo de utensilios, coger objetos con el dedo índice y el pulgar todos los estos ejercicios y otros más que se presentan en este trabajo llegar a ser apto para una futura escritura de la niña y el niño. La importancia de la motricidad fina que debe desarrollar los niños mediante estrategias didácticas, en la que se presentará diversas actividades que nos ayude a estimular la coordinación viso-manual.

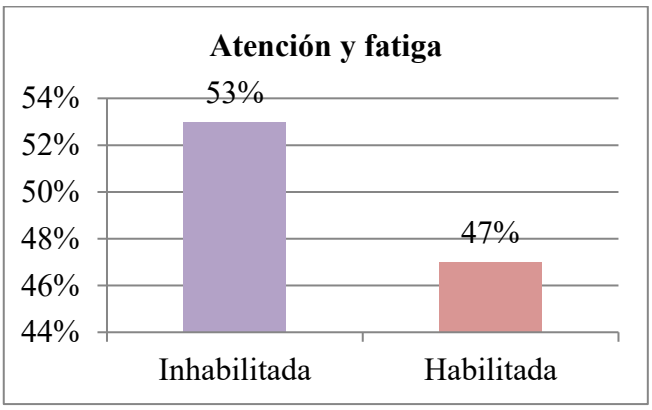
**Área: (XV) Atención y fatiga**

**Tabla N° 27**

| Variables | f | % |
|---|---|---|
| Habilitada | 7 | 47 |
| Inhabilitada | 8 | 53 |
| **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Gráfico N° 27**




**Análisis e interpretación:**

A través de la atención, nuestra mente puede centrarse en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor para ignorar todos los demás. La aparición de la fatiga contribuye sobrecarga en lo intelectual disminuyendo las ganas de ejecutar una actividad. (Ocampo, 2011, p. 92)

Según los datos obtenidos 8 niños que simbolizan el 53% poseen dificultad para realizar actividades poniendo poca atención, y menos aún si son tareas largas produciendo fatiga es decir cansancio, mientras que 7 niños que representan el 47% lo realizaron con normalidad.

Estos datos reflejan la importancia de que la docente escoja actividades cortas con el fin de que el niño se concentre y no le canse ejecutarla, el entorno de un niño está repleto de informaciones, novedades y estímulos tal vez, por eso, sea difícil para ellos mantener una atención y una concentración en los estudios y en sus tareas de un modo particular.

**Cuadro comparativo del taller práctico "Alimentando mi aprendizaje" dirigido a los niños y niñas de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio" y evaluado a través de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA".**

| Pre-test | | | Post-test | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Área: (I) Esquema corporal** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 15 | 100 | Habilitada | 15 | 100 |
| Inhabilitada | - | - | Inhabilitada | - | - |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (II) Dominancia lateral** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 5 | 33 | Habilitada | 12 | 80 |
| Inhabilitada | 10 | 67 | Inhabilitada | 3 | 20 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (III) Orientación temporal y espacial** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 12 | 80 | Habilitada | 15 | 100 |
| Inhabilitada | 3 | 20 | Inhabilitada | - | - |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (IV) Coordinación** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 6 | 40 | Habilitada | 13 | 87 |
| Inhabilitada | 9 | 60 | Inhabilitada | 2 | 13 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |

| Pre-test | | | Post-test | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Área: (V) Receptiva auditiva** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 11 | 73 | Habilitada | 14 | 93 |
| **Inhabilitada** | 4 | 27 | Inhabilitada | 1 | 7 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (VI) Receptivo – visual** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 11 | 73 | Habilitada | 15 | 100 |
| Inhabilitada | 4 | 27 | Inhabilitada | - | - |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (VII) Asociación auditiva** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 7 | 47 | Habilitada | 11 | 73 |
| Inhabilitada | 8 | 53 | Inhabilitada | 4 | 27 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (VIII) Expresivo – manual** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 13 | 87 | Habilitada | 15 | 100 |
| Inhabilitada | 2 | 13 | Inhabilitada | - | - |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (IX) Cierre auditivo vocal** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 6 | 40 | Habilitada | 13 | 87 |
| Inhabilitada | 9 | 60 | Inhabilitada | 2 | 13 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |

| Pre-test | | | Post-test | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Área: (X) Pronunciación** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | - | - | Habilitada | 12 | 80 |
| Inhabilitada | 15 | 100 | Inhabilitada | 3 | 20 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (XI) Memoria secuencia auditiva** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | - | - | Habilitada | 9 | 60 |
| Inhabilitada | 15 | 100 | Inhabilitada | 6 | 40 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (XII) Coordinación – visual – auditivo- motora (ritmo)** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | - | - | Habilitada | 11 | 73 |
| Inhabilitada | 15 | 100 | Inhabilitada | 4 | 27 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (XIII) Memoria visual** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | - | - | Habilitada | 9 | 60 |
| Inhabilitada | 15 | 100 | Inhabilitada | 6 | 40 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |
| **Área: (XIV) Desarrollo manual** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 8 | 53 | Habilitada | 15 | 100 |
| Inhabilitada | 7 | 47 | Inhabilitada | - | - |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |

| Pre-test | | | Post-test | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Área: (XV) Atención y fatiga** | | | | | |
| **Variables** | **f** | **%** | **Variables** | **f** | **%** |
| Habilitada | 7 | 47 | Habilitada | 13 | 87 |
| Inhabilitada | 8 | 53 | Inhabilitada | 2 | 13 |
| **Total** | 15 | 100 | **Total** | 15 | 100 |

**Fuente:** Aplicación de Test y Post test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**Análisis e interpretación**

Durante los primeros años de vida, es cuando el cerebro está en su máximo potencial de maduración, y por ende se debe aprovechar para estimularlo desde temprana edad. El aprendizaje en edad temprana promoverá el desarrollo del niño, incitando su formación motora, social e intelectual. Cuando el cerebro se desarrolla bajo condiciones óptimas, aumenta el potencial de aprendizaje y disminuyen las posibilidades de fracaso en la escuela. Los padres, maestros deben contar con los conocimientos y las aptitudes necesarias para brindarles en la primera infancia los mejores ámbitos de aprendizaje y de interacción. Su participación resulta fundamental para el proceso de aprendizaje en la primera infancia y para sentar las bases del aprendizaje escolar futuro de los menores. El objetivo más amplio del aprendizaje en la primera infancia consiste en garantizar que los niños en situación de desventaja inicien su educación escolar a tiempo y estén preparados para ir a la escuela desde el punto de vista cognoscitivo, social y emocional. (Ato, 1996, p. 18)

Los resultados obtenidos a través de la mejora de la alimentación, se reflejan en la aplicación del post-test que muestran una considerable mejora en el aprendizaje de los niños de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio", posteriormente al desarrollo de las actividades planteadas en la propuesta. Sin embargo los datos obtenidos antes de la aplicación del pre-test revelaban niños con dificultades en diversas áreas de aprendizaje entre ellas el área de dominancia lateral con un 33% de niños con dominancia definida, actividades planteadas con la mano, ojo, pie, entre otras ayudaron a la estimulación de esta, donde el progreso se ve reflejado con un 80% de pequeños definida o aún en proceso su dominancia; el área orientación temporal y espacial

muestra un aumento desde el pre-test al post-test, la primera con un 80% y la segunda con un equivalente de 100% respectivamente de niños habilitados; el área de coordinación con un equivalente a 40% de niños muestra un ascenso en el post-test con un 87% de niños habilitados en esta área; respecto al área receptiva auditiva durante el pre-test el 73% de niños se ostentaban habilitados sin embargo en el post-test el 93% manifiestan un progreso; en lo que compete al área receptivo – visual en el pre-test el 73% aluden habilidad, posteriormente a la estimulación se alcanzó un equivalente de 100% de niños acreditados en esta área, en relación a la Asociación Auditiva muestra un equivalente a 47% de niños acreditados en el pre-test, manifestando un ascenso en el post-test con un 73%.

De igual forma en el área expresivo – manual y desarrollo manual se alcanzó un 100% de niños habilitados luego del fortalecimiento con actividades lúdicas; respecto al área de cierre auditivo vocal se presenta 40% de niños habilitados que luego de la ejecución de actividades se atribuye un elevado porcentaje de progreso de un 87% habilitados; en el pre-test en las áreas como pronunciación, memoria secuencia auditiva, coordinación – visual – auditivo- motora (ritmo) y memoria visual el 0% de los niños se encontraban habilitados, posteriormente a la estimulación se logró un progreso equivalentes a 80% en la primera, 60% en la segunda, en la tercera con un 73% y en la cuarta con un 60% de niños habilitados respectivamente; en relación al área atención y fatiga el progreso se atañe a un 87% de niños acreditados, por ende los datos estadisticos obtenidos en el post-test reflejan tal progreso que han tenido los infantes durante todo el tiempo que se ha reforzando y estimulado las diversas áreas en las cuales presentaban dificultad.

Por esta razón, cabe recalcar que la intervención y participación tanto de los padres de familia como el compromiso de la docente fueron aspectos esenciales en el proceso de mejora para cada uno de los estudiantes. Es decir, tanto los padres, como los maestros y el centro educativo deben estar en una comunicación constante y fluida para el bien de los niños y para su desarrollo académico adecuado. Si bien es cierto que el desarrollo académico es importante para la sociedad, para que éste se pueda dar es absolutamente necesario que los niños tengan un buen desarrollo emocional, sin éste, será imposible que los niños se sientan capaces.

Los talleres impartidos a los padres de familia cooperaron para que tanto el aprendizaje como el desarrollo integral del niño tenga un progreso, lo cual empezó desde darle seguridad en sus capacidades, habilidades, tener confianza en lo que son y lo que pueden lograr hasta fortalecer la comunicación entre padres e hijos, esto se efectuó con la finalidad que sean participes en la educación de sus hijos, estimulen su aprendizaje y sus diferentes áreas, permitiendo asi que los niños desarrollen una buena actitud ante su entorno escolar y familiar.

## g. DISCUSIÓN

En la presente tesis se investigó la nutrición infantil para fortalecer el aprendizaje en los niños de 4 a 5 años, por lo tanto con una muestra de 15 padres de familia se llevó a cabo la aplicación de una encuesta la misma que tuvo la finalidad de conocer el aporte de la nutrición en sus niños. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede decir que existe una correlación entre la nutrición y el aprendizaje de los niños, lo que permitió establecer que: 11 padres de familia que simbolizan el 73% no conoce lo que es una adecuada nutrición para el desarrollo del niño; lo que se verifica con el 67% de padres que envían diariamente golosinas en la lonchera y por otro lado el 60% de los padres a veces envían desayunando a sus hijos a la escuela, por lo tanto, el lunch escolar no cumple con los requerimientos nutricionales necesarios y esto tiene como consecuencia niños con poca predisposición a las actividades escolares que propone la maestra.

Para demostrar que los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio", tienen un rendimiento escolar insuficiente por una mala nutrición, se aplicó la prueba de funciones básicas adaptación "REAA", la que permitió establecer que el 53% de niños presenta dificultades en el aprendizaje de las distintas áreas. El 100% de los niños presentan dificultad en las áreas de pronunciación, memoria secuencia auditiva, coordinación – visual – auditivo- motora (ritmo) y memoria visual. Por otro lado el 67% poseen una deficiencia en el desarrollo de la dominancia lateral; de igual manera, el 60% no efectuaron de manera correcta las actividades respecto a las áreas de coordinación y cierre auditivo visual, con estos datos obtenidos se evidenció que existe un bajo nivel de aprendizaje, lo que refleja una incidencia entre la nutrición y el aprendizaje de los niños.

En la presente investigación se plantearon los siguientes objetivos especificos, como primer objetivo especifico: fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diversos autores, lo relacionado con la Nutrición Infantil y el Aprendizaje de los niños. "La revisión de la literatura consiste en buscar, seleccionar y consultar la bibliografía que pueda ser útil para el estudio. De ésta se seleccionará la información relevante y necesaria relacionada con el problema de investigación" (Guitiérrez & Maz, 2010, p. 150). La recolección de información fue indispensable para el cumplimiento de este objetivo, los libros tanto físicos como digitales, revistas, artículos, entre otros,

fueron fuentes principales para la obtención de información las mismas que sirvieron para fundamentar la investigación y todo lo que se deriva de ella.

De igual forma, el segundo objetivo: Diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la nutrición y su impacto en el aprendizaje de los niños sujeto al proceso de investigación.

> El diagnóstico educativo, sea individual o colectivo, implica siempre la evaluación de una interacción. El rendimiento de un niño en una prueba psicométrica es producto de sus potencialidades genéticas y de la situación educativa a la que ha estado expuesto. Un diagnóstico es el punto de partida de un complejo sistema que no sólo afecta al niño en cuanto queda "rotulado", sino también a los padres, para los cuales la tarea de aceptarlo es un proceso difícil. Para el sistema escolar, a su vez, el diagnóstico lo enfrenta a la tarea de dar solución a las dificultades que el niño presenta. En este sentido se requiere de un manejo cuidadoso del diagnóstico y sus implicaciones. (Milicic, 1981, p. 1)

Con la finalidad de cumplir este objetivo, se procedió a recolectar información por medio de una encuesta dirigida a los padres de familia, la misma que constaba de 12 ítems adquiriendo resultados que reflejan el aporte de la nutrición en sus niños, lo que permitió establecer que: el 73% no conoce lo que es una adecuada nutrición para el desarrollo del niño; lo que se verifica con el 67% que envían diariamente golosinas en la lonchera. Además el 60% de los padres a veces envían desayunando a sus hijos a la escuela, por lo tanto, el lunch escolar no cumple con los requerimientos nutricionales necesarios y esto tiene como consecuencia niños con poca predisposición a las actividades que propone la maestra, dejando ver la falta de información y hábitos nutricionales en las familias de los estudiantes.

De igual modo se aplicó un pre-test en base a una prueba de medición de funciones básicas, la que permitió establecer que el 53% de niños presenta dificultades en el aprendizaje de las distintas áreas. El 100% de los niños presentan dificultad en las áreas de pronunciación, memoria secuencia auditiva, coordinación – visual – auditivo- motora (ritmo) y memoria visual. Por otro lado el 67% poseen una deficiencia en el desarrollo de la dominancia lateral; de igual manera, el 60% no efectuaron de manera correcta las actividades respecto a las áreas de coordinación y cierre auditivo visual, con estos datos

obtenidos se evidenció que existe un bajo nivel de aprendizaje, lo que refleja una incidencia entre la nutrición y el aprendizaje de los niños.

Debido esta problemática se vio necesario plantear una propuesta basada en charlas nutricionales a los padres de familia y sesiones educativas para direccionar la intencionalidad de la nutrición y sus beneficios en la capacidad de aprendizaje.

> Es una herramienta de carácter formativo para ayudar a fortalecer las asociaciones de padres de familia, maestros y la escuela. Porque ofrece espacios de aprendizaje, de reflexión, de intercambio de experiencias, en busca de soluciones a problemas con los niños y niñas, mejorando la calidad de vida en casa, en la escuela y con sus compañeros. (Zapata, 2013, p. 1)

Para llevar a cabo este objetivo se elaboró y planteó una propuesta de talleres educativos, con la finalidad de concientizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva desde los primeros años de vida, dicha propuesta contiene una serie de actividades que ayudan y fortalecen la capacidad de aprendizaje de los niños, potencian los buenos hábitos alimenticios, este proyecto fue elaborado con fundamentación teórica para la aprobación y acreditación de la misma.

El cuarto objetivo específico es: Ejecutar los talleres a padres de familia y niños promoviendo estilos de vida saludables con la finalidad de mejorar el aprendizaje.

> La nutrición es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, 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. Una alimentación saludable le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, y mantenimiento. (Perez & Zamora, 2002, p. 56)

Para el cumplimiento de este objetivo se aplicó los talleres educativos planteados con anterioridad, estos talleres tuvieron una duración de 8 semanas, se llevó a cabo el día 29 de enero y culminó el día 30 de marzo del presente año, respecto a las charlas nutricionales a los padres de familia se realizaron 1 charla por semana, y en relación a las sesiones educativas para los niños se efectuaron 2 actividades diarias, el propósito de

la ejecución de los talleres educativos fue favorecer una adecuada y saludable alimentación de los preescolares, con el objetivo de contribuir a la mejora de su aprendizaje por medio de esta, la misma que cumplió dicho enfoque mediante las actividades ejecutadas por los niños como es el desarrollo de la coordinación y dominancia lateral, como también favoreció las destrezas motoras y del lenguaje aún no consolidadas en algunos niños, de igual forma en las áreas de desarrollo manual y pronunciación.

Así mismo el quinto objetivo específico: Evaluar la efectividad de los talleres impartidos a través de la aplicación del post test para verificar la incidencia en el aprendizaje de los niños. "La evaluación es entendida como el proceso por medio del cual se obtienen informaciones acerca de los aprendizajes alcanzados por las y los estudiantes para que, según las necesidades, se tomen decisiones en la enseñanza" (Ministerio de Educación, 2010, p. 12).

Para cumplir con este objetivo se efectuó el post-test en base a la prueba de funciones básicas, los resultados obtenidos de la evaluación son satisfactorios, ya que se evidencia que en todas las áreas de la prueba aplicada se obtuvo más del 50% de los niños que lograron la ejecución de las actividades solicitadas en relación al aprendizaje; entre ellas, el 87% de los niños han mejorado en el área de coordinación y cierre auditivo vocal; el 80% en dominancia lateral y pronunciación; el 73% en coordinación – visual – auditivo- motora (ritmo); y un 60% ejecutan de manera correcta las actividades del área de memoria secuencia auditiva y memoria visual. Debido a estos resultados se evidenció la efectividad de la propuesta elaborada para potenciar el aprendizaje de los niños.

Por tanto, al concluir la presente investigación y considerando los resultados obtenidos de la información procesada, analizada e interpretada se acepta el objetivo general planteado: Determinar la incidencia de la nutrición en el aprendizaje en los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018, ya que a través de las actividades realizadas tanto a padres de familia como a los niños se está favoreciendo el aprendizaje, concluyendo que la nutrición incide significativamente en el aprendizaje de los niños, lo que fue comprobado por medio los cinco objetivos específicos y resultados obtenidos, lo que da eficacia al cumplimiento del objetivo general antes mencionado.

## h. CONCLUSIONES

- La recolección de información de distintas fuentes fue esencial para sustentar la importancia que tiene la nutrición infantil para fortalecer el aprendizaje de los niños.

- Se evidenció una mala alimentación, ya que la mayoría de padres de familia desconocen cómo llevar una adecuada nutrición para el desarrollo del niño; ya que a veces sus hijos asisten sin desayunar a la escuela, gran porcentaje de padres envían diariamente golosinas en la lonchera por lo tanto, el lunch escolar no cumple con los requerimientos nutricionales necesarios y esto tiene como consecuencia niños con poca predisposición en las actividades escolares. Respecto a la aplicación del pre-test de la prueba de funciones básicas aplicada a los niños se pudo diagnosticar una deficiencia en el aprendizaje de los niños, en las diversas áreas como: dominancia lateral, coordinación, cierre auditivo vocal, pronunciación, memoria secuencia auditiva y memoria visual.

- Se diseñó una propuesta de charlas nutricionales a los padres de familia y sesiones educativas con el propósito de no solo brindar un medio de consulta, sino concientizar sobre la importancia de la nutrición para fortalecer la capacidad de aprendizaje. De igual forma incentivar a los padres de familia a poner en práctica lo aprendido en las sesiones educativas, para establecer las pautas adecuadas para criar a sus hijos y así fortalecer el aprendizaje, ya que este aporta significativamente en la etapa de desarrollo infantil.

- Mediante la ejecución de los diversos talleres, se constató que estos influyeron de manera positiva en ambos, durante el desarrollo de las primeras actividades, la falta de conocimiento sobre nutrición por parte de los padres de familia era escasa, por otro lado la capacidad de aprendizaje que poseían los infantes era deficiente; en sesiones posteriores el avance para ambos fue significativa, la mejora en el contenido de las loncheras enviadas por sus padres era notoria lo que favoreció directamente en el rendimiento académico.

- La efectividad del plan de actividades fue factible porque padres de familia y niños elevaron sus conocimientos respecto a una adecuada nutrición, logrando un cambio en el contenido de las loncheras, incrementando la presencia de frutas, verduras, cereales entre otros. De igual manera los resultados del post-test reflejan una evolución en el

aprendizaje en las áreas de: pronunciación, memoria secuencia auditiva, coordinación – visual – auditivo- motora (ritmo) y memoria visual.

## i. RECOMENDACIONES

- Prolongar las investigaciones para la recolección de información que ayude como base para demostrar la esencial importancia sobre el tema, tomando en cuenta que la alimentación es uno de los aspectos primordiales para el desarrollo del ser humano.

- A los docentes el uso de diversos test o instrumentos psicológicos que les permita monitorear el proceso de aprendizaje en que se encuentran los niños, para de esta manera fortalecer y potenciar el correcto desarrollo del pensamiento lógico, crítico y creativo, a través del empleo de métodos participativos de aprendizaje, alcanzando un buen logro de desempeño.

- A los directivos de la institución educativa la implementación de un plan de alimentación para que el consumo de frutas y verduras no sea simplemente en el hogar, sino estas se den a su vez en la institución, por lo cual esto proporcionará un buen estado de salud y predisposición para ejecutar activamente las actividades educativas y permitir un desarrollo integro.

- A la docente la implementación de talleres educativos para toda la comunidad institucional, con el propósito de guiar sobre una alimentación balanceada para los niños y concientizar de la importancia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los mismos.

- A los padres de familia, continuar informándose sobre la nutrición infantil para educar a sus hijos en buenos hábitos alimenticios y mejorar su calidad de vida, a su vez realizar una valoración mensual acerca de la dieta alimentaria en su hogar y así proporcionar alimentos variados y a las horas adecuadas, inculcando evitar el exceso en el consumo de golosinas, para que de este modo su cuerpo reciba los carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y el agua suficiente que le den energía para realizar sus actividades diarias y potenciar el desarrollo y crecimiento de los mismos.

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

### CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

**PROPUESTA ALTERNATIVA**

Plan de actividades "Alimentando mi aprendizaje" para mejorar la nutrición infantil y favorecer el aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018

**AUTORA** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**DIRECTORA** Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc.

**LOJA-ECUADOR**

**2018**

## 1. Título

Plan de actividades "Alimentando mi aprendizaje" para mejorar la nutrición infantil y favorecer el aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018

**Duración:** 2 meses

## 2. Presentación

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere, una alimentación inadecuada dentro del hogar tiene un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

La educación para una alimentación saludable implica la enseñanza de hábitos que comienzan a formarse desde los primeros años de vida, tanto desde el ámbito familiar como escolar; por lo tanto, como agentes modeladores deben trabajar en alianzas estratégicas que permitan proveer al niño de buenos hábitos al momento de alimentarse. De aquí se deriva la importancia de educar a la población escolar en la capacidad crítica para poder elegir y tomar decisiones de manera acertada y favorable para la salud.

## 3. Justificación

Esta propuesta tiene la intención de brindar un aporte conceptual, abarcando el nivel inicial, debido a que las intervenciones a temprana edad tienen un alto impacto en el resto de la vida. De esta manera, se propone esta herramienta para padres de familia y docentes de favorecer una adecuada y saludable alimentación de los preescolares, con el objetivo de contribuir a la mejora de su alimentación. Su puesta en práctica podrá incidir positivamente sobre los aprendizajes, debido a que un niño bien alimentado cuenta con las energías suficientes y necesarias para hacer frente a las demandas, tanto intelectuales como físicas, que presenta la escuela.

La propuesta de alimentando mi aprendizaje, surge de la necesidad identificada, de que muchos de los padres de familia desconocen los beneficios que una adecuada nutrición brinda a sus hijos, teniendo como única opción las frutas, y rellenándola con diversos snacks que no proporcionan los nutrientes suficientes en el desarrollo integral del infante.

Con estos antecedentes, uno de los fines de esta propuesta es servir de apoyo a la comunidad educativa; brindando ideas clave de lo que es una alimentación saludable. La meta es no solo brindar un medio de consulta sino concientizar a los padres sobre la importancia de la nutrición para fortalecer la capacidad de aprendizaje, ya que aporta significativamente en la etapa de desarrollo infantil, pues permite que mediante el trabajo participativo de los padres de familia, la docente y el niño, este llegue a efectuarse con éxito.

## 4. Objetivos

- Concientizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva, en las niñas y niños de 3 a 5 años, a través de talleres educativos que aporten al conocimiento sobre este tema y su relevante importancia con relación al aprendizaje.

- Potenciar los buenos hábitos alimentarios mediante clases didácticas donde los niños adquieran conocimientos acerca de estos y de los beneficios para su salud.

- Demostrar a los padres de familia que la buena alimentación incide directamente en el aprendizaje de sus hijos de una manera positiva o negativa, a través de material audio-visual para potenciar la adquisición de conocimientos.

## 5. Contenidos teóricos

### Importancia de la nutrición infantil

La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, estos cambios tienen que ver con el crecimiento tanto físico como intelectual de los niños, en ello radica la importancia de la alimentación infantil.

> Martinez, (2010) La importancia de la educación nutricional en el niño preescolar está determinada por el hecho de que es la etapa en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por las propiedades organolépticas de los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo y a negarse a probar o rechazar nuevos alimentos. (p.232)

Una apropiada nutrición tiene un efecto positivo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Por esta razón se recomienda cierta firmeza en lo que diariamente consumen los niños y es útil mantener a su alcance alimentos que aportan buenos nutrientes.

**Alimentación de 4 – 5 años**

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

> El niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable. Los niños deben consumir arroz, legumbres, papas, verduras, pescado, huevo, pollo, carne, frutas complementada con un producto lácteo. Las necesidades nutritivas del niño se distribuyen a lo largo del día en desayuno- refrigerio –comida –merienda- cena. (Zamora, 2011, p. 127)

Los niños de cuatro a cinco años se han adaptado a la dieta familiar, su crecimiento por unidad de peso es mínimo, no se debe sustituir la fruta fresca por zumos; son alimentos complementarios. Dejar los fritos y precocinados para situaciones especiales, no como alimento habitual. Las tartas y dulces, si pueden ser caseros, mejor, en cualquier caso, tampoco deben formar parte de la dieta habitual.

En esta etapa de la vida al menos deben ser cinco el número de comidas que se realicen cada día, de ellas tres deben ser más fuertes y soportar la mayor parte de la energía y nutrientes. Según el entorno social se reconocen así el desayuno, la comida de mediodía y la cena. Las otras dos comidas son de sostén y más ligeras. Esta característica no debe propiciar el aporte de alimentos sobrantes, deben ser comidas complementarias y en ellas se pueden aportar aquellos alimentos que requieren un mayor número de raciones diarias, como son la leche, fruta y cereales.

**Influencia de la nutrición en el aprendizaje**

Los beneficios de una buena alimentación se traducen en un gran desarrollo y rendimiento del cerebro, el cual tendría muchas dificultades para realizar sus funciones si desde un principio no recibe los nutrientes necesarios que aporta una dieta equilibrada. La nutrición y cognición, van de la mano, por lo tanto la capacidad de aprendizaje, lenguaje, atención, memoria, funciones ejecutivas, rendimiento cognitivo y hasta los estados de ánimo están ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos.

Tinajero, (2013), en la obra de estimulación temprana: inteligencia emocional y cognitiva, manifiesta:

> Después del nacimiento, la nutrición es uno de los componentes fundamentales para el crecimiento, sobre todo durante los primeros tres años, los más decisivos para el niño. A partir del primer año y hasta el resto de su niñez, el niño pasa a través de un desarrollo cognoscitivo y motor determinante, porque la ingestión adecuada de nutrientes es esencial. La nutrición es muy importante durante este período temprano, ya que su impacto tiene consecuencias duraderas en la salud y el desarrollo posteriores. En ocasiones, debido a que los padres no conocen la importancia de una buena nutrición, los niños no adquieren su máximo desarrollo físico y cognoscitivo. El desarrollo del cerebro es más susceptible a la nutrición en el bebé que se encuentra entre la mitad de la gestación y los dos años de edad. (p.41)

Durante el período preescolar, la comida desempeña un papel importante en al menos dos áreas del desarrollo:

- Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

- Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria. En el currículo institucional dan énfasis a cada una de las áreas de desarrollo para lograr un desarrollo

óptimo en los niños y niñas; dejando aparte la importancia y los beneficios que da la nutrición y la salud en el rendimiento escolar, por lo cual es importante que nutricionistas den a conocer cómo influye la nutrición en el desarrollo integral de los niños.

**Definición de aprendizaje**

El aprendizaje se puede definir como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja la adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia, y que pueden incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica. Los cambios en el comportamiento son razonablemente objetivos, y, por lo tanto, pueden ser medidos. Se aprende de todo; lo bueno y lo malo. Se aprende a bailar, cantar, robar; se aprende en la casa, en el parque, en la escuela: se aprende en cualquier parte. (Howard, 2016, p. 19)

Durante los primeros años de vida, es cuando el cerebro está en su máximo potencial de maduración, y por ende se debe aprovechar para estimularlo desde temprana edad. El aprendizaje en edad temprana promoverá el desarrollo del niño, incitando su formación motora, social e intelectual, cuando el cerebro se desarrolla bajo condiciones óptimas, aumenta el potencial de aprendizaje y disminuyen las posibilidades de fracaso en la escuela.

**Características del aprendizaje en niños de 4 a 5 años**

Los niños de 5 años presentan un rápido aprendizaje, intelectualmente están más maduros y pueden prestar atención por más tiempo, la mayoría manifiesta un gran desarrollo del lenguaje y una viva imaginación. Por tanto, este es el momento ideal para fomentar el acercamiento a los libros y a la música ya que los niños de esta edad muestran gran entusiasmo por las historias, las rimas y las adivinanzas; logra agrupar y clasificar materiales concretos o imágenes por: su uso, color, medida. A medida que los niños entran en la primera infancia, su mundo comienza a expandirse.

Los padres, maestros y otras personas que les cuidan deben contar con los conocimientos y las aptitudes necesarias para brindarles en la primera infancia los mejores ámbitos de aprendizaje y de interacción. Tanto los padres como otras personas que tienen niños a su cargo deberían ser capaces de reconocer los síntomas y señales que indican deficiencias en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

Su participación resulta fundamental para el proceso de aprendizaje en la primera infancia y para sentar las bases del aprendizaje escolar futuro de los niños. El objetivo más amplio del aprendizaje en la primera infancia consiste en garantizar que los niños en situación de desventaja inicien su educación escolar a tiempo y estén preparados para ir a la escuela desde el punto de vista cognoscitivo, social y emocional.

**Beneficios de una buena nutrición infantil**

Los beneficios de una buena alimentación infantil se ven reflejados en el desarrollo y rendimiento del cerebro de los pequeños, siendo fundamental una dieta equilibrada en la alimentación infantil para realizar sus funciones necesarias. Para que una alimentación sea equilibrada, es tan importante la cantidad como la calidad de la misma, no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos.

Ballagriga, (2001) en la obra de la Nutrición en la Infancia y adolescencia, manifiesta: "La nutrición es uno de los cimientos de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades, una mejor nutrición permite fortalecer el sistema inmunológico, reduciendo las enfermedades, gozando de una salud más sólida" (p. 40).

- Los niños sanos tienen una mayor capacidad de recepción y logran a su vez mantener un desarrollo físico equilibrado lo cual conlleva a mejorar su crecimiento.
- La gente sana es más fuerte, más productiva desarrollando al máximo su potencial.
- En los niños fortalece el crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.
- La nutrición y las proteínas son una ayuda en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y escolar. .
- Elimina el agotamiento físico como mental dando lugar a un aspecto físico adecuado.
- Los alimentos suministran energía para movernos, conservar la temperatura corporal, crecer, regenerar tejidos y conseguir función vital apropiada.
- Una alimentación saludable abastece de minerales y vitaminas que crean un grupo de compuestos orgánicos esenciales en el metabolismo y precisos para el crecimiento y desarrollo de un buen organismo.

Los alimentos son indispensables para la vida, proporcionan al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludables. La manera de llevar un estilo de vida saludable es comer adecuadamente y realizar actividades físicas, permitiendo a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

## 6. Metodología

Las acciones que se han planteado para este taller se desarrollarán utilizando la estrategia de colaboración activa, que permita hablar entre el educador, padres de familia y con los niños.

Dentro de las técnicas que se desarrollarán con los niños se utilizarán diversos materiales como: hojas A4, marcadores, crayones, pinturas, tizas, material impreso, hojas pre-elaboradas, cintas, tubos de cartón, ligas, objetos cotidianos, camisetas, botones, semillas, etc. Los mismos que servirán y ayudarán para promover una alimentación saludable y así fortalecer la capacidad de aprendizaje.

Los niños por su parte, serán los personajes principales que intervendrán en las actividades, con la finalidad de fomentar en ellos una adecuada nutrición y a la vez que adquieran nuevos conocimientos fortaleciendo su capacidad de aprendizaje. De la misma manera los padres de familia formarán parte de las actividades con el fin de que en sus hijos promuevan los buenos hábitos alimenticios.

## 7. Operatividad

| Alimentando mi aprendizaje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Talleres para padres de familia** | | | | | |
| **Fecha** | **Contenidos** | **Objetivo** | **Actividad** | **Materiales y Recursos** | **Logros Alcanzados** |
| Miércoles 31 de Enero | Importancia y beneficios de una buena nutrición | Reconocer la importancia de una alimentación variada | **Diálogo dirigido:**<br>**Inicio:**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Conocer el objetivo del taller<br>**Desarrollo:**<br>- Introducir sobre el tema<br>- Proyección de imágenes y videos sobre los seis grupos de alimentos<br>- Realizar preguntas sobre que entendieron y para ellos que es alimentación sana o que acciones consideran que se relacionan con el tema.<br>**Cierre:**<br>- Finalmente se cierra explicando a través de ejemplos de acciones concretas. | - Proyector<br>- Computadora<br>- Videos<br>- Imágenes | - Reconoce la importancia de una alimentación variada |
| Miércoles 07 de Febrero | Comprar mejor, para comer mejor | Enseñar a padres la elección de alimentos saludables y desarrollo de estrategias para cambiar conductas | **Dialogo dirigido y estrategia**<br>**Inicio:**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Dar a conocer el objetivo del taller<br>**Desarrollo:**<br>- Introducir sobre el tema<br>- Formar equipos de trabajo de 5 personas y solicitar que en equipo escriban, en un papelógrafo, una lista de los alimentos que más consumen en su hogar o la | - Marcadores<br>- Papelógrafos<br>- Material impreso | Conoce y comprende los alimentos saludables y como incorporarlos a una dieta saludable |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | relacionadas con la alimentación | comunidad<br>**-** Luego se elige un cartel y señala con diferente color los grupos de alimentos (ejemplo, los vegetales hay que marcarlos con color verde, las frutas con color naranja, las carnes con color rojo y los granos, raíces cereales, azucares y grasas con color café),<br>**Cierre:**<br>- Conclusión con el propósito de que valoren si consumen una alimentación variada y saludable. | | |
| Miércoles 21 de Febrero | Relación nutrición y aprendizaje | Sensibilizar sobre la importancia de una nutrición saludable en el aprendizaje. | **Diálogo dirigido**<br>**Inicio:**<br>**-** Saludo y bienvenida<br>- Dar a conocer el objetivo del taller<br>**Desarrollo:**<br>- Presentación de imágenes y videos detallando como la inadecuada nutrición puede afectar al aprendizaje de los pequeños<br>- Ejecutar una lluvia de ideas de los padres de familia<br>**Cierre:**<br>- Recomendaciones de cómo se puede mejorar el aprendizaje de los niños por medio de una adecuada nutrición. | - Proyector<br>- Computadora<br>- Videos<br>- Imágenes | - Comprende las consecuencias que tiene una inadecuada nutrición |
| Miércoles 28 de Febrero | Hábitos de alimentación saludable | Contribuir a aumentar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre hábitos saludables para mejorar su | **Dialogo dirigido: Padres de familia**<br>**Inicio:**<br>**-** Saludo y bienvenida<br>- Dar a conocer el objetivo del taller<br>**Desarrollo:**<br>- Introducir sobre el tema<br>- A través de graficos e ideas expuestas en un papelógrafo se brindará pautas de cómo educar e | - Papelógrafo<br>- Marcadores | - Comprende cómo hacer una dieta saludable y equilibrada para la familia. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | salud. | inculcar buenos hábitos a sus hijos en la alimentación y la nutrición.<br>**Cierre:**<br>**-** Para finalizar se procederá a intercambiar ideas e información así como resolver posibles dudas que tengan respecto a este ámbito. | | |
| Miércoles 07 de Marzo | Lonchera saludable | Conocer una forma práctica de crear una lonchera saludable incluyendo colores, olores, texturas y sabores. | **Dialogo dirigido y estrategia**<br>**Inicio:**<br>**-** Saludo y bienvenida<br>- Dar a conocer el objetivo del taller<br>**Desarrollo:**<br>**-** Introducción sobre tema<br>**-** Definición: es una comida intermedia entre las comidas.<br>**-** Función: se convierte en un "alto" de la jornada escolar para reponer la energía gastada en actividades estudiantiles de las primeras horas.<br>- Conclusión: la lonchera por ningún motivo puede reemplazar una de las comidas principales.<br>**Cierre:**<br>**-** Creación de una lonchera saludable | - Pizarrón<br>- Marcadores<br>- Frutas<br>- Loncheras | - Conoce como hacer una lonchera incluyendo diversas frutas y verduras. |
| Miércoles 14 de Marzo | Conociendo el aporte de los alimentos | Conocer las funciones y aportes nutritivos de los diversos grupos de alimentos | **Diálogo dirigido**<br>**Inicio:**<br>**-** Saludo y bienvenida<br>- Dar a conocer el objetivo del taller<br>**Desarrollo:**<br>**-** Introducción<br>**-** Realización de preguntas:<br>¿Sabes qué te aportan los alimentos? ¿Sabes qué beneficios aporta cada grupo de alimentos a tu | - Proyector<br>- Diapositivas<br>- Computadora | - Conoce las funciones y aportes nutritivos de los diversos grupos de alimentos |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | cuerpo?<br>**-** Proyección de una presentación sobre las funciones de uno de los grupos de alimentos.<br>**Cierre:**<br>- Para cerrar a través de canciones, adivinanzas, rimas u otras técnicas, se describirán las funciones de los alimentos. | | |
| Miércoles 21 de Marzo | Selección de alimentos | Enseñar formas de controlar las porciones con elementos visuales y mostrar cómo nuestros propios ojos nos pueden engañar al escoger la porción de alimentos. | **Actividad: Los detectives de los alimentos**<br>**Inicio:**<br>**-** Saludo y bienvenida<br>- Dar a conocer el objetivo del taller<br>**Desarrollo:**<br>- Colocar varios alimentos en porciones de tamaño típico en platos desechables<br>- Dígale a los participantes que escriban en una hoja de papel el nombre del alimento, el tamaño de la porción<br>- Después pesar los alimentos en la balanza<br>- Mostrar cuál es el tamaño de una porción saludable de cada alimento y comparar la información nutricional de esa porción con la porción típica.<br>**Cierre:**<br>- conclusiones y recomendaciones de las porciones que se sirven en casa de cada uno de los alimentos, para así mejorar la alimentación en el hogar. | - Platos desechables<br>- Esferos<br>- Balanza de alimentos o tazas y cucharas para medir.<br>- Variedad de alimentos | - Comprende las porciones que tanto padres como niños deben consumir para una adecuada nutrición |
| Miércoles 28 de Marzo | Estilos de vida saludables en materia de | Fomentar hábitos saludables en materia de nutrición y | **Actividad: Juego de la pirámide NAOS**<br>**Inicio:**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Dar a conocer el objetivo del taller | - Papelógrafo<br>- Marcadores | - Comprende los estilos de vida fundamentales para el desarrollo del niño |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | alimentación | actividad física y prevenir la obesidad y desnutrición | **Desarrollo:**<br>- Introducción de estilos de vida saludables mediante una exposición con papelógrafo.<br>- Durante el juego, los participantes encuentran la respuesta a diferentes preguntas: ¿Qué alimentos debo comer todos los días? ¿Qué cosas debería comer solo de vez en cuando? ¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio o practicar un deporte?<br>**Cierre:**<br>- Compromiso y reflexión por parte de los padres de familia | | |

| Sesiones educativas sobre nutrición para los niños | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha** | **Contenidos** | **Objetivo** | **Actividad** | **Materiales y Recursos** | **Logros Alcanzados** |
| Lunes 29 de Enero | Alimentos básicos | - Identificar los diferentes alimentos<br>- Reconocer e identificar colores y texturas | **Jugando con los alimentos**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Presentar los alimentos<br>- Mediante la manipulación de alimentos como frutas, verduras, podrán conocerlos, parparlos e interiorizarlos.<br>- Se explicará la importancia de consumir estos. | - Frutas: maduro, fresa, manzana, piña, durazno<br>- Verduras: col, lechuga,<br>- Lácteos: queso, leche | . Reconoce e identifica los alimentos a través de la manipulación. |
| Martes 30 de Enero | Alimentación saludable | - Identificar que alimentos con buenos y malos para su alimentación. | **Juego: Semáforo nutricional**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Presentar los alimentos<br>- Indicar las reglas del juego<br>- Conocer las consignas de cada color del semáforo, es decir, colocar los alimentos dependiendo de cuantas veces hay que comer cada alimento.<br>- Colorar en la luz verde los alimentos que puede consumir de forma habitual.<br>- En la luz amarilla los que se debe consumir con moderación<br>- En la luz roja alimentos cuyo consumo debe ser de forma ocasional. | - Tizas<br>- Frutas y vegetales de plástico | - Reconoce e identifica los alimentos adecuados para mediante el semáforo nutricional |
| Jueves 01 de Febrero | Desarrollo manual | - Desarrollar su creatividad<br>- Reconocer los alimentos<br>- Ejercitar la motricidad fina | **Creando alimentos nutritivos**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Los niños realizarán moldes o modelos de alimentos nutritivos que más les llama la atención, utilizando los diferentes materiales, fortaleciendo a su vez su motricidad fina. | - Plastilina<br>- Masa<br>- Arcilla<br>- hojas de papel<br>- Tabla | - Identifica los alimentos mediante la creación de moldes de los mismos. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Viernes 02 de Febrero | Alimentación variada | - Reconocer los alimentos de cada grupo de la Olla nutricional | **Juego: La olla nutricional**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Conocer los grupos de alimentos de la olla nutricional.<br>- Identificar los alimentos de cada grupo de la olla nutricional.<br>- Clasifiquen los alimentos de acuerdo al grupo de la olla nutricional al que corresponden. | -Rompecabezas de la olla nutricional | - Comprende lo esencial que es comer variedad de alimentos, para lograr una alimentación saludable |
| Lunes 05 de Febrero | Hábitos alimenticios | - Afianzar e incorporar nuevos conocimientos sobre alimentación y nutrición. | **Juego: Bingo de los alimentos**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Indicar las reglas del juego<br>- Presentar los materiales a utilizar<br>- de acuerdo a la cantidad de participantes, se conformarán equipos y distribuirá una tabla para cada uno.<br>- Se irá sacando las fichas con las imágenes de los alimentos y "cantará" su contenido.<br>- Los equipos de niños irán marcando en sus cartones los alimentos que van saliendo. | - Semillas<br>- Piedritas<br>- Botones<br>- Cartulinas impresas<br>- Imágenes de alimentos impresas | - Conoce los diferentes alimentos que forman parte de una nutrición sana. |
| Martes 06 de Febrero | Grupos alimenticios | - Clasificar los alimentos de acuerdo al grupo de la Olla nutricional al que corresponden. | **Juego: Completando la olla muda**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas<br>- Dar a conocer el objetivo de la actividad.<br>- Se dibujará una gran olla, en un papel o en el pizarrón, con líneas divisorias según cada grupo de alimentos, poniendo el nombre y número de cada uno para orientar a los niños.<br>- Se les pedirá que dibujen, coloreen o recorten figuras de alimentos y que pasen a ubicarlas en el lugar correspondiente de la Olla "muda". | - Figuras o recortes de alimentos de todos los grupos<br>- Pinturas<br>- Marcadores<br>- Papelógrafo | - Clasifica los alimentos de acuerdo al grupo nutricional al que corresponden. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Jueves 08 de Febrero | Memoria y alimentación | - Ejercitar la motricidad fina.<br>- Identificar los alimentos. | **Collage de alimentos nutritivos.**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas<br>- Presentar los diferentes materiales y objetivo de la actividad<br>- Los niños tendrán que observar diferentes fotografías e identificar los alimentos nutritivos para ellos.<br>- Pegar en un papelote para mostrar a sus compañeros | - Imágenes<br>- Papelote<br>- Goma<br>- Tijeras<br>- Marcadores<br>- Revistas<br>- Láminas | - Distingue los alimentos nutritivos a través del collage. |
| Viernes 09 de Febrero | Las frutas | - Reconocer los diferentes sabores de cada fruta.<br>- Identificar las frutas | **Preparación de una comida nutritiva.**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas<br>- Los niños traerán desde su hogares frutas de diferente tipo.<br>- Los alimentos se utilizarán para la elaboración de una ensalada de frutas.<br>- Los niños serán participes de esta, mediante la manipulación de los alimentos, ayudando en la elaboración.<br>- Finalmente servirse y probar la ensalada. | - Frutas: fresas, manzanas, banano, uvas, papaya, naranja.<br>- Platos<br>- Cucharas | - Reconoce los sabores de las frutas a través de preparación de la ensalada. |
| Lunes – Viernes 12 – 16 de Febrero | Vacaciones por feriado de carnaval y fin de quimestre | | | | |
| Lunes 19 de Febrero | Memoria visual | - Expresar su creatividad<br>- Identificar alimentos | **Jugando a ser cocinero**<br>- Saludo y bienvenida a los niños<br>- Dar a conocer el objetivo de la actividad.<br>- Cada uno de los niños podrán elaborar alimentos que para ellos son nutritivos.<br>- En el rincón de la cocina, podrán manipular y reconocer los alimentos que van a utilizar. | - Platos<br>- Cucharas<br>- Frutas<br>- Verduras<br>- Disfraz de cocinero<br>- Recipientes | - Reconoce frutas esenciales para su alimentación. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Martes 20 de Febrero | Cierre auditivo vocal | Potenciar la integración auditivo vocal | **Actividad: Construcción de palabras**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Se utilizará nombres de frutas y verduras<br>- Decir al niño/a dos silabas que no constituyan una palabra y con sonidos muy distintos (pe-ra) (fre-sa)<br>- Previamente, se habrá tapado los labios para que su reconocimiento sea tan sólo mediante la percepción auditiva. | - Venda | - Reconocimiento y construcción de palabras a través de la integración del oído. |
| Jueves 22 de Febrero | Pronunciación | Estimular la pronunciación correcta de palabras | **Juego del veo-veo**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Se le enseñarán al niño láminas con imágenes representativas de los nombres de alimentos tanto nutritivos como perjudiciales.<br>- El niño/a, debe pronunciar las palabras existentes en la lámina.<br>- El niño/a deberá señalar el dibujo cuya pronunciación incluya el alimento indicado. | - Láminas de palabras<br>- Proyector<br>- Computadora | - Mejora en la pronunciación de palabras |
| Viernes 23 de Febrero | Memoria visual | Potenciar la memoria y atención visual | **Actividad: Completa la imagen**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas.<br>- Mostrar al niño una imagen sencilla de alguna verdura y luego darle un dibujo incompleto de la misma imagen.<br>- Dejarles completar la imagen usando solo su memoria. | - Imágenes de diversos objetos<br>- Hojas A4<br>- Venda | - Mejora en la capacidad de retención con respecto a la memoria visual |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunes 26 de Febrero | Memoria secuencia auditiva | Fortalecer la memoria de secuencias auditivas | **Juego: Jugando con fichas y palabras**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Presentar las reglas del juego<br>- El niño irá pronunciando las palabras de las fichas de forma paulatina, desde la parte superior con una palabra a la inferior con tres palabras.<br>- El alumno tendrá que ir repitiendo las palabras que escucha.<br>- Se utilizarán finchas con el nombre e imagen del alimento que deseamos que el niño interiorice | - Tarjetas elaboradas<br>- Fichas | - Mejora en la retención de memoria de cada una de las secuencias |
| Martes 27 de Febrero | Buenos hábitos de alimentación y nutrición | Aprender a distinguir aquellos alimentos que son saludables consumiéndolos diariamente. | **Actividad: Adivinanzas con frutas**<br>- Saludo y bienvenida a los niños<br>- Dar a conocer el objetivo.<br>- Presentar los materiales a utilizar.<br>- Entrega de las láminas con los dibujos de alimentos tanto frutas como verduras.<br>- Se lee la adivinanza y el niño/a colorea la respuesta correcta. | - Láminas de alimentos<br>- Lápiz | - Reconoce y diferencia alimentos saludables de los que no lo son. |
| Jueves 01 de Marzo | Alimentos nutritivos | Reconocer los diversos alimentos (frutas y verduras) | **Juego: A la carta**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas<br>- Dar a conocer el objetivo de la actividad.<br>- A cada niño/a se le da un número de cartas para comenzar.<br>- Los niños por turnos voltean las cartas.<br>- Si aparece la carta del Chef o de alimentos parecidos a los que el niño posee en sus manos recoge la carta parecida.<br>- El niño que posea mayor número de parejas de alimentos recoge todas las cartas. | - Cartas de alimentos | - Reconoce los diferentes alimentos. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunes 05 de Marzo | Alimentos nutritivos | Reconocer los diversos alimentos (frutas y verduras) | **Juego de comidas escondidas**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Presentar los diversos materiales a utilizar<br>- En una mesa se colocan alimentos ocultos bajo la tapa del plato junto con otros alimentos.<br>- El niño/a debe levantar las tapas y se muestran los alimentos, de los cuáles debe dar características y mencionar si es saludable o no. | - Tapas<br>- Alimentos (frutas, verduras, golosinas, etc) | - Reconoce los diferentes alimentos. |
| Martes 06 de Marzo | Alimentación saludable | Ampliar el vocabulario de verduras, frutas y hortalizas, así como enseñar a los escolares la importancia de comer sano. | **Juego: El bingo de la alimentación**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Los alumnos contarán con tableros de frutas y verduras<br>- Las "bolas" de este bingo pueden ser frutas reales o pintadas en papel.<br>- Se extrae frutas y verduras, y los alumnos deberán tapar los espacios hasta completar el tablero. | - Tableros de cartulina<br>- Frutas reales<br>- Frutas de papel | - Reconoce los alimentos tanto frutas como verduras. |
| Jueves 08 de Marzo | Alimentos básicos | - Identificar los diferentes alimentos<br>- Reconocer e identificar colores y texturas | **Jugando con los alimentos**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Presentar los alimentos<br>- Mediante la manipulación de alimentos como frutas, verduras, podrán conocerlos, parparlos e interiorizarlos.<br>- Se explicará la importancia de consumir estos. | - Frutas: maduro, fresa, manzana, piña, durazno<br>- Verduras: col, lechuga,<br>- Lácteos: queso, leche, yogurt | . Reconoce e identifica los alimentos a través de la manipulación. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunes 12 de Marzo | Alimentación saludable | - Identificar que alimentos con buenos y malos para su alimentación. | **Juego: Semáforo nutricional**<br>**-** Saludo y bienvenida<br>**-** Presentar los alimentos<br>- Indicar las reglas del juego<br>- Conocer las consignas de cada color del semáforo, es decir, colocar los alimentos dependiendo de cuantas veces hay que comer cada alimento.<br>- Colorar en la luz verde los alimentos que puede consumir de forma habitual.<br>- En la luz amarilla los que se debe consumir con moderación<br>- En la luz roja alimentos cuyo consumo debe ser de forma ocasional. | - Tizas<br>- Frutas y vegetales de plástico | - Reconoce e identifica los alimentos adecuados para mediante el semáforo nutricional |
| Martes 13 de Marzo | Desarrollo manual | - Desarrollar su creatividad<br>- Reconocer los alimentos<br>- Ejercitar la motricidad fina | **Creando alimentos nutritivos**<br>**-** Saludo y bienvenida<br>**-** Los niños realizarán moldes o modelos de alimentos nutritivos que más les llama la atención, utilizando los diferentes materiales, fortaleciendo a su vez su motricidad fina. | - Plastilina<br>- Masa<br>- Arcilla<br>- hojas de papel<br>- Tabla | - Identifica los alimentos mediante la creación de moldes de los mismos, ejercitando su motricidad. |
| Jueves 15 de Marzo | Alimentación variada | - Reconocer los alimentos de cada grupo de la Olla nutricional | **Juego: La olla nutricional**<br>**-** Saludo y bienvenida<br>- Conocer los grupos de alimentos de la olla nutricional.<br>- Identificar los alimentos de cada grupo de la olla nutricional.<br>- Clasifiquen los alimentos de acuerdo al grupo de la olla nutricional al que corresponden. | -Rompecabezas de la olla nutricional | - Comprende lo esencial que es comer variedad de alimentos, para lograr una alimentación saludable |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunes 19 de Marzo | Hábitos alimenticios | - Afianzar e incorporar nuevos conocimientos sobre alimentación y nutrición. | **Juego: Bingo de los alimentos**<br>- Saludo y bienvenida<br>- Indicar las reglas del juego<br>- Presentar los materiales a utilizar<br>- de acuerdo a la cantidad de participantes, se conformarán equipos y distribuirá una tabla para cada uno.<br>- Se irá sacando las fichas con las imágenes de los alimentos y "cantará" su contenido.<br>- Los equipos de niños irán marcando en sus cartones los alimentos que van saliendo. | - Semillas<br>- Piedritas<br>- Botones<br>- Cartulinas impresas<br>- Imágenes de alimentos impresas | - Conoce los diferentes alimentos que forman parte de una nutrición sana. |
| Martes 20 de Marzo | Grupos alimenticios | - Clasificar los alimentos de acuerdo al grupo de la Olla nutricional al que corresponden. | **Juego: Completando la olla muda**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas<br>- Dar a conocer el objetivo de la actividad.<br>- Se dibujará una gran olla, en un papel o en el pizarrón, con líneas divisorias según cada grupo de alimentos, poniendo el nombre y número de cada uno para orientar a los alumnos.<br>- Se les pedirá que dibujen, coloreen o recorten figuras de alimentos y que pasen a ubicarlas en el lugar correspondiente de la Olla "muda". | - Figuras o recortes de alimentos de todos los grupos<br>- Pinturas<br>- Marcadores<br>- Papelógrafo | - Clasifica los alimentos de acuerdo al grupo nutricional al que corresponden. |
| Jueves 22 de Marzo | Memoria y alimentación | - Ejercitar la motricidad fina.<br>- Identificar los alimentos. | **Collage de alimentos nutritivos**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas<br>- Presentar los diferentes materiales y objetivo de la actividad<br>- Los niños tendrán que observar diferentes fotografías e identificar los alimentos nutritivos para ellos.<br>- Pegar en un papelote para mostrar a su compañeros | - Imágenes<br>- Papelote<br>- Goma<br>- Tijeras<br>- Marcadores<br>- Revistas<br>- Láminas | - Distingue los alimentos nutritivos a través del collage. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Viernes 23 de Marzo | Las frutas | - Reconocer los diferentes sabores de cada fruta.<br>- Identificar las frutas | **Preparación de una comida nutritiva en el aula**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas<br>- Los niños traerán desde su hogares frutas de diferente tipo.<br>- Los alimentos se utilizarán para la elaboración de una ensalada de frutas.<br>- Los niños serán participes de esta, mediante la manipulación de los alimentos, ayudando en la elaboración.<br>- Finalmente servirse y probar la deliciosa ensalada. | - Frutas: fresas, manzanas, banano, uvas, papaya, naranja.<br>- Platos<br>- Cucharas | - Reconoce los sabores de las frutas a través de preparación de la ensalada. |
| Lunes 26 de Marzo | Memoria secuencia auditiva | Fortalecer la memoria de secuencias auditivas | **Juego de parejas (número con número, imagen con imagen o imagen con palabra).**<br>- En una mesa se colocan una serie de imágenes de alimentos dispuestas en parejas.<br>- El niño/a las memoriza y a continuación se mezclan y se ponen boca abajo.<br>- Deberá repetir el nombre de los alimentos que observó por ejemplo: pera-pera, manzana-manzana | - Tarjetas elaboradas<br>- Fichas | - Mejora en la retención de memoria de cada una de las secuencias |
| Martes 27 de Marzo | Memoria visual | - Expresar su creatividad<br>- Identificar alimentos | **Jugando a ser cocinero**<br>- Saludo y bienvenida a los niños<br>- Dar a conocer el objetivo de la actividad.<br>- Cada uno de los niños podrán elaborar alimentos que para ellos son nutritivos.<br>- En el rincón de la cocina, podrán manipular y reconocer los alimentos que van a utilizar.<br>- Luego de la preparación ofrecerán a sus compañeros. | - Platos<br>- Cucharas<br>- Frutas<br>- Verduras<br>- Disfraz de cocinero<br>- Recipientes | - Reconoce frutas esenciales para su alimentación. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Jueves 29 de Marzo | Buenos hábitos de alimentación y nutrición | Aprender a distinguir aquellos alimentos que son saludables consumiéndolos diariamente. | **Actividad: Adivinanzas con frutas**<br>- Saludo y bienvenida a los niños<br>- Dar a conocer el objetivo.<br>- Presentar los materiales a utilizar.<br>- Entrega de las láminas con los dibujos de alimentos tanto frutas como verduras.<br>- Se lee la adivinanza y el niño/a colorea la respuesta correcta. | - Láminas de alimentos<br>- Lápiz | - Reconoce y diferencia alimentos saludables de los que no lo son. |
| Viernes 30 de Marzo | Alimentos nutritivos | Reconocer los diversos alimentos (frutas y verduras) | **Juego: A la carta**<br>- Saludo y bienvenida a los niños y niñas<br>- Dar a conocer el objetivo de la actividad.<br>- A cada niño/a se le da un número de cartas para comenzar.<br>- Los jugadores toman turnos volteando las cartas.<br>- Si aparece la carta del Chef o de alimentos parecidos a los que el niño posee en sus manos recoge la carta parecida.<br>- El niño que posea mayor número de parejas de alimentos recoge todas las cartas. | - Cartas de alimentos | - Reconoce los diferentes alimentos. |

## 8. Evaluación

La evaluación se realizará a través del seguimiento individual de cada alumno y de las actividades que se desarrollen dentro de la propuesta, como fuera de ella. La participación de los padres en los talleres y actividades que surjan dentro de la propuesta también será evaluada para determinar una continuidad en los planes de trabajo. En la culminación de la misma se realizará una evaluación sumatoria para comprobar el logro de los objetivos previstos mediante los siguientes instrumentos: encuesta para los padres y prueba de funciones básicas para los niños.

**Aspectos a evaluar**

- Participación activa de los niños para efectuar las actividades propuestas.
- Colaboración y apoyo por parte de los padres de familia hacia sus hijos y a la docente.
- Promover estilos de vida saludable por parte de la docente.

## j. BIBLIOGRAFÍA


Álvarez, R. (2005). *El método científico.* Madrid: Diaz de Santos.

Álavarez Heredia, F. (2009). *Estimulacion Temprana*. Bogotá: ECOE.

Ángeles, N. (6 de Febrero de 2015). *Mi mamá dice.com* . Obtenido de https://mimamadice.com/la-alimentacion-y-su-relacion-con-el-aprendizaje/

Anónimo. (2007). *Hacia una buena alimentacion.* BAUX. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=duAQYYLtfTsC&pg=PA38&dq=comida+chatarra&hl=es-

Anónimo. (12 de Diciembre de 2017 ). *Lab Tests Online* . Obtenido de https://labtestsonline.es/conditions/malnutricion

Aranda, R. E. (2008). *Atención temprana en educación infantil.* España: Wolters Kluwer.

Arias, D. (2005). *Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica.* Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio. doi:9582008342

Ato, M. (1996). *Rasgos de un buen aprendizaje.* Madrid: Alianza. doi:978-84-7356-822-7

Ballagriga, Á. (2001). *Nutrición: en la infancia y adolescencia.* Madrid: Ergón. doi:8484730263, 9788484730262

Bonvecchio, M. (2006). *Evaluación de los Aprendizajes.* Buenos Aires - Argentina: Novedades Educativas. doi:987-538152-7

Camacho, C. (1999). *Guia Práctica de la Nutrición Infantil.* (Gamma, Ed.) Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=ENNkQyniPucC&pg=PA63&dq=nutricion+en+la+edad+preescolar

Cambero, María Isabel, *Componentes de los alimentos y procesos*, Editorial Síntesis S.A, Madrid - España, 2001.

Castillo, J. M. (2006). *Nutricion Basica Humana.* Valencia: Maite Simon. ISBN:978-84-370 CULTURAL. (2003). *PEDAGOGIA Y PSICOLOGIA INFANTIL EL LACTANTE.* España: Cultural.

Cegarra, J. (2012). *Los métodos de investigación.* Madrid: Diaz de Santos.

Cervera, P. (2004). *Alimentación y dietoterapia: nutrición aplicada en la salud y la enfermedad.* (M.-H. Interamericana, Ed.)

Contreras, J. (1995). *Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbre*s. 1era Ed. Barcelona

Duque, H. (5 de Marzo de 2002). *Desarrollo Integral del niño.*

Esquivel, I. (2014). *Nutrición y Salud* (Tercera ed.). Cuauhtémooc: Manual Moderno.

Farnham-Diggory, S. (2010). *El aprendizaje escolar.* Madrid: Morata.

Frau, L. (15 de Enero de 2001). *Diccionario enciclopédico.*

Fontera, P., & Gloria, C. (2013). *Cómo alimentar a los niños: Guía para padres.* Amat.

Machado (2001). *Secretos de los buenos hábitos alimenticios*, Editorial Serie Tuise

Gallego, C. (Agosto de 2003). *LA EDUCACIÓN RÍTMICA EN EL NIÑO DE INFANTIL*. Obtenido de http://www.filomusica.com/filo43/eritmica.html

García, N., & Yuste, C. (2004). *Esquema corporal: diferenciacion izq-der, coordinación viso-manual.* Madrid : ICCE.

García, M. (2011). *Aprendizaje y Conocimiento*,. 1-2.:http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2007/cavl/Aprendizaje%20y%20Conocimiento.htm

Giilabert. (2002). *Los niños de 4 a 6 años* . Madrid : NARCEA .

Gil, Á. (2010). *Tratado de nutricion: Composicion y calidad nutritiva de los alimentos.* Madrid: Panamericana.

Guillén, B. (2014). *Nueva varita mágica.* México: Fernández editores.

Guitiérrez, A., & Maz, A. (2010). *Cimentando un proyecto de investigación: La revisión de literatura.* Universiada De Granada, Departamento de Matemáticas. Granada: Editorial Universidad de Granada.

Hammerly, M. (2000). *Viva más y mejor alimentándose correctamente*, I, II Tomos, Editora Sudamericana, Argentina.

Hernández, G. (1998). *Paradigmas en psicología de la educación.* Paidos. ISBN:9688533831, 9789688533833

Hernandez, M. (2010). *Tratado de Nutrición.* Madrid: Diaz de Snatos .

Howard, G. (2016). *Estructuras de la mente.* España: Paidós.

Hurtado, V. (2013). *Conflictos en los hpabitos alimenticios*, Editora Psique

Johnston. (2004). *Políticas de alimentos y nutrición.* California: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

Lartigue, T. (2005). *La alimentación en la primera infancia.* México: Asociación mexicana.

Leiva, F. (2005). *Comprender y transformar la enseñanza.* Madrid: Morata

Martínez, Jesús, *La alimentación escolar*, Primera edición, Madrid-España, 2007.

Medina. R. (1999): *Evaluación del estado nutricional.* México.

Muntané, A. (2005). *La Mente y El Cerebro. Visión Orgánica, Funcional y Metafisica.* Mexico : Libros en red.

Naranjo, P. (1985). *Desnutrición: problemas y soluciones.* California: IESS.

O´Donnell, M. (2007). *Maria Montesori.* London: Bloomsbury.

Ocampo, J. (6 de Marzo de 2011). *Guia Infatil*. Madrid.

Olivares, Sonia, Nutrición, prevención de riesgos y tratamiento dietético, Primera edición, Santiago - Chile, 1990.

Padilla, G. (2007). *Nutrición en los más pequeños.* Madrid: Libros S.A.

Perez, F., & Zamora, S. (2002). *Nutrición y alimentación humana.* Murcia: Universidad de Murcia.

Picasso, R. (2015). *Nutricion, Salud.* Carabobo : Manbán .

Ramos, J. A. (2008). *Estadística Empresarial.* Cádiz: Universidad de Cádiz.

Ramos. G. R. (1985) *Alimentación normal en niños y niñas y adolescentes, teoría y práctica*, 1era edición, Ed. El manual moderno.

Revilla, S. (5 de Abril de 2014). *Efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com/efd193/coordinacion-visomotora-y-retraso-mental-moderado.htm

Roffey, S. (2004). *El comportamiento de los màs pequeños.* Madrid: Narcea.

Soana, Edgardo, *Manual para la alimentación sana*, Segunda edición, Editorial Corporación Editora Nacional, Quito - Ecuador, 2009

Torre, L. (2002). *Psicología del niño.* México: Promolibro

Tinajero, A. (2013). *Estimulación temprana: Inteligencia Emocional y Cognitiva.* Madrid - España: MMIX. ISBN: 8480557761, 9788480557764

Valera, J. (Agosto de 2009). *Niños Sanos (108 Enfermedades infantiles alimentación para bebes y niños).*

Vallés, A. (2001). *Orientación espacial y temporal, Educación primaria* . Argentina : Promolibro .

Zamora, P. (2011). *La alimentacion infantil natural.* Barcelona: Interamericana .

Zapata, M. d. (23 de Junio de 2013). *Red de docentes de America Latina y del Caribe* . Obtenido de http://www.reddolac.org/profiles/blogs/la-importancia-de-las-escuelas-de-padres

**k. ANEXOS**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

### CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

**TEMA**

LA NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018

Proyecto de tesis previa a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia

**AUTORA**

Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

**LOJA-ECUADOR**

**2017**

**a. TEMA**

LA NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018

## b. PROBLEMÁTICA

La Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio" se encuentra ubicada en la Vía Nueva a Cuenca km/5 Carigan a 500 m. en la Avenida Padre Solano de la Ciudad de Loja-Ecuador, cuenta con una extensión territorial amplia para el desarrollo del proceso docente educativo. La comunidad educativa está conformada por 20 docentes, y 366 estudiantes, tiene canchas deportivas que también sirven para realizar parte de las representaciones en conmemoración de fechas históricas, actos, graduaciones entre otras.

Esta institución educativa brinda servicio en jornada matutina, ofrece educación inicial, básica superior y bachillerato general unificado. Dentro de otros servicios públicos con que cuenta la escuela encontramos: agua potable, luz eléctrica, drenaje, colectivos de basura, teléfono público y privado e internet, además 25 aulas con capacidad para 30 estudiantes cada una, una sala de computación, una cafetería, canchas deportivas de futbol y baloncesto.

La misión de la institución educativa es formar estudiantes críticos, divergentes, creativos, innovadores que genere en un liderazgo transformacional que le facilita su proyecto de desarrollo personal. A su vez promueve en el talento humano la identidad institucional y la mejora personal y profesional a través de una permanente capacitación. De igual forma su visión es fomentar la criticidad, creatividad, innovación y el liderazgo, a través de su personal docente en permanente capacitación y actualización, con vocación y comprometido al servicio educativo, participación democrática de padres de familia, comunidad y líderes de la sociedad civil.

El presente trabajo de investigación se proyecta a analizar las revelaciones existentes en las dietas incorrectas que generan una mala nutrición en los niños, el incremento de esto hasta la actualidad ha motivado a realizar el estudio, y así brindar una mejora en la calidad de vida y además ofrecer estrategias de cómo fortalecer el área cognitiva y por ende su aprendizaje.

En el Ecuador existen muchos factores que coadyuvan a que los niños y niñas no puedan rendir lo esperado en las actividades académicas; así por ejemplo cada vez es más frecuente observar los problemas que trae como consecuencia la poca importancia que se le da a la alimentación especialmente en la edad infantil: así pues es común

observar niños con bajo peso o sobrepeso; así mismo estos presentan problemas al realizar actividades cotidianas; y suelen tener dificultades de aprendizaje y bajo rendimiento escolar.

Con relación al medio en el que se vive actualmente, existen muchos problemas en cuanto a la nutrición infantil, debido a que tanto padres de familia como docentes desconocen que una apropiada alimentación fortalece el aprendizaje de los niños coadyuvando al desarrollo integral; es por ello que los padres de familia aún no incluyen alimentos naturales con alto valor nutricional en sus loncheras, y en otros casos algunos infantes no comen o apenas ingieren alimentos produciendo así en los niños un lento aprendizaje, y como consecuencia la desnutrición, obesidad, falta de atención y concentración y alteraciones en la conducta.

> La nutrición se define como el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo vivo, utiliza, transforma e incorpora una serie de sustancias que recibe del mundo exterior y que forman parte de los alimentos con objeto de suministrar energía, construir y reparar estructuras orgánicas. (Soriano, 2006, pág. 23)

La primera infancia es una etapa de la vida importante, donde se producen cambios constantes, por ello es esencial tener en cuenta la relevancia de la alimentación infantil. Al adquirir una fuente de energía proveniente de productos nutritivos, estos ayudan al niño para su desarrollo intelectual y físico logrando el objetivo del aprendizaje significativo.

La mala alimentación afecta directamente al desarrollo integral de los infantes, por lo tanto compromete la educación de estos, disminuye la escolaridad y perjudica la capacidad de aprendizaje, es decir, su capacidad de aprender, clave para insertarse productivamente en un mundo de conocimiento. A partir, de una nutrición sana, equilibrada y completa para los niños se puede lograr un mejor desarrollo físico e intelectual.

> Según Flete, (2017) manifiesta que el conocimiento nutricional de los padres y el entorno entre los que se destacan las establecimientos educativos en el que el niño se alimenta, son claves para que se mantenga un buen estado de salud durante su crecimiento y evitar futuros problemas de sobrepeso y obesidad, entre otras dificultades. (p. 26)

Los niños en edad preescolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. Es de sobra conocido que el ambiente familiar tiene una importancia crucial en la nutrición de los niños, pero la falta de conocimiento sobre los múltiples beneficios que aporta una apropiada nutrición hace que no se incluyan alimentos saludables a su dieta. Por lo tanto es indispensable conocer las ventajas que aportan los alimentos en la capacidad de aprendizaje de los niños.

El propósito de generar estas inquietudes actualmente en los padres de familia gira en torno a la importancia que conlleva incluir alimentos ricos en nutrientes a una dieta equilibrada y que de alguna manera sencilla se puede efectuar sin la necesidad de manejar el tema a profundidad.

Con respecto a la incidencia que ejerce la nutrición sobre el aprendizaje en los niños de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio, no se ha efectuado ninguna investigación sobre el mismo. A través de los diversos instrumentos y técnicas de podría detectar la situación actual de la población a ser investigada, además se podría averiguar cómo los padres intervienen en la alimentación de sus hijos.

El estudio se limitará a la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio", seleccionado intencionalmente por el investigado. La investigación cubrirá un periodo de 15 meses, de Julio 2017 a Noviembre del 2018. El móvil de este trabajo cubrirá en el hecho de averiguar cómo la nutrición incide en el aprendizaje en los niños de 4 a 5 años descubriendo la importancia de los padres de familia frente a la nutrición de sus hijos, y constatar que el desconocimiento provocaría una deficiente formación en los niños.

Se presume que dentro de las instituciones educativas, el bajo desempeño escolar, se debe en gran medida a diferentes causas que dan pie a este problema, como la carencia de un régimen alimenticio, ausencia de alimentos por factor económico, desconocimiento por parte de padres de familia y docentes de los valores nutricionales que proveen los alimentos, alimentación desbalanceada acompañada con un refrigerio escolar no nutritivo, qué no aporta con los nutrientes necesarios para fortalecer y robustecer la formación integral de los estudiantes, además una subnutrición en los niños y niñas donde la comida suele ser variada y abundante y en su gran mayoría comida poco saludable llevando una serie de consecuencias, desnutrición por el bajo

consumo de alimentos nutritivos, desinterés en el estudio, cansancio físico-mental para realizar las actividades escolares , desmotivación, una baja autoestima

Todo esto conlleva a que existan estudiantes con poco interés y atención durante el proceso educativo, ajenos en participar de las actividades dentro del aula, indiferentes a interactuar, lo que repercute en su rendimiento escolar como en su formación integral. Este trabajo investigativo aportará a generar actividades que permitan que los estudiantes tengan una alimentación adecuada, contribuyendo de esta manera a una buena capacidad de aprendizaje de los estudiantes

Bajo el contexto antes descrito se ha considerado realizar la siguiente investigación con la finalidad de conocer **¿De qué manera la nutrición incide en el aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio" de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018?**

## c. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de investigación tiene como fin concientizar a la comunidad educativa en especial a los padres de familia y docentes sobre las consecuencias que una inadecuada nutrición provoca en los estudiantes; brindar estrategias que permitan fortalecer su desarrollo físico y emocional adecuado para integrarse en la sociedad.

Es por ello, que la alimentación en las instituciones educativas actualmente se ha convertido en un elemento importante en el desarrollo de los niños, ya que los establecimientos son el eje rector de las actividades de sus alumnos, entre las cuales la nutrición está presente de manera muy marcada, puesto que existe un vínculo entre educación y nutrición, la capacidad de aprender depende mucho de la buena o mala alimentación que reciban desde los primeros años de vida.

Las razones que motivaron a efectuar este proyecto se enmarcan en la mala nutrición infantil que crean problemas de salud entre ellos desnutrición y obesidad, niños con alteraciones de conductas, que se ven reflejados en irritabilidad, agresividad, problemas de atención, dificultad de comprensión y falta de interés e incluso de sueño. Todo esto sucede por las múltiples causas.

Esta investigación es factible de realizar, debido a que se cuenta con la suficiente información bibliográfica aportada por diferentes autores lo relacionado a la nutrición infantil en el aprendizaje de los niños, además cuenta con el apoyo y apertura de la institución ya que se ha coordinado con los directivos, docentes, padres de familia y niños sujetos al proceso de investigación, así mismo cuenta con los recursos económicos y los procesos teóricos y metodológicos necesarios para cumplir la meta propuesta. Y sobre todo se cuenta con el tiempo suficiente para efectuar el proceso investigativo y llegar con el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La relevancia de esta investigación servirá de aporte a la sociedad, para que tomen conciencia del papel fundamental que tiene la nutrición en el desarrollo eficaz del aprendizaje y además la promoción de una verdadera nutrición, en los padres y madres de familia para mejorar la calidad y variedad de alimentos, los mismos que aportan en el desarrollo, mejoran la calidad de salud y mantener una vida saludable.

Paralelamente este proyecto de investigación está encaminado a afianzar la formación tanto profesional como intelectual y obtener experiencia en el campo educativo, a medida de poder contribuir directa o indirectamente a la sociedad, la información que se aportará en la presente indagación servirá como base para determinar la influencia de la nutrición en el aprendizaje.

Así mismo, desde el punto de vista educativo el presente trabajo es viable, por su aporte significativo en la educación, ya que trabajar con los niños una buena nutrición permitirá potenciar su capacidad de aprendizaje, ir descubriendo y aprendiendo nuevos conocimientos, mejorar la comunicación, socialización e interacción con su entorno y así lograr un buen desarrollo en la etapa inicial.

Como estudiante de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia de la Universidad Nacional de Loja, en un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones, se asume y considera necesario el desarrollo de la Tesis de grado titulada como: LA NUTRICIÓN INFANTIL PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FERNANDO SUÁREZ PALACIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018. Por lo tanto al término del presente trabajo investigativo se podrá determinar los efectos que pueden generar una nutrición inadecuada en el desarrollo del aprendizaje de los niños y afianzar los conocimientos para un desempeño profesional efectivo.

## d. OBJETIVOS

**Objetivo General:**

- Determinar la incidencia de la nutrición en el aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018.

**Objetivos Específicos:**

- Fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diversos autores, lo relacionado con la Nutrición Infantil y el Aprendizaje de los niños.
- Diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la nutrición y su impacto en el aprendizaje de los niños sujetos al proceso de investigación.
- Proponer charlas nutricionales a los padres de familia y sesiones educativas para direccionar la intencionalidad de la nutrición y sus beneficios en la capacidad de aprendizaje.
- Ejecutar los talleres a padres de familia y niños promoviendo estilos de vida saludables con la finalidad de mejorar el aprendizaje.
- Evaluar la efectividad de los talleres impartidos a través de la aplicación del post test para verificar la incidencia en el aprendizaje de los niños.

## ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

### Capítulo I

1. Nutrición
   - 1.1. Definición
   - 1.2. La alimentación
   - 1.3. Pirámide Nutricional para la infancia
   - 1.4. Factores que influyen en el consumo de alimentos
     - 1.4.1 Ambiente familiar
     - 1.4.2 Tendencias sociales
     - 1.4.3 Mensajes de los medios de comunicación
     - 1.4.4 Influencia de compañeros
     - 1.4.5 Padecimientos o enfermedades
   - 1.5. Alimentación en las diferentes etapas de la vida del niño
     - 1.5.1. Alimentación de 1 – 3 años
     - 1.5.2. Alimentación de 4 – 5 años
   - 1.6. Factores condicionantes de la nutrición del niño preescolar y escolar.
   - 1.7. Malnutrición

### Capítulo II

2. Aprendizaje
   - 2.1. Definición
   - 2.2. Importancia del Aprendizaje en la Edad Infantil
   - 2.3. Factores del Aprendizaje
   - 2.4. Procesos Cognitivos
     - 2.4.1. Atención.
     - 2.4.2. Percepción.
     - 2.4.3. Memoria.
     - 2.4.4. Pensamiento.
     - 2.4.5. Inteligencia .
     - 2.4.6. Razonamiento
     - 2.4.7. Lenguaje.
   - 2.5. Tipos de Aprendizaje
     - 2.5.1. Aprendizaje Receptivo
     - 2.5.2. Aprendizaje por Descubrimiento

2.5.3. Aprendizaje Repetitivo
2.5.4. Aprendizaje Significativo
2.5.5. Aprendizaje cooperativo y colaborativo
2.5.6. Aprendizaje asociativo
2.5.7. Aprendizaje observacional o por imitación
2.5.8. Aprendizaje emocional
2.5.9. Aprendizaje de tipo experiencial
2.6. Teorías del Aprendizaje
2.6.1. Teoría del aprendizaje de Pavlov
2.6.2. Teoría del aprendizaje de Piaget
2.6.3. Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel
2.6.4. Teoría del aprendizaje social de Bandura

## e. MARCO TEÓRICO

### Capítulo I

1. **Nutrición**

   **1.1. Definición**

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como "el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas" (Leewis, 1994, p. 43).

La nutrición es importante para el desarrollo y el crecimiento de los niños, ellos necesitan proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. "Para que el crecimiento y el desarrollo cumplan con los requerimientos adecuados el niño necesita una alimentación equilibrada desde que se forma en el vientre materno" (Bueno, 2001, p. 217).

El crecimiento depende del consumo diario de cada uno de los nutrientes, durante toda la infancia la nutrición es esencial para asegurar el crecimiento, desarrollo y la salud. Es un periodo que ofrece importantes oportunidades para establecer hábitos alimenticios que deben persistir a lo largo de la vida.

Según Sanz, (2007) La nutrición en los escolares debe contribuir con:

- El crecimiento y la maduración del niño
- La actividad física normal
- El mantenimiento de una reserva energética y proteica sin llegar a excesos como son la obesidad infantil y otros trastornos propios de esta etapa. (p. 220)

A su vez la nutrición debe ser: Suficiente con el fin de que los niños tomen un horario para cada uno de las comidas, las mismas que deben ser cinco al día: el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena; esto le servirá a comer en porciones adecuadas logrando un balance en cada uno de las comidas.

De igual forma esta debe ser balanceada lo que significa que, debe aportar todos los nutrientes necesarios y de todos los grupos existentes. Los nutrientes son los macronutrientes y los micronutrientes que ayudan a diferentes funciones al organismo.

**Los macronutrientes** favorecen el aporte de energía al organismo y se dividen en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

**Los micronutrientes** no aportan energía y se dividen en vitaminas y minerales. Las vitaminas favorecen el desarrollo físico y mental (algún ejemplo de vitaminas son las vitaminas del grupo B, la vitamina C, E o D). Ciertos minerales como el calcio ayudan a mantener huesos y dientes fuertes. (Leewis, 1994, p. 56)

### 1.2. La alimentación

La alimentación es el primer paso para la nutrición. "El organismo requiere de nutrientes en cantidad y calidad óptimas, lo cual constituye la llamada alimentación balanceada" (Naranjo, 1985, p. 151).

La alimentación es indispensable para la vida, el consumo de alimentos permite al organismo reponer las energías gastadas durante el día y así mantener una adecuada nutrición. La alimentación, es un acto consciente y voluntario que tiene cada ser humano de escoger y consumir los alimentos, es necesaria para la subsistencia e importante para un crecimiento y desarrollo saludables. De ella dependerá la salud física y mental que presentará la niña o niño a lo largo de toda su vida, y es por esto que requiere especial atención para lograr que sea adecuada.

Según Cervera, (2004) Los principios de una alimentación saludable son los siguientes:

- **Suficiente:** En energía y nutrientes según sexo, edad, actividad física etc.

- **Equilibrada:** Atendiendo las proporciones recomendadas de energía provenientes de los nutrientes.

- **Variada:** De todos los alimentos para asegurar el aporte de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

- **Adaptada:** A las condiciones geográficas, culturales, religiosas e individuales. (p.105)

Una alimentación, equilibrada, higiénica, suficiente, variada y adecuada puede definirse como una alimentación correcta porque se come lo que se necesita. La alimentación no necesita ser costosa y depende más bien, de una adecuada selección

de los alimentos. Hay que recordar que además de la función nutritiva, la alimentación tiene un papel social en la familia, ya que en nuestra sociedad los momentos de las comidas son una oportunidad para platicar, estar juntos y lograr una mayor integración familiar.

Una correcta alimentación de la madre durante la gestación y a partir del nacimiento incide positivamente en el crecimiento del niño, desarrollo integral, estado de salud, así como su habilidad para aprender, comunicarse con los demás, pensar, sistematizar, socializar, adaptarse a nuevos ambientes y personas y, sobre todo, en su rendimiento escolar. Una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro., la ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución.

Una adecuada nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

### 1.3. Pirámide Nutricional para la infancia

Es una guía general para que las personas puedan escoger una dieta saludable, se trata de una orientación sobre cómo debe ser una dieta sana y equilibrada, que envuelve cantidad y tipos de alimentos, lo cual muchas veces se vuelve difícil y poco práctica para la mayoría de personas.

> La pirámide alimenticia indica la gran variedad de alimentos que se debe y pueden consumir las personas, las cantidades proporcionales en que se debe consumir en forma diaria para que el organismo se mantenga en forma adecuada y pueda realizar todas las actividades en forma normal. La variedad, cantidad y proporción de los alimentos que consuma le entregará a su organismo los nutrientes necesarios para su normal funcionamiento (Sanz, 2007, p. 126)

Los niños deben recibir una serie de nutrientes que se adapten a sus necesidades y que les proporcionen energía duradera, además de esto, los alimentos integrales les aportan fibra. La buena alimentación para los niños es aquella que es variada, suficiente y equilibrada, el objetivo de una buena nutrición infantil, es que pueda llegar a su talla y peso ideal de acuerdo a su edad.

Según Picasso, (2015) en su obra Nutrición, Salud hace referencia a las características de una pirámide, que nos define como debe ser la alimentación de niños:

> La base de la pirámide es el pilar de la alimentación, que está constituido por cereales, pasta, arroz, pan y papas, con la adición de una fruta muy importante en estas fases de la vida: el plátano, es rico en hidratos de carbono y en sales minerales tales como el magnesio y el potasio. El magnesio es muy importante para el funcionamiento del intestino y los músculos, encontrándose presente en los huesos y en los dientes, además de mejorar el sistema inmunológico.
>
> El potasio es importante para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular, además de prevenir las diarreas. El plátano también es rico en ácido fólico (Vitamina $B_9$), que es esencial en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la formación de anticuerpos para reforzar el sistema inmunológico, y que ayuda a prevenir la espina bífida en el embarazo. Es muy interesante que los niños incluyan el plátano en su dieta diaria.
>
> En la parte central de la pirámide se insiste en la importancia de beber agua y zumos, para compensar las pérdidas que normalmente tienen los niños por su actividad física (carreras, juegos, etc.)
>
> En el segundo escalón empezando por la base, se indica que se debe comer con mucha frecuencia frutas y verduras. Además, en vez de consumir grasas saturadas (las que se toman con las hamburguesas, bollería industrial, canes rojas, etc.) se recomienda tomar aceite de oliva (mucho más sano y sin colesterol).
>
> En el tercer escalón empezando por la base, ya se incluye el consumo más moderado de carnes, embutidos magros (pobres en grasa), pescado, huevos, leche y productos lácteos. En la infancia es importante para el crecimiento el consumo de proteínas de origen animal.
>
> Por último, en el vértice de la pirámide, se recomienda comer con mucha moderación mantequilla, embutidos grasos, legumbres. A esto habría que añadirle en muy pequeñas cantidades dulces y pasteles no industriales, ya que es muy difícil privarle a un niño de sus pequeñas golosinas. (p. 270-271)

### 1.4. Factores que influyen en el consumo de alimentos

Hay diversas influencias, algunas evidentes y otras sutiles, que determinan el consumo y hábitos alimentarios de los niños. Es sabido que los hábitos, gustos y aversiones se establecen en los primeros años y se prolongan hasta la adultez, época en la que hay resistencia y dificultad para el cambio. Las principales influencias sobre el consumo alimentario en los años del desarrollo son el ambiente familiar, las tendencias sociales, los medios de comunicación, la presión por parte de compañeros y los padecimientos o enfermedades.

#### 1.4.1. Ambiente familiar

La adquisición y mantenimiento de hábitos alimenticios saludables, parte principalmente del ámbito familiar, ya que dentro de la familia es donde se aprenden las primeras nociones y hábitos acerca de la alimentación. Para los niños que gatean y los preescolares, la familia es la principal influencia en el desarrollo de los hábitos alimentarios. Los padres y los hermanos de mayor edad son modelos importantes para los pequeños en su aprendizaje e imitación de los individuos de su medio inmediato.

> Está demostrado que en niños de edad escolar primaria, las actitudes de los padres frente a los alimentos son factores importantes que predicen los gustos y aversiones por el alimento, así como la complejidad de la dieta. Todavía no se esclarecido cuanto la similitud entre las preferencia alimentarias de los niños y sus padres es atribuible a influencias genéticas y cuanto a factores ambientales.
>
> Los niños pequeños no tienen la capacidad innata para escoger una dieta equilibrada y nutritiva, por consiguiente, tanto los padres como otros adultos son los responsables de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y apropiados para la etapa de desarrollo. Una relación alimentaria positiva incluye una división de la responsabilidad entre padres y niños, el progenitor proporciona alimento seguro y nutricio mediante comidas regulares y refrigerio, y los niños deciden cuanto, si acaso, comerán. (Mahan, 2001, p. 267)

La atmosfera en torno al alimento y la hora de la comida también es un factor importante que contribuye a las actitudes hacia los alimentos y las comidas. Si el adulto tiene altas expectativas respecto al comportamiento del niño a la hora de comer, y lo

amenaza con reprimendas, esto hará que el niño sienta temor a la hora de comer. Las discusiones y otras tensiones emocionales también ejercen un efecto negativo, las comidas que se consumen con prisa crean una atmosfera de agitación y refuerzan la tendencia a comer con demasiada rapidez. Un ambiente positivo implica dedicar tiempo suficiente a las comidas, tolerar derrames ocasionales y fomentar la conversación que incluya a todos los miembros de la familia.

### 1.4.2. Tendencias sociales

Santronck, (2006) La familia nuclear tradicional, compuesta por dos padres con un solo ingreso, se ha modificado en los últimos decenios. Casi tres cuartas partes de las mujeres con niños de edad preescolar trabajan fuera del hogar, por tanto, los niños consumen una o más comidas en los centros de atención diurna o escuela. En virtud de las limitaciones de tiempo, es posible que se modifiquen la compra de alimentos y las rutinas de preparación de la comida para incluir alimentos proporcionalmente más cómodos o rápidos.

> Sin embargo, el trabajo por parte de las madres, no parece afectar en sentido negativo a los consumos alimentarios de los niños. El número creciente de hogares con un solo padre es encabezado predominantemente por mujeres, lo cual por lo general, significa un menor ingreso y menos dinero para todos los gastos, incluido el alimento, en comparación con los hogares encabezados por varones. (p. 255)

Las mujeres de hoy en día tienen cada vez menos tiempo para elaborar comidas y se ven obligadas a comer fuera de casa, esto, a priori, revierte en un menor control sobre la alimentación familiar y por ende la alimentación saludable de sus hijos. En este aspecto, una mejor educación nutricional de todos los miembros de la familia facilitará una mejor alimentación, no se debe caer en la tentación de dejar parte de estos quehaceres en manos de la comida rápida, precocinada o similar, ni a los productos enlatados. Un poco de voluntad en la buena práctica alimentaria de todos puede hacer mucho por las comidas familiares.

### 1.4.3. Mensajes en los medios de comunicación

Todas las personas están expuestas a la publicidad casi en cada momento de la vida diaria, a través de la televisión, internet, periódicos, radio, etc. Y como el fin es vender

un producto determinado, sin importar en muchos de los casos la calidad de este o el impacto que tiene a corto, medio o largo plazo sobre la salud.

En el caso de los niños, esta publicidad puede llegar a introducirse de forma inevitable en casi todos los ámbitos de la vida diaria de niños y adolescentes, desde guarderías, escuelas, colegios, a supermercados, vallas publicitarias en la calle, lugares de ocio, internet y las redes sociales, televisión y radio, básicamente está presente casi en cada instante y lugar.

> Los niños de edad escolar ven televisión durante un promedio de más de 23h por semana, en tanto que los preescolares, un promedio de 27h por semana. La mitad de los anuncios comerciales en los programas para niños implican publicidad de alimentos, de manera que cada 5 min, aproximadamente, aparece un anuncio comercial sobre algún alimento. La mayor parte de la publicidad orientada a este segmento infantil es sobre alimentos bajos en fibra y con alto contenido de azúcar, grasa o sodio.
>
> Los niños preescolares por lo general no pueden distinguir entre los mensajes comerciales y el programa central; de hecho, a menudo prestan más atención a los primeros. Conforme estos crecen adquieren conocimiento sobre el propósito de la publicidad comercial y se vuelven más críticos acerca de su validez, no obstante, siguen siendo susceptibles al mensaje comercial. (Mahan, 2001, p. 268)

La televisión también puede ser nociva para el crecimiento y desarrollo por cuanto fomenta la inactividad y el empleo pasivo del tiempo libre. De hecho, el ver televisión junto con los múltiples mensajes de los medios de comunicación que incitan a comer, se ha sugerido como un factor que contribuye al excesivo aumento de peso en niños de 5 años de edad en adelante.

La publicidad no siempre influye positivamente en la adquisición de hábitos alimenticios saludables, en gran cantidad ofertan comida rápida que no aportan nutricionalmente mucho, solamente calorías, además atraen al público infantil recurriendo a los regalos

### 1.4.4. Influencia de compañeros

A medida que los niños crecen, su mundo se expande y sus contactos sociales adquieren más importancia, la influencia de los compañeros aumenta con la edad y se proyecta a las actitudes y opciones de alimentos. Esto se manifiesta por una renuncia súbita a consumir un alimento o a pedir algún alimento "popular" actual.

Las decisiones respecto a participar o no en los programas de almuerzo escolares se toman más basándose en lo que los amigos desean hacer que en el menú que se ofrece. Estas conductas suelen representar una fase que cambiara, se puede reforzar las conductas positivas, como la disposición a probar nuevos alimentos. Los padres necesitan establecer los límites para las influencias indeseables, pero también deben ser realistas; los conflictos sobre el alimento son contraproducentes.

### 1.4.5. Padecimientos o enfermedades

Los niños enfermos por lo general tienen menos apetito y un consumo alimentario limitado, las infecciones virales o bacterianas agudas a menudo son de duración breve, pero requieren de un aumento de líquidos, proteínas u otros nutrimentos. Los niños con estos tipos de trastornos tienen más tendencia a presentar problemas de conducta o a protagonizar luchas familiares en torno al alimento, los que requieren dietas especiales no solo tienen que ajustarse a los límites de los alimentos permitidos, sino que también deben hacer frente a cuestiones de independencia y aceptación por parte de compañeros conforme aumentan de edad, es típico cierto grado de rebelión contra la dieta prescrita, sobre todo a medida que el niño crece. (Toesca, 2009, p. 78)

Los niños que enferman con frecuencia, o que pasan largos periodos de tiempo en cama, o después de una simple gripe, lo reflejan de forma drástica en sus hábitos alimentarios. En este sentido, hay que saber que cuando el problema exige la modificación de la alimentación, no hay duda, hay que modificar la dieta. Pero cuando no es así, hay que intentar modificar los caprichos y no los alimentos, pues a veces se puede hasta complicar el problema de partida.

Actualmente, los cambios sociales han obligado a que los niños pasen gran parte del día fuera de casa, con lo que de 2 a 3 comidas las hacen fuera a tenor de lo que decidan los servicios de comida, o bien sirviéndose de golosinas. Este condicionante se debe

tener muy en cuenta a la hora de elaborar las comidas que se realizan dentro de la casa, de forma que se compensen el déficit que se puedan producir.

Durante la infancia se debe tratar de integrar al niño a la alimentación familiar, es decir, hacer que vaya consumiendo las mismas comidas que sus padres o hermanos, a medida que progresa en edad, va desarrollando sus actividades motoras, lo que le dará en la etapa escolar independencia al comer y habilidad para seleccionar alimentos y preparaciones alimenticias.

### 1.5. Alimentación en las diferentes etapas de la vida del niño

Cada etapa de la vida está marcada por diferentes situaciones, desde la parte física hasta la parte psicológica y emocional, por ello es importante separar cada una de estas etapas con respecto a la nutrición. Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los requerimientos físicos, mentales y de alimentación van cambiando, y a través de los años se debe procurar mantener la salud en cada una de estas etapas.

> La alimentación supone bastante más que la simple ingestión de alimentos, en el momento de alimentarse se encuentra por un lado, una satisfacción de una de las necesidades fundamentales del ser humano; por otro lado, al comer aparece el placer que siente el niño al degustar el alimento (vista, sabor, textura y olfato se unen en este momento); además, tenemos que tener en cuenta el contacto afectivo que se da en estos momentos. Finalmente, como consecuencia de esta ingestión de alimentos se da el crecimiento, indispensable para el desarrollo, ya que la ingesta incorrecta o escasa de alimentos produce un déficit de nutrientes en el organismo que dificultaría el proceso de crecimiento y también de desarrollo. (Lahora, 2013, p. 27)

#### 1.5.1. Alimentación de 1 – 3 años

En los tres primeros años de vida del niño, la alimentación, al igual que cualquier otro aspecto de su vida, sufre un cambio vertiginoso, es el paso de una dependencia total a comer de una forma autónoma; también es el paso de tomar solo un alimento (leche), a comer prácticamente de todo.

Se caracteriza por ser una etapa de crecimiento muy rápido, las funciones, digestivas, metabólicas se regularizan, en esta edad los niños son caprichosos y les gustan mucho las golosinas Al llegar a los 2 años, el niño deberá comer alimentos

troceados añadir: carnes, arroz, sopas, galleta, yogurt, queso, jamón, verduras, frutas y legumbres (diario), la necesidad nutricional depende de la actividad y desarrollo físico de cada niño. Se recomienda proporcionar a los niños 5 comidas al día, (desayuno-refrigerio-almuerzo- merienda- cena) tomando en cuenta el grupo de alimentos nutricionales: que debe ingerir vitaminas, proteínas, carbohidratos.

> Según Breckenridge, (2012) Una de las recomendaciones más importantes es elegir los alimentos para asegurar una dieta equilibrada. El equilibrio de una dieta se consigue desde dos niveles: cualitativo y cuantitativo, por lo que la selección de alimentos también debe tener carácter cuantitativo y cualitativo. Selección cuantitativa, se suele recomendar en el aporte de raciones adecuadas a la edad, estatura y peso del niño.
>
> Selección cualitativa, supone elegir los alimentos en las porciones adecuadas a cada comida, en número de veces suficiente para conseguir un aporte completo y de forma que estén representados todos los grupos de alimentos. Las raciones dietéticas aseguran la adecuada representación de todos los alimentos básicos, evitando los superfluos. Una ración es la cantidad o porción adecuada a "un plato normal" de comida. A veces son varias unidades de un alimento las que forman una ración. Para que una dieta sea equilibrada cualitativamente, deben formar parte de ella todos los grupos de alimentos: energéticos, o constructores y reguladores o protectores. (p.109)

En este proceso hacia la diversificación de alimentos, las educadoras deben tomar en cuenta iniciar la ingesta de cada tipo de alimento adecuado. De la misma forma los padres de familia deben fomentar la formación de hábitos alimenticios, por ello es importante fijar horarios de comida, evitar ver la televisión y que la comida sea monótona, para lograr esto se puede jugar con los colores y las texturas de los alimentos, la variedad en la dieta asegura el contenido de vitaminas y minerales que requieren los niños.

### 1.5.2. Alimentación de 4 – 5 años

Es una fase en que los niños aprenden por imitación de lo que observa en su entorno, el aspecto de cada uno de los alimentos influye en la aceptación o rechazo de estos. En esta etapa los niños comienzan a demostrar rechazo por algunos alimentos, les gusta

experimentar juga con la comida, es importante que los padres desarrollen hábitos alimenticios en los hijos.

> El niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable. Los niños deben consumir arroz, legumbres, papas, verduras, pescado, huevo, pollo, carne, frutas complementada con un producto lácteo. Las necesidades nutritivas del niño se distribuyen a lo largo del día en desayuno- refrigerio –comida –merienda- cena. (Zamora, 2011, p. 127)

Los niños de cuatro a cinco años se han adaptado a la dieta familiar, su crecimiento por unidad de peso es mínimo, no se debe sustituir la fruta fresca por zumos; son alimentos complementarios. Dejar los fritos y precocinados para situaciones especiales, no como alimento habitual. Las tartas y dulces, si pueden ser caseros, mejor, en cualquier caso, tampoco deben formar parte de la dieta habitual.

Al menos deben ser cinco el número de comidas que se realicen cada día, de ellas tres deben ser más fuertes y soportar la mayor parte de la energía y nutrientes. Según el entorno social se reconocen así el desayuno, la comida de mediodía y la cena. Las otras dos comidas son de sostén y más ligeras. Esta característica no debe propiciar el aporte de alimentos sobrantes, deben ser comidas complementarias y en ellas se pueden aportar aquellos alimentos que requieren un mayor número de raciones diarias, como son la leche, la fruta y los cereales.

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. Generalmente, a los niños les gustan los dulces, los refrescos y las golosinas, pero su consumo debe ser moderado, no se deben usar este tipo de alimentos como premio por comer otros, de lo contrario, el niño le dará una connotación de bueno o malo a los alimentos.

El error más común de los padres es no preparar lunch y dar dinero a los niños, al hacerlo se generan hábitos inadecuados; se recomienda como refrigerio de los niños: agua de frutas, leche, queso, sándwiches de diferentes rellenos, verduras, frutas, yogurt, cacahuates, palomitas, ensaladas.

La deficiencia más común en niños preescolares es la del hierro, que puede generar anemia, es importante que el niño tenga una dieta adecuada, que consuma carne, cereales, pan, verduras, frutas, leche, así como que acuda a las citas del pediatra y haga ejercicio.

### 1.6. Factores condicionantes de la nutrición del niño preescolar y escolar

Según Soriano C., (2006) en le obra nutrición en el niño pre-escolar y escolar, manifiesta:

> Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy precozmente, desde que se inicia la alimentación complementaria, y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. Hay que destacar la gran importancia que tiene la familia en este periodo, que representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden (p. 16).

La importancia de la educación nutricional en los años preescolares viene determinada, porque es la etapa en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos.

En la elección de los alimentos influyen factores genéticos, pero parecen tener mayor importancia los procesos de observación e imitación, de tal modo que el niño tiende a comer lo que ve comer a los adultos que le rodean y a sus propios compañeros. Además de la familia, en la configuración de los hábitos alimentarios del preescolar, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos, ya que un elevado porcentaje de niños aprenden a comer en ellos y prueban los nuevos alimentos.

### 1.7. Malnutrición

La malnutrición repercute de manera negativa en los niños, una mala alimentación en la etapa escolar, es probable que traiga como consecuencia disminución en la atención y en el rendimiento escolar y retardo en el crecimiento y desarrollo del niño.

"El término malnutrición se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas u otros nutrientes. Aunque muchas veces se tiende a relacionar malnutrición con desnutrición, su significado incluye tanto la desnutrición como la sobrealimentación" (Hernandez, 2010, p. 913).

Cuando los niños consumen menor cantidad de alimentos de los que requiere, su organismo no es capaz de desarrollarse y crecer correctamente, ya que utiliza la energía proporcionada para cubrir necesidades básicas como respirar. Además, da como resultado la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, lo cual ocasiona problemas, algunos de los cuales son irreversibles.

Por otro lado cuando los niños consumen mayor cantidad de alimentos de los que necesitan y además no utilizan esa energía ingerida realizando actividad física, el cuerpo la almacena en forma de grasa, que a la larga, conlleva a importantes problemas entre ellos la obesidad que tiene importante consecuencias durante su crecimiento.

En el artículo de Padilla M. (2007), la nutrición y el aprendizaje, dice: "La mala alimentación en los niños representa un grave problema, y no hablo de no alimentarse bien por causas económicas sino de los malos hábitos alimenticios que causan obesidad, diabetes infantil, etc." (p. 1).

Errores que cometen los padres:

- Obligar al niño a comer más de lo que puede

- Premiar su buen comportamiento con dulces.

- Castigar al niño sin comida si se porta mal.

- Festejarle cualquier acontecimiento dándole comida "basura".

- Permitir el consumo diario de golosinas, refrescos, papitas, etc.

- Darles frecuentemente comida rápida o enlatada por falta de tiempo.

La comida no debería ser un premio ni un castigo y tampoco una forma de desahogo. Es necesario propiciar a los pequeños un lugar, horarios adecuados y llevar un control de los alimentos que el niño consume. Los infantes consumen una mayor cantidad de alimentos de la que realmente necesitan y son ricos en grasas y azúcares, por lo general no comen verduras, legumbres, frutas ni pescado. Otro error que la mayoría de los padres comete es que muchos niños salen de casa sin desayunar y no debería ser así.

El desayuno es la comida más importante del día y si un niño acude a la escuela sin desayunar, tiene problemas para concentrarse, se siente cansado y tiene un bajo rendimiento durante el día, por lo tanto a esta hora deben consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y hierro.

## Capítulo II

### 2. Aprendizaje

#### 2.1 Definición

El aprendizaje se puede definir como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja la adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia, y que pueden incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica. Los cambios en el comportamiento son razonablemente objetivos, y, por lo tanto, pueden ser medidos. Se aprende de todo; lo bueno y lo malo. Se aprende a bailar, cantar, robar; se aprende en la casa, en el parque, en la escuela: se aprende en cualquier parte. (Howard, 2016, p. 19)

Durante los primeros años de vida, es cuando el cerebro está en su máximo potencial de maduración, y por ende se debe aprovechar para estimularlo desde temprana edad. El aprendizaje en edad temprana promoverá el desarrollo del niño, incitando su formación motora, social e intelectual, cuando el cerebro se desarrolla bajo condiciones óptimas, aumenta el potencial de aprendizaje y disminuyen las posibilidades de fracaso en la escuela.

#### 2.2 Importancia del Aprendizaje en la Edad Infantil

Durante los primeros años de vida, es cuando el cerebro está en su máximo potencial de maduración, y por ende se debe aprovechar para estimularlo desde temprana edad. El aprendizaje en edad temprana promoverá el desarrollo del niño, incitando su formación motora, social e intelectual. Cuando el cerebro se desarrolla bajo condiciones óptimas, aumenta el potencial de aprendizaje y disminuyen las posibilidades de fracaso en la escuela.

Según Hernández G. (1998), en Paradigmas en psicología de la educación, refiere que: Los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños; en ese periodo desarrollan su identidad personal, adquieren capacidades fundamentales y aprenden las pautas básicas para integrarse a la vida social.

Los avances de las investigaciones sobre los procesos de desarrollo y aprendizaje infantil coinciden en identificar un gran número de capacidades que los niños desarrollan desde muy temprana edad e igualmente confirman su gran potencialidad

de aprendizaje; basta recordar que el aprendizaje del lenguaje se realiza durante la primera infancia. Por otro lado, el rápido avance del conocimiento sobre los procesos y cambios que tienen lugar en el cerebro durante la infancia muestra la existencia de un periodo de intensa producción y estabilización de conexiones neuronales que abarca la edad preescolar. (p. 46)

Según Piaget, durante los primeros 3 años de vida los niños(as) son como "esponjas", ya que absorben todo lo que les rodea; se da la imitación de los juegos simbólicos, dibujos, conductas y del lenguaje hablado. Rodríguez, autor de La mente del niño. Cómo se forma y cómo hay que educarla, indica que el 75% de la maduración del sistema nervioso está programado genéticamente mientras que el 25% restante depende de la experiencia. Por lo que recomienda comenzar el aprendizaje de los niños y niñas tempranamente, es justamente en esta etapa que se favorece el desarrollo niño(a) si se le ofrecen percepciones sensoriales en ambientes enriquecidos. Asimismo, desde el punto de vista emocional, en los primeros 6 años de vida el sujeto construye las bases de su autoestima, desarrolla confianza, seguridad, autonomía e iniciativa, en su relación con otras personas y con la cultura a la que pertenece.

Es por esto que es sumamente importante comprender el significado del aprendizaje durante los primeros años de vida ya que se busca satisfacer las necesidades de los niños y niñas. El enfoque de la educación hace énfasis en el crecimiento y desarrollo general del niño y en su individualidad. Debe darse por profesionales, en un lugar con un ambiente acogedor, agradable y seguro que ofrece una aventura para los niños y niñas a la hora de descubrir el mundo que los rodea.

### 2.3. Factores del Aprendizaje

El aprendizaje es un proceso en interacción entre quien aprende y el objeto del conocimiento, que puede darse en el ámbito familiar, entre amigos, en la soledad del que aprende frente a una información dada o descubierta, junto al maestro, con éste y sus compañeros, entre compañeros, etcétera. Sin embargo, formalmente el aprendizaje se sitúa en el ámbito escolar, en la relación docente alumno.

Para que el aprendizaje ocurra y por consiguiente la estructura cognitiva del que ha aprendido se modifique, deben darse la concurrencia de factores intrapersonales, y contextuales o socio-ambientales.

- **Motivación:** interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él. El interés se puede adquirir, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos.

- **Expectativas**: Es la seguridad del alumno de que alguien a quien ama y respeta, espera de él un buen rendimiento.

**- Maduración psicológica:** es importante saber cómo ayudar a prender dependiendo de la edad del alumno para que aprenda de una forma más fácil, y saber de qué temas tratar o hablar con él.

- **Dificultad psicológica o material:** otro factor que puede influir en el aprendizaje es la escasez de recursos psicológicos o materiales.

- **Actitud dinámica y activa:** El alumno debe tener una actitud positiva y proactiva para aprender. Su estado de fatiga, pasotismo, hambre o sueño puede imposibilitarle la debida atención en clase.

- **Capacidad intelectual:** esta capacidad es diferente en cada persona, puede ser buena, regular, mala o excelente. Pero si no se ejercita para un buen aprendizaje, la sola capacidad no significa nada más que posibilidades inutilizadas.

En realidad, los factores no actúan por separado, sino que interactúan. Por ejemplo, una fuerte motivación predispone a una actitud positiva y a una atención duradera; la conjunción de ambas favorece el aprendizaje; los éxitos en el aprendizaje refuerzan la autoconfianza y la motivación, etc.

### 2.4. Procesos Cognitivos

La capacidad que permite desarrollar conocimientos recibe el nombre de cognición, se trata de la habilidad para asimilar y procesar datos, valorando y sistematizando la información a la que se accede a partir de la experiencia, la percepción u otras vías. (Roffey, 2004, p. 33)

Los procesos cognitivos, por lo tanto, son los procedimientos que lleva a cabo el ser humano para incorporar conocimientos, en dichos procesos intervienen facultades muy diversas como la inteligencia, la atención, la memoria y el lenguaje. Esto hace que los procesos cognitivos puedan analizarse desde diferentes disciplinas y ciencias.

### 2.4.1. Atención.

La atención se define como la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes, es decir, la atención es el proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia. Esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues es usada a diario, afortunadamente, se puede mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo. (Garton, 2006, p. 44)

La atención es la primera condición básica que ha de darse en el acto del conocimiento, si no se presta a algo, difícilmente se puede tener conciencia de ello. Dicho de otro modo, la atención es un proceso cognitivo en el que el sujeto selecciona la información y procesa sólo algunos datos de entre la múltiple estimulación sensorial.

En definitiva, la atención es fundamental para el desarrollo de la vida diaria y es utilizada en la mayoría de tareas que se llevan a cabo; por ejemplo, al leer un texto la atención está dirigida a la compresión de dicho texto, aunque también hay otro estímulos a nuestro alrededor susceptibles de ser atendidos, como papeles sobre la mesa, otros ruidos de fondo. Si no se llevara a cabo esta selección, sería imposible manejar todos los datos que captan los receptores sensoriales.

### 2.4.2. Percepción.

La percepción, en general, puede interpretarse como un proceso de la actividad humana que tiene una función primordialmente adaptiva y se inscribe en el conjunto de los llamados procesos cognitivos, al decir que es un proceso se quiere dar a entender el carácter dinámico de la actividad perceptiva frente a otras concepciones estáticas que entienden la percepción como una reacción puramente pasiva de la información exterior entrante, es decir, un simple registro de datos. Por el contrario, la percepción es una actividad que le organismo realiza para extraer del medio ambiente la información que necesita para su funcionamiento normal, el sujeto que percibe es el auto de su propia experiencia.

La percepción cognitiva nos permite organizar y comprender el mundo a través de los estímulos que recibimos con los sentidos. Podemos recibir información de los cinco los sentidos clásicos como la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto, pero

también de otros no tan conocidos como la propiocepción (es el sentido que informa sobre la posición corporal, el que nos permite que tengamos un esquema corporal y sepamos qué posición ocupamos en el espacio) o la interocepción (que es la percepción de cómo están los órganos de nuestro cuerpo, y es el que nos permite saber cuándo tenemos sed o hambre). Una vez recibidos, nuestro cerebro integra toda esta información, creando un nuevo conocimiento. (Lahora, 2013, p. 66)

En sí, la percepción es el conjunto de procesos y actividades relacionados con la estimulación que alcanza los sentidos, mediante los cuales obtenemos información respecto, a nuestro habitad las acciones, las acciones que efectuamos en él y nuestros propios estados internos, además es aquello que atendemos que nos interesa y quiere nuestra voluntad. La percepción hace mención a un determinado conocimiento o una idea o la sensación interior a raíz que surge de una impresión material derivada de los sentidos. Esta función es importante porque consiste en posibilitar al organismo que reciba, procese e interprete la información que llega desde el exterior valiéndose desde cada uno de los sentidos.

En el niño, por ejemplo, los esquemas preceptúales funcionan todavía de una manera rígida y preestablecida pero, a medida que el niño se desarrolla, la experiencia va modificando los programas perceptivos y éstos se van haciendo cada vez más flexibles y complejos, para servir a funciones también más complejas, para servir a funciones también más complejas de la actividad humana, como puede ser contemplación de una obra de arte o escuchar una composición musical.

### 2.4.3. Memoria.

La memoria es el almacén de los recuerdos y las experiencias, gracias a ella se recuerdan con quién se estuvo ayer, dónde estuvieron de vacaciones, las conversaciones que han tenido con anterioridad, el conocimiento académico, la experiencia profesional, etc. Gracias a la memoria se aprende y se cambia según las relaciones que se tiene y las necesidades del entorno.

En ella se debe incluir todo el conocimiento adquirido, recuperado y utilizado sin el uso de la conciencia, además debe incluir las destrezas motoras así como el conocimiento perceptivo, la mayoría de la cual se utiliza inconscientemente. Es decir, la memoria incluye un enorme trasfondo de experiencia que el organismo ha

almacenado a través de su vida en el sistema nervioso para adaptarse al medio, la memoria es la capacidad que codificar, almacenar y recuperar de manera efectiva información aprendida o un suceso vivido.

### 2.4.4. Pensamiento.

El pensamiento es fundamental en todo proceso cognitivo, porque permite integrar toda la información recibida y establecer relaciones entre los datos que la componen. Para ello se vale del razonamiento, la síntesis y la resolución de problemas, es decir, de las funciones ejecutivas. Se entiende por pensamiento la facultad o el poder de pensar, también puede definirse como la acción y el efecto de pensar.

El pensamiento es toda aquella actividad, acción y creación que realiza la mente, o sea todo lo que se trae a la existencia por medio del intelecto; generalmente el vocablo es relacionado o utilizado para definir todos aquellos productos que la mente podría generar que incluyen las actividades racionales del intelecto o las abstracciones de nuestra imaginación; todo lo referente a la naturaleza mental se considera pensamiento, ya sean racionales, creativos, abstractos, artísticos etc.

Según Castañeda, (2007) lo propio del pensamiento consiste en resolver problemas y razonar.

**- Solución de problemas**

Un problema es cualquier cosa que crea una sensación de tensión en una persona, y una solución es algo que descarga la tensión. La tensión no necesariamente tiene que ser desagradable. Un requisito básico es que el problema sea nuevo para la persona, de manera que no pueda reproducir una respuesta aprendida anteriormente.

Los problemas que puedan aparecer son de diversas índoles: manuales, mecánicos, mentales, de razonamiento, de tipo personal o social, etc.

Las formas o estrategias en la resolución de problemas pueden ser de diferentes tipos:

- Una manera de resolver problemas suele ser a través del ensayo-error; se va haciendo hasta llegar a la solución, que a veces puede ser fortuita.

- El análisis gradual; aquí intervienen la compresión, que se va realizando paso a paso. Cada paso se comprueba antes de dar el siguiente.

- La intuición o insight: la solución aparece repentinamente. La compresión de da de forma súbita.

Según el tipo de problemas que se plantee, se utilizará una clase de pensamiento u otro. El pensamiento puede ser:

- Concreto; permite resolver problemas a través de la manipulación de los objetos, como, realizar un puzles, cerrar la tapadera de un frasco, etc.

- Abstracto: se utiliza la representación abstracción para resolver problemas. Se puede pensar o manejar ideas, conceptos, relaciones, sin necesidad de actuar sobre los objetos para llegar a la solución. (p.80)

### 2.4.5. Inteligencia

Coto, (2009) Inteligencia es la capacidad o facultad de entender, razonar, saber, aprender y de resolver problemas. En este sentido se asemeja a conceptos como 'entendimiento' e 'intelecto'. En Psicología, inteligencia es la capacidad cognitiva y el conjunto de funciones cognitivas como la memoria, la asociación y la razón, se puede entender también como la habilidad o destreza para realizar algo. (p.21)

A la hora de desenvolverse en la vida no basta con tener un gran expediente académico, hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz, por ejemplo, elegir ya bien a sus amigos; por el contrario, hay gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo se utiliza un tipo de inteligencia distinto, no mejor ni peor, pero sí distinto.

### 2.4.6. Razonamiento

El Razonamiento es la capacidad del ser humano de que con un ordenamiento de sus pensamientos pueda generar una idea lógica, con esta idea lógica se obtienen respuestas y resoluciones a los problemas de cualquier índole, quien razona tiene en su poder la herramienta más importante para definirse en sociedad como parte de esta. El

razonamiento es actividad mental y todo lo relacionado con el pensamiento que se pueda conseguir una respuesta es llamado como tal.

El razonamiento también es considerado como una herramienta conductora de la persona por el camino que decida tomar, de hecho es un complemento de las decisiones. Cuando un sujeto se encuentra en problemas, debe evaluar todas las posibilidades y escoger cual es la solución más favorable para aquello, además tiene funciones organizadoras relacionadas con la lógica, la estrategia, la planificación y la resolución de problemas.

### 2.4.7. Lenguaje

La importancia del lenguaje es vital para el ser humano ya que el mismo le permite establecer comunicación con otros seres vivos y así vivir en comunidad. Si el ser humano no contara con algún sistema de lenguaje no podría entonces armar proyectos en común con otros individuos, lo cual es justamente la esencia de la vida en sociedad o en conjunto.

Los niños utilizan el lenguaje para comunicarse, de igual manera que hacen los adultos. Desde la más temprana edad, el niño aprende a identificar los sonidos y su significado, e incluso a distinguir el tono con el que se le habla, hacia los nueve meses, el bebé sabe si sus padres están enfadados o si le tratan con afecto y cariño.

En cuanto a los bebés, los padres son los principales y mejores estimuladores de su lenguaje. Son también los grandes responsables del aprendizaje del bebé por su equilibrio afectivo y su adaptación social, para prevenir las dificultades del aprendizaje del lenguaje, se deben tener en cuenta una serie de aspectos que se deben potenciar para invitarle a adquirir el lenguaje.

Todas están funciones pueden ser naturales o artificiales, conscientes o inconscientes, pero generalmente son muy rápidos y ocurren constantemente y casi sin que nos demos cuenta, y cada una de estas funciones están relacionas con el desarrollo cognitivo tiene mucha importancia, ya que cada una están relacionadas con el conocimiento y así mismo con la información que se va adquiriendo paso a paso, gracias al aprendizaje y a la experiencia.

### 2.5. Tipos de Aprendizaje

El aprendizaje es la forma o método mediante el cual todo ser humano asimila determinada información. Es importante decir que el aprendizaje está mediado por los sentidos, a través de ellos es que se recibe la información.

Hoy en día se cuenta con una vasta cantidad de tipos de aprendizaje puesto que se considera que el sujeto receptor de ese aprendizaje siempre es y será un sujeto único e irrepetible que, dependiendo del momento de vida donde se produzca el aprendizaje y de las características particulares de ese sujeto, dará como resultante un tipo de aprendizaje más acorde para cada persona.

Según Seelbach, (2013), en el trabajo de Teorías del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos clasifica en:

#### 2.5.1. Aprendizaje Receptivo.

Este tipo es el aprendizaje que se comprende, se asimila y se reproduce. En el aula, los estudiantes son receptores y no participan en el proceso más que recibiendo información desde el exterior a través de la explicación del profesor, material impreso, información audiovisual, entre otros.

En este aprendizaje el sujeto sólo recibe información nueva pero no debe realizar ningún tipo de elaboración propia. De algún modo este aprendizaje es receptivo pero pasivo a la vez puesto que no es precisa la reacción o puesta en marcha de ninguna elaboración cognitiva profunda por parte de la persona. Un ejemplo de esto es cuando una persona lee un libro. El sujeto reconoce cada letra palabra y la temática de la que trata el libro, pero no debe realizar ninguna elaboración personal ni emitir opinión al respecto.

#### 2.5.2. Aprendizaje Repetitivo o Memorístico.

El aprendizaje memorístico o repetitivo se basa en retener mentalmente datos sin procesarlos detenidamente. Los contenidos memorizados no son comprendidos y tampoco se intenta analizar su significado, se repiten las suficientes veces hasta que se recuerdan.

La memoria es uno de los procesos cognitivos básicos o inferiores, ayuda a codificar, consolidar y recuperar posteriormente datos. La interacción entre la memoria y el aprendizaje es esencial tanto en la educación como en todos los ámbitos de la vida. No obstante, también es relevante que su relación ayude a procesar los datos adecuadamente y a avanzar en nuestro desarrollo. Descubre aquí todo lo que necesitas saber sobre el aprendizaje memorístico o repetitivo.

Actualmente se lo utiliza a menudo en circunstancias específicas, como su nombre lo indica este tipo de aprendizaje se caracteriza por la repetición constante**.** A través de este método se intenta ubicar los conocimientos en la memoria a largo plazo**,** es decir la información que se deposita en esta memoria se recordará prácticamente a lo largo de toda la vida (excepto tras algún accidente o problema puntual del individuo). Un ejemplo de esto es el estudio de las tablas matemáticas.

Este aprendizaje cognitivo se basa en el uso de la memoria, fijando en ella unos datos determinados. Actúa como una grabadora, sin necesidad de que el sujeto entienda lo que está aprendiendo. No es recomendado para aprender ciertos temas que requieren reflexión, pero suele utilizarse para memorizar cosas invariables como fechas y nombres, que pueden aprenderse mediante la repetición.

### 2.5.3. Aprendizaje Significativo.

El aprendizaje significativo supone un proceso en el que la persona recoge la información, la selecciona, organiza y establece relaciones con el conocimiento que ya tenía previamente. Así, este aprendizaje se da cuando el nuevo contenido se relaciona con nuestras experiencias vividas y otros conocimientos adquiridos con el tiempo teniendo la motivación y las creencias personales sobre lo que es importante aprender un papel muy relevante. Esto conlleva dotar al nuevo conocimiento de un sentido único para cada persona, ya que cada uno tenemos nuestra historia vital.

Cuando se produce el aprendizaje significativo, los modelos mentales creados a través del tiempo y la experiencia determinan el cómo se verá la información y cómo se la gestionará. Por decirlo de alguna manera, la manera de interiorizar lo que se aprende y dotarlo de significado nos da una idea de cómo de ver la realidad, y viceversa.

Este tipo de aprendizaje se ancla o relaciona con uno ya existen por parte del sujeto. En otras palabras se hace uso de la caja de herramientas, es decir de los conocimientos previos que cada sujeto tiene incorporado. Ejemplo de esto sería: el aprendizaje de una multiplicación basándose en una experiencia real donde el niño puede ir a la tienda acompañado de un adulto y experimentar él mismo el valor del dinero y la cuenta (suma, resta, multiplicación o división) necesaria para conseguir el intercambio de dinero por mercancía.

### 2.5.4. Aprendizaje cooperativo y colaborativo.

El aprendizaje cooperativo, es un tipo de aprendizaje en grupo, el objetivo es que cada miembro aprenda dentro de sus posibilidades y que además se favorezca un trabajo en equipo. Los cuatro pilares que sostienen este aprendizaje cognitivo, son la interdependencia positiva, la responsabilidad individual, la participación igualitaria y la interacción simultánea.

Muy utilizado en las aulas, este tipo de aprendizaje permite a cada estudiante aprender de forma cooperativa, apoyándose tanto en su conocimiento, como en el de los demás. Se genera en grupos de no más de 5 personas que toman diferentes roles y funciones.

En pequeños grupos, los estudiantes pueden compartir los puntos fuertes y también desarrollar sus habilidades más débiles. Ellos desarrollan sus habilidades interpersonales, además aprenden a lidiar con el conflicto. Cuando los grupos cooperativos son guiados por objetivos claros, los estudiantes incurrieron en numerosas actividades que mejoren su comprensión de los temas explorados.

Con el fin de crear un entorno en el que el aprendizaje cooperativo puede tener lugar, tres cosas son necesarias. En primer lugar, los estudiantes necesitan sentirse seguros, pero también cuestionado. En segundo lugar, los grupos deben ser lo suficientemente pequeño que todo el mundo puede contribuir. En tercer lugar, los estudiantes trabajan juntos en tareas deben estar claramente definidas. Las técnicas de aprendizaje cooperativo y colaborativo que aquí se presenta deben ayudar a que esto sea posible para los maestros.

### 2.5.6. Aprendizaje asociativo.

Es un tipo de aprendizaje muy común, mediante el cual un sujeto aprende por la asociación entre dos estímulos o ideas. Nuestra mente asocia determinados conceptos a otros, como también a ciertos estímulos externos o sucesos. El aprendizaje asociativo requiere trabajo, pero es muy profundo y rico.

Los procesos relacionados con el aprendizaje asociativo tienen lugar mediante la experiencia. Cada uno de las vivencias van enseñando qué es lo que beneficia y qué resulta perjudicial la persona. Aunque no siempre se obtiene los mismos resultados con los mismos actos, los acontecimientos pasados son una guía bastante fiable para nuestras acciones futuras. Aprender nuevos contenidos y adaptarse constantemente a las circunstancias es fundamental en todas las etapas de la vida. Los progresos en la comprensión de este proceso favorecen el avance de mejores métodos educativos e incrementan el bienestar común.

El aprendizaje asociativo en niños ha sido y continúa siendo estudiado en profundidad, los profesores emplean con frecuencia refuerzos positivos como poner caritas felices en las tareas de los niños que se han portado extraordinariamente bien. Por otra parte, también se deja de mirar a los niños que gritan deliberadamente para llamar la atención o se castiga a los que molestan a sus compañeros.

### 2.5.7. Aprendizaje observacional o por imitación.

La observación también es una forma de aprendizaje, indicada para los individuos más visuales. Este tipo se basa en una situación modelo donde participa una persona que realiza una acción y da el ejemplo a otro, que observa y aprende en el proceso.

El aprendizaje por imitación es uno de los mecanismos básicos en el aprendizaje de cualquier persona, especialmente en los niños de corta edad. Un correcto aprendizaje por imitación y observación es una buena garantía para el correcto desarrollo físico, psicológico y verbal de los alumnos y alumnas.

Además del modelo, en los procesos de imitación en niños también son muy importantes las actividades seleccionadas, estas deben ser adecuadas e individualizadas a la edad y características de cada niño. Algunas de las formas de imitación más usadas son: hacer figuras con plastilina, tomar comidas o alimentos, cuidar plantas o animales,

realizar construcciones con cubos o piezas pequeñas, poner objetos dentro de una caja, peinarse o lavarse la cara.

### 2.5.8. Aprendizaje emocional.

Las emociones en el aprendizaje juegan un papel fundamental, ellas facilitan la consolidación de los recuerdos, aquellas experiencias que están asociadas a una elevada emocionalidad perduran con mayor facilidad en la memoria. Aprender va de la mano de sentir, por este motivo, aquellas clases en las que el alumno experimenta e interrelaciona el aprendizaje con un amplio abanico de aspectos vitales, generan un mayor impacto y, con ello, una mayor consolidación de los contenidos.

Este aprendizaje implica un desarrollo emocional del individuo, es importante que los individuos tengan información sobre sus emociones lo que son, sobre cómo expresarlas correctamente y que puedan comunicarse sobre ello sin obstáculos. A partir de las experiencias estos aprenderán a sentir miedo, tristeza, alegría, sorpresa y enfado, así como otras emociones como ira, rabia o frustración.

En lo que respecta en la escuela, este aprendizaje Esta aporta grandes beneficios a los estudiantes porque genera bienestar en ellos y mejora su relacionamiento con los demás. La transmisión emocional del profesor es esencial dado que la emoción que contagia es el motor o el freno del aprendizaje. Cuanto más conecten sus alumnos con una emoción movilizadora, más garantías existen de convertir aquella información en información útil y, a largo plazo, en un recuerdo accesible y facilitador de nuevas construcciones de conocimiento.

### 2.5.9. Aprendizaje de tipo experiencial.

El Aprendizaje Experiencial nos proporciona una oportunidad extraordinaria de crear espacios para construir aprendizajes significativos desde la auto-exploración y experimentación. El conocimiento es sin duda alguna, fundamental, sin embargo la experiencia es la que nos enseña al incorporar sensaciones, sentimientos, evidenciando valores, comportamientos y principios que marcan huellas indelebles si tenemos consciencia sobre ello.

Las experiencias son el mejor libro para aprender, según las experiencias que nos brinda la vida, se aprende las lecciones de ésta. Este tipo de aprendizaje cognitivo es

muy potente pero también subjetivo, ya que, cada experiencia es un libro distinto del que aprender, y cada persona un estudiante diferente.

El aprendizaje experiencial incrementa las expectativas de logro y la confianza en las propias habilidades de los individuos, ayudando a integrardicha experiencia con los conocimientos entre sí, así como con experiencias y conocimientos anteriores, logrando promover la adquisición de mayoresconocimientos, de una manera más profunda y de más largo plazo, provocando aprendizajes significativos.

En el proceso enseñanza-aprendizaje es primordial que el docente conozca los tipos de aprendizaje que poseen sus alumnos. Cada estudiante aprende de diferente manera, por lo que detectarlo sirve para poder crear ambientes de aprendizaje donde se utilicen estrategias didácticas que le permitan ir construyendo su aprendizaje y que propicien el aprender a aprender: Por esto es apropiado que los docentes cuenten con conocimientos respecto a nuevas temáticas educativas y sobre todo las pongan en práctica.

### 2.6.Teorías del Aprendizaje

El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos y en animales. Se trata de un concepto fundamental en Didáctica y Psicología: es la adquisición de conocimiento a partir de nueva información percibida.

Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una analiza el proceso desde una perspectiva particular (adquisición, conocimiento, nueva información y percepción).

#### 2.6.1. Teoría del aprendizaje de Pavlov.

Ledesma, (1979). en su investigacion trae a contexto a Pavlov quien es un psicólogo y fisiólogo ruso célebre en la historia de la psicología por sus aportaciones al conductismo. Buscaba las respuestas del secreto del aprendizaje en laboratorios bajo condiciones tremendamente estrictas.

Pavlov defendía el condicionamiento clásico, según él, el aprendizaje se produce cuando se asocian más o menos al mismo tiempo dos estímulos, uno incondicionado y otro condicionado. El incondicionado provoca una respuesta natural en el cuerpo y el condicionado la empieza a desencadenar cuando se vincula al anterior.

Por ejemplo, si cuando pruebo una receta de pasta (estímulo condicionado), me duele el estómago (estímulo incondicionado), es posible que relacione mi malestar con los macarrones. Posteriormente, se producirá una respuesta condicionada, que es mi recién adquirido disgusto hacia ese plato.

Esta teoría también explica otros procesos como la generalización de los estímulos, saber que todos los semáforos en verde nos dicen que podemos cruzar, o la extinción, cuando dejamos de dibujar porque ya no nos dan premios en el colegio. (p. 14)

Estas ideas han dado lugar a innumerables investigaciones posteriores, pero también han suscitado diversas y agudas críticas. Este tipo de aprendizaje es demasiado rígido para explicar gran parte de las conductas humanas. Nuevos modelos siguen revisando estos pensamientos.

### 2.6.2. Teoría del aprendizaje de Piaget.

Para Pinto, (1994), en su trabajo La teoría de Jean Piaget y el aprendizaje de las ciencias, indica:

Piaget elaboró su teoría desde una postura constructivista, afirmaba que los niños tienen un papel activo a la hora de aprender. Para él, las diferentes estructuras mentales van modificándose y combinándose entre ellas a través de la experiencia mediante la adaptación al entorno y la organización de nuestra mente.

El aprendizaje existe gracias a los cambios y a las situaciones novedosas. La percepción del mundo se renueva a medida que crecemos, este proceso está compuesto por esquemas que cada uno ordena mentalmente. La adaptación tiene lugar mediante un proceso de asimilación, que modifica la realidad externa, y otro de acomodación, que cambia las estructuras mentales. (p. 40).

Por ejemplo, si se acaba de conocer a un vecino nuevo y se ha tenido malas experiencias previas, se pensará “es raro” (asimilación). No obstante, se ve que es discreto y prudente, se ve obligado a alterar la clasificación previa (acomodación) y reconocer que también hay vecinos agradables.

El aprendizaje en la teoría de Jean Piaget es el producto de los esfuerzos del niño por comprender y actuar en su mundo, se inicia con una capacidad innata de adaptación al ambiente. Consta de una serie de etapas que representan los patrones universales del desarrollo, en cada etapa la mente del niño desarrolla una nueva forma de operar. Este desarrollo gradual sucede por medio de tres principios interrelacionados: la organización, la adaptación y el equilibrio.

### 2.6.3. Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel.

Méndez, (2001), en su investigacion trae a contexto a Ausubel quien por determinar la naturaleza del aprendizaje humano, llevó a desarrollar un gran programa de investigación educativa, que se fundamenta en una visión totalizadora del problema y que incluye otros aspectos íntimamente relacionados con el aprendizaje en situaciones formales. Entre estos elementos tenemos el currículum, la organización del material de aprendizaje (programación del curso), estilos cognitivos de los estudiantes, memoria y olvido, trasferencia y significado de la enseñanza para el estudiante.

> Los estudios de Ausubel responden muy bien a las preguntas de cómo aprenden y por qué aprenden los estudiantes. Su teoría no es rígida, sino que se encuentra en permanente transformación por los trabajos que su grupo de colaboradores realizan sobre el proceso de enseñanza – aprendizaje. Se enriquece gracias a una práctica pedagógica que sabe hacia dónde se dirige y que se renueva a sí misma (p. 91).

Este autor considera que el aprendizaje por descubrimiento no debe ser presentado como opuesto al aprendizaje por exposición (recepción), ya que éste puede ser igual de eficaz, si se cumplen unas características. Así, el aprendizaje escolar puede darse por recepción o por descubrimiento, como estrategia de enseñanza, y puede lograr un aprendizaje significativo o memorístico y repetitivo.

De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando.

Para que la gente aprenda es preciso actuar sobre sus conocimientos previos, el aprendizaje significativo contrasta con el aprendizaje de memoria porque produce

conocimientos mucho más duraderos que se interiorizan mejor. Con el tiempo los conceptos se van relacionando y jerarquizando para ahorrar muchos pasos cada vez que se quiere hablar sobre un tema determinado o hacer cosas. Esta teoría está muy centrada en la práctica.

### 2.6.4. Teoría del aprendizaje social de Bandura.

Cloninger, (2003) La teoría de Bandura hizo hincapié en el papel de las variables sociales y unió la perspectiva conductista con la cognitiva, enfoque que prioriza el estudio de los procesos mentales. Afirma que casi todas nuestras conductas se adquieren por observación e imitación (p. 17).

Uno mismo tiene la última palabra a la hora de decidir cómo actuar, pero los modelos a los que se está expuestos influyen mucho. Por esto es tan importante tener cuidado con la extrema violencia en los medios de comunicación.

Los más pequeños pueden saber que no está bien pegar a sus compañeros, pero si interiorizan la violencia de su serie favorita es posible que mantengan conductas agresivas en contextos y momentos diferentes. Es decir, si ven en la tele que un problema se solucionó con un golpe, tal vez den un empujón a un amigo la semana siguiente para conseguir un juguete en la escuela.

Las teorías del aprendizaje son importantes porque ayudan a comprender, predecir, y controlar el comportamiento humano y permiten tratar de explicar cómo los sujetos acceden al conocimiento de diversas maneras.

## f. METODOLOGÍA

Para el desarrollo del trabajo investigativo propuesto será necesario la utilización de métodos, técnicas e instrumentos que permitan desarrollar todos los aspectos relacionados con los objetivos formulados.

El diseño de la investigación es eminentemente social, enmarcándose en los principios de investigación acción, cuyo objetivo es intervenir con propuestas que permitan intervenir una problemática de socio-educativa.

**Métodos.-** Los métodos que servirán de apoyo en todo el proceso investigativo se detallan a continuación:

**- Método científico:** Estará presente en el desarrollo de toda la investigación, se lo utilizará para seguir un orden sistemático y lógico dentro de la misma, permitiendo construir todos los elementos que estructuran el presente proyecto; combinando y relacionando los conceptos teóricos con la práctica para alcanzar resultados bien argumentados.

**- Método analítico - sintético:** A través de este método se logrará la descomposición del objeto de estudio; lo cual posibilitará el análisis del problema, del marco teórico y así establecer las conclusiones, las recomendaciones y la elaboración del informe final; de igual manera organizar la información recogida con los instrumentos.

**- Método deductivo - inductivo:** Una vez delimitados los objetivos, este método se lo aplicará en la elaboración de las técnicas e instrumentos, que permitirán la recolección de datos sobre la influencia que tiene la nutrición en el aprendizaje de los niños a través de la investigación de campo.

**- Método estadístico:** A través del cual se expondrá los resultados mediante la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, lo que permitirá hacer el análisis e interpretación.

## TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

**- Encuesta:** Se elaborará y aplicará a los padres de familia de la institución de la Unidad Educativa "Fernando Suarez Palacio", con la finalidad de obtener información sobre la nutrición en los niños.

**- Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA":** Será utilizada al momento de diagnosticar la capacidad de aprendizaje que poseen los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio"

### Población y Muestra

La población designada para la aplicación está conformada por 15 niños de 4-5 años y 15 padres de familia de la Unidad Educativa "Fernando Suárez Palacio."

Tabla 1

*Población y Muestra*

| Población | Número | Porcentaje |
|---|---|---|
| Niños de 4 a 5 años | 15 | 100% |
| Padres de Familia | 15 | 100% |
| Total | 30 | 100% |

**Fuente:** Secretaría de la Unidad Educativa "Fernando Suarez Palacio"
**Elaboración:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

## g. CRONOGRAMA

| | AÑO 2017 | | | | | | | | | | | | | | | | AÑO 2018 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | Julio | | | | Agosto | | | | Noviembre | | | | Diciembre | | | | Enero | | | | Febrero | | | | Marzo | | | | Abril | | | | Mayo | | | | Junio | | | | Julio | | | | Agosto | | | | Septiembre | | | | Octubre | | | | Noviembre | | | | | | | |
| **SEMANAS** | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **ACTIVIDADES** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Elaborar un diagnóstico situacional en el Centro Educativo investigado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Selección del tema de investigación. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Elaboración de la problematización, justificación y objetivos. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Elaboración del marco teórico. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Presentación del proyecto. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Revisión y aprobación del proyecto. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Ejecución del trabajo de campo. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Organización y procesamiento de la información | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Elaboración del borrador de tesis. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Presentación y aprobación del borrador. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Presentación del segundo borrador con correcciones. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Trámites previos a la sustentación de tesis. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. Sustentación privada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. Sustentación pública y graduación. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

**Recursos Humanos**

- Investigadora
- Niños y padres de familia de Educación Inicial de la Unidad Educativa "Fernando Suarez Palacios"

**Recursos materiales**

- Computadora, impresora, tinta.
- Grabadora y CDS.
- Papel y fotocopias.
- Material didáctico.
- Libros, documentos.

*Tabla 2*

*Presupuesto y Financiamiento*

| PRESUPUESTO ESTIMADO | |
|---|---|
| **RECURSOS** | **COSTO** |
| **RECURSOS MATERIALES** | |
| Transporte y Movilización | 120 |
| Resma de papel boom | 100 |
| Reproducción bibliográfica | 50 |
| Adquisiciones de textos | 60 |
| Servicio de internet | 90 |
| Reproducción de insumos técnicos | 80 |
| Reproducción de proyecto | 120 |
| Material para talleres | 250 |
| Anillados | 80 |
| IMPREVISTOS | 200 |
| **TOTAL** | **$1150** |

El financiamiento estará a cargo exclusivo del autor (a).

## i. BIBLIOGRAFÍA


Breckenridge, M. (2012). *Creciemiento y desarrollo del niño* (Segunda ed.). Nueva Jersey: Interamericana.

Bueno, M. (2001). *Nutricion en Pediatría.* México.

Cervera, P. (2004). *Alimentación y dietoterapia: nutrición aplicada en la salud y la enfermedad.* (M.-H. Interamericana, Ed.) Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=KdxvAAAACAAJ&dq=libros++de+nutricion+de+cervera+2014&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj8_cqn16PZAhVDp1kKHUf9CWcQ6AEILDAB

Coto, A. (2009). *Ayuda a tu hijo a entrenar su inteigencia.* Buenos Aires: EDAF.

Flete, Y. (2017). *Coaching Nutricional para Niños.* Barcelona: Penguin Random House. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=87I0DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=padres+y+nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwijvNfwqtHXAhWR0YMKHbLCBR8Q6AEIKTAB#v=onepage&q=padres%20y%20nutricion&f=false

Garton, A. (2006). *Aprendizaje y Proceso de Alfabetización.* España: Paidós.

Hernández, G. (1998). *Paradigmas en psicología de la educación.* Paidos. ISBN:9688533831, 9789688533833

Hernandez, M. (2010). *Tratado de Nutrición.* Madrid: Diaz de Snatos . Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=SQLNJOsZCIwC&pg=PA913&dq=malnutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiN6IqFitDXAhXEPiYKHf9CADcQ6AEIJDAA#v=onepage&q=malnutricion&f=false

Howard, G. (2016). *Estructuras de la mente.* España: Paidós.

Lahora, C. (2013). *Las aulas de 0-3 años: Su organización y funcionamiento.* Madrid:

Narcea, S.A. de Ediciones.

Ledesma, J. d. (1979). *Psicología del Aprendizaje.* Guadalajara - Mexico: Progreso. ISBN 968-436-098-3

Mahan, K. (2001). *Nutrición y Dietoterapia de, Krause.* Nueva York : Mcgaw-Hill.

Méndez, Z. (2001). *Aprendizaje y Cognición.* Universidad Estatal a Distancia. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=KzvsjxKNPQsC&pg=PR4&dq=Aprendizaje+y+Cognici%C3%B3n+mendez&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjlt_Xq2oDWAhVjxoMKHfZTAIIQ6AEIJTAA#v=onepage&q=Aprendizaje%20y%20Cognici%C3%B3n%20mendez&f=false

Naranjo, P. (1985). *Desnutrición: problemas y soluciones.* California: IESS.

Roffey, S. (2004). *El comportamiento de los màs pequeños.* Madrid: Narcea.

Parra-Gámez, Leticia (2003). La desnutrición y sus consecuencias sobre el metabolismo intermedio. Recuperado de http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2003/un031h.pdf

Picasso, R. (2015). *Nutricion, Salud.* Carabobo : Manbán .

Pinto, J. M. (1994). *La teoría de Jean Piaget y el aprendizaje de las ciencias.* Mexico. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=Pw28AAAAIAAJ&q=La+teor%C3%ADa+de+Jean+Piaget+y+el+aprendizaje+de+las+ciencias&dq=La+teor%C3%ADa+de+Jean+Piaget+y+el+aprendizaje+de+las+ciencias&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwifxvXb2YDWAhWM5oMKHc1PBqoQ6AEIJTAA

Sanz, Y. (2007). *Alimentación infantil.* (Aguilar, Ed.) Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=uNwMNQAACAAJ&dq=SANZ,+Yolan

da,+Alimentaci%C3%B3n+infantil,+p%C3%A1g.+126&hl=es&sa=X&ved=0a h UKEwiR0_vI46PZAhUuxVkKHeNTAfQQ6AEILTAB

Santronck, J. (2006). *Psicologia del desarrollo, el ciclo vital.* Nueva York: McGrawHill.

Seelbach, G. (2013). *Teorias del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos* . México : Red Tercer Milenio .

Soriano, J. M. (2006). *Nutrición Básica Humana.* Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=-C43kg7wWBYC&printsec=frontcover&dq=que+es++nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjLjZDnjMzXAhXqrlQKHT_0CY8Q6AEIJTAA#v=onepage&q=que%20es%20%20nutricion&f=false

Toesca, Y. (2009). *El niño de 2 a 10 años: Guia practica para padre. Para el conocimiento de la vida y de los problemas del niño* (Segunda ed.). México: Panamericana .

Zamora, P. (2011). *La alimentacion infantil natural.* Barcelona: Interamericana.

**OTROS ANEXOS**

**Anexo 1**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

**CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

**ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA**

Estimado Padre de Familia, dígnese responder el siguiente cuestionario que servirá para obtener información requerida para la investigación sobre la Nutrición y su incidencia en el aprendizaje de sus hijos e hijas., debo indicar que la información vertida será guardada con absoluta reserva.

**Preguntas:**

1. **¿Cree Ud. Importante que los niños tengan una adecuada nutrición?**

   Si ( )

   No ( )

2. **¿Conoce lo que es una nutrición adecuada para el desarrollo del niño?**

   Si ( )

   No ( )

3. **¿Si hijo va a la escuela desayunando?**

   Siempre ( )

   A veces ( )

   Nunca ( )

4. **¿Envía lonchera a su hijo a la escuela?**

   Si ( )

   A veces ( )

   No ( )

5. **En caso de enviar lonchera ¿Qué lleva su hijo normalmente?**

   Frutas y verduras ( )

   Golosinas ( )

6. **¿Con qué frecuencia suele su hijo/a comer fruta?**

Nunca ( )

1 vez al día ( )

1 vez a la semana ( )

2-3 veces a la semana ( )

7. **¿Con qué frecuencia suele su hijo/a comer ensalada, verduras crudas o ralladas? (zanahoria, remolacha, etc)**

Nunca ( )

1 vez al día ( )

1 vez a la semana ( )

2-3 veces a la semana ( )

8. **¿Cuántas comidas cree Ud. que un niño debe consumir diariamente?**

3 por día ( )

5 por día ( )

9. **¿Ud. prepara los alimentos de sus hijos balanceados y nutritivos?**

Si ( )

A veces ( )

No ( )

10. **¿Cuántas veces a la semana come su familia comida chatarra o de restaurante?**

1 o 2 veces ( )

3 0 4 veces ( )

5 o más veces ( )

Nunca ( )

11. **Considera Ud. ¿qué la nutrición influye en el aprendizaje de los niños y niñas?**

Si ( )

No ( )

12. **¿Usted tiene conocimiento sobre las consecuencias que produce una malnutrición en sus hijos?**

Si ( )

No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Anexo 2**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

**CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

**PRUEBA DE FUNCIONES BASICAS**

**ADAPTACION "REAA"**

**Instrucciones:**

Es una prueba que diagnostica el perfil de madurez de las funciones básicas indispensables para la lecto-escritura. Es aplicable en niños de 5 años (preescolar) y al comenzar al periodo de aprestamiento en niños de 6 años de edad. Se la aplica en forma individual, es de fácil aplicación, económica y de rápida evaluación.

**ÀREA: (I) ESQUEMA CORPORAL**

Consta de tres ítems, se pide al niño señalar las partes gruesas (4)

a. En su propio cuerpo
b. En su imagen (frente a un espejo grande)
c. En otra persona

**EVALUACIÒN:** Se acredita como área positiva admitiendo un error por item

**ÀREA: (II) DOMINANCIA LATERAL**

Consta de 6 ítems, diagnostica la dominancia lateral, con una serie de actividades con la mano, pie, ojo y oído

a. Dar cuerda a un reloj
b. Utilizar las tijeras
c. Escribir o dibujar
d. Saltar en un solo pie
e. Mirar el telescopio
f. Escuchar una radio

**EVALUACIÒN:** se acredita como área positiva cuando el niño ha realizado todas las actividades con la derecha o con la izquierda, cuando su dominancia no está definida, se le acredita como área negativa.

**ÀREA: (III) ORIENTACIÒN**

**3.1 TEMPORAL:**

Se pregunta al niño:

a. En este momento, es de día o de noche?
b. Qué haces por las noches?
c. Qué realizaste ayer en la casa?
d. Qué actividad hiciste hoy?

**3.2 ESPACIAL**

Consta de 4 ítems, se toma cualquier objeto y se da al niño la siguiente orden:

a. Pon delante de mi
b. Pon atrás de mi
c. Por arriba de mi
d. Por debajo de mi

**EVALUACIÒN:** se acredita como área positiva admitiendo en error en la temporal y uno en la espacial, caso contrario, será un área inhabilitada.

**ÀREA: (IV) COORDINACIÒN**

Consta de 2 items, se pide al niño

a. Que salte en un solo pie
b. Con una pelota grande la botea con una mano o dos

**EVALUACIÒN:** se acredita como área positiva cuando la coordinación tanto del pie como de la mano es perfecta (no se admite zig-zag, ni sobreboteo)

**ÀREA: (V) RECEPTIVA AUDITIVA**

Consta de 15 ítems. Diagnostica la capacidad del niño para escuchar una orden y codificarla en respuesta.

a. Los pájaros comen?
b. Los gatos vuelan?
c. Los bebés lloran?
d. Los árboles bailan?
e. Los niños juegan?
f. Los pájaros pintan?
g. Los plátanos escriben?
h. Las personas se casan?
i. Las bicicletas estudian?
j. Las mamás cocinan?

k. El cielo es verde?
l. El sol es caliente?
m. Las flores comen?
n. Los trenes duermen?
o. Los sapos saltan?

**EVALUACIÒN:** se acredita como área positiva admitiendo los errores.

**ÀREA: (VI) RECEPTIVO – VISUAL**

Consta de 4 ítems. Diagnostica si el niño percibe un estímulo visual o no. Manifestándole:

a. Este niño está escribiendo, busca otro que esté haciendo lo mismo
b. Esta persona está barriendo, busca otra que esté haciendo lo mismo
c. Esta es una llave, busca otra igual
d. Esta es una tijera busca otra igual.

**ÁREA: (VII): ASOCIACIÓN AUDITIVA**

Consta de 10 ítems. Diagnostica codificaciones y decodificaciones abstractas del niño

Complete la frase que yo quiero decir:

1. Un pájaro vuelva en el aire
   Un pez nada en el_____
2. Un pan es para comer
   La leche es para_____
3. El humo sube
   La lluvia_____
4. Yo me siento en una silla
   Tú duermes en una_____
5. La luz roja significa pare
   La luz verde significa_____
6. Yo como en un plato
   Tú tomas en un_____
7. Juan es un niño
   María es una_____
8. Los oídos son para para escuchar
   Los ojos son para_____
9. Yo estoy despierto durante el día
   Tú estás dormido durante la_____

10. Un conejo es rápido

    Una tortuga es_____

**EVALUACIÓN:** Se acredita como área positiva admitiendo hasta dos errores

**ÁREA: (VIII) EXPRESIVO – MANUAL**

Consta de 10 ítems. Diagnostica como se expresa el niño en forma visomotora.

Yo te nombro un objeto y tú responderás con mímica (señas):

1. Martillo
2. Guitarra
3. Tenedor
4. Teléfono
5. Cepillo/pasta
6. Tijeras
7. Sacapuntas
8. Lápiz
9. Cuchillo
10. Escoba

**EVALUACIÓN:** se acredita como área positiva admitiendo dos errores

**ÁREA: (IX) CIEERE AUDITIVO VOCAL**

Consta de 5 ítems. Diagnostica la integración auditivo vocal

Escucha bien y completa la palabra que yo quiero decir:

1. Azú_____ car
2. Pier_____ na
3. Maripo_____ sa
4. Monta_____ ña
5. Carreti_____ lla

**EVALUACIÓN:** Se acredita como área positiva admitiendo un error.

**ÁREA: (X) PRONUNCIACIÓN**

Consta de 6 ítems. Diagnostica la pronunciación con palabras cuyo esquema mental está estructurado

1. Franelógrafo
2. Esferográfico
3. Triciclo
4. Lengua
5. Periódico

6. Columpio

**EVALUACIÓN:** Se acredita como área positiva admitiendo dos errores.

**ÁREA (XI) MEMORIA SECUENCIA AUDITIVA**

Consta de 10 ítems. Diagnostica la memoria auditiva del niño.

Escuchar bien y repite exactamente los siguientes números:

1. 3 2 5
2. 2 5 1
3. 7 6 2 4
4. 1 3 5 2
5. 7 4 1 3 2
6. 2 5 4 6 9
7. 3 2 5 7 8 3
8. 9 2 6 7 5 8
9. 2 4 6 3 2 5 7
10. 5 4 7 9 7 6 2 3

**EVALUACIÓN**: Se acredita como área positiva cuando ha repetido 8 dígitos (memoria básica para la lecto escritura). Si el niño logro repetir 3 dígitos para a la siguiente serie, caso contrario se le acredita debilita, de esta manera se opera con las demás series.

**ÁREA: (XII) COORDINACIÓN VISUAL _ AUDITIVO _ MOTORA (RITMO)**

Consta de 7 ítems. Diagnostica la coordinación visual auditiva motora, con patrón visual y auditivo.

Escucha y repite exactamente (con golpes):

1. 000
2. 00 – 00
3. 000 – 00
4. 00 – 0 – 000
5. 0 – 0000 – 0
6. 0 – 00 – 00 – 000
7. 00 – 000 – 000 – 0000

**EVALUACIÓN:** Se evalúa como el área anterior XI. Si logra vencer la primera serie pasa a la siguiente, caso contrario se le acreditara como área debilitada. Es área positiva cuando logra vencer las siete series.

**ÁREA (XIII) MEMORIA VISUAL**

Consta de 8 ítems con diseños abstractos. Diagnostica la memoria visual. Se inicia con tres tarjetas.

Mira con atención estas tarjetas (segundos). Luego te retiro y tendrás que ponerlas en el mismo orden.

**EVALUACIÓN:** Similar a las áreas XI Y XII. Si logra vencer la primera serie (tres tarjetas) pasa a la siguiente serie, caso contrario se acreditará como área debilitada. Es área positiva cuando logra vencer el ordenamiento de todas las series (8)

**ÁREA (XIV) DESARROLLO MANUAL**

Consta de 2 ítems. Diagnostica la motricidad fina.

Recorta lo más rápido que puedas la siguiente figura, sin topas las líneas laterales.

**EVALUACIÓN:** Se acreditará como área positiva, cuando corta más del 50% del dibujo sin ningún error (un minuto)

**ÁREA (XV) ATENCIÓN Y FATIGA**

Diagnostica atención y fatigabilidad. Pon un punto en cada cuadro lo más rápido que puedas (preferible usar un marcador).

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

**EVALUACIÓN:** Se acredita como área positiva, cuando vence más de cincuenta puntos en el tiempo asignado (un minuto).

**PRUEBAS DE FUNCIONES BÁSICAS ADAPTACIÓN ¨REAA¨**

**HOJA DE RESPUESTAS**

**Nombre y Apellidos:**

**Fecha: _____/_____/_____ Nivel Escolar_____**

**ÁREA (I) ESQUEMA CORPORAL**

a._____ b_____ c_____

**ÁREA (II) DOMINACIÓN LATERAL**

| | (D) | (I) |
|---|---|---|
| a. | _____ | _____ |
| b. | _____ | _____ |
| c. | _____ | _____ |
| d. | _____ | _____ |
| e. | _____ | _____ |
| f. | _____ | _____ |

**ÁREA (III) ORIENTACIÓN**

3.1 Temporal: Día_____ Noche_____ Ayer_____ Hoy_____

3.2 Espacial: Delante_____ Atrás_____ Arriba_____ Abajo_____

**ÁREA (IV) COORDINACIÓN**

a. Saltar_____ b. Botear_____

**ÁREA (V) RECEPTIVA AUDITIVA**

a_____ b_____ c_____ d_____ e_____

f_____ g_____ h_____ i_____ j_____

k_____ l_____ m_____ n_____ o_____

**ÁREA (VI) RECEPTIVO VISUAL**

a_____ b_____ c_____ d_____ e_____

**ÁREA (VII) ASOCIACIÓN AUDITIVA**

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____ 8_____ 9_____ 10_____

**ÁREA (VIII) EXPRESIVO- MANUAL**

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____ 8_____ 9_____ 10_____

**ÁREA (IX) CIERRE AUDITIVO VOCAL**

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

**ÁREA (X) PRONUNCIACIÓN**

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____

**ÁREA (XI) MEMORIA SECUENCIA AUDITIVA**

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____ 8_____ 9_____ 10_____

**ÁREA (XII) COORDINACIÓN VISUAL-AUDITIVO-MOTORA (RITMO)**

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____

**ÁREA (XIII) MEMORIA VISUAL**

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____ 8_____

**ÁREA (XIV) DESARROLLO MANUAL**

**ÁREA (XV) ATENCIÓN Y FATIGA**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

## OTROS ANEXOS

Taller para padres de familia sobre la Importancia de la nutrición

**Fuente:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

Actividad para los niños "Semáforo nutricional"

**Fuente:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

Actividad de fortalecimiento de la motricidad

**Fuente:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

Actividad de fortalecimiento de la motricidad

**Fuente:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

Actividad de elaboración de comida saludable

**Fuente:** Jenniffer Valeria Quizhpe Armijos

## 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 ..... 7

Nutrición..... 7
Nutrición infantil..... 11
Beneficios de una adecuada nutrición infantil..... 12
Malnutrición..... 13
Problemas de una mala nutrición.....14
Enfermedades ocasionadas por la malnutrición.....16
Influencia de la nutrición en el aprendizaje..... 20
Nutrientes para el desarrollo cognitivo del niño.....21
La lonchera escolar para el buen proceso de aprendizaje.....23
Aprendizaje..... 24
Características del aprendizaje en niños de 4 a 5 años..... 25
Desarrollo físico.....26
Desarrollo cognitivo..... 27
Desarrollo del lenguaje..... 28
Factores que condicionen el aprendizaje..... 29
Factores internos.....30
Factores externos..... 31
Estilos de aprendizaje..... 33
Áreas del aprendizaje afectadas por la malnutrición..... 35

e. MATERIALES Y MÉTODOS…….....…… 39
f. RESULTADOS……. 42
g. DISCUSIÓN……..… 80
h. CONCLUSIONES……. 84
i. RECOMENDACIONES……...…. 86
PROPUESTA ALTERNATIVA ……..… 87
j. BIBLIOGRAFÍA……...……..…… 111
k. ANEXOS……. 115
a. TEMA……...…… 116
b. PROBLEMÁTICA……..……..… 117
c. JUSTIFICACIÓN……..…… 121
d. OBJETIVOS……..…… 123
e. MARCO TEÓRICO……..…… 126
f. METODOLOGÍA……..... 157
g. CRONOGRAMA……..… 159
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO……...… 160
i. BIBLIOGRAFÍA……..……..…… 161
OTROS ANEXOS……...… 175
ÍNDICE…… 178