UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO

LA NUTRICIÓN EN LA EDAD PRE – ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN BAUTISTA" DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018.

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

Autora Patricia Alexandra Rodríguez Condoy

Directora Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

C E R T I F I C A:

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 Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Infantil y Educación Parvularia titulada: **LA NUTRICIÓN EN LA EDAD PRE–ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN BAUTISTA" DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018,** de la autoría de la Srta. Patricia Alexandra Rodríguez Condoy. 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, 09 de noviembre del 2018

Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega Mg, Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Patricia Alexandra Rodríguez Condoy, 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: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy

Firma: .....

Cedula: 1104733561

Fecha: Loja, 20 de Diciembre 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, **Patricia Alexandra Rodríguez Condoy, declaro** ser la autora de la tesis titulada: **LA NUTRICIÓN EN LA EDAD PRE–ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN BAUTISTA" DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018.** Como requisito para optar al grado de: **Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología infantil y Educación Parvularia**; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para 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 los 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, firma la autora, en la ciudad de Loja, a los veinte días del mes de diciembre del dos mil dieciocho.

Firma: .....

Autora: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy

Número de Cédula: 1104733561

Dirección: Loja, Cantón Catamayo, Calle: Isidro Ayora y 9 de Octubre

Correo electrónico: patty0rodriguez@gmail.com

Celular: 0967448655

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega, Mg. Sc.

Tribunal de grado:

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

Primer Vocal: Lic. Cisna Piedad Ríos Robles Mg. Sc.

Segundo Vocal: Lic. Carmen Rocío Muñoz Torres Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia de mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a sus autoridades, docentes y administrativos que día a día forjan el progreso y adelanto de los estudiantes que asisten a esta prestigiosa Institución de Educación Superior, en especial a la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, a mis queridos docentes, que con sus enseñanzas cumplen con la misión de generar un conocimiento revolucionario.

Un agradecimiento especial a mi Directora de tesis Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega, Mg. Sc. quien, con su acertada dirección, conocimientos y paciencia, hizo posible el desarrollo del presente trabajo investigativo.

Así como también al señor Rector, docente, padres de familia, niñas y niños de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo, por haberme brindado todo su apoyo, en la realización y aplicación de los instrumentos relacionados con el tema de investigación.

La Autora

DEDICATORIA

A Dios por estar siempre conmigo, por la fortaleza para seguir adelante, y cumplir con las metas propuestas.

A mí adorada madre Blanca Condoy, por brindarme un hogar cálido y enseñarme que la perseverancia y el esfuerzo son el camino para lograr los objetivos de la vida, y haber depositado su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi capacidad.

A mi hija Arelys, por su paciencia y por enseñarme a enfrentar los obstáculos con alegría.

A mis amigos, por su amistad y apoyo incondicional.

Patrícia

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

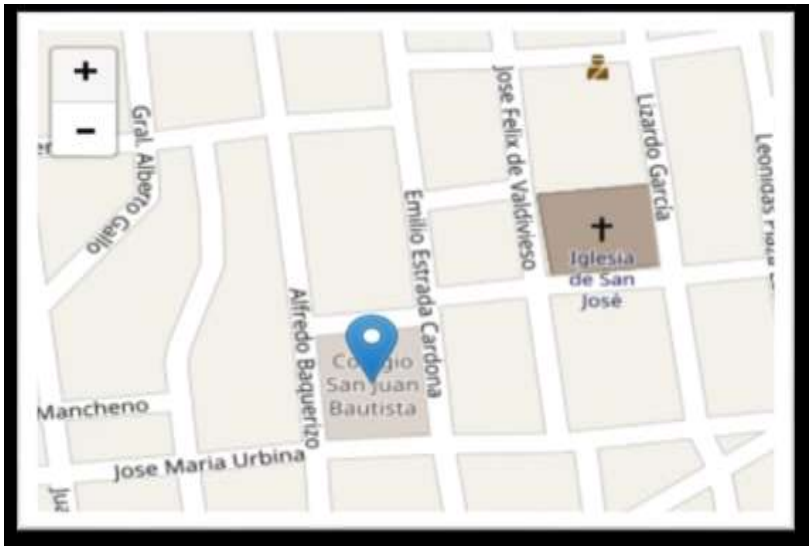
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA / TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Patricia Alexandra Rodríguez Condoy “LA NUTRICIÓN EN LA EDAD PRE–ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN JUAN BAUTISTA” DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018.”	UNL	2018	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	CATAMAYO	SAN JOSÉ	SAN JOSÉ	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 "SAN JUAN BAUTISTA"



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 EN LA EDAD PRE–ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN BAUTISTA" DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018.

b. RESUMEN

El tema de investigación titulada: **LA NUTRICIÓN EN LA EDAD PRE – ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN BAUTISTA" DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018.** Tuvo como objetivo general: Identificar los factores de la Nutrición en la edad pre-escolar que intervienen en el Desarrollo Cognitivo de los niños, para lo cual se utilizó métodos como: el científico, analítico- sintético; y, descriptivo, la muestra fue de 57 participantes; los instrumentos aplicados fueron: una lista de cotejo de la que se pudo apreciar que: recuerdan alimentos nutritivos 20 niños que representa el 71,42% siempre, 3 niños para un 10,71% a veces y 5 niños para un 17,85% muy pocas veces; en tanto que 20 niños que representa el 71,42% siempre, 6 niños a veces para un 21,42% y 2 niños muy pocas veces para un 7,14, completaron el rompecabezas; y, 19 niños que representa el 67.87% siempre, 5 niños a veces para un 17,85% y 4 niños muy pocas veces para un 14,28%, resolvieron los problemas. Concluyendo que una vez aplicada la propuesta se comprobó que cuando el padre de familia proporciona una nutrición adecuada se eleva el desarrollo cognitivo de los párvulos, aportando a la solución de la problemática planteada.

ABSTRACT

The research topic entitled: NUTRITION IN THE PRE - SCHOOL AGE FOR COGNITIVE DEVELOPMENT IN CHILDREN OF INITIAL II OF THE EDUCATIONAL UNIT "SAN JUAN BAUTISTA" OF CATAMAYO CANTON. LEGAL PERIOD 2017-2018. Its general objective was: To identify the factors of Nutrition in the pre-school age that intervene in the Cognitive Development of children, for which methods such as: scientific, analytical-synthetic; and, descriptively, the sample was of 57 participants; the instruments applied were: a checklist from which it was possible to appreciate that: remember nutritious food 20 children representing 71.42% always, 3 children for 10.71% at times and 5 children for 17.85% seldom; while 20 children representing 71.42% always, 6 children sometimes for 21.42% and 2 children very rarely for a 7.14, completed the puzzle; and, 19 children who represent 67.87% always, 5 children sometimes for 17.85% and 4 children very rarely for 14.28%, solved the problems. Concluding that once the proposal was applied, it was found that when the father of the family provides adequate nutrition, the cognitive development of the infants is raised, contributing to the solution of the problem posed.

c. INTRODUCCIÓN

Dada la importancia que tiene la Nutrición, es necesario enfatizar que la alimentación escolar en los niños varía, ya que ellos comen de una manera libre sin la supervisión de sus padres, por ello es necesario una correcta alimentación y orientación al niño desde la casa para que pueda elegir correctamente los alimentos que va ingerir en su escuela.

El tema elegido surge a través de la técnica de observación, que se realizó a la institución educativa, donde la maestra manifestó una gran preocupación en la alimentación de los niños y su efecto en el desarrollo cognitivo.

La investigación que se propone, guarda una estrecha relación dialéctica entre la nutrición y el desarrollo cognitivo de los niños, que es una etapa de la vida en la que conjuntamente con los intereses propios de la edad, la formación familiar, la socialización o interacción con otros compañeros en el plantel educativo, generan en buena medida, los hábitos que se practicarán en la vida futura de cada uno de ellos.

Cifras estadísticas del Fondo de Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) a nivel mundial, casi uno de cada cuatro niños menores de 5 años (165 millones, o el 26% en 2011) sufre desnutrición crónica. Según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2011-2013), en Ecuador se evidencian más en las niñas que en los niños este problema de desnutrición crónica, por esta razón, el Ministerio de Salud Pública, fomenta la alimentación saludable y la lucha contra el sedentarismo.

La presente investigación tiene como tema: **LA NUTRICIÓN EN LA EDAD PRE – ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN BAUTISTA" DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018.**

En la misma se plantearon los siguientes objetivos específicos: fundamentar teóricamente a través de la literatura especializada lo relacionado con la nutrición y el desarrollo cognitivo; diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la nutrición y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas investigados; proponer un conjunto de talleres y un manual educativo sobre alimentación balanceada

dirigido a padres de familia de los niños de inicial II; aplicar un conjunto de talleres y un manual educativo sobre alimentación balanceada, para mejorar la nutrición y el desarrollo cognitivo en los niños; evaluar los resultados que se produjeron con la aplicación de las acciones propuestas en función del desarrollo cognitivo de los niños sujeto a la investigación.

Para desarrollar el trabajo investigativo se contó con dos variables: una relacionada con la Nutrición que consta de los siguientes temas: definición, importancia de la nutrición, alimentación complementaria por edades, alimentación de los niños a los 4 y 5 años de edad, alimentación, nutrición e inteligencia, significados biológicos de la privación de alimentos, los elementos de una nutrición equilibrada, la nutrición en la etapa preescolar, estado nutricional de los preescolares en Ecuador, la familia como ente importante en la alimentación de los niños de preescolar, la importancia de la nutrición en el entorno escolar, recomendaciones nutricionales, sobrepeso y obesidad en la etapa preescolar, el refrigerio escolar en la etapa preescolar.

En la segunda variable consta el desarrollo cognitivo, con sus temas: concepto, ¿Qué es el desarrollo cognitivo?, características del desarrollo cognitivo, la teoría de Jean Piaget, críticas de las teorías de Piaget, como se logra un mejor desarrollo cognitivo; y, habilidades cognitivas a desarrollar en preescolar.

Según las observaciones y diálogos con la educadora se pudo comprobar que la nutrición infantil en la Unidad Educativa "San Juan Bautista" es un problema evidente en los niños investigados, se pudo detectar problemas de mala nutrición, manifestándose en los estudiantes con cansancio físico y su constante interés por comer algo, poca motivación y por ende desinterés por el estudio, falta de atención e incluso mala conducta, aumento considerable de la obesidad y el sedentarismo permanente, todo esto también implica que el niño no logre una buena asimilación de los contenidos, generando estrés y falta de interés por las asignaturas en cuestión.

Los métodos utilizados fueron: método científico, sirvió para la formulación del problema, el planteamiento de objetivos, la investigación de campo, el análisis e interpretación de resultados y la difusión de estos, el método analítico- sintético, se lo utilizó para la segregación de resultados y datos estadísticos, el método descriptivo, se lo utilizó en la caracterización del problema con las especificidades que presentan cada

una de las variables; permitió la narración de los hechos, de manera real y objetiva, tal cual se presenta en el escenario de la investigación.

Las técnicas utilizadas fueron: Lista de cotejo dirigida a las niñas y niños, un cuestionario aplicado a los padres de familia. Participaron en la investigación 28 niños y niñas, 28 padres de familia y 1 docente de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista".

Por lo tanto, se concluye que los niños de inicial II, consumen mucha comida chatarra, perjudicando a su desarrollo cognitivo. Frente a ello, una de las recomendaciones sería que los padres de familia mantengan un control de las loncheras, enviando alimentos nutritivos que aporten en el desarrollo óptimo de los niños investigados.

Finalmente, el presente informe consta de: título, resumen, abstract, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones recomendaciones, propuesta alternativa, bibliografía, anexos, proyecto de tesis, otros anexos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

NUTRICIÓN

Definición

Según Orozco (2017) la salud y nutrición de los niños y niñas es muy importante para la realización óptima de sus actividades y desenvolvimiento, la falta de hábitos adecuados que promueven su salud y nutrición conduce a un consumo inadecuado de alimentos y prácticas insanas que son causa básica de enfermedades y hasta de muerte prematura. (p.22)

Se considera que la nutrición guarda estrecha relación con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias, así como las cantidades ingeridas; es también individual por lo que cada niño puede elegir o seleccionar con cierta libertad lo que desea comer. La ingesta de alimentos se relaciona directamente con las propias características físicas, sociales y psicológicas de cada persona.

El Especialista en Nutrición Bengoa (2011) afirma que el determinante por excelencia del estado nutricional de la población es el medio social en que el individuo se desenvuelve y otros especialistas convienen que el consumo de una dieta adecuada de alimentos de buena calidad es un factor crítico en la vida del hombre, y un requisito indispensable para el crecimiento y desarrollo óptimo del niño. (p.34)

Al respecto se deduce al considerar que la nutrición buena o mala, es parte integral del conjunto de condiciones sociales, económicas y culturales, y por ende a la desnutrición como una enfermedad muy común entre los grupos "vulnerables" constituidos por niños destetados y niños en edad preescolar, debido a que estos grupos son los que necesitan una cantidad mayor de nutrientes y de alimentos energéticos.

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, utiliza y excretan las sustancias nutritivas”.(Otero, 2012, p. 24)

Importante es el criterio de Otero, ya que si no existe una correcta alimentación las consecuencias serán muy perjudiciales para la salud, en la actualidad el ingerir muchos alimentos de forma desordenada unida a una vida de sedentarismo provoca en los niños un problema de obesidad.

Según las referencias bibliográficas que hemos constatado, se puede determinar que la carencia de alimento en los niños representa, no sólo una escasez de los nutrientes necesarios para aumentar el tamaño corporal, sino también representa una falta de estímulos sensoriales y de experiencias sociales, ya que de acuerdo a muchas observaciones estos niños duermen más tiempo, permanecen encerrados en sus casas por períodos más prolongados, juegan menos y prefieren depender más de sus madres, su patrón de actividad llega a ser 5 ó 6 veces menos que los niños con una nutrición más adecuada, son más inseguros, tímidos y ejecutan con más dificultad los movimientos mecánicos propios de su edad**.**

La Organización Mundial de la Salud, se encuentra muy preocupada por los niveles de desnutrición que existe en diferentes países del mundo. La desnutrición crónica constituye uno de los problemas más agobiante principalmente en los países de América Latina, y a su vez es una de las expresiones más graves de la pobreza: como aspecto significativo afecta el desarrollo de las capacidades cognitivas de niños y niñas y sus potencialidades de crecimiento y desarrollo, por lo tanto, su aprendizaje; generando desigualdades de oportunidades y afectando la salud y los procesos cognitivos de los niños.

Importancia de la Nutrición

La alimentación es uno de los procesos básicos en el desarrollo de los seres vivos. Por esa razón los padres debemos ser conscientes de la importancia que para nuestro hijo tiene una correcta nutrición, desde las edades más tempranas, en el desarrollo de su crecimiento y en general de toda su vida. La dietética se encarga del estudio de la correcta administración y proporción de la ingestión de alimentos de una persona. En muchas ocasiones, y debido al creciente interés que en la

sociedad despiertan los aspectos alimenticios, se confunden conceptos de nutrición y alimentación. (Ebee, 2004, p.34)

Pongamos un ejemplo: nuestro hijo puede consumir una determinada proporción de alimentos adecuada y no estar recibiendo la correcta nutrición por nuestra parte. Por esta razón, es importante que nos mentalicemos de la relevancia que para el futuro de nuestro hijo tendrá una nutrición sana.

Procesos como la digestión, la absorción y el transporte de alimentos, su almacenamiento, el metabolismo y la eliminación de las sustancias que forman los alimentos, son procesos que intervienen en el tratamiento de estos para obtener los componentes nutricionales necesarios. El interés que en nuestra sociedad despierta tanto el dietético como la nutrición, ha sido fruto del exceso de alimentación y por tanto, del control que se hace de su estudio. Debemos ser conscientes de que estos elementos son determinantes en la prevención de enfermedades.

Ecuador es un país en vías de desarrollo, situación que afecta en muchos aspectos a la población habitante del mismo. Uno de los problemas que se denotan día con día es la reducción de tiempo de los padres de familia para el cuidado de sus hijos, los cuales son provocados por diversos factores socioeconómicos y la necesidad de trabajar a tiempo completo, lo que no permite que sea la madre quien atienda al menor durante el periodo de prescolar, ni en dar una nutrición adecuada.

Estas necesidades se ven reflejadas en las constantes solicitudes de algún familiar para que cuide del menor y en su mayoría son los abuelos quienes se responsabilizan del absoluto cuidado del niño y aquellas familias que no cuentan con este tipo de apoyo, se ven obligados a contratar los servicios de una trabajadora doméstica que cumpla con las labores cotidianas, además de los cuidados del niño y de la niña.

Según Tojo y Leis (2012), la etapa preescolar es de suma importancia, es el período que se inicia al cumplir el primer año de vida y continúa hasta los cinco años de edad; los cambios que se obtienen en esta etapa son los que demandan una constante adaptación de alimentos y requieren consumir suficiente energía y nutrientes para lograr un crecimiento físico adecuado. (p.56)

Los hábitos alimentarios que durarán toda la vida, se forman en esta etapa, es por ello que es necesario que la persona o las personas que están a cargo del cuidado del niño o niña preescolar, influyan correctamente en su alimentación no sólo con el ejemplo sino con la práctica.

> Serafin (2012) el que existan prácticas inadecuadas durante la etapa de prescolar y en la introducción de alimentos, así como el proporcionar bebidas azucaradas industrializadas, alimentos con contenidos de sodio y grasas a una temprana edad, puede afectar de manera significativa en el estado nutricional del niño o niña, pudiendo desarrollar sobrepeso, obesidad o desnutrición, así como otras condiciones relacionadas con el crecimiento (p.89).

Consideramos que la variedad de alimentos que el mercado industrial ofrece para alimentar a un niño o niña son cada día mayores opciones para el desarrollo biológico del futuro adulto, pues si bien es cierto, estos productos benefician el tiempo de los cuidadores para la elaboración de otros que haceres; sin embargo, el contenido nutricional de estos productos, no son los adecuados para los menores.

El Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (UNICEF 2008) afirma que la formación de hábitos alimentarios saludables tiene gran importancia y debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.

La problemática de nutrición que presentan los países latinoamericanos afecta en su mayoría a los niños y niñas en edad prescolar, por lo que se requiere mayor atención; este flagelo hace necesaria la planificación y ejecución de planes y proyectos que pongan en marcha planes nutricionales que atiendan las características propias de la población.

Según el nuevo Patrón de Crecimiento Infantil de la Organización Mundial de la Salud. (OMS 2006), todo niños y niñas nacidos en cualquier parte del mundo, que

reciban una atención optima desde el comienzo de sus vidas, tiene el potencial de desarrollarse en la misma gama de tallas y pesos, este planteamiento hace que la desnutrición de, el sobrepeso y la obesidad así como otras condiciones relacionadas con el crecimiento, puedan detectarse y abordarse en una fase temprana motivo suficiente por el cual los gobiernos están en la obligación de diseña programas de alimentación que permitan la inclusión de los más necesitados a fin de garantizar la igualdad de oportunidades

De este modo los gobernantes de Estados deben proporcionar y garantizar la adquisición de alimentos y hábitos alimenticios de los niños y niñas en la etapa preescolar la cual se encuentra mayormente influenciada por el ambiente familiar, así que será de gran importancia considerar al niño y a la niña desde todos los ámbitos en que se desenvuelven, por lo tanto tomando en cuenta esto se tiene que considerar que surgen también lo que son los malos hábitos alimenticios que podrían provocar enfermedades tales como la obesidad o la desnutrición, se hace obligatorio crear proyectos con la finalidad de educar a la población para comprender la importancia que tiene una buena alimentación durante la edad preescolar de los niños específicamente en las edades de entre (1-6 años), ya que esto contribuye a un buen rendimiento de ellos y un adecuado desarrollo de todas sus etapas de vida.

Alimentación Complementaria por Edades

El gran desafío de ahora en adelante es lograr introducir nuevos platos que contribuyan con la rica fuente de nutrientes que es la leche materna y que no la reemplacen. Es muy importante saber la correcta alimentación del niño por edades. A continuación, las debidas orientaciones que se debe saber:

Un niño sufre desnutrición cuando no cuenta con alimento suficiente y adecuado para su supervivencia y para el buen funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales. Es un concepto diferente de la malnutrición, que incluye tanto la falta como el exceso de alimentos. El índice de desnutrición se determina mediante la observación directa, que permite identificar niños demasiado delgados o con las piernas hinchadas; y midiendo la talla, el peso

y el perímetro del brazo, que se comparan con unos estándares de referencia. (UNICEF, 2008)

Cada una de estas manifestaciones está relacionada con un problema específico. El peso es un indicador de carencias agudas mientras que la altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado De ahí que podamos considerar distintas categorías de desnutrición infantil.

Alimentación de los niños a los 4 y 5 años de edad

Ebee (2004) manifiesta que, van creciendo nuestros hijos, nos damos cuenta que su apetito va aumentando considerablemente, y esa tendencia, que ya era algo palpable a la edad de cuatro años, que definitivamente establecida a los 5 años, pero ese apetito no es igual en todas las comidas del día. Normalmente el desayuno es el más flojo, aumentando en el almuerzo y la cena, además, ese apetito es mayor a la capacidad que tiene el niño a estas edades de ingerir alimentos. De hecho, nos pedirá ayuda en ocasiones a pesar de que ya le gusta comer solo desde hace tiempo. Y ellos solo para poder imprimir una mayor rapidez al acto de comer y terminar con todos los alimentos que haya sobre el plato, su objetivo aquí es acabar cuanto antes (p.63).

Los padres debemos conocer así mismo el tipo de cocina que prefieren nuestros hijos a estas alturas. Y el niño a los 5 años de edad prefieren la cocina lo más sencilla posible, sin demasiadas manipulaciones a base de salsas, guisos, diversos condimentos u otras consideraciones. Unas simples papas, carnes o pescado, verduras y hortalizas como la zanahoria (la mayoría de las veces las demandará crudas), la leche y sus derivados o la fruta son de su agrado ahora. También nos reclamarán sopas y caldos principalmente, por la rapidez de ingestión y el ahorro de masticación que llevan consigo.

Como ya sabemos, los niños imitan todo lo que ven y ese mimetismo también influye directamente en los hábitos de comida, por eso, tenemos que guardas especial atención a lo que decimos cuando nos sentamos a la mesa con él. Los platos que

rechazamos o las características que atribuimos a determinados alimentos serán la próxima vez la razón para que nuestro hijo quiera probar algún determinado plato por casualidad o no quiera hacerlo.

Alimentación, nutrición e inteligencia

La Comisión de Determinantes Sociales de la Salud de la OMS, reporta que hace tres décadas investigadores norteamericanos comenzaron a observar que los niños que vivían en familias con muy bajos ingresos no adquirían las mismas habilidades verbales y cognitivas que aquellos que vivían con familias sin dificultades económicas significativas, argumentando que los deficientes recursos de los niños pobres estaban asociados a una inadecuada nutrición, que incluía deficiencias de proteínas y algunos micronutrientes esenciales para el saludable desarrollo físico y cognitivo. Estas explicaciones obedecen a consideraciones biológicas de la carencia de alimento y por lo tanto las acciones basadas en ellas podrían agotarse en el individuo con la complementación o suplementación de alimentos y/o nutrientes. Sin embargo, en los últimos años se ha evidenciado que los niños y niñas que satisfacen sus requerimientos de energía y nutrientes, pero permanecen en ambientes desfavorables no alcanzan un óptimo desarrollo cognitivo, lo que enmarca las explicaciones en dimensiones psicológicas y sociales de la privación alimentaria. (Maggi, 2005,p.45)

Significados biológicos de la privación de alimentos

En los últimos años nuevas líneas de investigación han revelado que la disponibilidad individual de nutrientes modifica las vías moleculares críticas para el desarrollo cerebral y su función adulta. Existe una clara y completa evidencia de cómo los nutrientes modifican la plasticidad neural y la función neuronal y en caso de deficiencias podrían presentarse alteraciones tanto a corto como mediano término en la cognición. Así, la alimentación durante la infancia no sólo puede influenciar las funciones cerebrales adultas y su eventual declive por la edad, sino también el potencial cognitivo de los niños y la salud mental (Williams, 2008. pp. 53-54).

Desde el punto de vista debemos entender que el cerebro es el órgano más complejo y metabólicamente activo en el cuerpo, en estas vías, aún la menor ineficiencia metabólica podría crear un cúmulo de efectos adversos. La literatura científica indica que la deficiencia de micronutrientes influencia la cognición y la conducta de los niños y aunque todos los nutrientes son requeridos para el funcionamiento corporal existe poca evidencia sobre la cantidad de ingesta que influencia el adecuado desarrollo cerebral y la cognición.

Los elementos de una Nutrición equilibrada

> La cantidad de nutrientes y su calidad adecuada viene definida por una variada y correcta administración de alimentos, la forma de conseguirlos es a través de una dieta equilibrada, en los últimos años y debido a que los padres somos más conscientes de su importancia, se han ido variando las conductas alimenticias incluso las dietas de los niños. Los factores sociales, educativos y culturales, han hecho que incluso hayan cambiado la percepción que se tenía de un niño sano y la que se tiene en nuestros días. (Ebee León Gross, 2004)

Debemos tener en cuenta, que en una dieta equilibrada de nuestro hijo deben estar presente los siguientes elementos: proteínas, vitaminas, hidratos de carbono, lípidos, fibra alimentaria, sales minerales y agua.

Las proteínas. – Su importancia radica en los aminoácidos. En esta sustancia se encuentra el valor biológico, en el organismo son necesarias un total de 20 aminoácidos, y de estos 8 no son capaces de ser sintetizados por el cuerpo humano, por esa razón deben obtenerse de las proteínas.

Para hacernos una idea de la importancia de las proteínas, de ellas depende las membranas celulares, el desarrollo de los órganos y los tejidos del cuerpo de nuestro hijo, entre la 6ta y 7ma. Parte de la alimentación del niño debe estar compuesta de proteínas.

Los hidratos de carbono. – Están integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno. También se conocen como glúcidos y se pueden dividir en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. La energía de nuestros hijos está directamente relacionada con la ingesta

de estos elementos, la mejor forma de administrar la cantidad necesaria de hidratos de carbono es a través de alimentos como de todo tipo de frutas, miel, azúcar, leche, hígado y músculos de los animales, cereales, legumbre o tubérculos, más de la mitad de su dieta debe estar integrada por estos elementos.

Los lípidos. – Los compuestos de carbono, hidrógenos, oxígeno y pequeñas cantidades de fósforo, se conocen como lípidos, se pueden agrupar en saturados e insaturados. Los primeros provienen de grasas animales, y se encuentran en el tocino y la mantequilla, y los segundos de aceites vegetales. En general aportan energía y son portadores de vitaminas A, D, E y K y tienen un alto valor energético, por lo que no es recomendable que sobrepasen la cuarta parte de la dieta.

Las Vitaminas. - Es importante suministrar en la alimentación de nuestros hijos las vitaminas ya que son sustancias esenciales, las cuales se dividen en dos clases: las liposolubles (A, D, E y K) y las hidrosolubles (C y B).

La fibra alimentaria. - Esta sustancia se encuentra en los cereales, legumbre, frutos secos y verduras, son muy recomendables para el intestino y en el proceso de absorción de los alimentos.

Las sales minerales. - De su administración depende el crecimiento y el adecuado equilibrio mineral. Los minerales principales son el calcio, magnesio, fósforo, azufre, sodio, potasio y cloro. Están repartidos en distintos alimentos, por lo que es recomendable una dieta equilibrada. El calcio se encuentra sobre todo en los productos lácteos y en todos sus derivados, el hierro en el hígado, los riñones o los frutos secos. La sal contiene sodio, los cereales y legumbres contienen cinc y el agua contiene yodo. Su administración está estrechamente relacionada con el correcto funcionamiento de nervios y músculos, así como favorecen la consolidación de huesos y dientes.

El agua. - La sustancia básica del cuerpo humano, en el cuerpo humano se encuentra repartida dentro y fuera de las células y supone un 75% del organismo, el agua disuelve y transporta sustancias nutritivas y se encarga de la formación de los tejidos.

Según los estudios anteriores de diferentes autores antes mencionados, nos dan su concepto de nutrición como algo básico y equilibrado; un proceso en donde se

transforman todos los alimentos, eliminando aquello que no le sirven y almacenando o absorbiendo toda aquella sustancia vitamínica para el desarrollo y funcionamiento correcto a nuestro cuerpo.

La Nutrición en la etapa prescolar

El estudio de la situación nutricional de un individuo o colectivo se basa en el resultado entre la ingesta de alimentos que recibe y el gasto energético que presenta. La valoración del estado nutricional abarca el conjunto de procedimientos, que permiten evaluar el nivel de salud, bienestar, carencias y déficit de los individuos desde la panorámica de su situación nutricional.

Estos procedimientos se basan en la interpretación de la información obtenida a partir del estudio de una serie de parámetros (medidas antropométricas, análisis de la dieta y parámetros bioquímicos, hematológicos e inmunológicos). De esta manera, valorar el estado nutricional permite valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y así pronosticar posibles riesgos de salud que puedan manifestarse en el individuo.

> Según Cattani (2012) en la etapa preescolar un equilibrado aporte nutricional es clave para obtener un adecuado estado de salud; la alimentación es un factor determinante en el estado de salud del niño, ya que influye de manera significativa en el crecimiento y desarrollo del ser humano, además ayuda al establecimiento de hábitos alimentarios saludables que permitirán prevenir problemas de salud de la edad adulta (p.98)

Vicario y Güemes (2007) la ingesta de alimentos se relaciona directamente con las propias características físicas, sociales y psicológicas de cada persona. Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta que empiezan a establecerse a partir de los dos primeros años de vida se consolidan en la primera década y persisten en la edad adulta (p.34).

Se entiende que en la conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias, así como las cantidades ingeridas; es también

individual por lo que cada niño puede elegir o seleccionar con cierta libertad lo que desea comer.

Estado nutricional de los preescolares en Ecuador

Ecuador se considera un país de disconformidades en el aspecto nutricional, debido a que existe desigualdad en el estado nutricional, el cual varía incluso con la geografía del país. El proceso de cambio de las condiciones de salud de la población ecuatoriana o su transición epidemiológica, da paso a que los problemas nutricionales tengan un mayor impacto y sean considerados como problemas de salud pública por las implicaciones que tienen en el desarrollo físico, funcional, intelectual y social de los niños, que son el grupo más vulnerable de la población.

La malnutrición ocurre cuando la ingesta alimentaria de un individuo no está equilibrada con sus necesidades nutricionales, este término incluye tanto la desnutrición como la sobrealimentación y tiene causas complejas que involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales (Ávila et al; 2007).

En localidades rurales y de escaso ingreso económico, la desnutrición en edades tempranas sigue siendo una constante, mientras que, por el otro lado, los estilos de vida y los patrones de alimentación que prevalecen entre la población ecuatoriana favorecen más aún una epidemia de obesidad y enfermedades relacionadas con la malnutrición. Esto puede observarse en la actualidad debido a que existe una mayor promoción y presencia en el mercado de alimentos ricos en grasas y azúcares, significa que los niños ya no comen como lo hicieron sus padres. Los productos en los cuales más gastan los ecuatorianos no satisfacen las necesidades nutricionales de un grupo importante de hogares.

La familia como ente importante en la alimentación de los niños de prescolar

Bourges (2005) "expreso que en los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida" (p.32). La familia es la principal influencia para el desarrollo de estos hábitos alimentarios, siendo pieza clave para el desarrollo de la segunda infancia.

> La familia es la principal influencia para el desarrollo de estos hábitos alimentarios, siendo pieza clave para el desarrollo de la segunda infancia. El ambiente emocional en el que se desarrolla la alimentación influye en el consumo de los alimentos; una convivencia familiar cálida y tranquila, facilita la comunicación entre los miembros de la familia ya sea para despejar dudas, sugerir soluciones a problemas cotidianos o educar a los niños en pautas de conducta socialmente aceptadas al comer.

Los padres transmiten explícitamente o mediante el ejemplo, sus propios hábitos alimentarios. Frecuentemente permiten a sus hijos los errores en los hábitos de alimentación que ellos mismos tienen. Si hay alimentos que el niño no consume porque "no le gustan", es muy probable que se deba a que los padres no los consumen, el entorno familiar condiciona los gustos alimentarios del niño.

En la cultura occidental las pautas alimentarias son transmitidas principalmente vía materna. La madre alimenta al hijo de acuerdo a sus valores, creencias, costumbres y preparaciones alimentarias. Por ejemplo, las representaciones que tiene ella sobre el cuerpo ideal del hijo pueden corresponder a la de un niño obeso y por lo tanto su perfil de alimentación ideal irá acorde con tal percepción, las porciones de alimentos tenderán a ser mayores que las recomendables y exigirá al hijo que deje el plato vacío.

La importancia de la Nutrición en el entorno escolar

> Osorio (2012) manifestó que: En la etapa del preescolar, la responsabilidad de la salud y la crianza de los niños, que hasta antes recaía en los padres y en los profesionistas de la salud, será compartida también por los maestros e influenciada por los compañeros. Los niños pasan un porcentaje importante de su tiempo en los centros educativos y durante este tiempo, asimilan habilidades, comparten experiencias, refuerzan las relaciones sociales e imitan hábitos de los demás compañeros o del profesorado al mismo tiempo que estudian y aprenden (p11)

Los niños pasan un porcentaje importante de su tiempo en los centros educativos y durante este tiempo, asimilan habilidades, comparten experiencias, refuerzan las relaciones sociales e imitan hábitos de los demás compañeros o del profesorado al mismo tiempo que estudian y aprenden. Por este motivo desde el punto de vista

nutricional tienen la oportunidad desde una dimensión social de compartir, adquirir e imitar hábitos de alimentación de sus compañeros; los alimentos que se consumen durante la jornada escolar están dotados de un valor especial, pues sirven como instrumento de socialización e influyen en los hábitos alimentarios, de tal forma que la interacción de los preescolares con sus compañeros de escuela, le ayudará a conocer nuevos patrones de alimentación, que siguen otras familias y tratarán de cambiar los propios.

Recomendaciones nutrimentales

> Reyes (2009) afirma que: las recomendaciones diarias de nutrimentos tanto para niños como para niñas en etapa preescolar son muy parecidas, debido a las características de su crecimiento. Las necesidades nutrimentales dependerán del gasto calórico necesario para mantener el metabolismo basal, termorregulación, actividad física y crecimiento del niño además es importante tomar en cuenta si existe o no un estado de 15 enfermedad o situación clínica que amerite ajustes en los requerimientos nutricionales (p.45).

Consideramos que para los pequeños de 3 a 4 años la recomendación gira en torno a 120 kilocalorías por kilogramo de peso y de 4 a 6 años de edad se recomiendan 100 kilocalorías por kilogramo de peso.

> Bourges (2005) planteó que: la distribución de macro-nutrimentos se recomienda de la siguiente manera: Hidratos de carbono en un rango del 55 al 63 por ciento del requerimiento calórico total, proteínas del 12 al 15 por ciento o 1 gramo por kilogramo al día, lípidos del 25 al 35 por ciento del requerimiento calórico total, donde menos del 10 por ciento que deberá estar ocupado por grasas saturadas, un máximo de 10 por ciento por grasas polinsaturadas (omega 3 y omega 6) 1 a 2 por ciento de ácido linoleico y 10 a 15 por ciento de grasas monoinsaturadas, el aporte de colesterol se recomienda de 120 gramos por día (p.35).

La correcta alimentación aplicada en niños de prescolar, permite una mejor adaptación en la vida diaria de los niños, la misma debe estar estructuradas bajo un régimen dietético dirigido por el médico de la familia, garantizando así un niño sano y saludable, que le facilite su crecimiento acorde a la edad en que se desarrolla.

Sobrepeso y obesidad en la etapa prescolar

La obesidad se caracteriza por el aumento de peso ocasionado por el exceso de tejido adiposo en el organismo y es el resultado de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto de calorías, su etiología está dada por la interrelación de múltiples factores, como la predisposición genética y los estilos de vida, frecuentemente como consecuencia de los hábitos alimenticios; como la ingesta de dietas con alta densidad energética y bajas en fibra dietética azucaradas en combinación con una escasa actividad física.

Vicario (2007) afirmó que, "el factor de riesgo que más se asocia a la obesidad de los niños es la modificación en el aporte de alimentación cuyas dietas tienen un alto valor calórico al tiempo que se advierte la disminución en el grado de actividad física". Por tal motivo entendemos que el incremento acelerado en la prevalencia del sobrepeso en los preescolares parece guardar relación con factores ambientales (hábitos dietéticos, vida sedentaria, entre otros (p.27).

Por tal motivo entendemos que el incremento acelerado en la prevalencia del sobrepeso en los preescolares parece guardar relación con factores ambientales (hábitos dietéticos, vida sedentaria, entre otros). El medio escolar, junto al familiar, son los ámbitos educativos de mayor influencia. Aunque en años recientes se han identificado factores genéticos que explican la mayor susceptibilidad de algunos individuos a la obesidad, el incremento abrupto de la obesidad que ha ocurrido en las últimas décadas y su gran extensión obedecen principalmente a cambios importantes en la alimentación de la población, al patrón de actividad física y a otros factores de índole sociocultural.

> Burgos (2007) respecto al sobrepeso y la obesidad infantil manifiesta que estas tienen múltiples consecuencias físicas, emocionales y sociales, lo que puede provocar sentimientos de inferioridad y depresión; los niños y adolescentes con sobrepeso tienden a devenir en adultos con sobrepeso aunado a las modificaciones radicales en los patrones de salud y de conductas alimentarias. Esta situación, preocupante en adultos, lo es aún más en niños y adolescentes (p.49).

Existen factores que llevan a un aumento del sobrepeso en los niños en la etapa de prescolar, donde la tecnología en muchos casos es la principal responsable de estos

problemas, generado por las cantidades de horas que el niño utiliza sus celulares o equipos electrónicos ya sea en las escuelas o en el propio hogar, donde varios estudios han demostrado la irresponsabilidad de los padres de familia, al no poner orden en estas situaciones del uso inadecuados de la tecnología.

Sumado a esto ocurre también que en la actualidad los niños han dejado de jugar y por ende la falta de movimiento influye en su obesidad, ya que en las escuelas se planifican muy pocas actividades físicas recreativas, donde el niño pueda desarrollar sus capacidades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y la flexibilidad y coordinación, provocando en ellos una inactividad que genera el sedentarismo y a su vez el sobrepeso, ya que las energías acumuladas durante el día, no se desarrollan por lo expresado anteriormente.

El Refrigerio escolar en la etapa prescolar

El refrigerio escolar es la combinación de alimentos preparaciones y bebidas consumidas por los escolares durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición; es una porción más pequeña que las comidas mayores (desayuno, comida y cena) ya que sólo las complementa, también se le llama colación y se puede utilizar con diversos fines.

Según el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP 2012), El refrigerio escolar debe cubrir de 15 a 20 por ciento de las recomendaciones diarias respecto de la energía y los nutrimentos de los alumnos de preescolar. Por ello entendemos que en el nivel preescolar se recomienda sea de 216 a 239 kilocalorías de acuerdo al conforme los requerimientos de energía estimada para esta etapa. La cantidad de alimento en la colación del preescolar debe ser suficiente para proveer a los niños la energía necesaria, pero que no impida tener apetito en la siguiente comida.

En la mayoría de los Jardines de niños, acostumbran a los infantes el consumo de un refrigerio escolar, sin embargo, para un elevado porcentaje de niños la colación del recreo sustituye el desayuno, siendo entonces el primer alimento que toman los pequeños.

Los adultos tanto en casa como en el Jardín de niños, son los encargados de controlar el contenido alimentario del refrigerio del niño. Muy distinto es el caso de los

niños mayores que asisten a la escuela y llevan dinero para comprar alimentos en el recreo o a la salida de clases, en estos casos, la influencia de la casa disminuye y aumenta la de los compañeros.

Vicario (2007) “el refrigerio escolar, entonces desempeña un papel importante en la alimentación de los niños en edad preescolar porque constituye una herramienta eficaz en la mejora del estado nutricional, además de su papel formador en hábitos alimentarios correctos” (p.24).

Resumiendo todo lo expresado anteriormente, entendemos que la alimentación en los niños de la etapa prescolar, es fundamental en su desarrollo, una adecuada alimentación permite crecer al niño fuerte con capacidades físicas para enfrentar la vida diaria, garantiza una mayor movilidad articular donde la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad permiten un desarrollo armónico en el funcionamiento de sus acciones motrices.

Es responsabilidad de los padres de familia garantizar la estabilidad alimenticia de los niños en la etapa de prescolar, serán capaces de garantizar los nutrientes con el orden adecuado para estas edades, donde el consumo de carbohidratos, grasas y proteínas reúnan las calorías necesarias para que su organismo responda a las altas exigencias y al gasto calóricos diarios que generan las actividades fiscas, recreativas y deportivas durante el día.

DESARROLLO COGNITIVO

Concepto

El desarrollo cognitivo (también conocido como desarrollo cognoscitivo), por su parte, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos. Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente.

La modalidad más frecuente de analizar los datos y de emplear los recursos cognitivos es conocido como estilo cognitivo**.** Cabe destacar que esto no está vinculado a la inteligencia ni al coeficiente intelectual, sino que es un factor propio de la personalidad**.**

¿Qué es el desarrollo cognitivo?

Según Piaget (1969) "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" (p.29).

En este sentido, Roselli (2012), "sostiene que la noción de conflicto cognitivo está contenida en la teoría de la equilibración piagetiana, es decir, en la perturbación del equilibrio en la relación del sujeto con el objeto para producir nuevos conocimientos" .(p.34)

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

Según Georgieff (2011) es importante tener presente que la función cognitiva comprende todos aquellos procesos relacionados con el pensamiento, entre los

cuales se incluyen la memoria, el razonamiento, el desarrollo del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta. (p.123).

Por tal motivo se considera que la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que se encuentra la alimentación. Desde hace varios años sabemos que la alimentación incide directamente en el desarrollo del cerebro (en procesos como la proliferación celular, la sinaptogénesis y la mielinización), así como en muchas funciones relacionadas con este órgano.

Santrock (2014) menciona que el patrón del desarrollo infantil es complejo dado que es el producto de varios procesos biológicos, cognitivos y socioemocionales y también puede describirse en términos de etapas. Los procesos biológicos producen cambios en el cuerpo del niño y son la base del desarrollo cerebral; los procesos cognitivos son cambios en el pensamiento, inteligencia y lenguaje del infante (p.43).

Según Gavilán (2009) “para Piaget el desarrollo cognitivo es unidireccional hacia estructuras de pensamiento cada vez más abstractas, mientras que para Vygotsky existen diversas direcciones posibles de crecimiento por la variabilidad sociocultural” (p.63). Debido a que los contenidos de la experiencia marcan la actividad mental, es que Vygotsky desarrolla una idea contextuada de la inteligencia, donde la marca de los contextos no es simplemente introductoria de la cual luego los sujetos se desprenden, sino que es una matriz originaria de la subjetividad que aparece tiñendo permanentemente su acción mental.

Debido a que los contenidos de la experiencia marcan la actividad mental, es que Vygotsky desarrolla una idea contextuada de la inteligencia, donde la marca de los contextos no es simplemente introductoria de la cual luego los sujetos se desprenden, sino que es una matriz originaria de la subjetividad que aparece tiñendo permanentemente su acción mental.

Se consideran que estos procesos permiten a un niño en crecimiento memorizar un poema, entender cómo se resuelve un problema matemático, idear una estrategia creativa o articular frases significativas; los procesos socioemocionales incluyen cambios en la relación del niño con los demás, además de cambios en las emociones y la personalidad, y se pueden manifestar en el afecto que dan los padres a los hijos, la agresividad de un niño contra un compañero, la asertividad de una niña y la sensación de felicidad de un adolescente por haber obtenido buenas. Todos los procesos están relacionados estrechamente.

Características del Desarrollo Cognitivo:

> Comprendemos como área de desarrollo cognitivo aquella que entiende el conocimiento físico, de las propiedades físicas de los objetos y del modo del cómo actuar sobre ellos (explorando activamente con todos los sentidos; manipulando, transformando y combinando materiales continuos y discontinuos; escogiendo actividades y propósitos; adquiriendo destrezas con equipos y herramientas; descubriendo y sistematizando los efectos que tienen las acciones sobre los objetos, como por ejemplo agujerear, doblar, soplar, romper, apretar, etc.; descubriendo y sistematizando los atributos y propiedades de las cosas…). (Hernández, 2014, p.34).

El conocimiento lógico matemático definido en términos de las relaciones establecidas entre los objetos, tales como clasificación (investigando y descubriendo los atributos de las cosas; observando y describiendo las semejanzas y diferencias de las cosas, agrupando y apareando las cosas por sus semejanzas y diferencias; usando y describiendo objetos de diferentes maneras; conversando acerca de las características que algo no posee o la clase a la cual no pertenece; manteniendo más de un atributo en mente; distinguiendo entre algunos y todos; agrupando y reagrupando por otro criterio conjunto de objeto), seriación (haciendo comparaciones, por ejemplo: más alto, menos alto, más gordo, más flaco, menos lleno, etc.; arreglando varias cosas en orden y describiendo sus relaciones; probando y encajando un conjunto ordenado de objetos en otros conjunto a través del ensayo y error) y número (comparando cantidades; arreglando dos conjuntos de objetos en correspondencia 1 a 1 deshaciéndola y

restableciéndola; recitando los números de memoria; contando objetos; midiendo y comparando material continuo; reconociendo y escribiendo numerales; llenando y vaciando espacios tridimensionales con material continuo y discontinuo).

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

Las actividades con respecto al tiempo pueden ser: empezando y parando una acción al recibir una señal; teniendo experiencias y describiendo diferentes velocidades; teniendo experiencias y comparando intervalos de tiempo; observando cambios de estación (lluvia, sequía, frío, calor); observando relojes y calendarios que son usados para señalar el tiempo; anticipando eventos futuros; planeando acciones futuras y contemplando lo que uno ha planificado; describiendo y representando eventos del pasado: usando unidades convencionales de tiempo, cuando habla de eventos del pasado y futuros; observando, describiendo y representando el orden secuencial de los objetos.

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

La creciente facilidad que el preescolar adquiere para manejar el lenguaje y las ideas le permite formar su propia visión del mundo, a menudo sorprendiendo a los que lo rodean. Desarrolla su capacidad para utilizar símbolos en pensamientos y acciones, y

comienza a manejar conceptos como edad, tiempo, espacio. Sin embargo, aún no logra separar completamente lo real de lo irreal, y su lenguaje es básicamente egocéntrico.

Todavía le cuesta aceptar el punto de vista de otra persona. Piaget, quien es uno de los estudiosos más importantes del desarrollo cognitivo, plantea que esta es la etapa del pensamiento pre-operacional, es decir, la etapa en la cual se empiezan a utilizar los símbolos y el pensamiento se hace más flexible. La función simbólica se manifiesta a través del lenguaje, la imitación diferida y el juego simbólico.

En esta etapa, los niños comienzan a entender identidades, funciones y algunos aspectos de clases y relaciones, pero todo se ve limitado por el egocentrismo. Las principales características del desarrollo cognitivo en esta etapa pueden reunirse en:

> Desarrollo de la función simbólica, es decir de la capacidad para representarse mentalmente imágenes visuales, auditivas o cenestésicas que tienen alguna semejanza con el objeto representativo. Comprensión de identidades, consiste en la comprensión de que ciertas cosas siguen siendo iguales, aunque cambien de forma, tamaño o apariencia. El desarrollo y convencimiento de esto no es definitivo, pero es progresivo. Comprensión de funciones, cuando el niño comienza a establecer relaciones básicas entre dos hechos de manera general y vaga, no con absoluta precisión. Esto apunta a que su mundo ya es más predecible y ordenado, pero aún existen características que hacen que el pensamiento pre-operacional esté desprovisto de lógica.(1 Didáctico,2001)

La teoría de Jean Piaget (1896-1980)

Para determinar las diferentes etapas de desarrollo por las que pasa una persona, el psicólogo Jean Piaget y su teoría del desarrollo cognitivo son los referentes más utilizados.

Estadio sensorio-motor

Desde el momento en que nace hasta que cumple los dos años, el bebé adquiere una mejor percepción de lo que le rodea, así como de sus propios movimientos. Este ya nace con una serie de reflejos que le permiten empezar a comprender la causa y las consecuencias de las cosas desde su primer mes de vida. En los siguientes meses el bebé ya utiliza sus sentidos,

relacionándolos entre sí, y aprende mediante patrones de conducta o la imitación, lo que le ayuda incluso a prevenir qué va a pasar. Sin embargo, en esta etapa el bebé aún no comprende la permanencia de los objetos, y no concibe su existencia cuando éstos no están dentro de su campo de visión.

La curiosidad es el principal motor que hace que el bebé adquiera los esquemas mentales necesarios para desarrollar su conocimiento. La experimentación es la forma en que tiene el niño de descubrir la funcionalidad de los objetos. Hacia el final de esta etapa, ya es capaz además de proyectar una acción en su mente para deducir si esta funcionará o no.

Estadio pre-operacional que es la etapa que nos ocupa en esta investigación.

Esta etapa comprende desde los dos hasta los siete años. Se desarrollan sobre todo las representaciones mentales y el pensamiento en general es mucho más rápido y eficiente. El niño es capaz de pensar no solo en lo inmediato y presente, sino en pensamientos más atemporales.

Los símbolos son muy importantes en esta etapa, pues serán la base para la comunicación de los niños: mediante ellos representan personas, lugares u objetos, pero también su posición a lo largo del tiempo. Es característico de este periodo el egocentrismo: el niño entiende su punto de vista como el único que existe. Va aprendiendo que la identidad de los objetos puede ser permanente, aunque su apariencia externa se modifique, así como la causalidad de algunas acciones, aunque no de forma reversible (las cosas sólo pueden ocurrir de una manera determinada y en un sentido).

Estadio de las operaciones concretas

Ocurre desde los siete a los 11 años. El pensamiento del niño cada vez se parece más al de un adulto, y comienza a establecer relaciones entre los objetos, a reflexionar de manera lógica sobre ellos (sólo los reales, no los abstractos), e incluso es capaz de adoptar otros puntos de vista aparte del suyo.

El niño también puede ordenar y clasificar objetos de manera jerárquica, distinguiendo entre los que son similares o diferentes e incluso establecer un orden entre ellos.

Estadio de las operaciones formales

Desde los 12 años y durante la adolescencia. El niño ya es capaz de pensar de manera abstracta, intuyendo las consecuencias que pueden tener acciones que realice o no durante el presente. También puede razonar sobre representaciones mentales que no sean reales.

El razonamiento y la reflexión, por tanto, comienzan a ser realmente eficaces a la hora de comprender el mundo que tienen alrededor. Con ellos alcanzan deducciones sobre la realidad más complejas que antes.

Críticas a las Teorías de Piaget

Finalmente, las críticas que se le hacen a Jean Piaget es que sus cuatro etapas de desarrollo son muy precisas en cuanto a la edad en que toman lugar y que él no debería ser tan específico pues muchos niños manejan sus operaciones mentales antes que otros y muchas personas nunca llegan al estado de la operación formal o por lo menos nunca la ponen en práctica o en acción.

> Los trabajos de Piaget han sido puestos en tela de juicio por tratar sus teorías de etapas diferenciadas que avanzan siempre de forma ordenada y secuencias, y por las que el niño ha de pasar obligatoriamente. Otros críticos afirman que Piaget no le concedía la suficiente importancia a la interacción social en el desarrollo cognitivo, pues según estos críticos, las personas ofrecen también a los niños oportunidades para crecer en el área cognitiva. (Ebee, 2005, p.65)

Otros teoristas

Otros especialistas que han desarrollado teorías sobre el desarrollo infantil no se basan solo en el área cognitiva del niño como se basó Piaget, sino que también toman en cuenta el desarrollo ambiental donde el niño crece y el ambiente social en el que vive.

Vygotsky y Bruner, también estudiosos del desarrollo infantil, desarrollaron sus teorías basadas en otros conceptos no influenciados por la teoría Piagetiana, por ejemplo, ellos ponen un mayor énfasis en el juego y el desarrollo del lenguaje y el importante rol que tienen los padres para que los niños aprendan y asimilen conceptos en las diferentes edades.

Piaget admite que las influencias ambientales desempeñan un papel en el desarrollo cognitivo, pero sus planteamientos sobre el desarrollo infantil ignoran las implicaciones de la interacción social pues Piaget estudió y analizó las etapas desde un punto de vista individual y no cuando el niño juega en grupo con otros niños de su edad. Se ha criticado también en Piaget la excesiva capacidad que le atribuye a la acción en la construcción del conocimiento.

Cómo se logra un mejor Desarrollo Cognitivo

Ningún conocimiento es una copia de lo real, porque incluye, forzosamente, un proceso de asimilación a estructuras anteriores; es decir, una integración de estructuras previas. De esta forma, la asimilación maneja dos elementos: lo que se acaba de conocer y lo que significa dentro del contexto del ser humano que lo aprendió. Por esta razón, conocer no es copiar lo real, sino actuar en la realidad y transformarla. (Anónimo s/f)

La lógica, por ejemplo, no es simplemente un sistema de notaciones inherentes al lenguaje, sino que consiste en un sistema de operaciones como clasificar, seriar, poner en correspondencia, etc. Es decir, se pone en acción la teoría asimilada. Conocer un objeto, para Piaget, implica incorporarlo a los sistemas de acción y esto es válido tanto para conductas sensorias motrices hasta combinaciones lógicas-matemáticas.

Los esquemas más básicos que se asimilan son reflejos o instintos, en otras palabras, información hereditaria. A partir de nuestra conformación genética respondemos al medio en el que estamos inscritos; pero a medida que se incrementan los estímulos y conocimientos, ampliamos nuestra capacidad de respuesta; ya que asimilamos nuevas experiencias que influyen en nuestra percepción y forma de responder al entorno.

Las conductas adquiridas llevan consigo procesos auto-reguladores, que nos indican cómo debemos percibirlas y aplicarlas. El conjunto de las operaciones del pensamiento, en especial las operaciones lógico-matemáticas, son un vasto sistema auto-regulador, que garantiza al pensamiento su autonomía y coherencia.

La regulación se divide, según las ideas de Piaget en dos niveles:

a) Regulaciones orgánicas, que tienen que ver con las hormonas**,** ciclos, metabolismo, información genética y sistema nervioso.

b) Regulaciones cognitivas, tienen su origen en los conocimientos adquiridos previamente por los individuos.

De manera general se puede decir que el desarrollo cognitivo ocurre con la reorganización de las estructuras cognitivas como consecuencia de procesos adaptativos al medio, a partir de la asimilación de experiencias y acomodación de las mismas de acuerdo con el equipaje previo de las estructuras cognitivas de los aprendices. Si la experiencia física o social entra en conflicto con los conocimientos previos, las estructuras cognitivas se reacomodan para incorporar la nueva experiencia y es lo que se considera como aprendizaje.

El contenido del aprendizaje se organiza en esquemas de conocimiento que presentan diferentes niveles de complejidad. La experiencia escolar, por tanto, debe promover el conflicto cognitivo en el aprendiz mediante diferentes actividades, tales como las preguntas desafiantes de su saber previo, las situaciones desestabilizadoras, las propuestas o proyectos retadores, etc.

La teoría de Piaget ha sido denominada epistemología genética porque estudió el origen y desarrollo de las capacidades cognitivas desde su base orgánica, biológica, genética, encontrando que cada individuo se desarrolla a su propio ritmo. Describe el curso del desarrollo cognitivo desde la fase del recién nacido, donde predominan los mecanismos reflejos, hasta la etapa adulta caracterizada por procesos conscientes de comportamiento regulado.

En el desarrollo genético del individuo se identifican y diferencian periodos del desarrollo intelectual, tales como el periodo sensorio-motriz, el de operaciones concretas y el de las operaciones formales. Piaget considera el pensamiento y la inteligencia como procesos cognitivos que tienen su base en un substrato orgánico-biológico determinado que va desarrollándose en forma paralela con la maduración y el crecimiento biológico.

En la base de este proceso se encuentran dos funciones denominadas asimilación y acomodación, que son básicas para la adaptación del organismo a su ambiente. Esta adaptación se entiende como un esfuerzo cognoscitivo del individuo para encontrar un equilibrio entre él mismo y su ambiente.

Mediante la asimilación el organismo incorpora información al interior de las estructuras cognitivas a fin de ajustar mejor el conocimiento previo que posee. Es decir, el individuo adapta el ambiente a sí mismo y lo utiliza según lo concibe. La segunda parte de la adaptación que se denomina acomodación, como ajuste del organismo a las circunstancias exigentes, es un comportamiento inteligente que necesita incorporar la experiencia de las acciones para lograr su cabal desarrollo.

Estos mecanismos de asimilación y acomodación conforman unidades de estructuras cognoscitivas que Piaget denomina esquemas. Estos esquemas son representaciones interiorizadas de cierta clase de acciones o ejecuciones, como cuando se realiza algo mentalmente sin realizar la acción. Puede decirse que el esquema constituye un plan cognoscitivo que establece la secuencia de pasos que conducen a la solución de un problema.

Para Piaget el desarrollo cognitivo se desenvuelve de dos formas: la primera, la más amplia, corresponde al propio desarrollo cognitivo, como un proceso adaptativo de asimilación y acomodación, el cual incluye maduración biológica, experiencia, transmisión social y equilibrio cognitivo. La segunda forma de desarrollo cognitivo se limita a la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas o a la adquisición de nuevas estructuras para determinadas operaciones mentales específicas.

En el caso del aula de clases, Piaget considera que los factores motivacionales de la situación del desarrollo cognitivo son inherentes al estudiante y no son, por lo tanto, manipulables directamente por el profesor. La motivación del estudiante se deriva de la existencia de un desequilibrio conceptual y de la necesidad del estudiante de restablecer su equilibrio. La enseñanza debe ser planeada para permitir que el estudiante manipule los objetos de su ambiente, transformándolos, encontrándoles sentido, disociándolos, introduciéndoles variaciones en sus diversos aspectos, hasta estar en condiciones de hacer inferencias lógicas y desarrollar nuevos esquemas y nuevas estructuras mentales

El desarrollo cognitivo, en resumen, ocurre a partir de la reestructuración de las estructuras cognitivas internas del aprendiz, de sus esquemas y estructuras mentales, de tal forma que al final de un proceso de aprendizaje deben aparecer nuevos esquemas y estructuras como una nueva forma de equilibrio.

Habilidades Cognitivas a desarrollar en preescolar

Si bien es cierto que los cuatro campos forman parte de un todo, y que todos se complementan entre sí, considero, a manera personal, que el campo cognitivo tiene mayor rango de importancia en el desarrollo de los niños.

El aspecto cognitivo, en su totalidad, implica el dominio de muchas operaciones, tales como la reflexión, la meta-cognición, la lógica, la memoria, la evocación, el lenguaje, la ubicación espacial, la comprensión, entre muchas otras.

No existe un momento en nuestras vidas en donde no pongamos en juego una o más operaciones mentales, ya sea para caminar a casa (ubicación), o bien para platicar acerca del capítulo de la telenovela de anoche (memoria), o bien para vestirnos según veamos el clima (predicción). La cognición forma parte esencial de todas nuestras actividades diarias.

En los niños, esta capacidad, que no está todavía desarrollada al máximo, es más importante aún, ya que su habilidad para pensar le es indispensable en todo lugar, y más en el jardín de niños, donde las actividades están encaminadas en que el niño razone, reflexione, piense, resuelva, proponga, analice, y sobre todo que haga.

Para que los niños puedan hacer, necesitan conocer cómo se hace, y obviamente recordar cómo se hace, de lo contrario, si no recuerda cómo se hace, no lo hará, o bien, puesto de una forma distinta, sino recuerda cómo se hace tendrá que pensar en cómo resolver el problema, y eso nos lleva a otra actividad cognitiva.

El niño necesita de las habilidades cognitivas en cosas tan simples como recordar el nombre de su amigo, de su maestra, de algún programa de televisión, hasta operaciones más complejas como realizar una operación matemática, elaborar una construcción, describir algún suceso histórico, o tener certeza del espacio y tiempo.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Los materiales que se utilizaron en la investigación fueron: Cámara fotográfica, infocus, Libros, artículos, tesis de grados, Internet, Computadora y material de oficina, Flash memory.

El presente trabajo se enmarcó en la investigación descriptiva, toda vez que se fundamentó en fuentes bibliográficas, cuyo propósito es dar a conocer a través del discurso escrito, las relaciones, las características de las variables y como se presenta el problema en la realidad objetiva del escenario de investigación. En este caso, conocer sobre la importancia de la Nutrición y su incidencia en el Desarrollo Cognitivo de los niños, trató de un estudio cualitativo ya que pretende narrar de forma fidedigna lo que ocurre, lo que la gente dice, como lo dice y de qué manera actúa. El tipo de diseño es pre-experimental, ya que se aplicó un pre-test inicial y un pos-test, que permitió comprobar si existió transformación al aplicar la alternativa propuesta.

Para desarrollar adecuadamente el trabajo investigativo necesariamente se utilizó métodos, técnicas e instrumentos cuya finalidad es brindar una metodología óptima para el desarrollo del proyecto.

Método Científico. - Este método estuvo presente en todo el trabajo investigativo, ya que posibilitó la formulación del problema, el planteamiento de objetivos, la investigación de campo, el análisis e interpretación de resultados y la difusión de estos. Su aplicación adecuada garantizó el rigor del desarrollo del trabajo investigativo.

Método Analítico- Sintético. - Este método al igual que el anterior fue de vital importancia para el desarrollo del informe de investigación, ya que se lo utilizó para la segregación de resultados y datos estadísticos. Trata de los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran dichas partes para unificarlas de manera holística e integral (sintético)

Método Descriptivo. - Este método se lo utilizó en la caracterización del problema con las especificidades que presentan cada una de las variables, y por medio del discurso escrito permitió la narración de los hechos, de manera real y objetiva, tal cual se presenta en el escenario de la investigación.

Técnicas e Instrumentos

Para el trabajo investigativo se utilizaron: La lista de cotejo a niñas y niños y un cuestionario a padres de familia.

Lista de Cotejo: Es un instrumento que permitió identificar comportamientos con respecto a actitudes, habilidades y destrezas. Contiene un listado de indicadores de logro en el que se constata en un solo momento, la presencia o ausencia de estos, mediante la actuación de las niñas y niños, en este caso está relacionado con la nutrición infantil y de manera especial esta lista de cotejo está dirigida al tipo de lonchera escolar.

Cuestionario: Por medio de la información proporcionada por los padres de familia se diagnosticó y se logró responder a las necesidades nutricionales individuales de los alumnos investigados, lo cual facilitó la optimización en el proceso educativo, lo que permitió, mediante la tabulación e interpretación conocer la importancia de la nutrición y el desarrollo cognitivo de los niños investigados. El cuestionario fue un medio útil y eficaz para recoger información en un tiempo relativamente breve.

Población

La muestra que participó en el proceso investigativo estuvo integrada por 28 Niños y Niñas de inicial II, 1 Docente, 28 padres de familia.

El Proyecto se realizó en la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo de la provincia de Loja y cubrirá el periodo académico entre noviembre del 2017 y junio del 2018.

MUESTRA	TOTAL
Niños	10
Niñas	18
Maestra	1
Padres de Familia	28
Total	57

Fuente: Niños y niñas de inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

f. RESULTADOS

RESULTADOS OBTENIDOS EN EL CUESTIONARIO APLICADO A PADRES DE FAMILIA

Pretest

Tabla 1

Refrigerio para aporte nutricional

Indicador	f	%
Si	16	57,14
No	12	42,86
Total	28	100

Fuente: Cuestionario aplicado a padres de familia de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

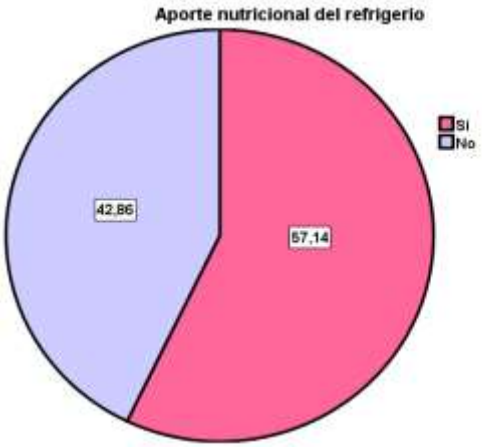


Figura 1

Análisis e Interpretación:

Calzada (2014) afirma que, La nutrición es lo que uno come. Comer en este caso se refiere a la calidad y la cantidad de alimentos, el refrigerio, las bebidas y los suplementos de vita minas que una persona consume. Lo que uno ingiere se mide por medio del número de porciones que uno come y toma de cada grupo de comida. Esto incluye las calorías que uno obtiene de los carbohidratos, la proteína y grasa.

También incluye vitaminas, minerales y otras substancias importantes que se encuentran en los alimentos, las bebidas y los suplementos (p.31).

Respecto a esta pregunta, 16 padres de familia que representa el 57,14% creen que el refrigerio que lleva su hija, hijo contiene un aporte nutricional, mientras que 12 padres de familia que son el 42,86% afirman que no.

Los resultados muestran un alto porcentaje de padres de familias, que no ponen en las loncheras de los niños alimentos nutritivos, por lo que no cubren las necesidades alimenticias que el organismo infantil necesita para funcionar correctamente, no será extraño que en algún momento los niños sufran desniveles de nutrientes tan importante como: las proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, sales minerales, grasa, calcio, y flúor, lo cual va a incidir en los resultados académicos de los niños y perjudica su aprendizaje en el aula.

Tabla 2

Conocimiento sobre alimentación nutritiva

Indicador	f	%
Si	10	35,71
No	18	64,29
Total	28	100

Fuente: Cuestionario aplicado a padres de familia de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy

Figura 2

Análisis e Interpretación:

Según Col (2015) la alimentcion Nutritiva es aquella que aporta al organismo los nutrientes, las vitaminas, las calorías y demás componentes necesarios para tener un rendimiento óptimo a lo largo del día. Algunos llaman a estos alimentos "superalimentos", ya que están llenos de nutrientes que son beneficios para la salud (p.32).

En relación a esta pregunta 10 padres de familia que representa el 35,71% manifiesta que sí tienen conocimietno sobre cómo debe ser la alimentacion nutritiva para un niño de pre-escolar, mientras que 18 padres de familia que son 64,29% afirman que no.

Es evidente que la mayoria de los padres de familia desconocen la adecuada alimentacion que deben brindar a sus hijos, situacion alarmante, pues, a temprana edad es donde se producen peligrosos daños cerebrales algunos de ellos irreversibles, consecuencia de una malnutricion; con base en resultados de varias investigaciones, se afirma que es en esta etapa en la que los niños desarrollan mayor cantidad de actividad fisica por lo que sufren gran perdida de energía y calorías, condición que debe ser solventada por una dieta rica en calorias, consitente en un carbohidratos, lípidos y proteínas.

Tabla 3

Desayuno escolar

Indicador	f	%
Si	28	100
No	-	-
Total	28	100

Fuente: Cuestionario aplicado a padres de familia de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

Análisis e Interpretación:

El desayuno nutritivo, es aquel que incluye alimentos variados, que ofrecen al organismo equilibrio en los nutrientes necesarios para aportar el porcentaje de energía que la persona requiere en la alimentación diaria.

Carbajal (2006) opinan que "el desayuno debe incluir alimentos de al menos cuatro de los grupos básicos: lácteos, cereales, frutas, azucares, aceites y grasas." (p.14)

Con respecto a esta pregunta 28 padres de familia que representan el 100% manifiestan que sus hijos si reciben desayuno escolar.

Los padres de familia en su totalidad afirman que los niños sí reciben desayuno escolar, cuando los niños desayunan bien tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares, como resultante los niños según el criterio de los padres, van con un mínimo de alimentos consumidos en la mañana, lo cual les permite mantener un determinado nivel de energía durante la primera jornada, pues, tanto el cerebro como el resto del organismo reciben los nutrientes requeridos para su restauración, generando energía positiva y activa la mayor parte del tiempo, y lo prepara para desarrollar las actividades con más eficiencia.

Tabla 4

Nutrientes consumidos

Indicador	f	%
Comida chatarra	15	53.57
Nachos		
Papi pollo		
Gaseosa		
Hamburguesa		
Alimentos nutritivos	13	46.43
Lacteos		
Frejol		
Proteinas y grasas		
Carne de Pollo		
Carne de Chancho		
Total	28	100

Fuente: Cuestionario aplicado a padres de familia de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

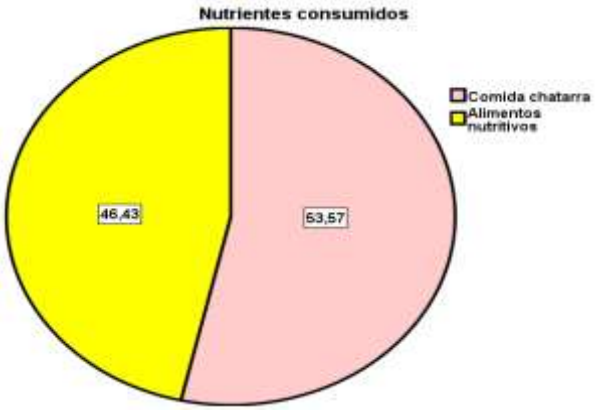


Figura 4

Análisis e Interpretación:

Gil (2013) afirma que: Algunos de los nutrientes que se encuentran en las carnes son: vitaminas B1, B12, B2, Cinc, B6, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, entre otros. Se afirma en general que las carnes y sus derivados son una excelente fuente de nutrientes dentro de la alimentación humana. La cantidad de proteínas, vitaminas, elementos minerales, lípidos y aporte energético de las carnes estará determinado por diversos factores como: edad, crianza, proceso químico al que haya sido sometido. Un alimento tiene calidad nutricional si cubre las necesidades de nutrientes y energía de quienes las absorben. (p.47).

Correspondiente a esta pregunta 15 padres de familia que representa el 53.57% considera que la comida chatarra como nachos, papi pollo, gaseosa y hamburguesas son nutritivos para sus hijos; mientras que 13 padres de familia que son el 46.43% dice que los alimentos nutritivos como lácteos, frejol, proteinas y grasas, carne de pollo, carne de chancho son nutritivos para sus hijos.

Los resultados muestran que los padres de familia tienen criterios errados ya que catalogan la comida chatarra como un alimento nutritivo, y esta se vuelve atractiva para los niños, sin embargo, su consumo trae muchos efectos negativos, que en su mayoría se desconocen; así por ejemplo: las hamburguesas, nachos, perros calientes, bebidas gaseosas, papi pollo, entre otras comidas, que con tan sólo su olor despiertan el gusto de los chicos, son alimentos saturados en sodio, tienen pocos nutrientes, y contienen un contenido alto de azúcar, produciendo enfermedades que ponen en riesgo la salud de los niños y niñas y que son necesarias conocer.

Tabla 5

Alimentos para una buena nutrición

Indicador	Una vez a la semana	Dos veces a la semana	Tres veces a la semana	Cuatro veces a la semana	Cinco veces a la semana
Frutas y hortaliza	18	8	2	-	-
Carnes	13	6	2	4	3
Cereales	16	7	5	-	-
Pescado	19	9	-	-	-
Huevos	6	3	2	12	5
Gaseosas	-	-	-	14	14
Jugos naturales	-	16	12	-	-
Lácteos	23	5	-	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a padres de familia de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

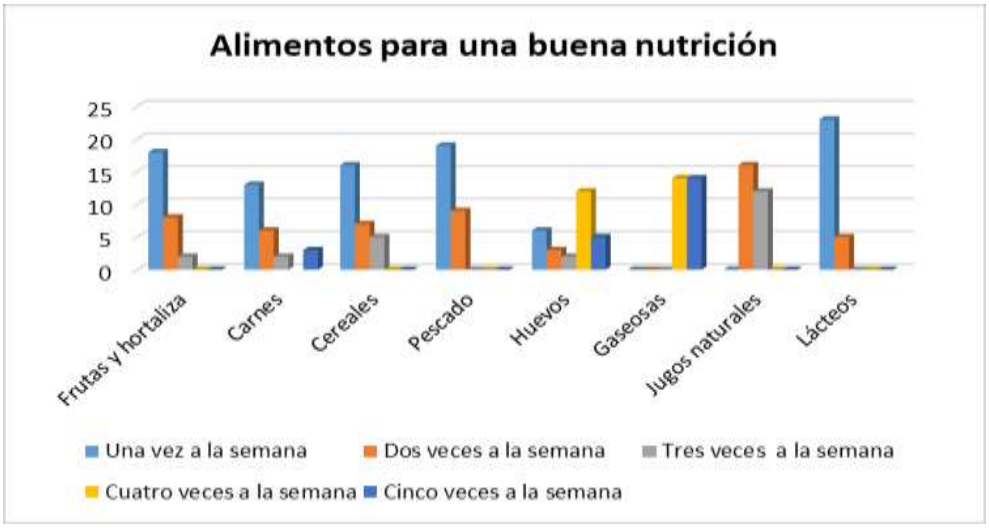


Figura 5

Análisis e Interpretación:

Tojo (2011), afirma que: en los países desarrollados los hábitos alimentarios se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos, que superan las recomendaciones establecidas de energía y nutrientes para el conjunto de la

población. Se sigue una dieta rica en proteínas y grasas de origen animal y se ha disminuido considerablemente el consumo de carbohidratos (p.55).

Respecto a esta pregunta 18% de padres de familia sostienen que una vez a la semana se debe consumir frutas y hortalizas, el 8% dos veces a la semana y el 2% tres veces a la semana; el 13% padres de familia manifiesta que se debe consumir carnes una vez a la semana, el 6% dice que dos veces a la semana y el 2% dice que tres veces a la semana, el 4% dice que cuatro veces a la semana y el 3% dice que cinco veces a la semana;mientras que el 16% señala que se debe consumir cereales una vez a la semana, el 7% dos veces a la semana, y el 5% tres veces a la semana; el 19% señala que se debe consumir pescado una vez a la semana, y un 9% manifiesta que se debe consumier pescado dos veces a la semana; el 6% señala que se debe consumir huevos una vez a la semana, el 3% dos veces a la semana, el 2% tres veces a la semana, el 12% cuatro veces a la semana y el 5% cinco veces a la semana; en tanto que el 14% indica que se debe consumir gaseosas cuatro veces a la semana, y el 14% cinco veces a la semana; el 16% de padres de familia indica que se debe consumir jugos naturales dos veces a la semana, y el 12% tres veces a la semana; y, finalmentes el 23% de padres de familia señala que se deben consumir lácteos una vez a la semana, en tanto que un 5% dice que dos veces a la semana.

Con base a la informacion obtenida, se puede ratificar la seria complicacion existente, por cuanto, se evidencia una confusion total sobre la ingesta de ciertos alimentos; anulando por completo los alimentos nutritivos e incrementando la comida chatarra que contiene un alto indice en grasas saturadas, las cuales consumidas constantemente y en grandes porciones, traen consigo graves problemas de salud, tales como colesterol y enfermedades cardiovasculares; afectando de sobremanera el desarrollo cognitivo en el niño.

Tabla 6

Nutrición y desarrollo cognitivo

Indicador	f	%
Si	9	32,14
No	19	67,86
Total	28	100

Fuente: Cuestionario aplicado a padres de familia de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

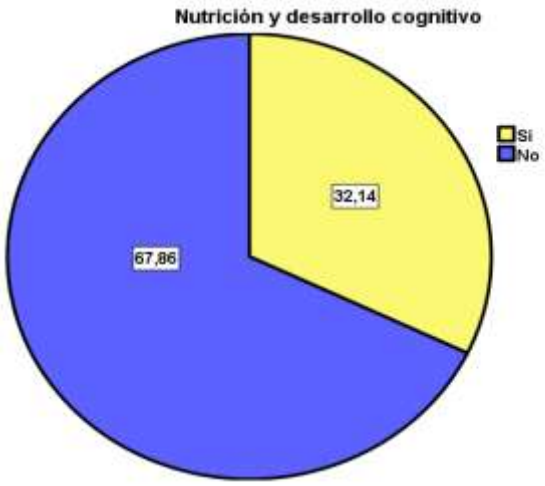


Figura 6

Análisis e Interpretación:

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la malnutrición es un estado fisiopatológico causado por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) o micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo (FAO, 2015).

Referente a la pregunta planteada a los padres de familia que representa el 32,14% afirman que la nutrición sí incide en el Desarrollo Cognitivo de sus hijos, mientras que 19 padres de familia que son el 67,86% sostienen que no.

Un elevado porcetaje de padres de familia, no entienden sobre la importancia de la nutricion en el desarrollo cognitivo de sus hijos, en nuestra búsqueda bibliográfica se refleja que la función cognitiva comprende todos aquellos procesos relacionados con el pensamiento, entre los cuales se incluyen la memoria, el razonamiento, el desarrollo del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y; todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta, por lo que se deduce que existe un desconocimiento de los aportes calóricos en los alimentos que consumen diariamente, lo que conlleva a que sus hijos puedan sufrir algún grado de desnutrición o a un estado de obesidad elevado.

Tabla 7

Desayuno antes de la escuela

Indicador	f	%
Si	15	53,57
No	13	46,43
Total	28	100

Fuente: Cuestionario aplicado a padres de familia de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

Figura 7

Análisis e Interpretación:

Según Carbajal y Pinto (2006) expresan que los niños que van a la escuela sin desayunar mostraban una disminución de su capacidad física máxima, de su resistencia al esfuerzo, de su fuerza muscular, de su capacidad de concentración y de su capacidad de aprendizaje (p. 35).

En relación a esta pregunta 15 padres de familia que representa el 53,57% afirman que sus hijos sí desayunan antes de ir a la escuela, mientras que 13 padres de familia que son 46,43% manifiestan que no lo hacen.

Los padres de familia reconocen que el desayuno es fundamental para un adecuado rendimiento escolar, los menores necesitan contar con alimentos que proporcionen energía al cerebro y al cuerpo. Los padres de familia deben entender que el lapso que transcurre entre el desayuno y la comida es muy extenso, por ello, los menores necesitan contar con alimentos que proporcionen energía, tanto para las funciones cognitivas requeridas en el proceso de aprendizaje, como las necesarias para su desarrollo físico. En el caso de los niños que van sin desayunar a la escuela, los padres de familia deben de tener en cuenta que es imperdonable saltarse el desayuno, puesto que esto traerá consecuencias durante el proceso educativo, ya que durante la jornada escolar demostrarán una disminución de su capacidad física, de concentración y de aprendizaje.

Tabla 8

Calidad nutricional y el aprendizaje

Indicador	f	%
Si	8	28,57
No	20	71,43
Total	28	100

Fuente: Cuestionario aplicadp a padres de familia de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

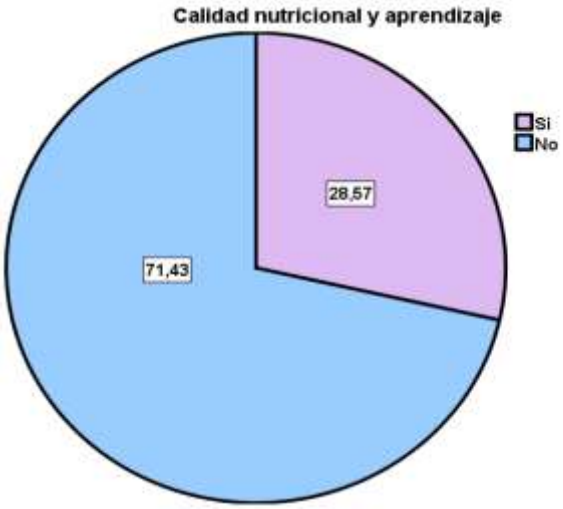


Figura 8

Análisis e Interpretación:

Jáuregui (2010) afirma que: La escuela tiene incidencia directa en la alimentación de los niños debido a que refaccionan en la institución educativa, algunos estudios pretenden influir desde allí a la familia al convencerles de comer alimentos nuevos que sean económicos y nutritivos. De esta forma pretenden aprovechar a los niños de edad escolar que pueden ser importantes agentes de cambio debido a que sus gustos y predilecciones están en formación (p.56).

En relación a esta pregunta, 8 padres de familia que representa el 28,57% sostienen que la calidad nutricional sí está afectando a los aprendizajes de sus hijos; mientras que 20 padres de familia que son 71,43% afirman que no afecta.

Según la informacion, la gran mayoría de los padres de familia sostienen que la calidad nutricional no esta afectando a los aprendizajes de sus hijos, condicion alarmante, pues, tomando como base la ficha de observación, se ratifica que los padres desconocen las graves repercusiones que la malnutrición esta teniendo en los niños; provocando alteraciones bioquimicas y estructurales del cerebro lentas pero constantes, a consecuencia de ello, se puede evidenciar en primera instancia cambios de conducta y dificultades en la memoria de corto plazo agravándose y apareciendo nuevos daños conforme avanza el tiempo.

RESULTADOS OBTENIDOS DE LA LISTA DE COTEJO PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS

Cuadro comparativo de la lista de Cotejo aplicado a los niños y niñas de inicial II de la unidad educativa "Juan Juan Bautista" del cantón Catamayo.

Tabla 1

Diagnóstico inicial			**Diagnóstico final**		
1. ¿Luego de escuchar el nombre de 7 alimentos nutritivos, recordaron los 7?					
Variables	**f**	**%**	**Variables**	**f**	**%**
Siempre	-	-	**Siempre**	20	71.42
A veces	-	-	**A veces**	3	10.73
Muy pocas veces	28	100	**Muy pocas veces**	5	17.85
Total	28	100	**Total**	28	100
2. ¿Une con una línea recta al término de los alimentos seleccionados con el enunciado correcto?					
Variables	**f**	**%**	**Variables**	**f**	**%**
Siempre	6	21,44	**Siempre**	26	92,86
A veces	11	39,28	**A veces**	2	7,14
Muy pocas veces	11	39,28	**Muy pocas veces**	-	-
Total	28	100	**Total**	28	100
3. ¿Identifica al tacto objetos frutales o verduras?					
Variables	**f**	**%**	**Variables**	**f**	**%**
Siempre	3	10.71	**Siempre**	20	71.42
A veces	5	17,85	**A veces**	5	17.85
Muy pocas veces	20	71,42	**Muy pocas veces**	3	10.71
Total	28	100	**Total**	28	100

4. ¿Entre varias piezas similares sobre alimentos nutritivos seleccione la pieza para completar el rompecabezas?

Variables	f	%	Variables	f	%
Siempre	12	42.85	**Siempre**	20	71.42
A veces	5	17.85	**A veces**	6	21.42
Muy pocas veces	11	39.28	**Muy pocas veces**	2	7.14
Total	28	100	**Total**	28	100

5. ¿Luego de presentarles frutas en la que se incluyen: manzanas, guanábanas, mangos, durazno, resuelve los siguientes problemas: ¿Cuantos mangos hay? ¿Cuántas manzanas hay? ¿Cuántas guanábanas hay? ¿Cuántos duraznos hay? -

Variables	f	%	Variables	f	%
Siempre	3	10.71	**Siempre**	19	67.87
A veces	14	50.00	**A veces**	5	17.85
Muy pocas veces	11	39.28	**Muy pocas veces**	4	14.28
Total	28	100	**Total**	28	100

6. ¿Sabe reconocer entre diferentes frutas y carnes, ¿cuáles son?

Variables	f	%	Variables	f	%
Siempre	5	17.85	**Siempre**	20	71.42
A veces	9	32.14	**A veces**	5	17.85
Muy pocas veces	14	50.00	**Muy pocas veces**	3	10.71
Total	28	100	**Total**	28	100

7. ¿Ordena una serie de imágenes de dificultad sobre alimentos nutritivos?

Variables	f	%	Variables	f	%
Siempre	11	39.28	**Siempre**	20	71.42
A veces	11	39.28	**A veces**	6	21.42
Muy pocas veces	6	21.42	**Muy pocas veces**	2	7.14
Total	28	100	**Total**	28	100

8. ¿Reconoce si las hamburguesas, papi pollo, salchi-papas, y el nacho, son alimentos nutritivos y saludables?

Variables	f	%	Variables	f	%
Siempre	2	7.14	**Siempre**	22	88.00
A veces	6	21.42	**A veces**	5	17.85
Muy pocas veces	20	71.42	**Muy pocas veces**	1	3.57
Total	28	100	**Total**	28	100

Fuente: Lista de cotejo aplicado a niñas y niños de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista"
Elaboración: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.

Análisis e interpretación.

Según Casanueva E, (2014). Expresó: la escuela es un lugar donde el niño adquiere y pone en práctica conocimientos, hábitos y actitudes alimentarias. En la escuela los pequeños tienden a comer aquello que está disponible y no requiere preparación; por ello, está en manos de la familia y la escuela el ofrecer alimentos listos para comerse y que estos constituyan una buena alternativa y que se apeguen a sus costumbres y situación económica.

A partir de la lista de cotejo, que consistió en evaluar los contenidos relacionados con la nutrición y el desarrollo cognitivo, en este caso actuó como un mecanismo de revisión durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de ciertos indicadores prefijados y la revisión de su logro o de la ausencia del mismo.

Los resultados más relevantes de la tabla 1, después de aplicado el "MANUAL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA CRECER SANO Y FUERTE", fueron: ¿Luego de escuchar el nombre de 7 alimentos nutritivos, recordar los 7?, 20 niños que representa el 71,42% siempre, 3 niños para un 10,71% a veces y 5 niños para un 17,85% muy pocas veces; escucharon y recordaron alimentos nutritivos; en tanto que en la interrogante: ¿Une con una línea recta el término de los alimentos seleccionados con el enunciado correcto?: 26 niños que representa el 92,85% siempre, 2 niños para un 7,14% a veces y 0 niños muy pocas veces; mientras que en la pregunta ¿Entre varias piezas similares sobre alimentos nutritivos seleccione la pieza para completar el rompecabezas?, se demuestra que 20 niños que representa el 71,42% siempre lo hace, 6

niños a veces para un 21,42% y 2 niños muy pocas veces para un 7,14; y , en la interrogante ¿luego de presentarles frutas en la que se incluyen: manzanas, guanábanas, mangos, durazno, resuelve los siguientes problemas: ¿Cuantos mangos hay? ¿Cuántas manzanas hay? ¿Cuántas guanábanas hay? ¿Cuantos duraznos hay?, 19 niños que representa el 67.87% siempre lo resuelven, 5 niños a veces para un 17,85% y 4 niños muy pocas veces para un 14,28%

Con base de la informacion obtenida a traves de la Lista de cotejo realizada a las niñas y niños se ha corroborado que la propuesta alternativa "manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte", nos demuestra resultados favorables; pues, los niños y niñas, a partir del consumo de una mayor cantidad de alimentos nutritivos y liquidos han modificado su comportamiento dentro del salón de clase, se encuentran más participativos y motivados, lo que posibilita que logren culminar las diversas actividades durante su jornada académica y extracurricular; dicha situación se ha resuelto por la colaboracion existente entre padres de familia, maestra y los niños particpantes en la investigacion, ya que ha existido un cambio favorable en la alimentación tanto de los desayunos escolares como en el envío de loncheras, en donde se integran nutrientes alimenticios adecuados, en base a carbohidratos, grasas, proteinas, vegetales, frutas y lácteos, elevando su nivel energético, lo cual permite el correcto crecimiento de las células del cerebro y la sinapsis, favoreciendo al proceso de aprendizaje.

g. DISCUSIÓN

Con la investigación realizada y de acuerdo con los resultados de los instrumentos aplicados se pudo constatar que la Nutrición sí influye en el Desarrollo Cognitivo de los niños de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista".

A través de los resultados de la lista de cotejo se pudo apreciar que de los 28 niños y niñas: 20 niños que representa el 71,42% siempre, 3 niños para un 10,71% a veces y 5 niños para un 17,85% muy pocas veces; recordaron alimentos nutritivos, en tanto que 26 niños que representa el 92,85% siempre, 2 niños para un 7,14% a veces y 0 niños muy pocas veces unieron los alimentos seleccionados; en tanto que 20 niños que representa el 71,42% siempre, 6 niños a veces para un 21,42% y 2 niños muy pocas veces para un 7,14, completaron el rompecabezas; y, 19 niños que representa el 67.87% siempre, 5 niños a veces para un 17,85% y 4 niños muy pocas veces para un 14,28%, resolvieron los problemas.

Con la finalidad de comprobar el primer objetivo específico: Fundamentar teóricamente a través de la literatura especializada lo relacionado con la Nutrición y el Desarrollo Cognitivo, nos enmarcamos inicialmente en buscar bibliografías relacionadas con las dos variables a trabajar en la investigación, buscando antecedentes de estudios realizados de autores reconocidos que permitieron ampliar los conocimientos en estas temáticas.

A continuación en relacion al segundo objetivo específico: El cumplimiento del mismo se dio a partir del diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la Nutrición y su incidencia en el Desarrollo Cognitivo de los niños y niñas investigado, cuyo resultados fueron recogidos por medio de lista de cotejo a padres de familia y a la maestra, cuyo resultados fueron desfavorable; ya que se pudo comprobar un consumo excesivo de comida chatarra y ausencia de frutas, verduras vitaminas, proteínas, y minerales en los nutrientes que contienen las loncheras de los estudiantes investigados, lo cual influye en el desarrollo cognitivo de los niños.

Posteriormente para verificar el objetivo tres se dio cumplimiento en la elaboración del taller de Capacitación a Padres de Familia sobre Nutrición Infantil y Desarrollo y en

la elaboración del Manual Educativo “Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte”, constituyendo este el aporte práctico de la investigación realizada. El mismo se realizó con la presencia de los padres, la maestra y la investigadora.

En relación al cumplimiento del objetivo cuatro**:** Se cumplió al aplicar un conjunto de talleres y un Manual Educativo sobre alimentación balanceada, para mejorar la nutrición y el desarrollo cognitivo en los niños; como resultado final, se logró una transformación en temas relacionados a la nutrición y el desarrollo cognitivo, lo cual se pudo comprobar a través del control de las loncheras de los niños participantes en la investigación.

Para dar cumplimiento al objetivo número cinco: Evaluacion de los resultados de la propuesta alternativa**.** Conjunto de talleres y un Manual Educativo sobre alimentación balanceada dirigido a padres de familia de los niños de Inicial II investigados, se tuvieron en cuenta varios aspectos encaminados a observar, aplicar y comprobar los resultados alcanzados, para ellos se dio seguimiento a cada uno de los procesos, fundamentalmente a la elaboración y aplicación del manual durante su aplicación y los resultados del pre-test con respecto al pos-test.

h. CONCLUSIONES

- Mediante la revisión de Literatura se fundamentó las variables, por lo tanto se concluye que: Todas las personan que se ven relacionadas con la educación se actualicen y mantengan una preparación permanente relacionadas con la nutrición.

- En los resultados de la lista de cotejo aplicada a 28 niños y niñas, se pudo demostrar la efectividad de la propuesta alternativa diseñada.

- Se propuso un "Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte", que facilite un orden alimenticio que contenga en su lonchera los porcentajes necesarios de carbohidratos, proteínas y grasas, y que estén incluidos en el desayuno y los refrigerios.

- Se aplicó el "Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte", logrando que los menús escolares estén por encima del 60– 70%, de carbohidratos, y de un 15% a un 30% de proteínas y grasas de los requerimientos energéticos en los nutrientes necesarios para una alimentación saludables a consumir diariamente, que les permita mejorar el proceso cognitivo de los niños sujetos a la investigación.

- Se evaluó positivamente la propuesta del "Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte", donde la integración entre padre de familias, docente y los niños contribuyeron en la gestión alimenticia que conforman la lonchera, eliminando las comidas chatarras y controlando los niveles de nutrientes según lo establece dicho Manual, referentes a las proteínas, grasas y carbohidratos.

i. RECOMENDACIONES

- Es importante la actualización sobre el tema nutrición y alimentación saludable para los niños, así como contrastar los antecedentes de otros estudios relacionados con el tema, como medio de auto-superación en el campo de la nutrición.

- Buscar formas de controlar la lonchera de los niños y que éstas contengan comida saludable con los nutrientes necesarios para mejorar la calidad alimenticia de los mismos, motivando a los padres para que sean conscientes de la importancia de la nutrición al momento de preparar los alimentos, lo cual contribuirá a desarrollar los procesos de los diferentes tipos de percepción motriz, auditiva, cognitivas entre otras.

- Proponer la prolongación del "Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte", y que continúen haciendo propuestas similares en otros grados, con el rigor y control, referentes a eliminar las comidas chatarras y consumir una alimentación nutritiva y saludable.

- Que los directivos y los maestros controlen la aplicación del "Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte" Vigilando los menús escolares, que contempla en los primeros platos: verduras, legumbres, pasta, arroz; como segundos platos: pescados, carnes magras, huevos con patatas, ensaladas o guarnición de verduras y como pos- tres frutas y más ocasionalmente leche o deriva- dos lácteos. El agua debe ser la bebida de elección y el pan su acompañamiento.

- Evaluar mensualmente los resultados de la continuidad del "Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte", puesto que los menús escolares deben tener un aporte calórico necesario para una alimentación saludable, donde existan la equidad de los nutrientes basado en porcentajes establecidos de carbohidratos, grasas y proteínas, garantizando que este estado nutricional facilite el cumplimiento de los procesos cognitivos de los alumnos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

PROPUESTA ALTERNATIVA

"MANUAL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA CRECER SANO Y FUERTE"

Autora

Patricia Alexandra Rodríguez Condoy

LOJA – ECUADOR

2018

1.- TÍTULO

"MANUAL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA CRECER SANO Y FUERTE"

2.- PRESENTACIÓN

Teniendo en cuenta las deficiencias nutricional que presentan los niños de la Unidad Educativa "San Juan Bautista", se propone un Manual de Alimentación saludable para crecer fuerte, el mismo establecerá un sistema de Menús que garantice la estabilidad alimenticia de los niños de prescolar, así como facilitara a los padres de familia su alimentación en el hogar, donde ellos puedan consumir los productos alimenticios, acorde al nivel de grasas, proteínas y carbohidratos, garantizándoles a los niños el derecho a una alimentación adecuada en las escuelas públicas y en su hogar.

La propuesta del "**Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte**" es el resultado del análisis de la información recogida en todo el proceso de verificación sobre la alimentación, tanto en la escuela como en el hogar, se tuvo en cuenta el Informe del estudio relacionado con los procesos socio cultural de la alimentación escolar.

El Manual, se desarrolla de forma sencilla y de fácil comprensión en relación a todos los procesos y conceptos de la alimentación, basado en varias recomendaciones en forma de guías alimentarias parar los niños de la Unidad Educativa "San Juan Bautista", que facilitará la alimentación sana y correcta en función de un niño saludable con buenos hábitos alimenticios, que permita adecuarlas a las diferentes etapas, partiendo de que es imprescindible, es además un derecho de todo ser humano.

El Manual intenta despertar el interés de todas las personas que de una forma u otra tienen que ver con la alimentación de los niños desde el hogar hasta la Unidad Educativa a la que pertenece, esto permite evitar riegos de obesidad, y el sobrepeso que son enfermedades permanente en estos tiempos, para ellos a través de este documento se generará un programa de información y comunicación permanente entre los docentes y los padres de familia en función de garantizar la estabilidad alimentaria y nutricional de los niños en cuestión.

Tomando en cuenta lo expresado anteriormente podemos decir que, la alimentación para los pequeños en edad pre-escolar, se deben aplicar nuevas propuestas alternativas

para buscar una nutrición general equilibrada. Por ese motivo, el "Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte" está generando ideas tanto para los docentes, como para los encargados de la preparación de alimentos.

3.- JUSTIFICACIÓN

La propuesta alternativa que se propone: **Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte**", es de gran importancia ya que contribuirá a mejorar la calidad de vida y alimenticia de los niños de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón de Catamayo. Facilitara un mejor control de la maestra y los padres de familia en relacion con el consumo energetico de los nutrientes, asi como ampliara los concimientos sobre la alimentacion saludables para los niños investigados, todo este proceso permitira elevar el proceso cognitivo de los alumnos, y asi logararn asimilar mejor los contenidos recibidos en clases.

Las razones que motivaron este proyecto de manualde alimentacion saludable, es debido a que los niños no se alimentaban correctamente, utilizando mucho comida chatarra, que en principio va contra el regimen alimenticio en los niños, pero además disminuia su proceso cognitivo, generando sueño, desinteres por los contenidos de las clases, desorden en consumo de alimentos, entre otros aspectos.

La propuesta alternativa **Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte**" es factible ya que se cuenta con los recursos económicos, el apoyo de la institución los alumnos, maestro y padres de familia para llevar adelante este proceso.

4.- OBJETIVO GENERAL

Establecer menús saludables con la ayuda de una buena selección de alimentos al preparar la merienda o almuerzo escolar de los niños de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón de Catamayo.

5.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Indagar sobre el estado alimenticio de los niños investigados sobre su régimen alimentario.

- Proponer el **Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte**" para lograr una alimentación saludable que permita a los niños crecer sano y fuerte, para los niños involucrados en la investigación.
- Aplicar el Manual diseñado en función de mejorar la calidad y cantidad alimenticia de los niños de edad pre escolar.

Resultados Esperados

Resultado 1

Entrega de un "Manual de alimentación saludable para crecer sano y fuerte" y establecer menús para las escuelas conforme las características socioculturales.

Resultado 2

Elaborar el documento, menús saludables, considerando la periodicidad de la producción de alimentos.

6.- CONTENIDO TEÓRICO

La Nutrición Infantil. Necesidades nutricionales.

Es necesario comprender las etapas de desarrollo físico, intelectual y social de los niños, luego es importante tener presente que la alimentación es uno de los factores más necesario ya que determina el crecimiento y fortaleza física en edad prescolar. (Ballabriga A C. A.-e., 2006)

Cuando se habla de las necesidades de los nutrientes en los seres humanos y especialmente en los niños y niñas, debemos entender que estos van variando en la medida que avanza la edad, del grado de maduración que tenga el organismo, así como el sexo, la edad, y además la capacidad de asimilación de los diferentes nutrientes consumidos en los diferentes alimentos.

De esta manera el Manual refleja que una correcta alimentación y nutrición durante el pre escolar, va a garantizar a los pequeños crecer con buena salud e ir adquiriendo una cultura general integral de los procesos alimentarios, que les permita comprender

por qué es necesario tener una educación clara sobre la nutrición en las diferentes etapas de la vida de los niños, esto ayudará a prevenir unas series de enfermedades tales como la obesidad, el sobrepeso, que lo llevan siempre a la desnutrición.

Tomando en consideración lo anterior, hay que tener en cuenta que en la niñez se comienzan a formar los hábitos alimenticios, para tener una vida sana y saludable. La edad pre-escolar es una población vulnerable ya que existe en ellos un desequilibrio nutricional, provocado en muchos casos por el desconocimientos de los padres y el poco apoyo divulgativo por parte de los docentes, Lo que trae consigo que una buena educación alimentaria estimulará una modificación en la conducta educativa nutricional, por lo que aprovechar el desayuno, la merienda y el almuerzo escolar, serán una buena oportunidad para que los pequeños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una nutrición saludables.

Alimentación saludable: (Martínez Costa C, 2008)

> Según los nutricionistas para lograr una excelente alimentación saludable, esta debe tener una variedad en su consumo, que sea equilibrada según los nutrientes protéticos que le facilite una buena salud, que permita prevenir el bienestar físico, mental y social para evitar las enfermedades de nutricionales. Al hablar de nutrición variada, no podemos perder de vista que es, comidas con diferentes tipos de carbohidratos, proteínas y grasas, donde exista un menú equilibrado y las cantidades que el cuerpo necesita para estar saludable y permita realizar sus funciones vitales.

Hidratos de carbono

Cuando hablamos de fuentes de energías debemos saber que la principal son los hidratos de carbono, el consumo adecuado de los mimos produce un efecto positivo en los niños, y les facilita desarrollar todas sus actividades académicas, recreativas, deportivas entre otras con más efectividad y dinamismo. Es importante que los padres y maestros insistan en la necesidad de consumir carbohidratos en la alimentación tales como: Maíz, papa, trigo frijol, arroz, yuca, pan entre otros. Así como se debe consumir pocos hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles,

Las fibras

Están presente en alimentos de origen vegetal y están ubicadas en la piel, cáscara y la pulpa, trae consigo una disminución del colesterol el azúcar y los triglicéridos de la

sangre y actúan también como regulador intestinal, tales como los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

Las grasas

Las grasas son muy importantes para el organismo humano, sus funciones principales están concebidas para: almacenar energía, apoyar al organismo a adquirir las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el cuerpo.

Los alimentos que aportan grasas son:

-Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.

-Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

Las vitaminas

Son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días:

Los alimentos ricos en Vitaminas A son:

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca. Frutas: mango, durazno, mamón

Animales: hígado, riñón, yema de huevo

Los alimentos ricos en vitaminas C son:

Verduras: verduras de hojas verdes, repollo

Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente podemos decir que realmente los nutrientes y sus variedades son necesarios dentro del plato de los niños, con equidad y equilibrio alimentarios, se lograr una alimentación saludable, el cumplimiento de cada nutriente agrupados por sus cantidades o porcientos ya sea un 65% de carbohidratos, un 15% de proteínas y un 20 % de grasas, garantiza una estabilidad en el organismo, vinculados con las vitaminas, el hierro, las verduras entre otras.

Importancia de cada comida: (Peña, 2001)

El desayuno: Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25 % de las necesidades nutricionales de las

niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno.

La Media Mañana o Media Tarde: (merienda): La merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.

Almuerzo: Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrirá l menos 25 -35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.

Cena: Se debe promocionar la "cena en familia" y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30%de las necesidades nutricionales.

Si queremos que las niñas y niños en edad escolar lleguen a la edad adulta con hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su área geográfica, hay que "presentarles" los alimentos en la casa y en la escuela para que puedan aprender a tener una alimentación y nutrición adecuadas desde chicos.

Desde este punto de vista podemos corroborar sobre los criterios anteriores que la educación nutricional exige de los padres y docentes paciencia, dedicación y respeto por las niñas y niños, dado a que muchas/os de las/os niñas/os tienen buen apetito, son curiosas/os y les encanta probarlo todo, lo que facilita la tarea educativa sobre la alimentación y nutrición. Del otro lado están las niñas y niños que son más inapetentes, perezosas/os, desinteresadas/os por la comida, e incluso algunas/os la utilizan para conseguir lo que desean. Lo importante es siempre tener en cuenta que las niñas y niños en edad escolar estén consumiendo la cantidad de alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y que estén creciendo de forma adecuada, lo que se puede hacer el seguimiento fácilmente tomando el peso y la talla para saber su estado nutricional, durante todo el año lectivo

Desarrollo cognitivo.

Según Peña Q. (2011), "Hasta hace poco la medicina no había reparado en la relación existente entre nutrición y salud del cerebro, convencida de que este órgano vital, no se veía afectado por la dieta". Esta idea ha permitido la creación de una nueva

especialidad médica llamada neurociencia nutricional, dado el interés actual no solo por alimentarnos con un fin puramente biológico o en un contexto de necesidad, sino como una manera de intentar preservar y potenciar las capacidades cerebrales. Partiendo de la base de que el cerebro tiene prioridad sobre el resto de órganos en lo que se refiere a la utilización de nutrientes, se podría explicar este fenómeno mediante algunos ejemplos.

> Ibáñez. E. (2014), El consumo energético del cerebro alcanza el 20%del total de energía que consume el organismo, a pesar de conformar solo un 2% de su masa corporal. Para ello necesita un aporte continuo de glucosa (25% del total metabolizado a diario), y oxigeno (20% del total disponible). La glucosa es el combustible por excelencia de todas las células y en especial de la nerviosa (p.35).

En los alimentos se encuentra el origen de la mayoría de compuestos de tejidos neurológicos (está compuesto en su mayor parte de grasa), y de los neurotransmisores, que se van a conformar a partir de algunos aminoácidos presente en las dietas. Esto implica que el tipo de alimentación que sigamos influirá en la manera en que se conforme el cerebro estructuralmente; su morfología y disponibilidad de neurotransmisores determinará la capacidad y la eficiencia de transmisión de los mensajes entre neuronas y neuronas y por tanto el funcionamiento correcto o incorrecto de nuestro cerebro.

Por tal motivo, se entiende que la alimentación es un elemento importante en los procesos cognitivos de los estudiantes, por ellos es necesario que los niños se alimenten correctamente y saludable, que los nutrientes que consuman estén basados en el gasto energético que ellos tienen diariamente, y que conformen un conjunto de alimentos que les permita elevar su nivel de calidad alimenticia.

Propuesta de una alimentación sana fundamental para el crecimiento y desarrollo

El plan de alimentación que te presentamos cumple ese objetivo en niñas y niños de 4 a 6 años.

Este plan estaba concebido para que los padres de familia, ajustaran la alimentación de sus hijos, según las orientaciones dada en el siguiente cuadro, buscando que los

niños, aunque fuera tres veces a la semana cumplieran con los productos nutricionales, el control del consumo se realizaba al revisar la lonchera y las preguntas de la maestra a los estudiantes.

ALIMENTOS	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	• 1 taza de leche descremada • 1 yogurt bajo en calorías • 1 trozo de quesillo 3x3 cm • 1 rebanada de queso blanco • 1 lámina de queso mantecoso
Pescado, carne y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	• 1 presa chica de pescado • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec chico a la plancha • 1 huevo • ¾ taza de legumbres
Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 a 3 porciones	• 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	• 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tuna • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza de uvas o cerezas
Pan, cereales y papas Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	2 a 3 porciones	• ½ hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda • ½ taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

FIGURA 1. Alimentación para crecimiento y desarrollo.

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.

Este ejemplo se les puso a los padres de familia con el objetivo de que ellos pudieran hacer colacion de los diferentes productos, buscando una alimentacion sana en .os niños sujetos a la investigacion.

FIGURA 2. Ejemplo de colación.

FIGURA 3. Pirámide de la Alimentación Saludable

En esta figura se puede ver el funcionamiento de la pirámide la cual nos indica el nivel de productos a consumir durante el día, así como las raciones a consumir buscando asimilar una alimentación que esta balanceada en carbohidratos, grasas y proteínas, que este en relación con el gasto energético que gasta en el día. Por ejemplo, no es lo mismo un niño poco activo o sedentario que mantiene un nivel de tranquilidad en sus actividades a un niño dinámico creativo que gasta una cantidad de calorías inmensa en el día. Este último tendrá que consumir un nivel de (kcal/día), superior para poder compensar dicho gasto. **(Ver tabla 1.)**

Para poder entender lo anterior podemos ver en la (Ver tabla 1.), un niño de 5 años que es sedentario gasta aproximadamente 1275 (kcal/día), diario, este por supuesto no practica deporte, le gusta mucho la televisión, estar montado en el carro de papá, se involucra mucho en los juegos derivados de la tecnología etc. Sin embargo, no encontramos el caso opuesto donde el niño juega y corre en el recreo, le gusta el futbol y terminada sus clases va a entrenar dos horas entre otras acciones activa, este niño de 6 años igual tendrá un gasto de por encima a las 1900 calorías por tal motivo deberás consumir por encima de ese gasto y en su hogar se le debe planificar sus nutrientes entre 1900 a 2100 calorías días.

TABLA I. RDIs: Requerimientos energéticos estimados.

	Requerimientos energéticos estimados (Kcal/día)[a]							
	NAF[b] sedentario		NAF[b] activo bajo		NAF[b] activo		NAF[b] muy activo	
Edad (años)	Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña
3	1.160	1.100	1.300	1.250	1.500	1.400	1.700	1.650
4	1.200	1.130	1.400	1.300	1.575	1.475	1.800	1.750
5	1.275	1.200	1.470	1.370	1.650	1.550	1.900	1.850
6	1.300	1.250	1.500	1.450	1.750	1.650	2.000	1.950
7	1.400	1.300	1.600	1.500	1.850	1.700	2.150	2.050
8	1.450	1.350	1.700	1.600	1.950	1.800	2.225	2.170
9	1.500	1.400	1.800	1.650	2.000	1.900	2.350	2.250
10	1.600	1.500	1.875	1.700	2.150	2.000	2.500	2.400

[a]Derivados de las siguientes ecuaciones:
Niños 3-8 años: REE = 88,5 - 61,9 x edad (años) + NA x (26,7 x peso [kg] + 903 x talla [m]) + 20 (kcal para depósito energía)
Niñas 3-8 años: REE = 135,3 - 30,8 x edad (años) + NA x (10,0 x peso [kg] + 934 x talla [m]) + 20 (kcal para depósito energía)
Niños 9-18 años: REE = 88,5 - 61,9 x edad (años) + NA x (26,7 x peso [kg] + 903 x talla [m]) + 25 (kcal para depósito energía)
Niñas 9-18 años: REE = 135,3 - 30,8 x edad (años) + NA x (10,0 x peso [kg] + 934 x talla [m]) + 25 (kcal para depósito energía)
[b]NAF se refiere al grado de actividad física:
NA= 1,0 si NAF => 1 < 1,4 (sedentario); NA= 1,12 si NAF => 1,4 < 1,6 (activo bajo);
NA= 1,27 si NAF => 1,6 < 1,9 (activo); NA= 1,45 si NAF => 1,9 < 2,5 (muy activo)

Tabla 1. Requerimientos energéticos estimados (kcal/día).

TABLA II. RDIs: requerimientos de agua, carbohidratos, fibra y proteínas.

Edad	Agua (L/d)	CHO (g/día)	Fibra (g/día)	Proteínas (g/día)	Proteínas (g/kg/día)
0-6 m	0,7	60	ND	9,1	
7-12 m	0,8	95	ND	11,0	
1-3 a	1,3	130	19	13	1,10
4-8 a	1,7	130	25	19	0,95
9-13 a (H)	2,4	130	31	34	0,95
9-13 a (M)	2,1	130	26	34	0,95

Tabla 2. Requerimientos energéticos estimados (kcal/día).

En la tabla 2 aparece los requerimientos de consumo de agua, carbohidratos, proteínas, grasas para las diferentes edades, cualquier ausencia provoca enfermedades en el organismo de la persona, por lo que se hace necesario garantizar el mínimo de cada uno de estos nutrientes.

Ejemplo de alimentación sana de un día para prescolar

Desayuno
1 taza de leche descremada
½ pan con palta
1 fruta picada
1 yogurt

Once
1 taza de leche descremada

Almuerzo
1 plato de ensalada de pepino con tomate
¾ taza de puré con una presa chica de pescado al horno
½ manzana picada

Cena
1 trozo de tortilla de verduras con ½ taza de arroz y ½ plátano

Para la alimentación de los niños

Incluye 3 cucharaditas de aceite para agregar a guisos y ensaladas. Reemplaza la carne por legumbres 2 veces por semana.

Asegúrate de que tome 5 o más vasos de agua al día.

Intenta darle pescado o legumbres 2 a 3 veces a la semana.

Evita las frituras, prefiere las preparaciones al horno, a la plancha o cocidas.

Usa muy poca sal al cocinar.

Evita agregar azúcar a la leche, darle bebidas o jugos azucarados, dulces y helados entre otros.

Consejos para tener una vida saludable

Acostumbra al niño a comer 5 frutas y verduras de distintos colores cada día.

Lee y compara las etiquetas de los alimentos y elige los bajos en grasas, azúcar y sodio.

Estimula los juegos activos en tus niños, los hará más fuertes, flexibles, se divertirán y harán más amigos.

Trata de disminuir el tiempo que ven televisión o se entretienen con juegos electrónicos pasivos (no más de 2 horas al día).

Acostúmbralo a dormir temprano y al menos 8 horas cada día, el sueño favorece el crecimiento y el desarrollo intelectual.

Beneficiarios.

Los niños sujetos al proyecto de investigación, los padres de familia, los maestros, los directivos de la institución, otros centros educativos interesados en ofrecer comidas saludables a sus estudiantes.

Recomendaciones dietéticas

Vigilar los menús escolares. A modo de ejemplo, se ofrecería como primeros platos: verduras, legumbres, pasta, arroz; como segundos platos: pescados, carnes magras, huevos

con patatas, ensaladas o guarnición de verduras y como pos- tres frutas y más ocasionalmente leche o deriva- dos lácteos. El agua debe ser la bebida de elección y el pan el acompañamiento.

Los menús escolares deben aportar el 30-35% de los requerimientos energéticos y al menos el 50% de las proteínas diarias. Deben adaptarse a la cocina tradicional, ser atractivos y variados para su consumo, estar regulados en cuanto a macronutrientes, micronutrientes y energía, así como presentar un riguroso control sanitario.

Programas de educación sanitaria en los colegios, como complemento de la familia, sobre las mejores normas dietéticas.

Ingestión de alimentos de todos los grupos, aunque en mayor proporción. Vigilar la calidad nutricional

ACTIVIDADES

Taller de capacitacion a padres de familia sobre la nutrición infantil y el desarrollo cognitivo.

1. **Presentación**

Como estudiante del Octavo ciclo paralelo "B" de la Carrera de Psicologia Infantil y Educación Parvularia, me permito presentar el siguiente Ciclo de conferencias a los padres de familia del Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Canton Catamayo, de la Provincia de Loja. Sus resultados permitirán brindar sugerencias positivas para tomar encuenta sobre la importancia de la Nutricion en el Desarrollo Cognitivo de los niños.

2. **Objetivos**

- Contrastar el nivel de conocimiento de nutrición para el Desarrollo Cognitivo de los niños.
- Identificar y definir la importancia de la nutrición, nutrientes, vitaminas, el desayuno, refrigerios y loncheras del niño y niña.

3. **Justificación**

Este proyecto propone revalorizar la importancia de la Nutrición Infantil y cómo esta influye en el Desarrollo Cognitivo, partiendo de un ciclo de conferencias a los

padres de familia donde se entrará en contacto directo con los mismos, en el valor de la nutrición infantil.

La nutrición infantil es un proceso que en todo infante debe darse de una manera correcta y apropiada para de esta manera generar un crecimiento óptimo en todas las áreas: físico, motriz, cognitivo, de lenguaje.

Operatividad de aplicación del Taller
Institución: Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo
Taller de Capacitación a Padres de Familia sobre Nutrición Infantil y Desarrollo Cognitivo
Objetivo: Capacitar a los padres de familia sobre la nutrición infantil y el desarrollo cognitivo
Facilitadora: Patricia Alexandra Rodríguez Condoy

FECHA	CONTENIDO	ACTIVIDAD METODOLOGICA	MATERIALES	LOGROS ALCANZADOS
Viernes 5 de enero 14h00-16h00	**Nutrición**	Dialogar sobre la Nutrición Realizar una técnica de rueda de atributos. Formalizar con actividades didácticas de preguntas y respuestas.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Participación de los padres de familia y la maestra, Cooperaron con intercambios de temáticas.
Lunes 8 de enero 16h00-17h00	Distribución de Nutrientes	Establecer diálogos sobre la distribución de nutrientes. Realizar técnicas con cadena de secuencias. Intercambiar ideas	Aula de trabajo; video proyector; láminas.; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Los Padres de familia expusieron sus criterios relacionados con los nutrientes y pusieron ejemplos de cómo hacerlo en su hogar.
Lunes 15 de enero 14h00-16h00	Grupos de Alimentos	Debatir abiertamente sobre grupos de alimentos. Coordinar una mesa redonda sobre la idea principal. Preguntar interactivamente. entre padres de familia. Realizar una lluvia de ideas	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Conocieron las cantidades correctas de alimentos básicos.
Viernes 26 de enero 16h00-17h00	Desnutrición	Compartir una caonferencia sobre Desnutrición. Realizar un cuadro comparativo. Fortalecer con actividades didácticas de preguntas y respuestas. Poner ejemplo de los efectos de la coca cola.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; juguetes; textos guías; videos de apoyo.	Realizaron un análisis sobre la comida chatarra y los efectos en la desnutrición. Conocieron las cantidades correctas de los alimentos básico.
Miércoles 31 de enero 16h00-17h0012	La alimentación en la etapa prescolar	Realizar una conferencia y mesa redonda sobre la alimentación en la etapa pre-escolar	Aula de trabajo; video	Expusieron temas sobre la alimentación escolar. Aplicaron un video sobre el tema, con discusión y análisis al finalizar

Viernes 2 de febrero 16h00-17h00	Distribución de Nutrientes.	Dialogar sobre distribución de Nutrientes Ejecutar con técnica cadena de secuencias. Realizar intercambios de ideas	Aula de trabajo; video proyector; láminas.; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se logró que los Padres de familia expusieran sus criterios relacionados con los nutrientes y pusieron ejemplos de cómo hacerlo en su hogar.
Lunes 5 de febrero 16h00-17h00	Estado nutricional de los preescolares en Ecuador	Dialogar abiertamente sobre el estado nutricional de los pre-escolares en Ecuador. Realizar la técnica de la mesa con la idea principal. Realizar preguntas entre padres de familia.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se logró un excelente resultado participando e intercambiando ideas.
Viernes 9 de febrero 16h00-17h00	Grupos de Alimentos	Debatir con Diálogo sobre los grupos de alimentos. Fortalecer con la Técnica la mesa de la idea principal. Preguntar interactivamente entre padres de familia. Reforzar con lluvias de ideas	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se logró la participación de todos los integrantes con buenos compromisos a cumplir.
Lunes 12 de Febrero 16h00-17h00	La familia como ente en la alimentación de los niños de prescolar.	Debatir sobre La familia como ente en la alimentación de los niños de prescolar Reforzar a traves de un diálogo. Realizar la Técnica la mesa de la idea principal. Realizar preguntas interactivas entre padres de familia Reforzar con una Lluvia de ideas	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Participaron con buenas ideas, y compromiso a cumplir. Se lograron intercambios de ideas y planes en beneficio de los niños.
Viernes 16 de febrero 16h00-17h00	La alimentación en el entorno escolar	Realizar Conferencia y Mesa redonda sobre la alimentación en el entorno escolar.	Aula de trabajo; video	Se expusieron temas sobre la alimentación escolar. Se aplicó la temática con videos logrando buenas discusiones sobre el tema y un análisis muy crítico al finalizar.

Lunes 19 de febrero 16h00-17h00	Recomendaciones nutrimentales	Dialogar sobre recomendaciones nutrimentales. Efectuar con Técnica de rueda de atributos. Realizar actividades didácticas de preguntas y respuestas.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Participación de los padres de familia y el maestro, Se intercambiaron temáticas.
Viernes 23 de febrero 16h00-17h00	Sobrepeso y obesidad en la etapa prescolar	Realizar una conferencia sobre el Sobrepeso y obesidad en la etapa prescolar Realizar una mesa redonda	Aula de trabajo; video	Se logró una exposición sobre la alimentación escolar. Se aplicó un video sobre el tema, logrando un análisis positivo al finalizar.
Jueves 1 de marzo 16h00-17h00	El Refrigerio escolar en la etapa prescolar	Realizar una mesa redonda sobre el Refrigerio escolar en la etapa prescolar	Aula de trabajo; video	Se logró una exposición sobre la alimentación escolar. Se aplicó un video sobre el tema, existiendo discusión y análisis al finalizar
Lunes 5 de marzo 16h00-17h00	Recomendaciones nutrimentales	Dialogar sobre recomendaciones nutrimentales Realizar una conferencia y diálogo dirigido. Realizar la Técnica de rueda de atributos. Cumplir con actividades didácticas de preguntas y respuestas.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se logró la participación de los padres de familia y el maestro, con intercambios de temáticas.
Viernes 9 de marzo 14h00-16h00	Desarrollo Cognitivo.	Realizar una mesa redonda sobre Desarrollo Cognitivo. Organizar grupos de actividades. Compartir ideas sobre la importancia del desarrollo cognitivo.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se logró intercambios con ejemplos de cómo la alimentación impacta en la alimentación entre otros aspectos.
Lunes 12 de marzo 16H00-17H00	La Nutrición y las consecuencias cognitivas	Diálogar sobre La Nutrición y las consecuencias cognitivas Realizar un Cuadro Comparativo. Realizar preguntas.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se logró intercambios de ideas y planes con ejemplos de cómo la alimentación impacta en la vida del niño entre otros aspectos.
Viernes 16 de marzo 16h00-17h00	El desayuno en el desarrollo cognitivo de los niños de	Realizar una mesa redonda sobre El desayuno en el desarrollo cognitivo de los niños de preescolar . Organizar grupos de actividades.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se intercambió temas sobre la variedad de alimentos para un buen desayuno y como éste ayuda en el desarrollo cognitivo del niño.

	preescolar	Compartir ideas sobre la importancia del desarrollo cognitivo.		
Lunes 19 de marzo 16h00-17h00	Importancia del Desarrollo Cognitivo	Realizar una mesa redonda sobre Importancia del Desarrollo Cognitivo Organizar grupos de actividades. Compartir ideas sobre la importancia del desarrollo cognitivo.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se obtuvo la participación de todos los asistentes con intercambios de ideas y ejemplos relacionados al tema.
Viernes 23 de marzo 16h00-17h00	Nutrición, deporte, desarrollo cognitivo	Diálogar sobre Nutrición, deporte, desarrollo cognitivo dirigido.	Aula de trabajo; video proyector; láminas; folletos; textos guías; videos de apoyo.	Se obtuvo la participación de todos los asistentes con intercambios de ideas y ejemplos relacionados al tema.
Lunes 26 de marzo 16h00-17h00	Cocinando en el entorno estudiantil.	Compartir con áreas aledañas a la institución escolar, trabajo en grupo (padres de familia e hijos. Pasos metodológicos de enseñar a cocinar alimentos.	Ollas, cocina, alimentos, platos, cucharas, tenedores	Se realizaron actividades con los niños, quienes colaboraron con sus padres en la elaboración de alimentos. Se realizó una cena familiar preparados con alimentos del lugar.

FORMA Y PROCEDIMIENTO.

El taller cumplió con la espexctativa prevista, se destaca la particpación de los padres de familia, en cada una de las sesiones planificadas, con una duración de 6 meses, en cada sesión se controlaba las actividades anteriores, y se orientaba que los padres de familia buscaran ideas sobre lo referente a la sesión anterior. Las conferencias fueron dadas por especialistas en la materia de la nutrición y el desarrollo cognitivo. Importante fue que los padres eligieron las fechas, horas y lugar de cada actividad a realizar, lo cual favoreció en gran medida la asistencia de los mismos. La última actividad "cocinando en el entorno estudiantil" marcó un hito importante ya que se pudo observar a los niños motivados por contribuir en la preparación de la comida y también tuvo un gran impacto cuando los niños disfrutaron junto a sus padres del manjar cocinado entre todos.

EVALUACION.

El taller se evaluó de MUY BIEN, ya que cumplió con todos los requrimientos previstos, una buena particpación de los padres de familia, asi como excelente organización y calidad en las exposiciones por los conferencistas.

BENEFICIARIOS.

Los niños sujetos al proyecto de investigación, los padres de familia, los maestros, los directivos de la institución, otros centros educativos interesados en ofrecer comidas saludables a sus estudiantes.

7.- METODOLOGÍA

Las actividades propuestas en el proyecto se desarrollaron utilizando las estrategias activas que permitan interactuar al docente con los padres de familia y los niños.Se utilizaron carteles, exposiciones, dramatizaciones, proyecciones de videos alusivos a la nutrición.

Los Padres de familia actuaron como parte principal en la nutrición de sus hijos, con la intencionalidad de sembrar en ellos buenos hábitos alimenticios y una dieta adecuada muy buena para el eficaz desarrollo de sus hijos.

Los niños actuaron como personajes secundarios ya que en ellos se aplicaron una escala adecuada para medir el desarrollo cognitivo.

Entre otras actividades a desarrollar son las siguientes:

Conversar con los profesores sobre el efecto que causa una inadecuada alimentación.

Comentar con nutricionistas sobre lo que es nutrición, la importancia, característica, una dieta adecuada para los niños.

La ejecución del taller se la desarrolló en tres días en el horario de 17hoo a 19hoo, donde participaron: la docente y padres de familia, con la participación de un profesional en Nutrición. Los materiales utilizados fueron libros, carteles con organizadores gráficos, videos, proyector multimedia, películas, etc.

8. EVALUACIÓN

La evaluación se realizó a través de las pruebas de destrezas cognitivas a cada alumno y de las actividades que se desarrollaron dentro del ciclo de conferencias del Taller donde participaron los padres de familia y en las actividades que del Taller surjan, también serán evaluados para determinar una debida continuidad en los planes de trabajo.

Al concluir el proyecto se hizo una respectiva evaluación sumativa de la prueba de destrezas cognitivas para comprobar el logro de los objetivos previstos con los instrumentos: guía de observación cuestionario, encuesta.

9. Aspectos a evaluar

Las actitudes de los niños al desarrollar las actividades.
Los comentarios que realicen acerca de alguna duda que surja.
El intercambio de ideas y criterios.
La colaboración de los Padres de Familia.

i. BIBLIOGRAFÍA

Ainhoa Prat. (06 de Marzo de 2015). *vegetables beans.* Obtenido de https://www.vegetablesandbeans.com/general/sabes-cual-es-la-diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion/

Arismendi, J. (2009). *Nutrición Infantil.* Colombia: ediciones gamma.

Azcona, Á. C. (Septiembre de 2013). *Manual de Nutrición Dietética.* Obtenido de http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf

Manual del Ministerio de Salud. (2014). Obtenido de Comida Chatarra: https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf

Serafin, P. (Diciembre de 2012). Obtenido de Manual de Alimentación Escolar Sano: http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf

_HYPERLINK "https://www.researchgate.net/profile/John_Santrock" John W. Santrock_ (2012). University of Texas at Dallas Psicología del desarrollo en la infancia / J.W. Santrock ; tr. por Brenda Navarro Castellet.

Turner, J. (1981). *Desarrollo Cognitivo.* España: cedc.

Turner, J. (2011). *Desarrollo Cognitivo.* Mexico: cedc.

UNICEF. (2008). Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/Spanish_UNICEF-NutritionReport_low_res_10May2013.pdf

UNICEF. (2008). *La Desnutrición Infantil.*

http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf

Cattani A. Características del crecimiento y desarrollo físico [http://medicina.uc.cl/]. Chile: Pontifica Universidad Católica de Chile [acceso 19 de julio de 2012

Canales,A,P. (2012). Metodología de la Investigación. México: Limusa.

Canales,Alvarado,Pineda. (2012). Metodología de la Investigación ,Manual para el Desarrollo de Personal de Salud. México: Limusa.

Canales,Alvarado,Pineda. (2012). Metología de la Investigación. México: Limusa.

Calzada. Lr, (2014) Crecimiento del niño, fundamentos fisiopatológicos, Edición McGraw-Hill Interamericana, México. (p.31).

Carbajal, A. y Pinto, J. (2006). El desayuno saludable (4 ed.). Madrid, España: Consejería de sanidad.

Casanueva E, Kaufer M, Pérez A, Arroyo P. (2014). Plazas M. Nutrición del preescolar y escolar. En: Editores. Nutriología Médica. México: Medica Panamericana; 2014, p. 58-86

Cerda Gutiérrez, H. (2011). Los Elementos de la Investigación. Bogota: Magisterio.

Cerda, G, H. (2011). Los Elementos de la Investigación. Bogotá: Magisterio.

Chevallier, B. (2011). Nutrición Infantil. Barcelona: Masson.

Cortés Padilla, M. T. (2012). Metodología de la Investigación. México: trillas.

Cortés Padilla, María Teresa;. (2012). Metodología de la Investigación. México: Trillas.

Covian, G. (2011). Nutrición. España: Ergon.

Cols, (2015). Ekard, Conocimientos Actuales sobre Nutrición. 7tma Edición.

Borgues H. 2015. Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición, Volumen 13, Número 2.

Eyssautier, M. M. (2002). Metodología de la Investigación. Mexico: Internacional Thomson Editores.

García F, D. (2012). Metodología del Trabajo de Investigación. México: Trillas.

García Fernández, D. (2012). Metodología del Trabajo de Investigación. México: trillas.

Garza M, A. (1988). Manual de las Técnicas de Investigación para Estudiantes de Ciencias Sociales. México: Haria.

Garza Mercado, A. (1988). Manual de Técnicas de Investigación para Estudiantes de Ciencias Sociales. Mexico: Harla.

Gavilán, (2009). Aprendizaje cooperativo. Papel del conflicto sociocognitivo en el desarrollo intelectual. Consecuencias pedagógicas Revista Española de Pedagogía (242) (2009), pp. 131-148

Gil, P. (2013). Organización familiar y rendimiento escolar rol de la familia en el rendimiento escolar de los hijos. Argentina, Buenos Aires: BIBLOS

Hernández, R. (2014). Metodología de la Investigación (6 ed.) México: Mcgraw-Hill.

Ibáñez, Benages, E. (2014), Nutrientes y función cognitiva. Nutrición Hospitalaria (p.65).

Lamas, B. (2012). Nutrición. Mexico: Ma. Eugenia Buendia Lopez.

Leiva, Z. (1980). Investigación Científica 200 preguntas y respuestas. Quito: Tipoffset Ortiz.

López, P. (2008). Estrategias y Prácticas Cualitativas de Investigación Social. México: Pearson.

López, S. (2002). Fundamentos de Nutrición Normal. Buenos Aires: EL Ateneo.

López,Pascual. (2008). Estrategias y Prácticas Cualitativas de Investigación Social. Madrid: Pearson.

Lucas B, Feucht S. En: EScott S. Kathleen L. Dieto. Nutrición en la infancia. terapia de Krause. España:Masson;2015, p. 222-267

M.BUENO, A. -G. (2011). Nutrición en Pediatría. Zaragoza: Ergon.

M.Bueno, A. J.-G. (2012). Nutrición en Pediatría. Zaragoza: Ergon.

Maggi, S. (2005). Red de conocimiento para el desarrollo infantil temprano. Documento de análisis analítico y estratégico: perspectivas internacionales sobre el desarrollo infantil temprano., 22.

Manual del Ministerio de Salud. (2014). Obtenido de Comida Chatarra: https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf

Martínez Costa C, R. M. (2008). Nutrición en el niño preescolar y escolar. En: Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ed.). Tratamiento en gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica. Madrid: 2ª ed. Madrid: Ergon; .

Martínez García, E. (2009). Lactancia Familiar. CanalSalud.

Meece, J. (2001). Desarrollo del Niño y del Adolescente. Mexico: Mc, Graw Hill.

Moreno Villares, G. S. (2015). Pediatría Integral. Madrid: sepeap.

Munch, Angels;. (2010). Métodos y Técnicas de Investigación. México: trillas.

OMS. (2017). La lactancia Materna.

Ordoñez, R. (2005). Desarrollo Cognitivo. Madrid.

OROZCO, F. Estado Nutricional de Comunidades Ecuatorianas. http://www.cepar.org.ec/endemain_04/nuevo/lactancia_materna. 200711 20/12/2007

Organización Mundial de la salud, 2010, Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud, [en línea]: http:// www.who.int/rpc/guidelines.[Consulta: 25 de enero de 20

Otero Lamas, B. (2012). Nutrición. Ciudad de México: Ma. Eugenia Buendía López.

Osorio E. Jessica, Weisstaub N. Gerardo, Castillo D. Carlos. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev. chil. nutr. [Revista Digital]. [publicada Diciembre de 2002; acceso 04 Octubre de 2012]; 29(3): 280-285.

Padilla, & Maria, T. (2012). Metodología de la Investigación. . México: Trillas.

Peña, Q. L. (2001). Alimentación del preescolar, escolar y adolescente. Situaciones especiales: Dietas vegetarianas y deporte. . Madrid: An Esp Pediatr .

Posada, G. (2013). El niño Sano. Bogotá,Colombia: Editorial Médica Panamericana.

Plazas M. Nutrición del preescolar y escolar. En: Casanueva E, Kaufer M, Pérez A, Arroyo P. Editores. Nutriología Médica. México: Medica Panamericana; 2001, p. 58-86

Principios Básicos sobre Nutrición y Salud. (2011). España.

Quintero, F., & Paz, M. (2009). Colección de Materiales. Zaragoza.

Reyes A. La alimentación del niño preescolar. Nutrición Hoy, Bol Tri. Órgano del FNN de FUNSALUD abril-junio 2009; 5(2)

Romero, C. (2013). Psicología del niño. Colombia.

Serafin, P. (Diciembre de 2012). Obtenido de Manual de Alimentación Escolar Sano: http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf

Secretaria de Salud. Norma Oficial ecuatoriana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño. Ecuador. 44. Refrigerio Escolar. [2012; acceso 03/08/2012]

Tamayo Tamayo, Mario;. (1997). El proceso de Investigación Cientifica. México: Limusa.

Turner, J. (2011). Desarrollo Cognitivo. Mexico: cedc.

Tojo Sierra R, Leis Trabazo R. Obesidad infantil. Factores de riesgo y comorbilidades. En: Serra Majem L, Aranceta Batrina J, eds. Obesidad Infantil y Juvenil. Estudio Enkid. Barcelona: Masson, 2011; p. 39-53.

UNICEF. (2008). Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/Spanish_UNICEF-NutritionReport_low_res_10May2013.pdf

UNICEF. (2008). La Desnutrición Infantil.

Vargas, M. U. (07 de Enero de 2014). Alimentación del niño y niña preescolar. Obtenido de http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnut-COR/temas/3.alimentaci%C3%B3ndelni%C3%B1oyni%C3%B1aescolarypreescolar/pdf/3.alimentaci%C3%B3ndelni%C3%B1oyni%C3%B1aescolarypreescolar.pdf

Vicario H, Güemes M. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral 2007: XI (4), p. 347-362

Williams, C. (2008). Food for thought: Brain, genes, and nutrition. . Brain Res., 1237:1–4.

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 EN LA EDAD PRE – ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN BAUTISTA" DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018.

Proyecto de tesis previo a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología infantil y Educación Parvularia.

Autora Patricia Alexandra Rodríguez Condoy

LOJA – ECUADOR

2017

a. TEMA

LA NUTRICIÓN EN LA EDAD PRE – ESCOLAR Y EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN BAUTISTA" DEL CANTÓN CATAMAYO. PERIODO LECTIVO 2017-2018.

b. PROBLEMÁTICA

La Unidad Educativa "San Juan Bautista" se enuentra ubicada en la parroquia de San José del Cantón Catamayo, Provincia de Loja, cuenta con una infraestructura pequeña que va mejorando de forma óptima para el desarrollo del proceso educativo de sus alumnos. La Unidad Educativa "San Juan Bautista" es una escuela de educación regular y sostenimiento Fiscomisional, con jurisdiccion hispana.

La Unidad Educativa "San Juan Bautista" tiene como visión garantizar un desarrollo integral de sus estudiantes, en las dimensiones biopsíquico, biológico, social, ético, moral y religioso, en un ambiente de respeto mutuo. Sus educadores tienen alta preparación en cada una de sus áreas, muy conscientes de sus enseñanzas facilitan en el alumno un aprendizaje significativo, ofreciendo una pedagogia de auto aprendizaje.

Tiene como base una formación sistémico de calidad y calidez, en la coherencia de práctica de valores, identidad, responsabilidad, respeto y participación, a través de los principios evangelizadores como Dios, Ciencia, Trabajo y Vida Cristiana reconocido en el desarrollo pedágogico, tecnológico y espiritual, con un personal docente altamente capacitado, motivado y comprometido con los retos educativos. La comunidad Educativa está conformada por 25 docentes, 4 administrativos y 532 estudiantes, cuenta con una cancha deportiva la misma que es utilizada tanto para eventos culturales de la institucion como para que los estudiantes se formen y reciban las debidas indicaciones semanales por parte de las autoridades de la institución.

La Institución brinda servicio en jornada matutina en nivel educativo de Inicial, Educación basica y Bachillerato. El perfil institucional se circunscrible en las siguientes cualidades: Orientar a vivir los valores autenticos del Evangelio, práctica de sacramentos, ser una institución que lidere los procesos de innovacion curricular y pedagógica que permita una excelente calidad educativa. (P.I Unidad Educativa "San Juan Bautista"), de la misma manera están ubicados los servicios de transporte colectivo (taxis, autobus). Dentro de los servicios públicos que presta la unidad educativa encontramos: agua potable, luz eléctrica, drenaje, colectivos de basura, teléfono,

internet, cuenta además con un laboratorio, 15 aulas con capacidad para 20 a 30 estudiantes cada una, una sala de computación, una cafeteria, cancha deportiva.

La investigación está dirigida a los problemas de Nutrición y su impacto en el proceso Cognitivo de los estudiantes, ya que los problemas de una inadecuada Nutrición inciden en el desarrollo del conocimiento de los estudiantes.

"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, utiliza y excretan las sustancias nutritivas" (Otero L, 2012, p. 24).

Importante es el criterio de Otero, ya que si no existe una correcta alimentación las consecuencias serán muy perjudiciales para la salud, en la actualidad el ingerir muchos alimentos de forma desordenada unida a una vida de sedentarismo provoca en los niños y jóvenes de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" un problema de obesidad.

Con respecto con el tema de investigación relacionado con La Nutrición en la Unidad Educativa "San juan Bautista" del Cantón Catamayo, de la provincia de Loja, no se ha hecho investigación sobre el mismo, a pesar de que las autoridades han visto la necesidad de tomar medidas sobre el tema. A través de una observación directa se ha podido detectar que la lonchera de los niños es básicamente muy sencilla y en su mayoría llevan comida chatarra no apropiada para el consumo saludable de los pequeños.

Según las observaciones y diálogos con la educadora se pudo comprobar que la nutrición infantil es un problema evidente en los niños investigados, se pudo detectar problemas de mala nutrición, donde se manifiesta en los estudiantes el cansancio físico y su constante interés por comer algo, poca motivación y por ende desinterés por el estudio, falta de atención e incluso mala conducta, aumento considerable de la obesidad y el sedentarismo permanente, todo esto también implica que el niño no logre una buena asimilación de los contenidos, generando estrés y falta de interés por las asignaturas en cuestión.

Cifras estadísticas del UNICEF., a nivel mundial, casi uno de cada cuatro niños menores de 5 años (165millones, o el 26% en 2011) sufre desnutrición crónica. Según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2011-2013) en Ecuador se evidencian más en las niñas que en los niños este problema de desnutrición crónica, por esta razón, el MSP fomenta la alimentación saludable y la lucha contra el sedentarismo.

Según Georgieff MK (2011). Es importante tener presente que la función cognitiva comprende todos aquellos procesos relacionados con el pensamiento, entre los cuales se incluyen la memoria, el razonamiento, el desarrollo del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta. (p.123).

Por tal motivo se considera que la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que se encuentra la alimentación. Desde hace varios años sabemos que la alimentación incide directamente en el desarrollo del cerebro (en procesos como la proliferación celular, la sinaptogénesis y la mielinización), así como en muchas funciones relacionadas con este órgano.

Teniendo en cuenta esta problemática, se plantea el siguiente problema en la investigación: ¿De qué manera la Nutrición en la edad preescolar contribuye al Desarrollo Cognitivo en los niños de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo?

Delimitacion del problema

Delimitación Espacial: La presente investigación se desarrolló en los niños de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo.

Delimitación temporal: La investigación se desarrolló del 30 de Octubre del 2017 hasta el 23 de Marzo del 2018.

Delimitación de las Unidades de Observación: Se realizó a los niños de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista", quienes fueron la fuente de investigación.

Delimitación de problemas:

De campo: La salud juega un rol importante en el bienestar social, físico y mental de los jóvenes que participan en este proceso de investigación, donde aparecen algunas patologías como la obesidad y el sedentarismo, la mala nutricion precoz parece tener un mayor efecto que la mala nutrición a edades más adelantadas. De hecho, cuando se presenta malnutrición severa en un adulto, el cerebro permanece intacto en cuanto a su peso y composición.

Área: La incorrecta alimentacion y desarrollo cognitivo. En el caso de los niños, la desnutrición ocurrida en los primeros años de vida es capaz de ocasionar alteraciones que provoquen disminuciones del número de células y de sinapsis, que pueden ser permanentes y ocasionar lesiones irreversibles. Entre estas alteraciones se encuentran valores bajos en las pruebas de lenguaje, en las perceptuales y de razonamiento abstracto, así como falta de atención, una gran capacidad de distracción, pobreza de memoria, pobreza de motivaciones, labilidad emocional y habilidades sociales reducidas.

También hay una disminución de las habilidades motoras, como coordinación, fuerza, agilidad y equilibrio. De hecho, el retraso del impulso cerebral no se puede recuperar, inclusive después de una mejoría del estado nutricional, a diferencia de otros parámetros, como la talla, que a través de una buena alimentación puede adecuarse, ya que el niño sigue creciendo hasta los 18 años. El cerebro, y en general, todo el sistema nervioso, son una notable excepción en este sentido

c. JUSTIFICACIÓN

La presente investigacion tiene suma importancia ya que nos permite tener en cuenta que en el proceso de enseñanza-aprendizaje intervienen muchas variables como el propio sistema educativo y los recursos que ofrezca a la diversidad, el coeficiente intelectual (CI) del alumno, el de la madre y el padre, el ambiente sociocultural, los que nos darán la oportunidad de comprender que las alteraciones estructurales en el cerebro dependen de la duración y de la intensidad de la nutrición, así como también del estadio en que se encuentre el cerebro en ese momento.

Las razones que motivaron a realizar la presente investigacion se sostienen por la incorrecta alimentacion que reciben los estudiantes de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo y el efecto que se refleja en la asimilacion de los contenidos, que provocan sedentarismo, obesidad, presión alta, depresión, apatía y cansancio a la hora de estudiar, entre otras. Estos resultados ponen de manifiesto el impacto negativo que ejerce la malnutrición ocurrida a edad temprana, en el desarrollo del cerebro, en el coeficiente intelectual y en el rendimiento escolar, todo lo cual se traduce en problemas de aprendizaje, altos índices de fracaso escolar y abandono de la educacion.

Esta investigación es factible ya que se ha coordinado con directivos del plantel como Padre Rector Cipriano Agustín Carrión a si mismo con el Vicerrector Edwin Medina, los padres de familia, los niños y niñas sujetos al proceso de estudio investigativo, los diferentes recursos económicos como, metodología necesaria en los procesos teóricos a exponer.

Tendrá un gran impacto en el orden social y educativo mediante las metodologías y estrategias de aprendizaje empleadas, quienes tendrán en cuenta las deficiencias nutricionales más ampliamente reconocidas como aquellas que tienen el potencial para causar efectos adversos permanentes sobre el aprendizaje y la conducta tales como: un inadecuado aporte de proteínas y de energía, una deficiente aportación de hierro y una deficiencia en el aporte de yodo, dándole solución a través de una correcta alimentación.

Para el desarrollo del presente trabajo investigativo existe una amplia bibliografía y una serie de investigaciones que afianzan y refuerzan esta tarea; así como, el marco

institucional propicio para su realización, contando con el apoyo de Padres de familia, niños, personal docente y administrativo del plantel; y con la predisposición necesaria de la investigadora, además constituye un requisito previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Identificar los factores de la Nutrición en la edad pre-escolar que intervienen en el Desarrollo Cognitivo en los niños de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo.

Objetivos Específicos

1. Fundamentar teóricamente a través de la literatura especializada lo relacionado con la Nutrición y el Desarrollo Cognitivo.
2. Diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la Nutrición y su incidencia en el Desarrollo Cognitivo de los niños y niñas investigados.
3. Proponer un conjunto de talleres y un Manual Educativo sobre alimentación balanceada dirigido a padres de familia de los niños de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo.
4. Aplicar un conjunto de talleres y un Manual Educativo sobre alimentación balanceada, para mejorar la nutrición y el desarrollo cognitivo en los niños.
5. Evaluar los resultados que se produjeron con la aplicación de las acciones propuestas en función del desarrollo cognitivo de los niños sujeto a la investigación.

e. MARCO TEÓRICO

NUTRICIÓN

Nutrición y el desarrollo cognitivo

La nutrición, la genética, el medio ambiente y la crianza son los principales factores que impactan en el desarrollo humano y condicionan su comportamiento. La nutrición es un proceso que se da desde el inicio de la vida, y de ella depende la supervivencia de la especie humana y el desarrollo de su potencial. Está estrechamente relacionada con el desarrollo cerebral y cognitivo del ser humano.

> La nutrición durante la infancia es básica para el correcto crecimiento y desarrollo de los niños y constituye la base para su bienestar en el futuro, proveerlos de una buena alimentación equilibrada garantiza grandes beneficios físicos y psicológicos y puede contribuir a prevenir muchos problemas médicos. (Arismendi, 2009)

En condiciones adversas, con ambientes sociales desfavorables o de pobreza, en las que la escasez no es solo de alimentos, ocurre la malnutrición, que produce daños en el desarrollo cerebral que no pueden medirse porque dependen de la gravedad y del periodo etario en el que se presente.

Según (Chevallier, 2011) "La nutrición es asegurar una alimentación equilibrada, que proporcione al organismo todos los nutrientes que éste necesita para funcionar correctamente." (p. 5).

> La nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión absorción, utilización y excreción de sustancias alimenticias y también aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación (López S. , Fundamentos de Nutrición Normal, 2002)

El retardo en la talla es una manifestación física de cómo la malnutrición afecta el desarrollo humano, aunque se desconoce la magnitud del daño. Recientes investigaciones nos permiten asegurar que los niños con RIU (retardo intrauterino) pueden mejorar su situación nutricional si se mejoran las condiciones adversas, gracias

a la plasticidad del cerebro. Asimismo, los niños con desnutrición severa y aguda limitan la expresión de potencialidades genéticas.

Pero no solo la desnutrición, sino también el abandono, la falta de afecto, la ausencia de estimulación, el exceso de alimentación, comida chatarra, un medio ambiente adverso, pueden afectar seriamente el desarrollo cerebral del niño durante los primeros años de vida. Si observamos las células nerviosas desde el nacimiento, puede apreciarse que a medida que pasan los años, el cerebro del niño desarrolla mayor número de ramificaciones. En cambio, si los niños no tienen cierto tipo de experiencias, algunas áreas del cerebro no realizarán las conexiones necesarias.

Actualmente se cuenta con evidencia sustancial, tanto de estudios en animales como en humanos, sobre cómo la nutrición y la experiencia en los primeros años de vida afectan el desarrollo del cerebro, y los efectos de ello en el aprendizaje y la conducta.

Los ácidos grasos esenciales

La relación entre la nutrición y el aprendizaje es importante para las personas que cuidan niños. El desarrollo cognitivo es un termino que cubre la percepción humana, el pensar y el aprender. La nutrición, la genética y el ambiente son los tres factores principales que impactan el desarrollo cognitivo, dado que hay muchos factores que afectan el aprendizaje.

Los científicos no pueden decir, “si comes esto, serás mas inteligente”. Sin embargo, el papel de la buena nutrición en el desarrollo infantil es importante. La nutrición durante los primeros años de la vida de un niño esta ligada al desempeño en años posteriores. Muchos estudios se concentran en las relaciones entre el desayuno y el aprendizaje en niños de edad escolar.

Los AGE son aquellos ácidos grasos que el cuerpo debe adquirir directamente de los alimentos porque no los puede sintetizar. Éstos son ciertos ácidos grasos conocidos como ácidos grasos poliinsaturados. El 60%-65% de los lípidos totales del cerebro son ácidos grasos poliinsaturados, y de este porcentaje, más del 85% está constituido por el

DHA (35%-40%) y por el AA (40%-50%). El ácido araquidónico (AA) es un ácido graso altamente poliinsaturado que pertenece a la serie omega-6, y si bien su participación en la estructura y función cerebral no es menos importante que la del DHA, su aporte por parte de la dieta durante el periodo gestacional (que proviene de la madre) es mucho más alto y de mayor constancia, contrariamente a lo que ocurre con el DHA, que se encuentra menos disponible a partir de la dieta y cuya carencia parece ser crucial durante el periodo gestacional y la lactancia.

Diversos estudios han corroborado que existe una correlación entre el tamaño de la placenta y la proporción de AA y DHA en el cordón umbilical, razón por la cual el desarrollo placentario es considerado una variable importante para determinar la transferencia de nutrientes al feto y asegurar así su crecimiento y desarrollo óptimo.

Los nuevos resultados, publicados en Journal of Pediatrics (2008), señalan la gran importancia del DHA en la dieta materna durante el tercer trimestre de gestación, que es cuando se acelera el desarrollo cerebral del feto. Habría además que observar un mayor cuidado con niños prematuros, ya que tienen una mayor propensión a presentar una deficiencia de AGE, dada la falta virtual de reservas de tejido adiposo al nacer, la inmadurez de la vía metabólica para el alargamiento y la de-saturación de ácidos grasos y los ingresos inadecuados de ácido linoleico y linolénico proporcionados por fórmulas industriales.

Una deficiencia de estos ácidos grasos polinsaturados de cadena larga en el recién nacido pre-término afecta fundamentalmente el desarrollo cerebral y de la retina a largo plazo, y se manifiesta con trastornos hematológicos, dermatitis, hipotonía, entre otros, de forma precoz.

A lo largo de esta investigación hemos podido analizar que una buena alimentación del niño, durante los primeros años de vida tiene un efecto profundo en su salud, en su habilidad para aprender, pensar y comunicarse. También influye en su capacidad para conocer gente y hacer amigos; además, forma las defensas contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en ellos de por vida.

Nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras una serie de sustancias químicas que recibe del mundo exterior formando parte de los alimentos y elimina los productos de transformación de las mismas, con objeto de cumplir tres finalidades principales: suministrar energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos (Covian, 2011)

Según los estudios anteriores de diferentes autores antes mencionados, nos dan su concepto de nutrición como algo básico y equilibrado; un proceso donde se transforman todos los alimentos, eliminando aquello que no le sirven y almacenando o absorbiendo toda aquella sustancia vitamínica para el desarrollo y funcionamiento correcto a nuestro cuerpo.

Consideramos que los primeros años de vida son la etapa desarrollo más intensa del ser humano no solo en lo físico sino también a nivel intelectual. Por tal motivo, la familia es el modelo ideal para el desarrollo de las preferencias y de los hábitos alimentarios de los niños, pues ante todo se debe tener presente que el acto de comer debe ser siempre agradable: el olor, la presentación, el sabor y la variedad de los alimentos así como también la compañía, el ambiente familiar y el aspecto emocional son factores determinantes.

Alimentación Sana

La alimentación infantil exige mucho más que el conocimiento de los alimentos provechosos para los niños. El desarrollo sano y fuerte de los pequeños también implica establecer buenos hábitos y rutinas, como horarios regulares para comer en familia, variar los alimentos, dar buen ejemplo, hacer de la comida algo divertida y placentera e involucrar a los pequeños en el tema nutricional, entre otras muchas cosas.

Tener a mano alimentos saludables. - Los niños en general y los pequeños en particular tienden a comer lo que encuentran en su casa. Si en la alacena, en el frutero o en el refrigerador encuentran alimentos de buena calidad, con seguridad los consumirán. De igual manera es importante tener ingredientes beneficiosos para la elaboración de platos con el fin de que los adultos puedan preparar en cualquier momento recetas sencillas y nutritivas.

Fomente las comidas familiares. Sin importar el tipo de vida, es muy importante tener tiempo para comer en familia. A pesar de que a veces estemos apurados o de que en la noche lleguemos cansados, siempre se debe hacer un esfuerzo o abrir un espacio para compartir los alimentos. (Arismendi, 2009)

El ejemplo es una gran estrategia. - Los niños imitan lo que hacen los adultos, de esta manera si observan buenos hábitos seguramente los adoptarán y los continuarán en su vida adulta.

Hacer de la comida una experiencia agradable. - En muchos hogares, las comidas familiares suelen convertirse en campo de batalla. Los padres pueden caer en la trampa de premiar o castigar con los alimentos. Los niños, por su parte, pueden recurrir al chantaje para llamar la atención de sus mayores. Algunas normas básicas que se pueden seguir para lograr comidas agradables son: establecer y cumplir un horario, no obligar a comer a los niños y no utilizar los alimentos para sobornar

Hacer que los niños participen. - De muchas maneras se involucra a los niños en el tema de la alimentación. Pueden participar en diversas actividades como ir de compras, cocinar, comer entre otras.

La alimentación escolar

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por

debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno.

Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región. Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricipital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.

Los problemas inherentes a la interpretación de las características del desarrollo en los escolares mayores, incluyen las variaciones entre sujetos que alcanzan precoz o tardíamente la madurez, la llegada de la menarquía en las mujeres y el retraso del desarrollo que puede preceder al estirón de la pubertad.

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

Asimismo, estos índices sirven para descubrir grupos expuestos a riesgo de desnutrición, que se pueden beneficiar con programas de complementación alimentaria (restaurantes, desayunos o almuerzos escolares), y para evaluar su eficacia en la prevención y corrección de los problemas identificados.

Por otra parte, varios países latinoamericanos realizan los llamados «censos de talla escolar,» pues toman a este grupo como indicador de la situación nutricional de una población respecto a prevalencia de desnutrición crónica, que se manifiesta entre otros indicadores, con un retardo de crecimiento para la talla en el niño de edad escolar.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes.

Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neuro-integrativo de niños en edad preescolar y escolar.

Es pertinente señalar que, en un estudio transversal sobre una muestra representativa de población escolar, en tres estratos socioeconómicos de la ciudad de Cali, se encontró que 7% de todos los niños tenía hematocrito deficiente y 17% hemoglobina por debajo de 12 g/dl. Por nivel socioeconómico, la deficiencia de hemoglobina alcanzó 22% en el estrato bajo y 12% en cada uno de los estratos medio y alto.

Sin embargo, la relación entre anemia y rendimiento escolar fue inversamente proporcional a la prevalencia de la primera, lo que se pudo deber a la poca sensibilidad del método utilizado (promedio de calificaciones académicas en el momento del estudio).

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida.

Los preescolares y escolares cambian los hábitos alimenticios porque pasan más tiempo fuera del hogar. Por esa razón la supervisión de que comen y en qué cantidades, resulta más difícil de igual manera los requerimientos nutricionales varían dependiendo de las

nuevas experiencias académicas y de las actividades físicas que se realicen. (Arismendi, 2009)

La alimentación escolar en los niños varía, ya que ellos comen de una manera libre sin la supervisión de sus padres, por ello es necesario una correcta alimentación y orientación al niño desde la casa para que pueda elegir correctamente los alimentos que va ingerir en su escuela.

Alimentación Complementaria por Edades

Alrededor de los seis meses él bebe se encuentra en capacidad de recibir alimentación complementaria. Su sistema digestivo está preparado para aceptar nuevos alimentos mientras se continúa con la lactancia. El gran desafío de ahora en adelante es lograr introducir nuevos platos que contribuyan con la rica fuente de nutrientes que es la leche materna y que no la reemplacen. (Arismendi, 2009)

Es muy importante saber la correcta alimentación del niño por edades a continuación las debidas orientaciones que debe saber.

Un niño sufre desnutrición cuando no cuenta con alimento suficiente y adecuado para su supervivencia y para el buen funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales. Es un concepto diferente de la malnutrición, que incluye tanto la falta como el exceso de alimentos. El índice de desnutrición se determina mediante la observación directa, que permite identificar niños demasiado delgados o con las piernas hinchadas; y midiendo la talla, el peso y el perímetro del brazo, que se comparan con unos estándares de referencia. (UNICEF, 2008)

Cada una de estas manifestaciones está relacionada con un problema específico. El peso es un indicador de carencias agudas mientras que la altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado De ahí que podamos considerar distintas categorías de desnutrición infantil.

DESARROLLO COGNITIVO

Concepto de desarrollo Cognitivo.

Se centra en los procesos de pensamiento y en la conducta que reflejan estos procesos. Es la base de una de las cinco perspectivas del desarrollo humano. Aceptadas mayormente (las otras 4 son la perspectiva psicoanalítica, la perspectiva del aprendizaje, la perspectiva evolutiva socio biológica y la perspectiva contextual). El desarrollo cognitivo es el producto de los esfuerzos del niño por comprender y actuar en su mundo. Se inicia con una capacidad innata de adaptación al ambiente. Consta de una serie de etapas que representan los patrones universales del desarrollo. En cada etapa la mente del niño desarrolla una nueva forma de operar. Este desarrollo gradual sucede por medio de tres principios interrelacionados: la organización, la adaptación y el equilibrio.

> El desarrollo cognitivo se refiere al desarrollo de la capacidad de pensar y razonar. Los niños (entre 6 a 12 años de edad) desarrollan la capacidad de pensar en forma concreta (operaciones concretas) como, por ejemplo, combinar (sumar), separar (restar o dividir), ordenar (alfabéticamente o por clase) y transformar objetos (por ejemplo, 5 peñiques = 1 níquel) y acciones. Estas operaciones también son llamadas concretas porque los objetos y hechos sobre los que se está pensando se encuentran físicamente presentes frente al niño. (Turner, Desarrollo Cognitivo, 2011)

El equilibrio está presente desde la edad fetal, y son reflejos que le permiten su supervivencia en el medio, en cambio el desequilibrio, se produce cada vez que el niño vive una situación nueva, que no conoce ni sabe. Asimismo, la acomodación se realiza cada vez que el niño asimila algo lo acomoda a los sucesos que vive para acomodar su aprendiz cognitivo.

Proceso del desarrollo Cognitivo

> Los procesos cognitivos, es decir aquellos procesos psicológicos relacionados con el atender, percibir, memorizar, recordar y pensar, constituyen una parte sustantiva de la producción superior del psiquismo humano. Si bien son el resultado del funcionamiento del organismo como un todo, suponen la especial

participación de ciertas áreas cerebrales, filogenéticamente recientes, que muchas veces se encargan de organizar e integrar las funciones de otras regiones más arcaicas. (Beal, 2012)

Las funciones intelectuales o superiores en el hombre permiten realizar actividades que éste haya adquirido a lo largo de la evolución y que lo diferencien de los animales. Así se han desarrollado tanto a nivel del lenguaje, las prácticas, los reconocimientos como del aprendizaje y la memoria una gama de funciones avanzadas que han permitido el nivel máximo de complejidad de comunicación, intelectualización y abstracción que se pueda conocer en el campo biológico.

Se estudiará aquí la organización funcional de los elementos que dan sustento a los procesos cognitivos y se la relacionará con algunas dimensiones neurológicas y psicopatológicas. Así se entenderá el cerebro como un dispositivo de tratar con información, de procesarla, y no como algo que sirve únicamente para responder a cierto tipo de estímulos. Este modelo abrió el camino a la psicología de los años 60 para explicar las representaciones internas de acuerdo a la calidad y cantidad de información que contenían y a la neurofisiología y psicofisiológica para investigar los marcos de referencia psiconeurobiológicos, eléctricos o bioquímicos de esas cogniciones, ya que el procesamiento informativo supone un soporte de indudable naturaleza física.

Antes de abordar esa tarea es necesario tener en cuenta algunas cuestiones que no serán explícitamente revisadas en este capítulo. En primer lugar, el hombre no se puede comprender cabalmente sino en relación con otros hombres y con el ambiente, por lo que las funciones cognitivas, si bien psiconeurobiológicos, tienen una dimensión social.

En cuarto lugar, tampoco es posible iniciar el estudio de las bases neurales de los procesos cognitivos sin una solución a la aparente contradicción entre la idea de que ciertas regiones del sistema nervioso central, tienen que ver especialmente con determinadas funciones cognitivas, hipótesis localizacioncitas y la de que es imposible localizar un determinado proceso cognitivo en un área circunscripta, ya que el cerebro actúa como un todo.

Etapas del desarrollo Cognitivo

Etapa Sensorio- motora o Sensomotriz

Primer periodo, 0 a 2 años: llamado periodo sensorio motor. En este periodo el niño utiliza sus sentidos y capacidades motoras para conocer los objetos y el mundo (ve que es lo que puede hacer con las cosas) Aprende a lo que se llama la permanencia del objeto.

Etapa Pre operacional

Segundo periodo, desde 2 a 6 años: llamado periodo pre operacional. Observamos que los niños son capaces de utilizar el pensamiento simbólico, que incluye la capacidad de hablar. Los humanos utilizamos signos para conocer el mundo y los niños ya los manejan en este periodo. Sin embargo, este pensamiento simbólico es todavía un pensamiento egocéntrico, el niño entiende el mundo desde su perspectiva.

Etapa de las Operaciones Concretas

Tercer periodo, desde los 7 a los 11 años: periodo de las operaciones concretas. En este periodo el niño puede aplicar la lógica, aplica principios. El niño ya no conoce intuitivamente sino racionalmente. Sin Embargo, no maneja todavía abstracciones. Su pensamiento está anclado en la acción concreta que realiza.

Etapa de las Operaciones Formales

> "Cuarto periodo, de los 12 años en adelante: periodo de las operaciones formales. Hablamos del adolescente y del adulto. Es la etapa del pensamiento abstracto, no solo piensa de la realidad, sino cómo puede hacer las cosas, ya puede hipotetizar". (Quintero & Paz, 2009)

Teorías del desarrollo Cognitivo Según Piaget

Las teorías cognitivas se centran en el estudio de la estructura y desarrollo de los procesos del pensamiento, especialmente cómo afecta esto a la comprensión de la persona sobre su entorno.

Jean Piaget (1896-1980) es probablemente el psicólogo evolutivo más conocido en el campo de la pedagogía. Propuso que los niños pasan por una secuencia invariable de etapas, cada una caracterizada por distintas formas de organizar la información y de interpretar el mundo.

Dividió el desarrollo cognoscitivo en cuatro etapas que se incluyen en la tabla Un aspecto esencial de la secuencia es el desarrollo del pensamiento simbólico que comienza en la infancia y prosigue hasta que los procesos del pensamiento se rigen por los principios de la lógica formal. Piaget pensaba que el desarrollo se refleja en cambios cualitativos en los procesos y en las estructuras cognoscitivas del niño. Asimismo, pensaba que todos los niños pasan por estas fases en el mismo orden, pero no necesariamente a la misma edad.

> Es decir, existe un patrón universal del desarrollo cognoscitivo. Acorde con su perspectiva interactiva, Piaget propuso que el desarrollo se efectúa mediante la interacción de factores innatos y ambientales. Conforme el niño va madurando, tiene acceso a nuevas posibilidades que estimulan el desarrollo ulterior. El niño las interpreta a partir de lo que ya conoce. De esta manera, cumple un papel activo en su propio desarrollo. (Meece, 2001)

Estas cuatro etapas propuestas por Piaget: Sensorio Motora o Sensomotriz Pre Operacional, Operaciones Concretas, Formales contribuyen al conocimiento del desarrollo cognoscitivo de los niños y a la evolución y el proceso de cada una de las mismas.

Factores que inciden en el desarrollo Cognitivo

Discriminación

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

Atención

Función mental por la que nos concentramos en un objeto. Aunque es un proceso cognitivo también es un proceso afectivo ya que depende, en alguna medida, de la

experiencia que haya tenido el individuo con lo observado. La atención es el primer factor que influye en el rendimiento escolar.

Memoria

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

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

Proceso de almacenamiento: se organiza toda la información recibida.

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

Imitación.

Capacidad para aprender y reproducir las conductas (simples y complejas) realizadas por un modelo. En la imitación se involucran los procesos cognitivos, afectivos y conductuales. El niño imita todo lo que está a su alcance. En el juego el niño reproduce o representa las actividades de quienes lo rodean: padres, maestros, hermanos, amigos; le gusta representar papeles más que ser el mismo (Romero, 2013).

Conceptualización

Es el proceso por el cual el niño identifica y selecciona una serie de rasgos o claves (características) relevantes de un conjunto de objetos, con el fin de buscar sus principales propiedades esenciales que le permiten identificarlo como clase y diferenciarlos de otros objetos (Romero, 2013).

Resolución de Problemas

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

"Cada uno de estos factores como discriminación, atención, memoria, imitación, conceptualización, resolución de problemas constituyen un proceso significativo en el desarrollo cognitivo de los niños" (Romero, 2013).

f. METODOLOGÍA

El presente trabajo investigativo se enmarca en la investigación descriptiva, toda vez que se fundamentará en fuentes bibliográficas, cuyo propósito es dar a conocer a través del discurso escrito, las relaciones, las características de las variables y como se presenta el problema en la realidad objetiva del escenario de investigación. En este caso conocer sobre la importancia de la Nutrición y su incidencia en el Desarrollo Cognitivo de los niños.

Se trata de un estudio cualitativo – descriptivo ya que pretende narrar de forma fidedigna lo que ocurre, lo que la gente dice, como lo dice y de qué manera actúa. El tipo de diseño es pre-experimental, ya que se aplicará un pre-test inicial y un pos-test, que permitirá comprobar si existió transformación al aplicar la alternativa propuesta.

Para desarrollar adecuadamente el trabajo investigativo necesariamente se utilizará métodos, técnicas e instrumentos cuya finalidad es brindar una metodología óptima para el desarrollo del proyecto.

Métodos.

La palabra método se origina en los vocablos griegos **meta**, que quiere decir "al lado" o "a lo largo", y **odos**, que significa "camino". El método es un procedimiento o camino que debe seguirse para llegar a una conclusión o finalidad. Dicho de otra forma, el método es el plan que se lleva a cabo descubrir alguna cosa. (García Fernández, Dora, 2012)

Método Científico:

Es un procedimiento que se aplicará al ciclo completo de la investigación en la búsqueda de soluciones a cada problema del conocimiento, es un proceso que exige sistematización del pensamiento, es la manera ordenada de desarrollar el pensamiento reflexivo y la investigación. (Canales,Alvarado,Pineda, 2012)

Este método estará presente en todo el trabajo investigativo, ya que posibilitará la formulación del problema, el planteamiento de objetivos, la investigación de campo, el análisis e interpretación de resultados y la difusión de estos. Su aplicación adecuada garantizará el rigor del desarrollo del trabajo investigativo.

Método Analítico- Sintético:

El método analítico –sintético siguen el proceso científico de razonamiento.

> "El método analítico- sintético descompone una unidad en sus elementos más simples, descompone una unidad en sus elementos más simples, examina cada uno de ellos por separado, volviendo a agrupar las partes para considerarlas en conjunto". (Eyssautier de la Mora, 2002)

A este método al igual que el anterior es de vital importancia para el desarrollo del proyecto ya que se lo utilizará para la segregación de resultados y datos estadísticos. Trata de los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran dichas partes para unificarlas de manera holística e integral (sintético)

Método Descriptivo:

> El método descriptivo consiste en la observación actual de los hechos, fenómeno y casos. Se sitúa en la presente, pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos con una finalidad establecida (Leiva Zea,Francisco, 1980)

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

Técnicas.

"Consiste en una regla o lineamiento para aplicar el método, podemos afirmar que la técnica nos permite aplicarlo a un estudio determinado". (Cerda Gutiérrez, Hugo;, 2011)

Para el trabajo investigativo se utilizarán una lista de cotejo dirigida a las niñas y niños y un cuestionario aplicado a los padres de familia.

Lista de Cotejo: Es un instrumento que permitirá identificar comportamientos con respecto a actitudes, habilidades y destrezas. Contendrá un listado de indicadores de logro en el que se constatará en un solo momento, la presencia o ausencia de estos, mediante la actuación de las niñas y niños, estará relacionado con la nutrición infantil y de manera especial esta lista de cotejo estará dirigida al tipo de lonchera escolar.

El Cuestionario

"Es el método que utiliza un instrumento o formulario impreso, destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio y que el investigado o consultado llena por sí mismo" (Canales,A,P, 2012, p. 112). Con estas características enunciadas, se aplicará a los padres de familia de los niños, respuestas que serán analizadas e interpretadas y representadas con gráficos y barras de porcentajes de la estadística descriptiva.

Se formulará un banco de preguntas a los Padres de Familia que aporten al propósito del proceso investigativo.

Instrumentos.

"Deberán ser estructurados de acuerdo al tipo de investigación adoptado y cumplir los requisitos fundamentales de validez y confiabilidad" (Tamayo T, M;, 1997, p. 15). Continuando con la lógica investigativa, se utilizarán como instrumentos el cuestionario guía de observación y entrevista.

Guía de Observación Directa.

"Para recopilar la información útil y suficiente sobre la problemática que se estudia; también es necesaria para investigar los ítems o indicadores de las hipótesis establecidas, con el fin de someterlos a prueba" (Lopez,P, 2008, p. 22).

Construida con indicadores directamente relacionados con los detalles, conductas comportamientos y costumbres en la manipulación de las herramientas inherentes a la importancia de la Nutrición y como ésta incide en el Desarrollo Cognitivo de los niños participes en el proceso investigativo. Proporcionará las pautas para la elaboración de actividades que conlleva a la mejora de la relación e influencia de las variables.

El Cuestionario

"Es el método que utiliza un instrumento o formulario impreso, destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio y que el investigado o consultado llena por sí mismo" (Canales,A,P, 2012, p. 112). Con estas características enunciadas, se aplicará a los padres de familia de los niños, respuestas que serán analizadas e interpretadas y representadas con gráficos y barras de porcentajes de la estadística descriptiva.

Muestra

La población que participará en el proceso investigativo está integrada por 28 Niños y Niñas de inicial II, 1 Docente, 28 padres de familia.

El Proyecto se realizará en la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo de la provincia de Loja y cubrirá el periodo académico entre noviembre del 2017 y junio del 2018.

A través de la observación directa para conocer sobre la importancia de la Nutrición y su incidencia en el Desarrollo Cognitivo, se la realizará con referencia previa con una entrevista al Sr. Director de la Unidad Educativa, a la Docente y Padres de Familia del salón de clases, a quienes se les brindará un ciclo de conferencias con la información necesaria para que conozca la importancia del tema de la Nutrición y las consecuencias en el área cognitiva de sus hijos.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	AÑO	2018												2019
	MESES	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Enero
Ajustes del proyecto														
Pertinencia, designación directora														
Aplicación de instrumentos														
Aplicación de actividades sugeridas														
Análisis e interpretación de resultados														
Redacción de preliminares del informe														
Elaboración de materiales y métodos														
Discusión de resultados														
Conclusiones y recomendaciones														
Presentación primer borrador														
Correcciones														
Tramites de aptitud legal														
Presentación informe definitivo														
Exposición grado publico														

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

Para este proyecto de tesis se utilizaron los siguientes recursos:

Denominación:

RECURSOS HUMANOS

Asesora de proyecto:	Dra. Carmen Muñoz
Investigadora:	Patricia Alexandra Rodríguez Condoy.
Docente:	Lcda. Doris Cordero
Alumnos:	De Inicial II De la Unidad Educativa "San Juan Bautista"

RECURSOS Y MATERIALES

El material bibliográfico: Libros enciclopedias, revistas y textos especializados. Material de Oficina: papel boom formato A4, tijeras grapadoras, carpetas, cuadernos. Material Informático: computador, memoria electrónica, discos compactos, internet, proyector etc.

i. BIBLIOGRAFÍA

Ainhoa Prat. (06 de Marzo de 2015). *vegetables beans.* Obtenido de https://www.vegetablesandbeans.com/general/sabes-cual-es-la-diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion/

Arismendi, J. (2009). *Nutrición Infantil.* Colombia: ediciones gamma.

Azcona, Á. C. (Septiembre de 2013). *Manual de Nutrición Dietética.* Obtenido de http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf

Beal, V. (2012). *Nutrición en ciclo de la vida.* Colombia: Uteha.

Bueno, S.-G. (2011). *Nutrición en Pediatría.* Zaragoza: Ergón.

Canales,Alvarado,Pineda. (2012). *Metodología de la Investigación.* México: Limusa.

Canales,Alvarado,Pineda. (2012). *Metodología de la Investigación ,Manual para el Desarrollo de Personal de Salud.* México: Limusa.

Canales,Alvarado,Pineda. (2012). *Metología de la Investigación.* México: Limusa.

Cerda Gutiérrez, H. (2011). *Los Elementos de la Investigación.* Bogota: Magisterio.

Cerda Gutiérrez, Hugo;. (2011). *Los Elementos de la Investigación.* Bogotá: Magisterio.

Cortés Padilla, M. T. (2012). *Metodología de la Investigación.* México: trillas.

Cortés Padilla, María Teresa;. (2012). *Metodología de la Investigación.* México: Trillas.

Covian, G. (2011). *Nutrición.* España: Ergon.

Chevallier, B. (2011). *Nutrición Infantil.* Barcelona: Masson.

Eyssautier de la Mora, M. (2002). *Metodología de la Investigación.* Mexico: Internacional Thomson Editores.

García Fernández, D. (2012). *Metodología del Trabajo de Investigación.* México: trillas.

García Fernández, Dora. (2012). *Metodología del Trabajo de Investigación.* México: Trillas.

Garza Mercado, A. (1988). *Manual de Técnicas de Investigación para Estudiantes de Ciencias Sociales.* Mexico: Harla.

Garza Mercado, Ario. (1988). *Manual de las Técnicas de Investigación para Estudiantes de Ciencias Sociales.* México: Haria.

Leiva Zea,Francisco. (1980). *Investigación Científica 200 preguntas y respuestas.* Quito: Tipoffset Ortiz.

López, P. (2008). *Estrategias y Prácticas Cualitativas de Investigación Social.* México: Pearson.

López, Pascual. (2008). *Estrategias y Prácticas Cualitativas de Investigación Social.* México: Pearson.

López, S. (2002). *Fundamentos de la Nutrición Normal.* Buenos Aires: El Ateneo.

López, S. (2002). *Fundamentos de Nutrición Normal.* Buenos Aires: EL Ateneo.

López,Pascual. (2008). *Estrategias y Prácticas Cualitativas de Investigación Social.* Madrid: Pearson.

M.BUENO, A. -G. (2011). *Nutrición en Pediatría.* Zaragoza: Ergon.

M.Bueno, A. J.-G. (2012). *Nutrición en Pediatría.* Zaragoza: Ergon.

Manual del Ministerio de Salud. (2014). Obtenido de Comida Chatarra: https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf

Martínez García, E. (2009). Lactancia Familiar. *CanalSalud*.

Meece, J. (2001). *Desarrollo del Niño y del Adolescente.* Mexico: Mc, Graw Hill.

Moreno Villares, G. S. (2015). *Pediatría Integral.* Madrid: sepeap.

Munch, Angels;. (2010). *Métodos y Técnicas de Investigación.* México: trillas.

Munch,Angeles. (2010). *Métodos y Técnicas de Investigación.* México: trillas.

OMS. (2017). *La lactancia Materna.*

Organización Mundial de la Salud. Desarrollo en la primera infancia. Agosto 2009 [acceso 05 de agosto de 2012] disponible en: http://www.who.int/mediacentre

Ordoñez, R. (2005). *Desarrollo Cognitivo.* Madrid.

Otero Lamas, B. (2012). *Nutrición.* Ciudad de México: Ma. Eugenia Buendía López.

Posada, G. (2013). *El niño Sano.* Bogotá,Colombia: Editorial Médica Panamericana.

Principios Básicos sobre Nutrición y Salud. (2011). España.

Quintero, F., & Paz, M. (2009). *Colección de Materiales.* Zaragoza.

Reiriz Palacios , J. (s.f.). Enfermera Virtual.

Roselli Daniel. (2012). El conflicto sociocognitivo como instrumento de aprendizaje en contextos colaborativos. Interdisciplinaria vol.29 no.2 Ciudad Autónoma de Buenos Aires ago./dic. 2012

Romero, C. (2013). *Psicología del niño.* Colombia.

Serafin, P. (Diciembre de 2012). Obtenido de Manual de Alimentación Escolar Sano: http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf

Tamayo Tamayo, M. (1997). *El proceso de la Investigación Cientifica.* México: Limusa.

Tamayo Tamayo, Mario;. (1997). *El proceso de Investigación Cientifica.* México: Limusa.

Turner, J. (1981). *Desarrollo Cognitivo.* España: cedc.

Turner, J. (2011). *Desarrollo Cognitivo.* Mexico: cedc.

UNICEF. (2008). Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/Spanish_UNICEF-NutritionReport_low_res_10May2013.pdf

UNICEF. (2008). *La Desnutrición Infantil.*

Vargas, M. U. (07 de Enero de 2014). *Alimentación del niño y niña preescolar.* Obtenido de http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnut-COR/temas/3.alimentaci%C3%B3ndelni%C3%B1oyni%C3%B1aescolarypreescolar/pdf/3.alimentaci%C3%B3ndelni%C3%B1oyni%C3%B1aescolarypreescolar.pdf

OTROS ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Lista de cotejo para ser aplicada a los niños y niñas del Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista".

1. OBJETIVOS

Diagnosticar la importancia de la Nutrición para el Desarrollo Cognitivo en los niños del Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista".

2. DATOS INFORMATIVOS

Unidad Educativa "San Juan Bautista"

Nombre del niño: Edad:

Nombre de la Docente:

Dirección:

Fecha:

3. LISTA DE COTEJO

Equivalencia: 1 Siempre; 2 A veces; 3 Pocas veces

Preguntas	Equivalencia		
	1	2	3
1.¿Luego de escuchar el nombre de 7 alimentos nutritivos, recordaron los 7?			
2. ¿Une con una línea recta al término de los alimentos seleccionados con el enunciado correcto?			
3. ¿Identifica al tacto objetos frutales o verduras?			
4. ¿Entre varias piezas similares sobre alimentos nutritivos seleccione la pieza para completar el rompecabezas?			
5. ¿Luego de presentarles frutas en la que se incluyen: manzanas, guanábanas, mangos, durazno, resuelve los siguientes problemas: ¿Cuantos mangos hay? ¿Cuántas manzanas hay? ¿Cuántas guanábanas hay? ¿Cuantos duraznos hay?			
6. ¿Sabe reconocer entre diferentes frutas y carnes, cuáles son?			
7. ¿Ordena una serie de imágenes de dificultad sobre alimentos nutritivos?			
8. ¿Reconoce si las hamburguesas, papi pollo, salchi-papas, y el nacho, son alimentos nutritivos y saludables?			

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

Cuestionario para ser aplicada a los Padres de Familia del Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista".

1. PRESENTACIÓN.

Como estudiante del Octavo ciclo paralelo "B" 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, acudo a usted señor padre de familia, para solicitarle de la manera más comedida, se digne dar contestación a las preguntas que se detallan a continuación ya que serán de gran importancia para el desarrollo del trabajo investigativo de Tesis de Grado.

Su aporte será de gran utilidad para sugerir mejoras cualitativas en la importancia de la nutrición infantil para el desarrollo cognitivo de los niños. Será de absoluta reserva de la investigadora.

2. OBJETIVO.

Analizar el grado de conocimiento que los Padres de Familia tienen sobre la Nutrición para el Desarrollo Cognitivo de sus hijos, alumnos de Inicial II de la Unidad Educativa "San Juan Bautista" del Cantón Catamayo.

3. DATOS INFORMATIVOS.

Unidad Educativa “San Juan Bautista”

Fecha:

4. CUESTIONARIO

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

SI ( ) NO ( )

Por qué?.....

2. ¿Conoce Ud. cómo debe ser una alimentación nutritiva para su hija/o?

SI ( ) NO ( )

Por qué?.....

3. ¿Su hijo/a recibe desayuno escolar?

SI ( ) NO ( )

Por qué?.....

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

Hamburguesas ( )
Lácteos ( )
Frejol ( )
Nachos ( )
Gaseosas ( )
Carne de pollo ( )
Papi pollo ( )
Carne de chancho ( )

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

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

6. ¿Cree Ud. que la Nutrición incide en el Desarrollo Cognitivo de su hijo/a?
SI ( ) NO ( )
Por qué?.....

7. ¿Su hija/o desayuna antes de ir a la escuela?
SI ( ) NO ( )

8. ¿Cree que la calidad nutricional está afectando a los aprendizajes de su hija/o?
SI ( ) NO ( )

Por qué?.....

Gracias por su colaboración.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

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

Importancia de la Nutrición..... 10

Los ácidos grasos esenciales 10

Alimentación Sana 12

La alimentación escolar..... 13

Alimentación de los niños a los 4 y 5 años de edad..... 17

Estado nutricional de los preescolares en Ecuador..... 21

Sobrepeso y obesidad en la etapa prescolar..... 24

DESARROLLO COGNITIVO..... 27

e. MATERIALES Y MÉTODOS..... 34

f. RESULTADOS..... 36

g. DISCUSIÓN..... 51

h. CONCLUSIONES..... 53

i. RECOMENDACIONES..... 54

➢ **PROPUESTA ALTERNATIVA**..... 55

j. BIBLIOGRAFÍA..... 75

k. ANEXOS..... 80

a. TEMA..... 81

b. PROBLEMÁTICA..... 82

c. JUSTIFICACIÓN..... 86

d. OBJETIVOS..... 88

e. MARCO TEÓRICO..... 89

f. METODOLOGÍA..... 102

g. CRONOGRAMA..... 106

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO..... 107

i. BIBLIOGRAFÍA..... 108

OTROS ANEXOS 111

ÍNDICE..... 117