



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

**TÍTULO**

HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS NIÑOS  
DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR  
INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA. 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** Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**DIRECTOR** Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mg. Sc.

**LOJA – ECUADOR**

**2019**

## **CERTIFICACIÓN**

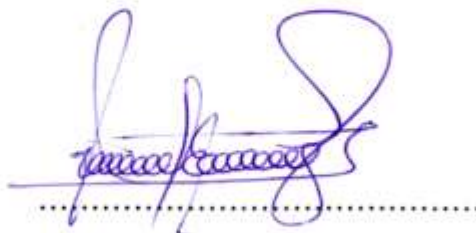
Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mg. Sc.

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

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido, revisado, asesorado y orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el artículo 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: **HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017- 2018.** De autoría de la Srta. Paula Alejandra Quizhpe Cueva. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentos, autorizo su presentación y sustentación en el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 16 de Enero del 2019



Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mg. Sc.

**DIRECTOR DE TESIS**

## **AUTORÍA**

Yo, Paula Alejandra Quizhpe Cueva, 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 el derecho de la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

**Autora:** Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**Firma:** 

**Cédula:** 1105968760

**Fecha:** Loja, 20 de Febrero del 2019

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

Yo, PAULA ALEJANDRA QUIZHPE CUEVA, autora de la tesis: HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017- 2018. Como requisito para optar el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los veinte días del mes de Febrero del dos mil diecinueve.

**Firma:** 

**Autora:** Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**Número de Cédula:** 1105968760

**Dirección:** Loja, Cda "Las Acacias", Calles: Madre de Dios y Virgen de Fátima.

**Correo electrónico:** paula\_chiva@outlook.es

**Teléfono:** 3106450

**Celular:** 0981394231

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mg. Sc.

**TRIBUNAL DE GRADO**

**Presidenta:** Dra. Daisy Alicia Alejandro Cortés Mg. Sc.

**Primera Vocal:** Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega Mg. Sc.

**Segunda Vocal:** Lic. Charly Marlene Valarezo Encalada Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Manifiesto mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, acogiéndome en sus aulas durante estos cuatros años, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, así también a la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, a las autoridades y docentes de la misma por la formación académica impartida.

Al Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mg. Sc., director de tesis, por su paciencia, comprensión, sabiduría y por orientarme para que este trabajo de investigación culmine con éxito.

Dejo persistencia de mi gratitud hacia la Dra. Rosa Pineda Sánchez, directora de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino, hacia el personal docente y administrativo, a los estudiantes de Inicial II y a sus padres por la colaboración brindada a mi trabajo investigativo.

**La Autora**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo investigativo se lo dedico principalmente a Dios y a la Virgen Santísima, pero principalmente a mi madre, Patricia Cueva, por ser la mujer que quiero llegar a ser, por su apoyo y abnegación total en todas mis metas a cumplir.

A mi padre, Marco Quizhpe, por ser un hombre trabajador y perseverante, lo cual me ha servido de orientación para mi desarrollo personal y profesional.

A mis hermanas, Paola y Patricia, que son la inspiración para todo en mi vida y a mi abuelita, Rosa, que con su sabiduría me ha guiado por este arduo camino.

**Paula Alejandra**

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
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		
<b>TESIS</b>	Paula Alejandra Quizhpe Cueva  HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017- 2018.	UNL	2019	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	El Valle	El Valle	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

#### ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR “INTERANDINO”





## 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**

HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017- 2018

## **b. RESUMEN**

La investigación denominada: **HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017- 2018**, tiene como objetivo general demostrar la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo físico de los niños de Inicial II; se utilizaron los siguientes métodos: el científico, el analítico-sintético y el descriptivo; entre las técnicas e instrumentos utilizados fueron: el cuestionario que se aplicó a 22 padres de familia, la entrevista que se aplicó a la docente, el test del esquema corporal y las curvas de crecimiento aplicados a los 22 estudiantes de inicial II, las mismas que permitieron diagnosticar la problemática, ya que debido a la pre – aplicación, 11 niños tuvieron un peso y talla normal representando el 50% y los otros 11 niños presentaron una desnutrición aguda siendo también el 50% y proponer opciones de solución en base a la propuesta alternativa “Por nuestros niños, me alimento bien” diseñada y aplicada satisfactoriamente, la cual reflejó cambios significativos ya que 21 niños que constituyen el 95.4% poseen un peso y talla normal y tan solo 1 niño que representa el 4.5% continuó con desnutrición. Se concluye aseverando que los hábitos alimenticios tienen un gran impacto sobre el desarrollo físico, por esto es tan importante alimentarse bien y se recomienda enseñar a la familia a comer nutritivamente y a realizar deporte para optimizar en todos los integrantes, pero específicamente en el niño un desarrollo integral.

**Palabras claves:** hábitos alimenticios, desarrollo físico, influencia, alimentación, crecimiento, niños, familia, actividad física.

## **ABSTRACT**

The research entitled: **EATING HABITS FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT IN THE CHILDREN OF INITIAL II OF THE SCHOOL OF BASIC EDUCATION INTER-ANDEAN OF THE CITY OF LOJA. SCHOOL PERIOD 2017-2018**, has as general objective to demonstrate the influence of the eating habits in the physical development of the children of initial II; the following methods were used: the scientific, the analytical-synthetic and the descriptive; among the techniques and instruments used were: the questionnaire that was applied to 22 parents, the interview that was applied to the teacher, the test of the body diagram and the growth curves applied to the 22 students of initial II, the same that allowed to diagnose the problem, because due to the pre-application, 11 children had a normal weight and size representing 50% and the other 11 children showed acute malnutrition being also 50% and propose solution options based on The alternative proposal "by our children, I eat well" designed and applied satisfactorily, which reflected significant changes since 21 children who constitute 95.4% have a normal weight and size and only 1 child representing 4.5% continued undernourishment. It concludes by asserting that eating habits have a great impact on physical development, so it is so important to eat well and it is recommended to teach the family nutritionally and to perform sport to optimize all members but specifically in the child an integral development.

**Keywords:** Eating habits, physical development, influence, food, growth, children, family, physical activity.

### c. INTRODUCCIÓN

Optimizar los primeros años en la vida de un niño es la mejor inversión que se puede hacer a la hora de asegurar su éxito futuro. Para que un niño se sienta seguro tiene que adquirir hábitos, ya que cuando son muy pequeños no conocen el orden y los adultos tenemos que ayudarles a organizar su vida mediante horarios estables asociados a rutinas, es decir, actividades que se hacen todos los días de la misma manera, la alimentación y el sueño son los dos primeros hábitos que tienen que aprender los niños complementado con la higiene.

Para que algo se convierta en hábito debe repetirse en un mismo sitio, a la misma hora y de la misma manera como es el caso de los hábitos alimenticios, de hecho, en el propio comedor escolar, ya que hay unas horas determinadas para comer y una forma preestablecida de hacerlo, los hábitos alimenticios adquiridos en la edad más temprana van a influir decisivamente en el futuro; alimentar de forma saludable a nuestros hijos representa un gran reto porque no siempre contamos con la información adecuada para hacerlo bien, mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo, un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y realizar actividades físicas.

El desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, reflejado en las medidas antropométricas que son: peso, talla e índice de masa corporal; los cuales varían según factores genéticos y ambientales en cada persona y se evalúan utilizando curvas estandarizadas las cuales sirven para verificar si las medidas del niño tienen relación a las que ya están establecidas según su edad y sexo.

Teniendo en cuenta la importancia de las variables citadas se consideró pertinente investigar: **HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017- 2018**; teniendo como objetivos específicos: fundamentar la relación existente entre los hábitos alimenticios y el desarrollo físico de los infantes; diagnosticar los factores que llevan al niño a la adquisición de malos hábitos alimenticios; diseñar un

taller en donde los niños, padres, y docentes sean partícipes, acerca de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios para un desarrollo físico normal; aplicación de la guía de nutrición en los niños y consecutivamente la evaluación del proceso que han tenido los niños a lo largo de la aplicación de la propuesta y la posterior práctica de lo indicado en esta guía.

La revisión de la literatura abordó dos variables, la primera hace referencia a los hábitos alimenticios que a opinión de Hidalgo (2012) “son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud” (pp.4-5), dentro de esta variable se trataron los siguientes subtemas: definición de hábitos alimenticios, importancia de la correcta alimentación infantil, educación en la alimentación, tipos de alimentos importantes en la dieta infantil, cinco comidas al día en la dieta de un niño, cómo enseñar buenos hábitos alimenticios a un niño, el semáforo nutricional en Ecuador, la pirámide alimenticia, la comida chatarra, las consecuencias o peligros de la comida chatarra, la higiene a la hora de alimentarse y consejos para una higiene de calidad en la alimentación. La segunda variable hace referencia al desarrollo físico que según Montessori (2014) “se relaciona directamente con el crecimiento de los niños y la madurez física, junto con sus capacidades físicas y la coordinación. En el área física, los niños desarrollan específicamente las habilidades motoras finas y las habilidades motoras gruesas” dentro de esta variable se trataron los siguientes subtemas: definición de desarrollo físico, importancia del desarrollo físico, crecimiento corporal, definición de peso corporal, estatura o talla, el índice de masa corporal (IMC), los Percentiles del Índice de Masa Corporal, cambios de peso y estatura, las curvas de crecimiento, factores que influyen en el crecimiento y el buen desarrollo físico del niño, el esquema corporal, la locomoción, el equilibrio, coordinación de las extremidades del cuerpo humano, desarrollo de las habilidades motoras de los niños de 4 a 5 años, desarrollo motor y autonomía y la importancia de la actividad física de los niños.

En el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes métodos, el científico que se lo empleo para la formulación del tema y para puntualizar el contenido de las dos variables; el analítico – sintético que se lo utilizó en la descomposicion de cada variable, también del análisis de los resultados que arrojó la investigación así como de las conclusiones; por último, el método descriptivo reflejó ciertas peculiaridades de la

poblacion investigada, de acuerdo a las causas y efectos que se derivaron de las variables que componen el problema.

Entre las técnicas e instrumentos utilizados en la presente investigación constan; la observacion directa utilizada para determinar el posible problema frente a la alimentación y desempeño en las actividades dentro y fuera del salon de clases de la poblacion escogida, reflejando de esta manera si su desarrollo físico era óptimo o no; la entrevista y la encuesta también formaron parte de este proceso pero se los utilizaron mediante sus instrumentos los cuales fueron: entrevista, dirigida a la docente de Inicial II con la finalidad de conocer su visión frente a esta problemática; el cuestionario que se aplicó a los padres de familia para determinar cuales son sus aciertos y errores sobre la alimentacion que lleva la familia; las curvas de crecimiento y la escala de evaluacion del esquema corporal que se ejecutaron gracias a la participación de los estudiantes de este curso, todo esto se representa mediante las gráficas y cuadros que evidencian de una manera sintetizada los resultados obtenidos en esta investigación.

Para trabajar en esta investigación se seleccionó una población de 45 personas en total, entre ellos 22 niños pertenecientes a Inicial II, 22 padres de familia y una docente, luego se procedió a la recopilación de informción mediante la aplicación de instrumentos con un pre- test y un post-test.

En la discusión de resultados se resalta el cumplimiento de los objetivos específicos propuestos; los hábitos alimenticios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social, el desarrollo físico en cambio se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso, talla y en los que están implicados el desarrollo cerebral, por esto es tan importante que para que exista un adecuado desarrollo depende en gran medida de una buena alimentación.

Con la finalidad de contribuir con orientaciones frente a la problemática investigada se planificó una propuesta alternativa cuyo objetivo es: crear hábitos alimenticios saludables y generar estrategias para cambiar conductas relacionadas con la mala alimentación de los niños, optimizando su desarrollo físico y mental, ya sea dentro o fuera del salón de clases, además de fortalecer el desarrollo y crecimiento físico del niño a

través de actividades específicas dirigidas a las necesidades de cada estudiante, con una duración de dos meses y dos semanas pero luego de este tiempo se realiza un seguimiento a los niños debido a que posteriormente se hace la ejecución del post – test, el cual permite analizar detalladamente la evolución de cada niño.

Una de las conclusiones más importantes hace referencia a que la propuesta mediante el taller tiene como objetivo dar una solución a la problemática detectada, mejorando de esta manera el punto de vista de padres, niños y docente, acogiendo las estrategias apropiadas para mejorar la forma en cómo están llevando la alimentación y el desarrollo físico de la familia; su aplicación demostró el interés de los actores educativos ya que se dieron cuenta de los resultados positivos que mostró la ejecución de la propuesta; como recomendación se debe seguir apoyando con estrategias dirigidas a los niños que aún no logran alcanzar su desarrollo físico y su índice de masa corporal (IMC) adecuados a su edad y sexo, de la misma manera un seguimiento constante y rutinario que permita observar su evolución dentro de su salón de clases a lo largo de su formación académica; además de efectuar algunos cambios con lo que se expende en el comedor de la escuela con el objetivo de que los niños ingieran comida sana y en lo mínimo comida procesada.

Finalmente el informe contiene título, resumen (abstract), introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones (propuesta), bibliografía y anexos.



## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

#### **Definición de los hábitos alimenticios**

La adquisición de correctos hábitos alimenticios desde la infancia, es importante ya que justamente la persona está atravesando por este periodo y aquí es donde más aprendizajes se obtienen, para que estos hábitos perduren la familia debe estar presente, teniendo una gran influencia sobre los infantes.

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (Galarza, 2008, p.4)

En nuestra sociedad las personas se dejan llevar mucho por el marketing de la comida procesada, lo que origina el consumismo y se deja a un lado la ingesta de alimentos naturales. Lógicamente este comportamiento conlleva una serie de problemas y dificultades en las personas afectando su salud, su bienestar emocional y social, por ello es necesario que los padres de familia o encargados de los niños enseñen el valor nutricional de la comida que ellos ingieran, recalcando que pueden comer de todo pero de forma moderada, además de fomentar actividades físicas, para que todas sus áreas tengan un correcto y normal desarrollo.

En la familia se desarrollan las pautas culturales y los hábitos alimentarios que la madre socializa a través de la cocina, donde se recrean las identidades familiares y sociales, los roles y vínculos domésticos, el placer, el gusto y el rechazo por distintos alimentos. Los niños son innovadores de por sí y forman sus gustos y preferencias individuales, que van muy asociados a la formación de su personalidad, lo que hace que muchas veces el acto alimentario se convierta en algo impositivo: las mamás no pueden dar a los niños lo que les gusta sino lo que ellas piensan que es bueno, saludable, culturalmente aceptable y económicamente posible. (Restrepo M & Maya Gallegos , 2005, p.144)

Teniendo en cuenta lo que Restrepo y Maya manifiestan, se considera que la familia es el lugar donde se va experimentando todo por primera vez para luego enfrentarse con el exterior y gracias a esto, al niño se le puede orientar y enseñar la forma adecuada de

alimentarse, ya que esto se refleja cuando van a la escuela o a lugares diferentes de su casa; hay que tener en cuenta que si el niño se encuentra solo y tiene la libertad de comprar su comida, siempre va a preferir algún dulce, fritura o alguna bebida artificial, lo recomendable para no llegar a estas instancias sería que desde el hogar se le envié al infante una lonchera nutritiva y llamativa porque así él se sentirá atraído por su lunch y así ya no optará por la comida chatarra.

### **Importancia de la correcta alimentación infantil**

El infante mientras va creciendo necesita que su alimentación sea cada vez más completa, ya que su organismo está en pleno desarrollo, siendo así que el niño aumentará y mejorará sus defensas, creando un ser humano fuerte y sano. Dominguez (2011) afirma. “La alimentación sana durante la niñez es muy importante para que el niño pueda sostener su cuerpo en crecimiento y desarrollo y mejorar la concentración, así como también para poder aprender buenos hábitos alimenticios que durarán toda la vida” (párr.1).

Tan importante es la alimentación de los niños como la de los adultos, siendo éstos los responsables directos de lo que ellos coman, durante toda la jornada del día, si se llega a dar cuenta de que el infante no desea comer, se debe preguntar las razones por las cuales su apetito es pobre, pero lo que sí se puede hacer para que el pequeño se sienta atraído por lo que se le brinde, es mejorar la presentación de los platos ya que solo viéndolos ellos tendrán mucha curiosidad por probar dicha comida.

Para que los niños puedan adquirir buenos hábitos alimenticios es importante que los padres los involucren en la compra y preparación de los alimentos, haciéndoles ver de esta manera los beneficios que tiene el comer de forma sana y equilibrada, beneficios que se reflejarán en su salud, desempeño académico, familiar y social.

Una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional. Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (Castro, 2015, párr.3)

El alimentarse de forma sana, brinda una gran cantidad de beneficios al ser humano, por eso es tan importante seguir incentivando a las personas a que dejen de comprar y consumir tanta comida chatarra y procesada, lo cual no contribuye en el aporte de nutrientes que necesita la persona, al contrario, solo satisface el hambre que tiene la misma. Cuando se da la ingesta de mala comida, de forma consecutiva la persona no adquiere las defensas para combatir ciertas enfermedades que se generan debido a una mala alimentación, es por esto que se debe seguir enfatizando el aprender a comer sano, porque los niños tanto en la escuela como en los diferentes ambientes en los que se desenvuelve, no lo hará de forma satisfactoria sino que se sentirá agotado, aburrido, perezoso, etc., frente a las actividades que tenga por desarrollar, si se quiere que el desempeño del infante sea muy bueno hay que ayudarlo desde casa a mejorar sus hábitos alimenticios.

### **Educación en la alimentación**

Hoy en día la mayoría de enfermedades que padece la población humana se origina a que las personas no se alimentan correctamente, lo peor es que esta tendencia irá aumentando con el paso de los años y sabiendo esto, muchas de las entidades públicas y privadas no hacen nada por erradicar esta problemática, sino que el interés de ellos es tan básico que si hacen alguna campaña queda en algo momentáneo siendo que debería darse de forma permanente, para que las personas sigan aprendiendo a mejorar su manera de alimentación.

La educación es la herramienta más contundente que tenemos, debido a que, mediante ella, es posible construir una nueva relación positiva hacia la comida y prevenir los potenciales problemas de salud. Así mismo, es necesario invertir más y mejor en educación nutricional para promocionar los hábitos saludables a la sociedad porque a pesar de que se hacen esfuerzos para ello no son suficientes. (Aguirre, 2015, párr.4)

Todo lo que se aprende se da mediante una enseñanza la cual debe ser interesante y sobre todo muy llamativa para los más pequeños de la casa, ya que todo lo que se le imparte al niño va mejorando su educación en todos los aspectos necesarios, entonces hay que poner mucho interés sobre temas relacionados a la alimentación, con el fin de encontrar una metodología idónea, para que el infante aprenda de manera significativa y no olvidará lo aprendido, algunos de estos temas que se debería enseñar a los niños son

los siguientes: la importancia de comer alimentos nutritivos, consecuencias que provoca la comida chatarra, enfermedades producidas por una mala alimentación, higiene a la hora de comer, ejercicio físico, etc. Estos son algunos puntos en los cuales se debe profundizar tanto para los niños como para toda la familia.

La escuela debe cumplir un rol fundamental en educar en materia alimentaria, enseñando cuáles son los alimentos que proporcionan a la persona los nutrientes necesarios para su completo desarrollo, informando sobre la composición de cada uno de ellos, y los beneficios o perjuicios para la salud. Los comedores escolares también deben servir para enseñar las propiedades de cada alimento, además de incluir variedad y calidad de nutrientes. (Fingermann, 2011, párr.6)

En este país, sí hay la iniciativa para optimizar la salud de las personas y lo que más se trata de mejorar es en el tema de la alimentación y el deporte, últimamente los centros educativos están acogiendo esta temática para hacerle conocer al estudiante que si no come sano se pondrá débil y no tendrá la energía necesaria para desempeñar normalmente todas sus actividades, es por esto que en los establecimientos fiscales se da la colaboración por parte del Ministerio de Educación a través del programa de alimentación escolar de algunos productos que son: leches, jugos, galletas, barras de cereales, pero no es suficiente ya que muchos de los estudiantes no gustan de esta comida, lo que se debe hacer es explicarles de manera dinámica los beneficios de comer sano y los establecimientos que cuentan con comedores escolares que en su mayoría son particulares, deben tener la obligación de indicar a los niños lo que preparan para enseñarles el valor nutricional de cada plato que está dentro del menú que ellos comerán.

### **Tipos de alimentos importantes en la dieta infantil**

La alimentación que el niño necesita, debe ser equilibrada, es decir compuesta por todos los grupos de alimentos, siendo estos los necesarios para que el infante pueda sentirse bien al realizar todas sus funciones vitales.

Leche y derivados

- Ingesta de 500-1.000 ml/día.
- Principal fuente de calcio como prevención de la osteoporosis en etapas adultas.
- Principalmente semidesnatados, si el estado nutricional es adecuado.

- Restringir la mantequilla (82% de grasa) y margarina
- (ácidos grasos trans) y los quesos grasos (> 30% grasas).

Carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres

- Preferibles las carnes y pescados magros.
- Evitar la grasa visible, la piel de las aves de corral y los sesos por su alto contenido graso.
- Se aconseja el consumo de pescado frente a la carne por su menor contenido energético y su mejor perfil graso (ricos en omega 3).
- Limitar el consumo de embutidos (ricos en grasa saturada, colesterol y sal).
- Huevos (yema) no más de uno al día y de tres a la semana.
- Promover el consumo de legumbres.

Cereales:

- Se incluyen en este grupo los cereales fortificados o integrales (más aconsejables), el gofio, el pan y las pastas.
- Base de la pirámide de los grupos de alimentos en una dieta equilibrada.
- Altamente recomendables en la alimentación diaria de los niños.

Frutas, frutos secos, verduras y hortalizas:

- Incluir cada día frutas maduras (2-3 piezas) y verduras-hortalizas frescas si es posible.
- Promover el consumo de frutos secos nunca salados, que son ricos en mono y poliinsaturados. En menores de 3 años de edad darlos molidos, por el peligro de atragantamiento.
- Almacenar las verduras donde no le den la luz ni el aire (refrigerador o bodega).
- Se aconseja ser lavadas enteras sin dejarlas en remojo, para evitar la difusión de nutrientes al agua de lavado.
- Deben pelarse para evitar contaminantes.
- La cocción se realizará con el mínimo de agua o bien al vapor, en el menor tiempo posible y sin luz ni aire (recipiente con tapadera u olla a presión). (Peña, Ros, González, y Rial, 2010, pp. 297 – 298)

Como lo señalan estos autores, la dieta del niño está compuesta por toda esta gama de alimentos ricos en nutrientes, hay que tener presente que las cantidades que se ofrezcan al niño deben ser moderadas de acuerdo a su edad, ya que si se llega a exceder sobre estas el niño podría tener leves complicaciones en su salud. Se enfatiza que las personas que están a cargo de los niños enseñen a comer todo tipo de alimentos para que el paladar del niño vaya acostumbrándose a los sabores, texturas, de los alimentos así también los olores y colores que éstos poseen.

### **Cinco comidas al día en la dieta de un niño**

Las recomendaciones sobre el número de comidas que los niños deben realizar a lo largo del día son de 5: al menos 3 comidas principales y dos más pequeñas, almuerzo y merienda. El

tamaño de estas comidas depende, obviamente de la edad del niño y de sus necesidades nutricionales, y, cuando hablamos de comidas principales no necesariamente nos referimos a un primer plato, un segundo y un postre, sino a una comida nutricionalmente completa. (Reviriego, 2017, párr.1)

Los niños como están en un periodo de crecimiento, necesitan de las 5 comidas básicas a lo largo del día, pero para que los pequeños puedan absorber todo el aporte nutricional de las mismas, los padres deben proporcionarles los alimentos de forma equilibrada. Algo muy importante es que durante la infancia no se debe hacer faltar ninguna de estas comidas, ya que cada una es necesaria para que el ser humano pueda mantener una buena salud y un buen estado de ánimo.

Lo ideal son tres comidas principales: desayuno, comida y cena y dos pequeñas colaciones, una a media mañana y otra a media tarde. Estas cinco comidas reparten el aporte calórico diario. El desayuno el 20-25%, la colación de media mañana, aproximadamente el 10%, la comida del mediodía, el 30-35%, la merienda aproximadamente un 10% y la cena el 20-25%. (Tojo Sierra & Leis Trabazo , 2007, p.119)

Las cinco comidas que debe ingerir al niño, tienen funciones importantes para que él se sienta sano, ya que cada una ocupa cierto tiempo a lo largo del día, mientras el niño vaya comiendo se le debe ir indicando cada alimento, para que pueda ir difereciando la variedad de alimentos que compone cada plato, así como el sabor, olor y texturas de los mismos, también cada comida debe ser un momento para que la relación entre los miembros de la familia se afiance, generando en el niño seguridad, para que cuando este solo pueda desvelverse y tomar decisiones favorables para su bienestar y el de los demás.

### **Cómo enseñar buenos hábitos alimenticios a un niño**

Es importante considerar que los hábitos alimenticios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud. (Unicef.org, s.f, p.335)

Como seres humanos estamos constantemente aprendiendo algo nuevo día a día, sin importar la edad que se tenga, así que si los adultos no conocen o no practican los buenos

hábitos alimenticios deberían informarse sobre este tema, convirtiéndose en los responsables de crear estos hábitos en los niños y la manera más recomendable para que ellos aprendan es a través del ejemplo y del cumplimiento de ciertas normas que los padres establecen por el bien de sus hijos. Entre las normas que se le debe indicar al niño están: lavarse las manos antes y después de comer, no comer golosinas o algún snack antes de las comidas diarias, mientras se esté comiendo se debe evitar el uso de dispositivos electrónicos con el objetivo de que sea un momento tranquilo entre toda la familia, no hablar mientras se está masticando, no jugar con la comida ni cubiertos, no se le debe apresurar sino hay que ser tolerantes con los niños ya que hay alimentos que no son de su agrado y demoran en ingerirlos.

### **El semáforo nutricional en Ecuador**

Es muy importante que Ecuador haya adoptado este sistema de semáforo en la mayoría de alimentos ya que de esta manera la población ecuatoriana está al tanto de lo que consume teniendo la libertad de escoger o rechazar estos productos para implementarlos en su alimentación y en la de su familia.

Uno de los determinantes que explica esta tendencia es la agresiva estrategia de mercadeo que utiliza la industria de alimentos procesados y bebidas azucaradas cuyos principales destinatarios son los niños y los adolescentes. En este contexto, el Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV) de Ecuador propone “revertir la tendencia de la incidencia de obesidad y sobrepeso en niños/as de 5 a 11 años”, para lo cual se implementó un plan de acción llamado semáforo nutricional el cual se define como un sistema gráfico previsto por el reglamento establece una barra roja para los productos con contenido “ALTO” en grasa, azúcar o sal, la barra de color amarillo, para el contenido “MEDIO”, y la barra de color verde, para el contenido “BAJO” en estos componentes; orientado a modificar el entorno obesogénico a partir de un conjunto de líneas estratégicas, como la regulación del etiquetado de alimentos procesados. (Díaz, y otros, 2017, p.2)

El sistema de semáforo en los productos alimenticios es una gran alternativa permitiendo a la persona conocer la toxicidad del mismo, como se mencionó anteriormente, de esta manera si la persona entiende el uso del semáforo sabrá que es lo que va a comer, teniendo en sus manos la libertad de escoger algo bueno para su salud antes de algo contraproducente para la misma; últimamente las personas están interesadas por su bienestar y evitan contraer ciertas enfermedades que se originan debido a una mala alimentación tales como: la obesidad, anemia, desnutrición entre otras.

La competencia entre los creadores de estos productos es cada vez mayor, debido a que las personas se están informando y capacitando sobre cómo llevar una alimentación equilibrada y nutritiva, también están practicando deportes lo cual es muy importante para que el individuo se sienta saludable y tenga mejores defensas en su organismo evitando correr el riesgo de adquirir alguno de estos padecimientos.

### **La pirámide alimenticia**

Siempre es bueno tener algún referente para podernos guiar, en este caso se presenta a través de la pirámide alimenticia.



La pirámide alimentaria se basa en la variedad y flexibilidad (permite una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo, sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida y preferencias de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros. Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones a la población, ya que es práctica y además expresa de forma gráfica las raciones recomendadas para el consumo de cada grupo de alimentos, en un periodo de tiempo determinado. (Bernal, 2009, p.4)

Es muy necesario basarnos sobre lo que la pirámide señala, ya que como se indicó es una guía la cual nos permite saber que debemos como en mayor y menor proporción, para esto siempre debemos entenderla de la parte baja a la alta y gracias a esta estructura le permite ubicarse por grupos o filas; como seres humanos se tiene el derecho de elegir los



alimentos que se desee, pero lo que siempre se debe tener presente es que estos sean nutritivos y sean variados.

### **La comida chatarra**

Esta clase de comida se ha convertido en el alimento básico en casi todo el mundo, ya que es económico, rápido y de fácil acceso, muchas personas han optado por llevar una dieta muy desequilibrada solo ingiriendo esta clase de platos, dando paso a una serie de padecimientos afectando la salud y el desenvolvimiento personal y social.

Es evidente que el estrés ha acaparado a las personas y ésta es una razón que conlleva a ingerir estos productos, ya que las mismas se sienten agotadas, con ansiedad, deprimidas, dejando a un lado el amor propio que debe existir en la persona; todo depende de la fuerza de voluntad que se tenga para cambiar estos malos hábitos alimenticios por buenos, los mismos que se reflejarán en un buen estado físico y una buena salud.

La “comida basura” define un patrón alimentario que, unido a un estilo de vida sedentaria y a la exposición a sustancias nocivas, impacta en los procesos bioquímicos que, controlados genéticamente, predisponen a enfermedades crónicas y al aumento de la morbimortalidad. Incluye aquellos alimentos industriales, no saludables, nutricionalmente desequilibrados, con un alto contenido de azúcares, grasas y/o sal y baja en cantidad de fibra, minerales y vitaminas. (Macri, Guglielmotti, & Friedman, 2012, p.78)

Como lo mencionan estos autores, esta comida tiene un alto contenido de sal, azúcar y grasas, pero un bajo contenido de nutrientes, lo que no favorece al organismo, forzándolo a digerir diferentes componentes que tiene esta comida. La mayoría de personas se inclinan por lo sencillo dejando a un lado el esforzarse un poco más por preparar o acudir a lugares donde se venda comida sana, puede que en un principio no se llegue a evidenciar el daño que ocasionan estos alimentos procesados, pero con el pasar del tiempo, la obesidad y las enfermedades derivadas de una mala alimentación se manifestarán ocasionando daños irreparables en la persona.

La comida rápida es hoy en día muy consumida gracias a sus intensos sabores, su palatabilidad y su facilidad para adquirirla, si bien este tipo de alimento conlleva una serie de características nutricionales, que hacen que no sea aconsejable su consumo habitual. Entre estas características destaca su abundancia en grasas saturadas y colesterol.

Sabiendo que las personas se dejan llevar por lo que ven es decir por la publicidad que se le da a esta clase de comida, hay más consumo del que debería haber; los locales que expenden esta comida cada vez aumentan ya que ellos consideran algo rentable porque la gente lo consume más, desgraciadamente no se ha dado una concientización total del peligro que tiene la comida chatarra o comida basura en nuestra vida, pero se considera que aún hay tiempo para llegar a las personas y así las futuras generaciones que vengan, optarán por llevar una alimentación rica en nutrientes, vitaminas, proteínas, minerales, etc.

Para los niños la comida chatarra es deliciosa, pero como ya se sabe no es nada nutritiva y lo malo es que muchos de los padres la han implementado en su alimentación y como premio para sus hijos; toda comida es perjudicial para la salud si se da en grandes cantidades por eso hay que tener en cuenta que lo que se le dé al niño debe ser acorde a sus necesidades y a su edad, no es malo si de vez en cuando se ingiera la comida chatarra pero si hay que hacerlo con demasiada moderación ya que mucho de estos productos son adictivos por su gran cantidad de saborizantes y colorantes y aditivos en general.

### **Las consecuencias o peligros de la comida chatarra**

La diferencia principal entre un alimento procesado de uno natural es que el primero no tiene ningún aporte nutricional en la alimentación y obviamente el otro sí, entonces el consumir tanta comida chatarra genera varios perjuicios en el organismo.

- Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares debido al excesivo aporte de grasas saturadas y trans, las cuales aumentan el colesterol malo o LDL y bajan el colesterol bueno o HDL, además de los triglicéridos.
- Aumenta el riesgo de hipertensión, debido al exceso de sodio.
- Incrementa el riesgo de Diabetes tipo II y Resistencia a la Insulina, ya que contiene exceso de azúcares y bajo aporte de fibra.
- Aumentan el riesgo de sobrepeso y obesidad, por el aporte excesivo de calorías, grasas, carbohidratos o harinas y azúcares.
- Aumentan el riesgo de deficiencias nutricionales, ya que estos alimentos son bajos en fibra, vitaminas, minerales, grasas saludables. (Cortés, 2015,s.p)

Estas son algunas de las enfermedades que se dan por llevar una mala alimentación, y si no se las trata a tiempo, se corre el riesgo de que se convierta en un padecimiento severo llevando a la muerte; por esto es muy importante comer de manera equilibrada

como se dice “comer de todo un poco”, es cierto que esta clase de comida satisface el hambre pero no cumple con los requerimientos nutricionales que el cuerpo necesita y se recomienda reducir la comida chatarra y aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, granos, agua ya que estos son alimentos nutritivos y saludables para todos.

De una forma más detallada se muestran a continuación las consecuencias que se derivan de los alimentos procesados más consumidos. Según Huaman (s.f) estos son:

<b>Alimento</b>	<b>Componente tóxico</b>	<b>Consecuencia</b>
Papas fritas	Exceso de grasas trans	Sobrepeso y obesidad, envejecimiento, celulitis cáncer, Alzheimer
Alimentos de Pastelería	Exceso de grasa trans y azúcares refinados	Sobrepeso y obesidad, Celulitis, Diabetes.
Snacks	Grasas trans, tartracina	Sobrepeso y obesidad, cáncer, alergias
Gaseosas	Exceso de azúcar, sodio, ácido fosfórico	Sobrepeso y obesidad, diabetes, alergias, caries dentales, descalcificación, hipertensión
Aliños	Grasas trans	Sobrepeso y obesidad, cáncer, enfermedades cardiacas
Hamburguesas	Grasas trans	Sobrepeso y obesidad, hipercolesterolemia
Embutidos	Grasas trans, colesterol, nitritos	Cáncer a la boca, esófago, estómago, vejiga, hipertensión, hipercolesterolemia
Jugos artificiales	Exceso de azúcares artificiales y colorantes	Diabetes, obesidad, alergias.

La mayoría de enfermedades tienen como principales consecuencias el sobrepeso y la obesidad ya que esta es la primera manifestación de nuestro cuerpo indicando que hay algo irregular afectando la salud y la apariencia física de la persona, siendo así, se debe ser muy meticuloso con lo que se compre para la alimentación propia y de la familia, esta debe ser la correcta para que se preserve la salud y se siga mejorando los buenos hábitos alimenticios que tiene el ser humano.

## **La higiene a la hora de alimentarse**

Dependiendo a las actividades que se realicen diariamente se van adquiriendo hábitos como se ha venido hablando sobre la alimentación, pero acompañado también existen normas sobre la higiene que se debe tener antes, durante y después de la comida; todo con el fin de que exista un orden en la mesa, es muy seguro que si no hay establecidas dichas normas va ser muy complicado que los miembros de la familia logren adaptarlas pero con la práctica de las mismas se dará un momento ameno y estimulante para ellos.

Todas las personas involucradas en la manipulación de alimentos deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, causada por un fallo en la cadena de manipulación de alimentos, puede tener efectos muy graves sobre la salud, llegando incluso a causar la muerte en determinados casos; es por ello que se debe prestar una especial atención a los aspectos fundamentales relacionados con los alimentos, es decir, a la recepción, almacenaje y conservación de las materias primas, a la preparación culinaria de los alimentos, a la higiene del personal que se encuentra en contacto con los alimentos y de cualquier instalación, material o utensilio que pueda entrar en contacto directo con éstos. (Armada & Ros, 2007, p.4)

Se seguirá insistiendo en la responsabilidad que tienen los adultos frente a los niños, porque de ellos depende que los más pequeños puedan adoptar todos los hábitos favorables mientras se da la hora de la comida, se debe enfatizar el tema de la higiene porque si no se da de forma correcta la persona segura irá tendiendo ciertas afecciones en su salud, todo dependerá de la constante práctica de estas normas para que se convierta en hábitos de higiene saludables.

La higiene es un punto esencial a la hora de comer y para esto hay una serie de reglas o normas que se deben cumplir que, si se las pone en práctica a pronta edad, éstas también se irán convirtiendo en un hábito y son los padres los que de forma implícita deben enseñarlas para que el niño las vaya interiorizando y luego no se le complique ponerlas en práctica.

## **Consejos para una higiene de calidad en la alimentación**

- Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.

- Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carne, pollo, pescados, huevos).
- Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
- Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
- Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.
- Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.
- Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
- Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos. (Ghazoul,2018, p.p. 3-4)

Hay una serie de pautas, consejos, tips, que se encuentran en libros, en internet y en los diferentes medios de comunicación, los cuales se deberían seguir para así promover los hábitos que hacen bien a nuestro organismo y erradicar aquellos que no son tan saludables. La insistencia que se da para seguir estas recomendaciones es para prevenir a la persona de que no adquiera ninguna enfermedad y pueda mantener un estado de salud óptimo. Siempre se deben enseñar estas normas a la familia específicamente a los pequeños ya que ellos se encuentran en una etapa donde interiorizan toda clase de aprendizajes y así ellos irán creando sus propios hábitos saludables a corto y largo plazo.

## **DESARROLLO FÍSICO**

### **Definición de desarrollo físico**

Los cambios que demanda el desarrollo físico son muy notables en este periodo es decir en la niñez, ya que existen grandes diferencias entre niños de igual edad; sin embargo, una de las características generales, es que la velocidad de crecimiento continúa siendo lenta y gradual en casi todas las partes del cuerpo.

El desarrollo físico es un proceso que comienza con la fecundación del óvulo y continúa a lo largo de las diferentes etapas o momentos del ciclo vital. Este proceso se manifiesta en diversos aspectos como el tamaño (que va aumentando con el desarrollo), la amplitud de funciones (se van haciendo más complejas) y la interrelación (las funciones se van combinando entre sí). (Trianes, 2012, p.39)

Sobre lo que Trianes explica en su libro acerca del desarrollo físico siendo este un proceso por el que pasan todos los seres humanos a lo largo de su vida, se debe considerar que son muchos los factores que influyen en cómo se desarrolle el niño físicamente ya sea por lo que han heredado genéticamente de sus padres o por lo aprendido en los diferentes ambientes en los que el infante se desenvuelve. En esta parte los padres pueden ayudar a sus hijos si ellos no tienen un desarrollo físico óptimo, llevándolos a un médico para determinar el origen del problema, proporcionarles una buena alimentación, fomentar en ellos actividades físicas para que el niño deje el sedentarismo y pueda siempre mantenerse con mucha energía para todas las actividades que tenga por hacer.

Es de vital importancia la interacción del niño con su entorno porque de esta práctica surgen todos los aprendizajes que el niño va interiorizando, también para saber si el desarrollo físico de un niño es normal hay que tener en cuenta la talla, el peso y la masa corporal, esto depende de la edad que el infante tenga, por ejemplo a la edad de 3 años el niño presentará un crecimiento en los brazos y piernas, en adición sus huesos se fortalecerán de tal forma que ayuda al desarrollo óptimo de las diferentes habilidades motrices.

### **Importancia del desarrollo físico**

Para que exista un correcto desarrollo físico en el niño es muy importante que él como sus padres siempre estén pendientes de las actividades que el infante realice, siempre

encaminadas a estimular su interés por la actividad física, por mantener sus neuronas activas y por mantener una buena salud a través de una correcta alimentación.

La mayoría de los juegos y actividades que se realizan en este periodo van acompañados de movimiento físico, las habilidades motoras de los niños aumentan a esta edad considerablemente debido a la combinación de la maduración cerebral, la motivación y la práctica, ya que la mayoría de los juegos y actividades que se realizan en este periodo van acompañados de un importante movimiento físico. (Recio, 2013, párr.3)

Mientras transcurre el tiempo el niño va sintiendo el interés por conocer y experimentar cosas nuevas, entonces valiéndose de esto es necesario que se le haga conocer actividades que desarrollen habilidades motoras que le van a ser de gran utilidad para mejorar su desarrollo físico; es evidente que al crecer los niños se desarrollan de diferentes maneras y maduran a velocidades muy distintas. Las diferencias de talla, peso y masa corporal entre cada niño va a variar, esto se debe a varias razones, debido a estas el padre de familia debe estar pendiente de su niño, ya que si no lo hace el niño podrá enfermar impidiendo a que él rinda de manera adecuada en sus actividades diarias.

### **Crecimiento corporal**

El niño en este periodo va creciendo tanto a nivel social, personal, físico, etc., y este crecimiento se va dando de forma progresiva a lo largo de su ciclo de vida, se debe tener claro que ningún niño crece a un ritmo perfectamente sostenido.

El crecimiento corporal se refiere a los desarrollos en altura, peso y en otros cambios que ocurren según el niño(a) mientras se hace mayor. El cabello crece; los dientes aparecen, se caen, y vuelven a aparecer; y eventualmente llega la pubertad. Todo ello es parte del proceso del crecimiento. (Dowshen, 2013, párr.2)

Este crecimiento se refleja en la talla, peso y masa corporal, el mismo que va cambiando su forma, es decir se va desarrollando poco a poco, hasta lograr un equilibrio en la madurez de su proceso evolutivo, llegando así a la pubertad, tomando en cuenta el entrenamiento físico que los niños van adquiriendo progresivamente.

Los procesos de crecimiento y desarrollo son fenómenos simultáneos e interdependientes. Ambos procesos tienen características comunes a todos los individuos de la misma especie, lo que los hace predecibles, sin embargo presentan amplias diferencias entre los sujetos, dadas

por el carácter individual del patrón de crecimiento y desarrollo. Este patrón típico emerge de la interacción de factores genéticos y ambientales, que establecen por una parte, el potencial del crecimiento y por otra, la magnitud en que este potencial se expresa. (González, s.f, párr.2)

Durante el crecimiento corporal del infante se evidenciará grandes cambios en su cuerpo, lo cual será beneficioso, ya que se sentirá con mucha más independencia para realizar diversas actividades de su interés, mejorando así sus habilidades motoras finas y gruesas que en esta etapa son muy importantes para ellos, ya que por sí solos se darán cuenta de los cambios que están teniendo hacia su persona.

### **Definición de peso corporal**

Abordar acerca del peso es necesario si se habla de desarrollo físico ya que esta variante permite conocer si el niño está llevando una buena alimentación además el peso adecuado depende de la talla, la edad y el sexo del niño, estos factores se encuentran en la curva de crecimiento o en las tablas de peso y talla que existen.

El peso se acopla perfectamente a una forma, algo excelente en su línea o que sirve de modelo. Por lo tanto, un peso ideal sería aquel peso estándar o perfecto (peso teórico); el que se toma como modelo de imitación o en su caso, un peso objetivo: el que una persona se propone alcanzar. Este término de “peso ideal” resulta muy resbaladizo y puede conducir a un uso inapropiado de las tablas de peso para la estatura o fórmulas. (Ramírez , Negrete, & Tijerina , 2012, párr.2)

La población investigada permitió ser sometida al cálculo de su talla y peso, obteniendo diversos resultados los cuales permitieron determinar si los niños tienen un desarrollo físico normal o anormal. También averiguar si los niños padecen de obesidad y desnutrición para que posteriormente se tomen las respectivas precauciones para ayudarles a mejorar su salud, llevando de esta manera un estilo de vida normal como cualquier infante de su edad.

### **Definición de talla**

La estatura (o talla humana) designa la altura de un individuo. Generalmente se expresa en centímetros y viene definida por factores genéticos y ambientales. La mujer llega a su estatura máxima a la edad de los 15 años y el hombre más tarde, alrededor de los 20 años. La estatura puede verse alterada durante la infancia o la adolescencia por ciertas enfermedades como el gigantismo (crecimiento excesivo) o enanismo (crecimiento escaso). (Pillou, 2013, s.p)



Así como el peso, la talla es la otra variante que se deriva del desarrollo físico, al igual que el peso, ésta manifiesta si el niño está teniendo un crecimiento óptimo de acuerdo a su edad y sexo, es importante saber que si el niño no tiene la talla ideal se debe analizar las posibles causas para determinar la razón principal y si esta se debe a factores ambientales ayudarle con actividad física, mejorar su alimentación y llevarle al médico si se trata de algún problema hormonal.

### **Definición sobre el índice de masa corporal (IMC)**

El Índice de Masa Corporal (IMC), es un simple pero objetivo indicador antropométrico del estado nutricional de la población, que está influenciado por la talla en el periodo intrauterino, la talla al nacer, el estatus socioeconómico, cambios estacionales en la disponibilidad de alimentos. Es relativamente económico, fácil de recolectar y analizar. El peso y la talla desde donde se lo deriva, ( $IMC \text{ Kg/m}^2 = \text{PESO/TALLA}^2$ ) son variables fácilmente incorporadas en cualquier encuesta regional o nacional. Puede ser utilizado para vigilancia nutricional o para monitorear seguimientos interregionales, íter países; o estudios comparativos dentro de la misma región o país. En otras palabras, es una variable estandarizada y válida para este tipo de estudios. (Narváez & Narváez , 2001, p.1)

La persona debe estar siempre pendiente de cuál es su índice de masa corporal para que se dé cuenta si está en los estándares normales de su estado corporal de acuerdo a su edad – sexo y si no lo está, lo más probable es que tenga problemas en su salud, en resumen, una buena forma de determinar si el peso es acorde a la talla, sería cuestión de calcular su índice de masa corporal (IMC), nombrado anteriormente.

### **Los Percentiles del Índice de Masa Corporal**

Después de calcularse el IMC en los niños y adolescentes, el número de este se registra en las tablas de crecimiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para el IMC por edad (para niños o niñas) para obtener la categoría del percentil. Los percentiles son el indicador que se utiliza con más frecuencia para evaluar el tamaño y los patrones de crecimiento de cada niño. El percentil indica la posición relativa del número del IMC del niño entre niños del mismo sexo y edad. Las tablas de crecimiento muestran las categorías del nivel de peso que se usan con niños y adolescentes (bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obeso). Las categorías del nivel de peso del IMC por edad y sus percentiles correspondientes se muestran en la siguiente tabla. (CDC, 2015, párr.3)

<b>Categoría de nivel de peso</b>	<b>Rango del percentil</b>
Bajo peso	Menos del percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obeso	Igual o mayor al percentil 95.

Como lo indican los CDC, estos percentiles son una gran herramienta que permiten tener una guía para poder determinar todas las categorías de peso, como son un bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad, además de ser sencilla de manejar tiene una estructura específica ya que de acuerdo al índice de Masa Corporal se va ubicando en el rango del percentil que le corresponda en las tablas, sí bien es cierto son una gran ayuda éstas tablas pero no se puede valer de estas para emitir un diagnóstico exacto ya que otros factores pueden incidir para que el niño no tenga un índice de masa corporal (IMC) normal.

### **Cambios de peso y talla**

Con el pasar de los años la talla y el peso va a variar en el niño, por el mismo hecho de que está creciendo y sus necesidades van cambiando como por ejemplo su apetito va aumentando, esto en cuanto al peso; pero si se habla de la talla es diferente porque la mayoría de casos se debe a factores genéticos y biológicos de la persona.

- El intervalo entre los 3-4 años y el inicio del estirón puberal es el periodo de tiempo en el que los niños crecen de una forma más estable.
- La disminución progresiva del ritmo de crecimiento se mantiene de forma lenta pero continua, que va a durar hasta el comienzo de la pubertad.
- Entre los tres y los cuatro, crecerá una media de 7 centímetros, entre los cuatro y los cinco, 6 centímetros, y partir de los 6 años una media de 4 centímetros por año. La ganancia de peso se mantiene en unos 2-3 kilogramos por año.
- Las necesidades energéticas diarias son de 80-90 kcal/kg/día, lo que supone aproximadamente, 1800 Kcal/día en niños de 4-6 años y 2400 kcal/día para los niños de 7 a 10 años.
- Debemos tener en cuenta, en esta etapa, así como en las demás etapas, que hay factores determinantes que influyen en el crecimiento de los niños como son: la genética, la alimentación, el sistema endocrino, enfermedades y el ejercicio físico que practique el niño. (Rovati, 2017, s.p)

Es importante diferenciar que, entre cada intervalo de años, se van caracterizando por los cambios que va teniendo el niño año a año en cuanto a su talla y peso, esto referente a su desarrollo físico; algo que es de suma importancia es la alimentación, ya que se reflejará en las medidas antropométricas, ya que si ésta es óptima hará que el niño se

mantenga sano y activo para que pueda practicar ejercicio el cual es indispensable en su desarrollo físico y mental.

### Las curvas de crecimiento

Para emplear las curvas de crecimiento es necesario saber algunos requisitos como son la edad, sexo, talla y peso del infante.

Las curvas de crecimiento son herramientas que contribuyen a formar una impresión clínica global del niño que se está evaluando, y el patrón general de crecimiento a lo largo del tiempo es más importante que una sola medición graficada en una visita al consultorio, además de la evaluación clínica integral del paciente. Los proveedores de atención de la salud deben estar conscientes de que, a pesar de que las curvas de crecimiento son una fuente esencial de información en pediatría, su intención no es que se usen como instrumento único de diagnóstico.

(Kieffer Escobar & Sánchez Mendiola , 2002, p.200)

Las curvas de crecimiento son un instrumento que utilizan los profesionales de la salud o personas que se interesan saber cómo se encuentran sus niños, si se utiliza de forma correcta esta herramienta se podrá obtener resultados que a primera impresión no se puede detectar y si se encuentran anomalías los padres o representantes tienen en sus manos el poder ayudar a los niños a que tengan un crecimiento y un desarrollo físico normal.



## **Factores que influyen en el crecimiento y el buen desarrollo físico del niño**

Los factores que se consideran para que el niño tenga un crecimiento y un desarrollo normal tienen una relación estrecha, es decir estos están en constante relación con otros; dicha relación es la constante en el proceso del desarrollo físico; siendo a la vez causa y efecto del mismo. El niño deberá moverse en un buen ambiente para tener un desarrollo psicobiosocial armónico. Serán muy importantes las buenas condiciones físicas de los lugares donde el niño pasa su tiempo durante la primera infancia ya sea en la casa como en la escuela.

- Buena situación familiar con los padres y hermanos (seguridad y protección).
- Hogar limpio, ordenado y tranquilo.
- Estabilidad en las comidas (horarios fijos y comidas equilibradas).
- Buen sueño nocturno y, si se puede, siesta.
- Ropa adecuada.
- Baño diario.
- Salidas al aire libre y al sol.
- Tener tiempo para jugar y estar con otros niños.
- Controles pediátricos y revisiones dentales.
- Vacunación correcta y completa. (Fiorella, 2013, s.p)

Según el punto de vista de Fiorella, es importante estimular estos factores específicamente los ambientales, ya que éstos se los puede modificar de acuerdo a las necesidades del niño y también valiéndose de la infancia que representa un periodo biológico evolutivo de extraordinaria importancia que condiciona la vida del individuo en todas sus áreas a desarrollar.

- La herencia genética: es uno de los más determinantes. La talla final que alcance el niño dependerá en un 60% de sus genes. Aunque no es matemático, es lógico pensar que si los padres son altos, el niño también lo será.
- Hábitos nutricionales: su talla media es ahora mayor que la que tenían los abuelos y padres. Esto hay que agradecerse a la mejora de la alimentación y de las condiciones higiénicas generales, ya que una alimentación equilibrada permite desarrollar al máximo el potencial genético con el que el niño nace.
- Condiciones sanitarias: las vacunas, la existencia de nuevos fármacos, la detección precoz de enfermedades y síndromes que influyen en la talla, la posibilidad de corregir alteraciones hormonales, metabólicas, etc., y los controles médicos frecuentes, permiten neutralizar numerosos contratiempos que afectan al crecimiento.

- Descanso nocturno: resulta imprescindible para un buen crecimiento. Se sabe que la hormona del crecimiento se segrega durante todo el día, pero según indican los endocrinos, entre el 70% y el 80% de ella es secretada durante el sueño.
- Ejercicio físico: a esta edad parece que no se agotan nunca, y está bien que así sea, porque el ejercicio, en especial si se realiza al aire libre, tonifica los músculos, oxigena los tejidos y favorece el crecimiento.
- Afectividad: las caricias, abrazos y atenciones son determinantes. Está demostrado que los niños que han sufrido grandes carencias afectivas (abandono, maltrato, desatención, etc.) crecen menos que otros niños de su misma edad. (Santamaría, 2017, s.p)

Como se puede entender son varios los factores que influyen para que se dé un crecimiento y un desarrollo físico normal, pero hay que saber estimular y garantizar los factores que tienen más demanda en el niño y controlar a aquellos que se denominan de riesgo ya que en algún momento podrían amenazar el normal desarrollo físico lo que ocasionaría afecciones en el infante.

### **El esquema corporal**

El reconocimiento del esquema corporal en el niño es primordial, ya que si él lo conoce se le hará mucho más fácil desempeñarse satisfactoriamente tanto en la escuela como en su casa; éste se va construyendo con el tiempo y que para estructurarse se ayuda de las experiencias adquiridas en el entorno que le rodea al niño. Le Boulch (como se citó en Pérez, 2005) define al esquema corporal como “el conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean” (párr.1).

Para todas las actividades que la persona realiza siempre utiliza su cuerpo, por eso siempre se debe potenciar y ejercitar las extremidades para propiciar la coordinación del mismo, a través de ejercicios motores que adecuen la percepción del propio cuerpo, así como sus sensaciones, emociones y también reconozcan el esquema corporal de los demás.

El esquema corporal se construye lentamente, y es consecuencia de las experiencias que realizamos con el cuerpo; se llega a poseer mediante los aprendizajes que se van realizando día con día; gracias a este esquema se conoce el cuerpo humano y se hace uso de los diferentes movimientos que se pueden realizar para cumplir los propósitos y

necesidades que tiene la persona. “El esquema corporal es la toma de conciencia de la existencia de las diferentes partes del cuerpo y de las relaciones recíprocas entre esas, en situación estática y en movimiento y de su evolución con relación al mundo exterior” (Gil, 2016, p.13).

### **La locomoción**

La locomoción va estar condicionada por la posibilidad de ponerse en pie y mantener el equilibrio, que permitirán la posición erecta y la marcha, pero antes de poder andar, el niño puede desplazarse por el suelo, aunque se trata de desplazamientos limitados. Empezar a caminar es un momento grandioso para el niño. Ahora puede apreciar todo el mundo desde otra perspectiva. (Larrocha, Álvarez , Moscoso , González, & Leo , 2011, párr.1)

La locomoción no es más que el desplazamiento que realiza el ser vivo, en este caso permite al ser humano ir desarrollando sus habilidades motoras, pero específicamente la motricidad gruesa, siendo muy beneficiosa en la infancia ya que como el niño va creciendo, siente mucho interés por explorar su medio y progresivamente va aprendiendo del mismo.

Las habilidades y destrezas básicas constituyen el soporte de la motricidad humana, pues cualquier otro movimiento resulta del desarrollo y la combinación de las habilidades y destrezas básicas. El progreso de las habilidades básicas se puede asociar al aumento de capacidad que acompaña al crecimiento y desarrollo del niño, siendo un proceso natural, pero sino se impulsa desde fuera, dicho proceso puede no alcanzar un grado de desarrollo óptimo. La idea es intervenir, mediante la estimulación del niño, en el momento en que este está capacitado por su desarrollo, y de esta forma evitar posibles retrasos en la adquisición de determinadas habilidades. (Ramírez & Fernández, 2013, s.p)

Algo que en la locomoción como en otros aspectos que el niño debe potenciar es la estimulación que siempre debe existir ya que el infante en esta etapa de su vida (la infancia) necesita experimentar todas las características que brinda una correcta locomoción; tanto padres como educadores deben impulsar a los niños a que realicen deportes ya que éstos crean en el niño un sin número de habilidades y muchas de estas encaminadas a fortalecer la parte motriz y física del niño.

### **El equilibrio**

Esta capacidad permite a la persona mantenerse estable mientras realiza todas las actividades físicas y motrices además de que juega un papel fundamental a la hora de controlar el cuerpo.

En todas las actividades físicas, el equilibrio tiene una función muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad independiente de los miembros superiores e inferiores. (Redondo, 2010, p.7)

Para lograr en el niño un desarrollo total de su equilibrio depende de algunas situaciones principalmente de las actividades que se le vaya enseñando al niño para que potencie esta capacidad teniendo en cuenta la dificultad de las mismas ya que dependerá de la edad del niño y sobre todo lo primero que se debe tener es el equilibrio del propio cuerpo y posteriormente mantener en equilibrio diferentes elementos.

Por tanto, podemos afirmar que el equilibrio es condición de nuestros movimientos y nuestras acciones. Gracias al hecho de que somos capaces de mantener nuestro cuerpo en equilibrio, podemos liberar para la acción partes del cuerpo que de otra manera se verían continuamente comprometidas en el mantenimiento de una postura estable. (Ureña, 2008, p.2)

De acuerdo a lo que Ureña manifiesta, se considera que tanto en los establecimientos educativos como en casa es bueno mantenerlo al niño activo para que así potencie todas sus capacidades y se mantenga ejercitado, en este caso lo ideal es realizar actividades enfocadas a que los niños vayan adquiriendo una estabilidad motriz y corporal, ya que muchas de las veces hay infantes que tienen un equilibrio muy inestable y hace que ellos se sienten un poco desmotivados al ver que no pueden realizar dichas actividades con la normalidad que las hacen sus compañeros. Por esta razón el equilibrio es una habilidad que se debe potenciar para que se fomente el desarrollo niño con normalidad.

### **Coordinación de las extremidades del cuerpo humano**

En esta etapa de su vida es importante desarrollar en el niño todas sus habilidades en las áreas principales que son: lo cognitivo, lo social y emocional, el lenguaje y el desarrollo físico que es lo que interesa saber de acuerdo a la investigación que se está realizando, para ello es necesario enseñar al niño a reconocer su cuerpo porque de esto se deriva una variedad de aprendizajes que el niño necesita saber tanto a nivel académico como personal.

El desarrollo de las habilidades motoras finas y gruesas se debe principalmente al uso de sus extremidades superiores e inferiores ya que si se utilizan los músculos menores como las manos y dedos se está desarrollando la motricidad fina en cambio sí se utilizan los músculos grandes como son las piernas y pies se desarrolla la motricidad gruesa.

Esta clase de coordinación entre miembros implica la coordinación doble y simultánea de las extremidades superiores e inferiores. Tales acciones se realizan usando las extremidades superiores e inferiores ipsilaterales (al mismo lado del cuerpo) o con movimientos contralaterales que requieren la coordinación de extremidades de ambos lados del cuerpo. Por lo general, la coordinación rítmica de extremidades no homólogas (por ej., la mano y el pie) es aún más difícil de lograr que los movimientos bimanuales a causa de diferencias mecánicas entre las extremidades. (Bobbio, Gabbard, & Cacola , 2009, párr.7)

Las actividades que realice el niño según su motricidad fina y gruesa requieren de mucha sincronía, ya que para que las puedan ejecutar necesitan del equilibrio que a esta edad ya casi lo tienen desarrollado en su totalidad. Es trascendental que si se detecta alguna anomalía en el infante se deben implementar estrategias para ayudar al pequeño y así él pueda coordinar todos sus movimientos de manera normal como todos sus semejantes.

### **Desarrollo de las habilidades motoras de los niños de 4 a 5 años**

A estas edades como se sabe no es mucha la diferencia de tiempo, pero sí, se ve la evolución en el desarrollo de las habilidades motrices, todo depende de la estimulación que se le dedique. Hay que saber que los niños se desarrollan físicamente a velocidades ligeramente distintas, sin embargo, hay características o aspectos que, si deben cumplirse a cierta edad y si esto no se cumple, se puede ayudar a descubrir ciertas dificultades que limitarían al niño desempeñarse normalmente.

Entre los 2 y 6 años el cuerpo infantil pierde su apariencia anterior y cambia en tamaño, forma y proporciones, cambiando así su desarrollo cerebral que lleva a la capacidad de un aprendizaje más perfeccionado y complejo y a un refinamiento de las habilidades motoras gruesas y finas.

En términos de los procesos evolutivos, se considera al desarrollo físico, desde el momento de nacimiento y durante los primeros años de vida, tal como lo plantea, la base sobre la que se establece el desarrollo psicológico, aunque este sea bastante independiente de las características físicas, ubicándose el desarrollo motor en un lugar intermedio entre el desarrollo físico y el psicológico, por cuanto este depende no solo del desarrollo de los músculos y nervios relacionados, sino también de capacidades sensorio-perceptivas, de forma tal que al ser determinado por la coordinación entre aspectos madurativos de los sistemas nervioso, esquelético, muscular y sensorial, el progreso motor influye y se ve influenciado a su vez por otros componentes del desarrollo infantil como los aspectos físicos, socioafectivos y psicológicos, dentro de los que se integra lo cognitivo. (Campo, Jiménez , Maestre , & Paredes, 2011, pp.77-78)



Se debe dejar al niño a explorar y descubrir las cosas por sí solos, pero siempre vigilándolos para que así vayan construyendo su pensamiento, sus intereses, etc., además se dé cuenta cuáles son sus actitudes - aptitudes y para lograr este aprendizaje es muy necesario del juego ya que es una herramienta que además de contribuir en el desarrollo físico también se da un crecimiento en la parte emocional convirtiéndolo al niño en una persona más autónoma y segura de sí mismo.

### **Desarrollo motor y autonomía**

El poder ser autovalente y accionar con confianza les demuestra a los infantes su capacidad de disponer a voluntad de sí. De esta manera poseen la libertad de explorar libremente ejerciendo la posibilidad de autorregularse, controlarse e interactuar con seguridad. Es así como se torna importante, adquirir en forma gradual una autonomía que le permita valerse adecuada e integralmente en su medio, a través del desarrollo de la confianza y de la conciencia y creciente dominio de sus habilidades corporales, socioemocionales e intelectuales. El comportamiento de apego, matriz afectiva que modelará los vínculos futuros, se complementa con la disposición libre para la exploración. Ambas, vínculos afectivos y exploración, juegan un papel primordial en el logro progresivo de las formas motrices naturales, la descentración cognitiva y la integración social. (Gamboa, 2015, párr.21)

Todos los seres humanos pueden moverse y expresarse corporalmente como quieran, se tiene la plena libertad de hacerlo pero siempre realizándolo con la satisfacción de poder enseñar y aprender algo; las personas adultas como se mencionó anteriormente son un ejemplo para los niños, ya que si ellos los observan desarrollar y ejercitar la disponibilidad motriz personal al niño se le hará más fácil encontrarse consigo mismo adquiriendo esa autonomía que es muy necesaria en todo el transcurso de su vida.

### **Importancia de la actividad física en los niños**

Además de la recreación que deja el practicar algún deporte o hacer actividades físicas ayuda también a mantener un estilo de vida favorable, uno de los principales problemas por lo que se ha intensificado el hacer ejercicio es la obesidad y la diabetes infantil, últimamente aumentan los casos de niños que las padecen, pero si se las controla a tiempo el niño podrá seguir con su vida de forma normal.

Uno de los beneficios de adoptar tempranamente la actividad física consiste en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión

arterial y las enfermedades coronarias. Los niños en edad preescolar se caracterizan por ser seres egocéntricos, que actúan de acuerdo con sus propios intereses, percepciones, necesidades y temores que experimentan con el medio a su alrededor. Es por esto que el entorno juega un papel fundamental, compuesto por la familia, los maestros y el Estado, y que están encaminados a lograr el bienestar integral del niño, a fomentar mejoras en áreas que aún no han sido tratadas, y fortalecer aquellas que ya han sido aplicadas e instauradas. (Hernández , y otros, 2018, p.3)

Es muy importante realizar cualquier actividad física porque automáticamente el niño incrementará los niveles de energía, por ende se sentirán mucho más activo durante el día; también para estimular su desarrollo físico, la prevención de enfermedades (mencionadas anteriormente), incremento de su autoestima, capacidad de concentración y rendimiento escolar, sabiendo que no se debe imponer o exigir al niño realizar el deporte que el adulto quiera sino se debe dejar al niño escoger, determinando de esta manera cuáles son sus juegos y actividades favoritas.

En los niños, a esta actividad se la debe aplicar a través del juego y actividades recreativas, de manera que se permita obtener beneficios a largo plazo, y así mismo, ajustarlo a la cotidianidad. Se debe resaltar la participación de padres y maestros, como modelos a seguir y promotores de esta práctica; del mismo modo, para lograr adquirir este hábito saludable, se debe contar con actividades que cumplan con las características siguientes: ser divertidas, llamativas, no repetitivas, fáciles de realizar, seguras y que favorezcan la interacción social, buscando involucrar al niño con su entorno.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

**Materiales:** Los materiales empleados en el desarrollo de la investigación fueron los materiales didácticos y de escritorio fueron: libreta de apuntes, esferos, papel bond, pelotas, globos, tijeras, envases reciclables, marcadores, pinturas, cintas, cajas, revistas y libros usados, papelógrafos, recortes o ilustraciones, conos de plástico, tizas, latas, aros, cuerdas, pizarrón, hojas pre elaboradas, pinzas, fundas, títeres, plastilina, paletas, lana, canastas, goma, tubos de cartón, ligas, limpiapipas, palillos, crayones, témperas, papel crepe, pinceles, láminas y frutas; entre los tecnológicos se utilizó: computadora, proyector, parlantes, extensión, impresiones, internet, grabadora, diapositivas, videos, audios y flash memory.

**Métodos:** en la presente investigación se utilizaron los siguientes métodos:

**Método científico:** Fue utilizado en el desarrollo de la investigación, mediante éste se realizó la formulación del problema, el planteamiento del objetivo general y específicos, la determinación de las variables, la comprobación de los resultados de acuerdo a los objetivos planteados, de esta manera se determinó la confiabilidad y valía de la investigación.

**Método analítico – sintético:** Fue empleado en la disociación de las variables detallando la información de cada una para la elaboración del marco teórico, además mediante este método se analizó e interpretó los resultados, posteriormente se planteó las recomendaciones y conclusiones pertinentes.

**Método descriptivo:** Permitió detallar el problema con las características principales de cada variable, narrando de esta manera los hechos, de manera verídica; a través de los cuadros estadísticos se analizó e interpretó los resultados de manera lógica.

**Técnicas:** las técnicas que se utilizaron en el desarrollo del presente trabajo son:

**La observación directa:** Ésta técnica fue elemental en la detección del problema a investigar ya que se evidenció algunas anomalías correspondientes en su mayoría a los

hábitos alimenticios y otras enfocadas en el desarrollo físico de los niños de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino.

**La entrevista:** Ésta permitió obtener datos muy específicos mediante un diálogo entre el investigador y la persona de quien se quiere recopilar ciertos datos, esta técnica se caracterizó por tener preguntas abiertas relacionadas con las variables del problema investigado.

**La encuesta:** Esta técnica fue aplicada a los padres de familia a través de un cuestionario que mediante las preguntas que contiene, permitió conocer la realidad de los hábitos alimenticios que tienen los suyos y la importancia que le dan al desarrollo físico de sus hijos.

**Instrumentos:** Los instrumentos que se utilizaron en la investigación son los siguientes:

**Guía de entrevista estructurada:** Esta guía se la realizó con el objetivo principal de poder escudriñar el punto de vista de la docente, ya que las 6 preguntas que contiene la misma están enfocadas en lo que ella ha evidenciado en sus estudiantes y en la actitud de los padres de familia frente a la alimentación que ellos proporcionan a sus hijos, además del compromiso por parte de la docente, frente a la problemática investigada.

**El cuestionario:** Fue dirigido a los padres de familia, lo que permitió establecer la importancia que le dan a esta temática sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo físico de los niños y así como la docente, ellos también se den cuenta en que están fallando y se responsabilicen junto a sus niños, erradicando de esta manera los malos hábitos que originan dificultades en su desarrollo humano.

**Las curvas de crecimiento:** Este instrumento complemento el test del esquema corporal, ya que permitió identificar la talla y peso de cada uno de los niños, los cuales dieron resultados no tan favorables en su pre – aplicación, pero cuando se hizo el post – aplicación hubo una mejoría total.

**Test de la evaluación del esquema corporal:** Este test fue escogido porque mediante la aplicación del mismo se pudieron considerar aspectos que están dentro del desarrollo

físico del niño, se lo ejecutó antes y después de la realización de la propuesta, manifestando que hubo un buen resultado en la población investigada que comprende niños de 4 y 5 años, de Inicial II pertenecientes al establecimiento ya mencionado.

### **Población y muestra**

La población de Nivel Inicial se divide en dos cursos el primero es el Inicial I y cuenta con 20 estudiantes y el Inicial II que participó en el proyecto de investigación, conformado por 22 estudiantes siendo 12 niños y 10 niñas, 42 padres de familia, pero solo 22 fueron la muestra ya que ellos son los representantes de los niños de este grupo, de la misma manera la docente responsable de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino.

<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>
Docentes de Nivel Inicial	2	1
Estudiantes de Nivel Inicial	42	22
Padres de familia de Nivel Inicial	42	22
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>45</b>

**FUENTE:** Población y muestra de los padres, docentes y estudiantes del Nivel Inicial de la Escuela Interandino.

**ELABORACIÓN:** Paula Alejandra Quizpe Cueva.

**f. RESULTADOS**

**RESULTADOS DE LAS CURVAS DE CRECIMIENTO DIRIGIDO A LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO**

**TABLA N°1**

<b>4 AÑOS</b>			
<b>Nombres / Apellidos (Estudiantes)</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>IMC</b>
Bustamante Isaac	13.4	99	13.6
Castillo Sofía	17.7	105	16
Chacón Claudia	13.7	98	14.2
Chamba John	18.1	107	15.8
Chávez Miguel	13.6	97	14.4
Delgado Santiago	18.1	109	15.2
Gordillo Elías	13.8	99	14
Cuaicha Leire	17.2	107	15
Guerrero Antonio	18.1	108	15.5
Macas Rita	12.9	96	14
Marín Theo	13.2	99	13.4
Medina José	18.1	108	15.5
Medina Paola	12.5	99	12.7
Peña María	17.2	104	15.9
Pullaguari Dylan	19	112	15.1
Ramón Yaeli	18.1	108	15.5
Tapia Kiara	13	97	13.8
Tapia Emiliana	12.8	97	13.6
Tapia Emiliano	12.8	96	13.8
Tenesaca Mateo	13.6	98	14.1
<b>5 AÑOS</b>			
Castillo Lixy	17.7	107	15.4
Estrella Dorián	16.3	107	14.2

## **Análisis e interpretación**

Las curvas de crecimiento son herramientas que contribuyen a formar una impresión clínica global del niño que se está evaluando y el patrón general de crecimiento a lo largo del tiempo es más importante que una sola medición graficada en una visita al consultorio, además de la evaluación clínica integral del paciente. Los proveedores de atención de la salud deben estar conscientes de que, a pesar de que las curvas de crecimiento son una fuente esencial de información en pediatría, su intención no es que se usen como instrumento único de diagnóstico. (Kieffer Escobar & Sánchez Mendiola , 2002, p.200)

Gracias a la aplicación de las curvas de crecimiento se obtuvieron resultados favorables y no favorables ya que de los 22 niños de Inicial II, 20 tienen 4 años y 2 tienen 5 años de edad; teniendo en cuenta los resultados adquiridos 11 niños que representan el 50% tienen un peso y talla no acorde a su edad, es decir éstos niños presentan una desnutrición aguda y los otros 11 niños que igual son el otro 50% tienen un peso y talla normal, cabe recalcar que la mayoría de niños que padecen de desnutrición tienen 4 años y los que tienen 5 no poseen ningún problema de bajo peso.

Se puede decir que fue un resultado sorprendente ya que después de aplicar las curvas de crecimiento la mitad del curso tenían desnutrición, pero teniendo en cuenta toda esta información se procedió a aplicar la propuesta enfocada en mejorar el desarrollo físico de los niños que tenían y no algún problema, la cual se encaminó en las dos variables, ya que si los niños disfrutaban de una buena adquisición de hábitos alimenticios saludables tendrán un peso y talla ideal para su edad y sexo.

**TEST DEL ESQUEMA CORPORAL DIRIGIDO A LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO**

**4 AÑOS**

**1. LOCOMOCIÓN**

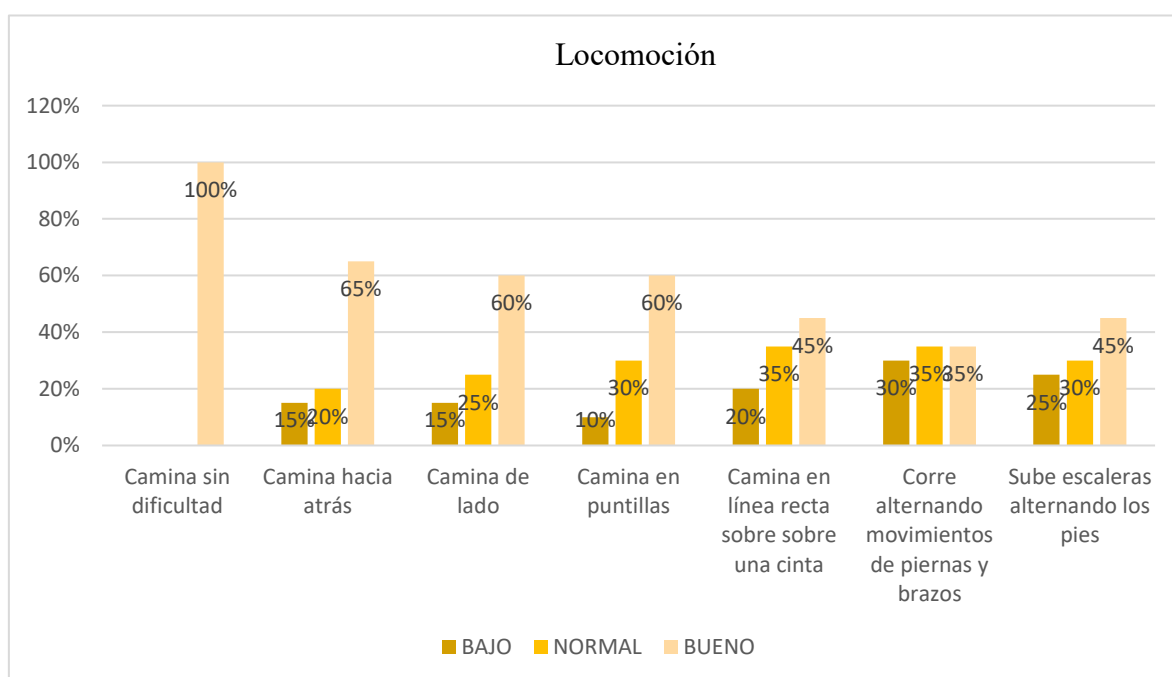
**TABLA N°2**

Características	Bajo		Normal		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Camina sin dificultad	-	-	-	-	20	100
Camina hacia atrás	3	15	4	20	13	65
Camina de lado	3	15	5	25	12	60
Camina en puntillas	2	10	6	30	12	60
Camina en línea recta sobre una cinta	4	20	7	35	9	45
Corre alternando movimientos de piernas y brazos	6	30	7	35	7	35
Sube escaleras alternando los pies	5	25	6	30	9	45

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N°2**





## **Análisis e interpretación**

La locomoción va estar condicionada por la posibilidad de ponerse en pie y de la equilibración, que permitirán la posición erecta y la marcha, pero antes de poder andar, el niño puede desplazarse por el suelo, aunque se trata de desplazamientos limitados. Empezar a caminar es un momento grandioso para el bebé. Ahora puede apreciar todo el mundo desde otra perspectiva. (Larrocha J. , Álvarez, Moscoso, González, & Leo, 2011, párr.2)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a locomoción compuesto por 7 ítems; encontramos que en el primer ítem camina sin dificultad, 20 niños que corresponden al 100% tuvieron una ejecución buena; en el segundo ítem camina hacia atrás, 13 niños que corresponden al 65% tuvieron una ejecución buena, 4 niños que corresponden al 20% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden al 15% tuvieron una ejecución baja; en el tercer ítem camina de lado, 12 niños que corresponden el 60% fue buena, 5 niños que corresponden al 25% fue normal y 3 niños que corresponde al 15% tuvieron una ejecución baja; en el cuarto ítem camina en puntillas, 12 niños que corresponden el 60% tuvieron una ejecución buena, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal y 2 niños que corresponden al 10% tuvieron una ejecución baja; en el quinto ítem camina en línea recta sobre una cinta, 9 niños que corresponden el 45% fue buena, 7 niños que corresponden el 35% fue normal y 4 niños que corresponden al 20% tuvieron una ejecución baja; en el sexto ítem corre alternando movimientos de piernas y brazos, 7 niños que corresponden el 35% fue normal, 6 niños que corresponde el 30% tuvieron una ejecución baja y 7 niños que corresponden el 35% fue buena y en el séptimo ítem sube escaleras alternando los pies, 9 niños que corresponden el 45% fue buena, 6 niños que corresponden el 30% fue normal y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja.

El progreso de las habilidades básicas se puede asociar al aumento de capacidad que acompaña al crecimiento y desarrollo del niño, siendo un proceso natural, pero al no contar con la estimulación o el impulso desde fuera, dicho proceso puede no alcanzar un grado de desarrollo óptimo. La idea es intervenir, mediante la estimulación del niño, en el momento en que este está capacitado por su desarrollo y de esta forma evitar posibles retrasos en la adquisición de determinadas habilidades.

## 2. POSICIONES

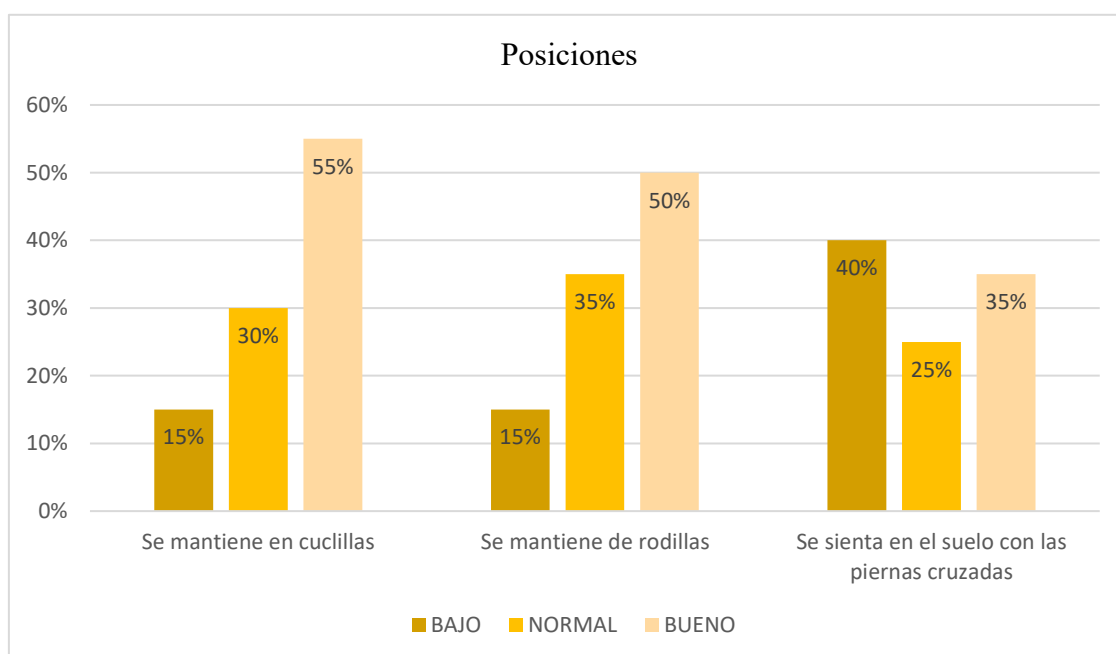
TABLA N°3

Características	Bajo		Normal		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Se mantiene en cuclillas	3	15	6	30	11	55
Se mantiene de rodillas	3	15	7	35	10	50
Se sienta en el suelo con las piernas cruzadas	8	40	5	25	7	35

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°3



### Análisis e interpretación

El control postural es la capacidad del cuerpo de mantener una alineación correcta del centro de gravedad dentro del eje corporal, de manera que todas las articulaciones y segmentos del cuerpo trabajen de forma óptima y global, coordinando las distintas tensiones musculares para equilibrar la postura y eliminar los acortamientos del tejido que se derivan del desequilibrio postural. (Juárez, 2016, párr.1)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a posiciones compuesto por 3 ítems; encontramos que en el primer ítem se mantiene en cuclillas, 11 niños que corresponden el 55% tuvieron una ejecución buena, 6 niños que corresponden al 30% tuvieron una

ejecución normal y 3 niños que corresponden al 15% tuvieron una ejecución baja; en el segundo ítem se mantiene de rodillas, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden al 35% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden al 15% tuvieron una ejecución baja; en el tercer ítem se sienta en el suelo con las piernas cruzadas, 7 niños que corresponden al 35% tuvieron una ejecución buena, 5 niños que representan al 25% tuvieron una ejecución normal y 8 niños que corresponden al 40% tuvieron una ejecución baja.

Gracias a la realización de las diferentes posiciones que ejecuta el niño permite determinar si existe algún problema en esa área, así fue al realizar este test ya que la mayoría de niños no tuvieron inconvenientes, pero algunos niños si específicamente al mantenerse en cuclillas, pero no es tan complicado corregir esto ya que es normal y solo es cuestión de práctica.

### 3. EQUILIBRIO

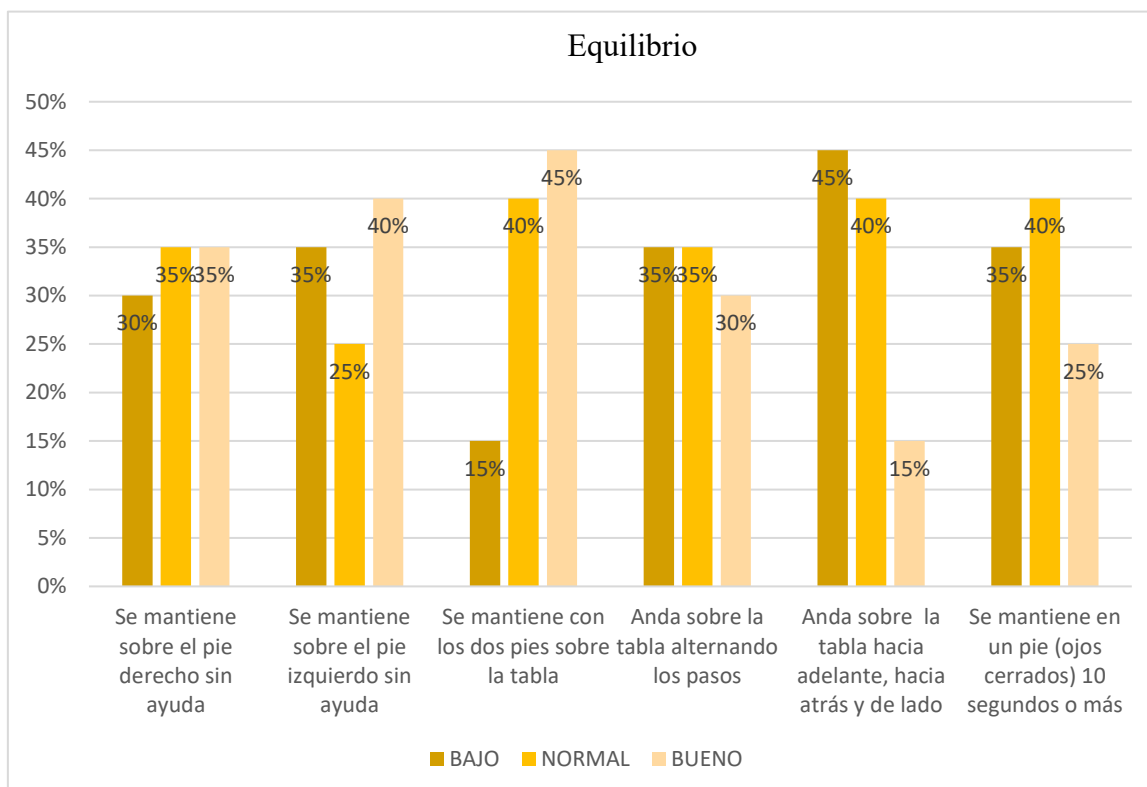
**TABLA N°4**

Características	Bajo		Normal		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda	6	30	7	35	7	35
Se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda	7	35	5	25	8	40
Se mantiene con los dos pies sobre la tabla	3	15	8	40	9	45
Anda sobre la tabla alternando los pasos	7	35	7	35	6	30
Anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado	9	45	8	40	3	15
Se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más	7	35	8	40	5	25

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizpe Cueva

GRÁFICO N° 4



### Análisis e interpretación

El sistema vestibular aporta conciencia de nuestro cuerpo, de dónde estamos en relación con el espacio y con la fuerza de la gravedad. Y está en estrecha relación con todos los demás sentidos, de manera que todas las sensaciones se procesan con referencia a la información vestibular. La relación que el niño tiene con su equilibrio define cómo se experimenta el mundo y cómo se adapta a él, cómo se relaciona con los demás y tú mismo. (Doná, 2017, párr.1)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a equilibrio compuesto por 6 ítems; encontramos que en el primer ítem se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponde el 30% de los niños tuvieron una ejecución baja; en el segundo ítem se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución buena 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal; en el tercer ítem, se mantiene con los dos pies sobre la tabla, 9 niños que corresponden al 45% tuvieron una ejecución buena, 8 niños que corresponden al 40%

tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden al 15% tuvieron una ejecución baja; en el cuarto ítem camina sobre la tabla alternando los pasos, 7 niños que corresponden al 35% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden al 35% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden al 30% tuvieron una ejecución buena; en el quinto ítem, anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado, 9 niños que corresponden al 45% tuvieron una ejecución baja, 8 niños que corresponden al 40% fue normal y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución buena y por último en el sexto ítem, se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución normal, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución buena.

Jugar, en definitiva, moverse durante los primeros años de la infancia es la base para un adecuado desarrollo emocional, cognitivo, social y por supuesto motriz. Y moverse da mucho placer en la infancia, precisamente porque es vital para su desarrollo global. Para que un niño tenga éxito en su vida, no sólo a nivel escolar sino también social y personal.

#### 4. COORDINACIÓN PIERNAS

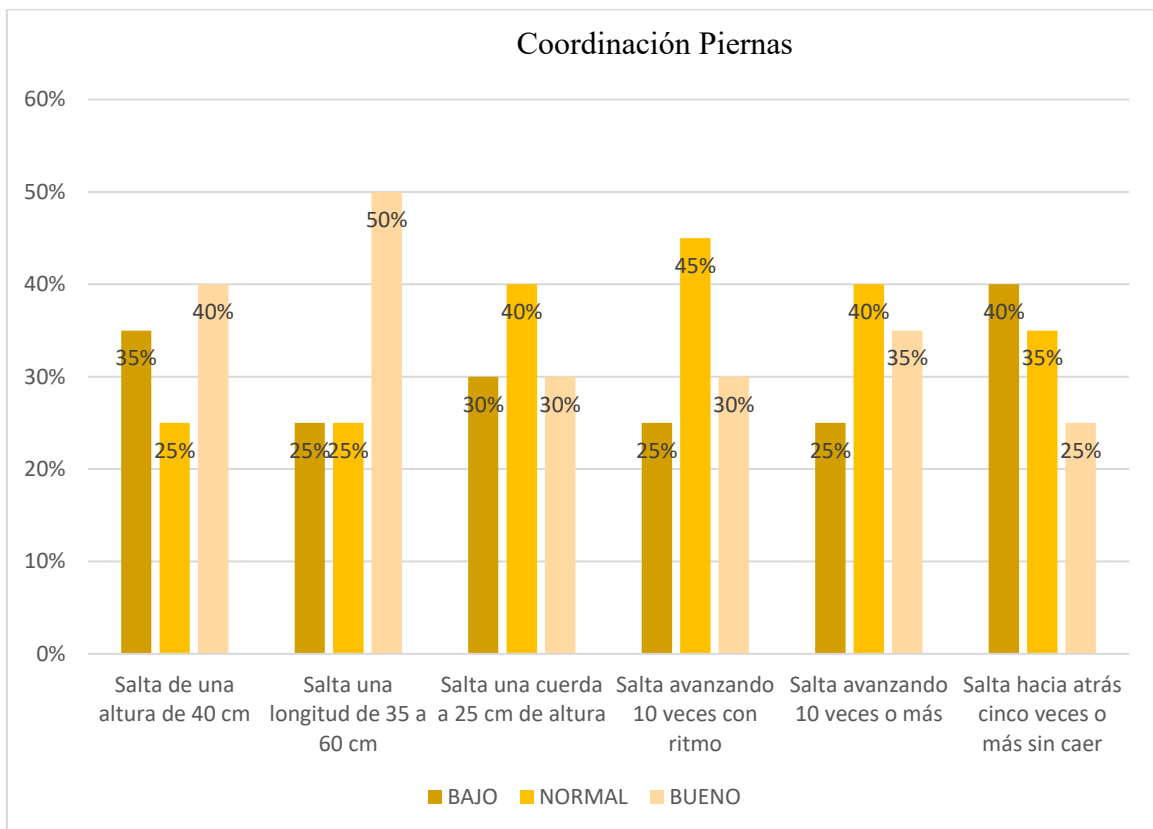
TABLA N°5

Características	Bajo		Normal		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Salta de una altura de 40 cm	7	35	5	25	8	40
Salta una longitud de 35 a 60 cm	5	25	5	25	10	50
Salta una cuerda a 25 cm de altura	6	30	8	40	6	30
Salta avanzando 10 veces con ritmo	5	25	9	45	6	30
Salta avanzando 10 veces o más	5	25	8	40	7	35
Salta hacia atrás cinco veces o más sin caer	8	40	7	35	5	25

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N°5**



### **Análisis e interpretación**

Los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie. (Ramírez & Fernández, 2013, s.p)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a coordinación de piernas compuesto por 6 ítems; encontramos que en el primer ítem, salta de una altura de 40 cm, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja, 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal; en el segundo ítem salta una longitud de 35 a 60 cm, 9 niños que corresponden el 45% tuvieron una ejecución buena, 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal; en el tercer ítem, salta una cuerda a 25 cm de altura, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución normal, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución baja y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena; en el cuarto ítem, salta

avanzando 10 veces con ritmo, 9 niños que corresponden el 45% tuvieron una ejecución normal, 6 niños que representan al 30 tuvieron una ejecución buena y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja; en el quinto ítem, salta avanzando 10 veces o más, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución normal, 7 niños que representan al 35% tuvieron una ejecución buena y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja; en el sexto ítem, salta hacia atrás cinco veces o más sin caer, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una buena ejecución.

La coordinación de las piernas con el grupo de niños que se realizó el test, fue satisfactoria ya que se refleja que los niños tienen bien desarrollada su motricidad gruesa lo que es de gran importancia ya que ellos no tendrán inconveniente para realizar actividades intra o extra escolares.

## 5. COORDINACIÓN BRAZOS

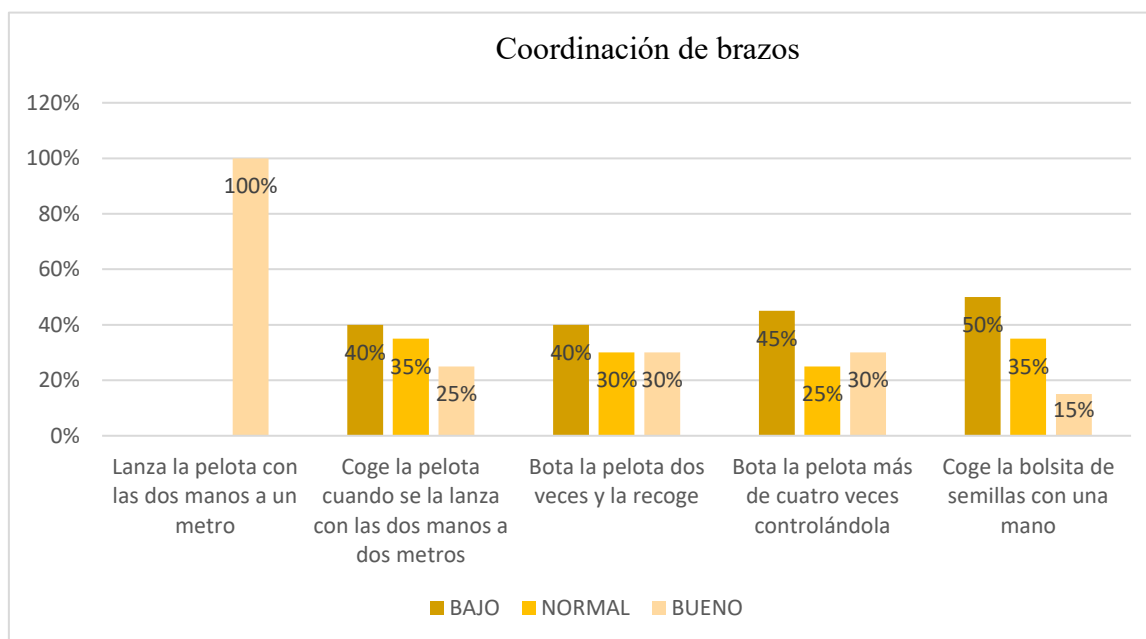
TABLA N°6

Características	Bajo		Normal		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Lanza la pelota con las dos manos a un metro	-	-	-	-	20	100
Coge la pelota cuando se la lanza con las dos manos a dos metros	8	40	7	35	5	25
Bota la pelota dos veces y la recoge	8	40	6	30	6	30
Bota la pelota más de cuatro veces	9	45	5	25	6	30
Coge la bolsita de semillas con una mano	10	50	7	35	3	15

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°6





## **Análisis e interpretación**

“Este movimiento consta de la coordinación hábil de los dos brazos en una acción bimanual. Los movimientos bimanuales requieren la coordinación en un solo miembro, así como la integración y secuenciación de acciones de dos o más miembros” (Bobbio, 1999, párr.6).

Analizando los datos estadísticos en lo referente a coordinación de brazos compuesto por 5 ítems; encontramos que en el primer ítem, lanza la pelota con las dos manos a un metro, 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el segundo ítem, coge la pelota cuando se la lanza con las dos manos a dos metros, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución buena; en el tercer ítem llamado bota la pelota dos veces y la recoge, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena; en el cuarto ítem, bota la pelota más de cuatro veces controlándola, 9 niños que corresponden el 45% tuvieron una ejecución baja, 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena; en el quinto ítem, coge la bolsita de semillas con una mano, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución buena.

Los niños al realizar las actividades pertenecientes al aspecto de la coordinación de brazos, la mayoría tuvo más dificultad al ejecutarlas ya que fueron pocos los que lograron realizarlas con éxito, pero al igual que la coordinación de piernas se puede corregir tan solo es cuestión de práctica.

## 6. COORDINACIÓN MANOS

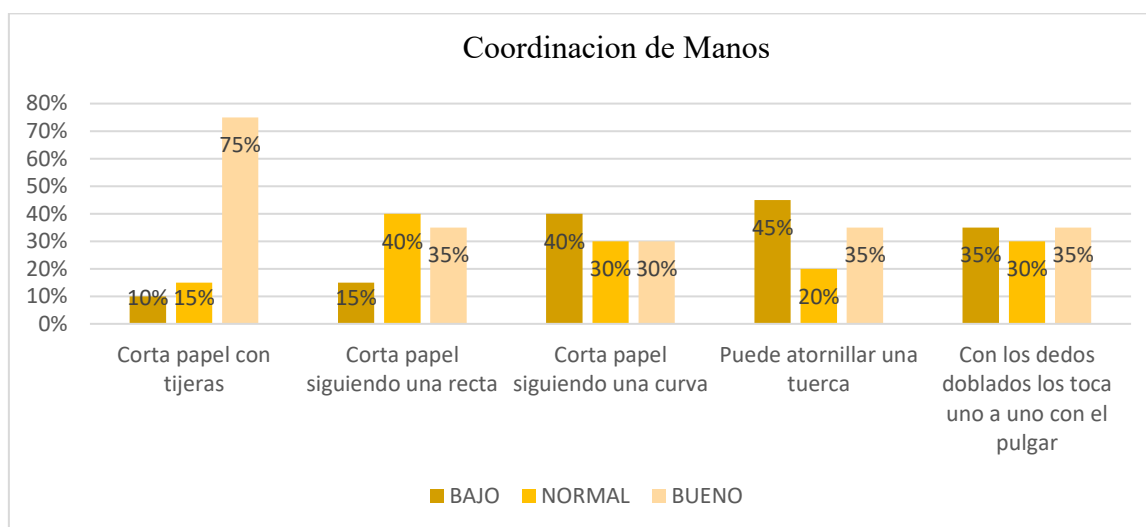
TABLA N°7

Características	Bajo		Normal		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Corta papel con tijeras	2	10	3	15	15	75
Corta papel siguiendo una recta	5	25	8	40	7	35
Corta papel siguiendo una curva	8	40	6	30	6	30
Puede atornillar una tuerca	9	45	4	20	7	35
Con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar	7	35	6	30	7	35

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N° 7



### Análisis e interpretación

La mano es en el cuerpo, el instrumento inigualable, privilegiado, que interviene siempre y cuyas posibilidades deben acrecentarse al máximo. Y más adelante continúan: los músculos de la mano tienen, a nivel del cerebro, una representación cortical relativamente mucho más importante que los otros músculos del cuerpo. (Alonso, 2017, p.232)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a coordinación de manos compuesto por 5 ítems, encontramos que en el primer ítem, corta papel con tijeras, 15 niños que

corresponden el 75% tuvieron una ejecución buena, 3 niños que corresponde el 15% tuvieron una ejecución normal, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja; en el segundo ítem, corta papel siguiendo una recta, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución buena, 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja; en el tercer ítem, corta papel siguiendo una curva, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena; en el cuarto ítem puede atornillar una tuerca, 9 niños que representan el 45% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% restante tuvieron una ejecución buena, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución normal; en el quinto ítem, con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución buena, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal.

En cuanto a la coordinación de manos existieron casos preocupantes en los que se trabajó potentemente para ayudarlos a mejorar esta coordinación mediante actividades específicas dirigidas a su motricidad fina; es muy importante que los niños en esta edad desarrollen todas sus habilidades para que potencie su desarrollo físico y motor.

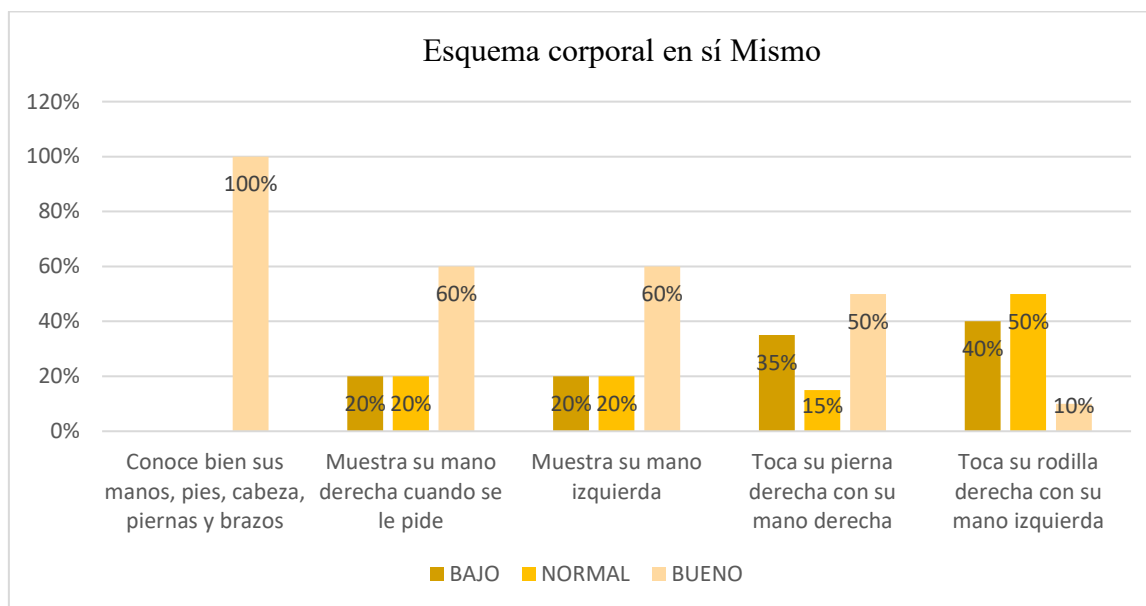
## 7. ESQUEMA CORPORAL EN SÍ MISMO

TABLA N°8

Características	Bajo		Normal		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos	-	-	-	-	20	100
Muestra su mano derecha cuando se le pide	4	20	4	20	12	60
Muestra su mano izquierda	4	20	4	20	12	60
Toca su pierna derecha con su mano derecha	7	35	3	15	10	50
Toca su rodilla derecha con su mano izquierda	8	40	10	50	2	10

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino  
ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°8



### Análisis e interpretación

El esquema corporal en tanto cuerpo viviente se constituye a sí mismo y genera el mundo sensible espacio-temporal. Gracias a las ubiestesias, el cuerpo propio es portador de un sentido intuitivo que se expresa en un lenguaje corporal, posibilitando un conocimiento dóxico cierto y verdadero basado en la experiencia de sí mismo en tanto cuerpo viviente. (Breuer, 2005, p.4)

Analizando los datos estadísticos en lo referente al esquema corporal en sí mismo compuesto por 5 ítems, encontramos que el primer ítem, conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos, 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena, en el segundo ítem, muestra su mano derecha cuando se le pide, 12 niños que corresponden el 60% tuvieron una ejecución buena, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución baja, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución normal; en el tercer ítem, muestra su mano izquierda, 12 niños que corresponden el 60% tuvieron una ejecución buena, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución baja, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución normal; en el cuarto ítem, toca su pierna derecha con su mano derecha, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución normal; en el quinto ítem llamado toca su rodilla derecha con su mano izquierda, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución normal, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución buena.

El reconocerse a sí mismo es fundamental en esta edad ya que el niño de educación infantil debe recorrer un camino que no completará hasta años más tarde. El cuerpo es el primer medio de relación que tenemos con el mundo que nos rodea; por ello, cuanto mejor lo conozcamos mejor podremos desenvolvernos en él. El niño debe conocer donde está la cabeza (oreja, nariz, frente, boca, labios, lengua, dientes, barbilla, pestañas, cejas, pelo, ojos), cuello, hombros, brazos (codos, muñecas, manos, dedos, uñas), tronco (pecho, espalda, vientre, cintura, caderas), piernas (muslos, rodillas, tobillos, pies, dedos, uñas), pene, vagina, etc., para que posteriormente pueda identificar las partes del cuerpo en otra persona.

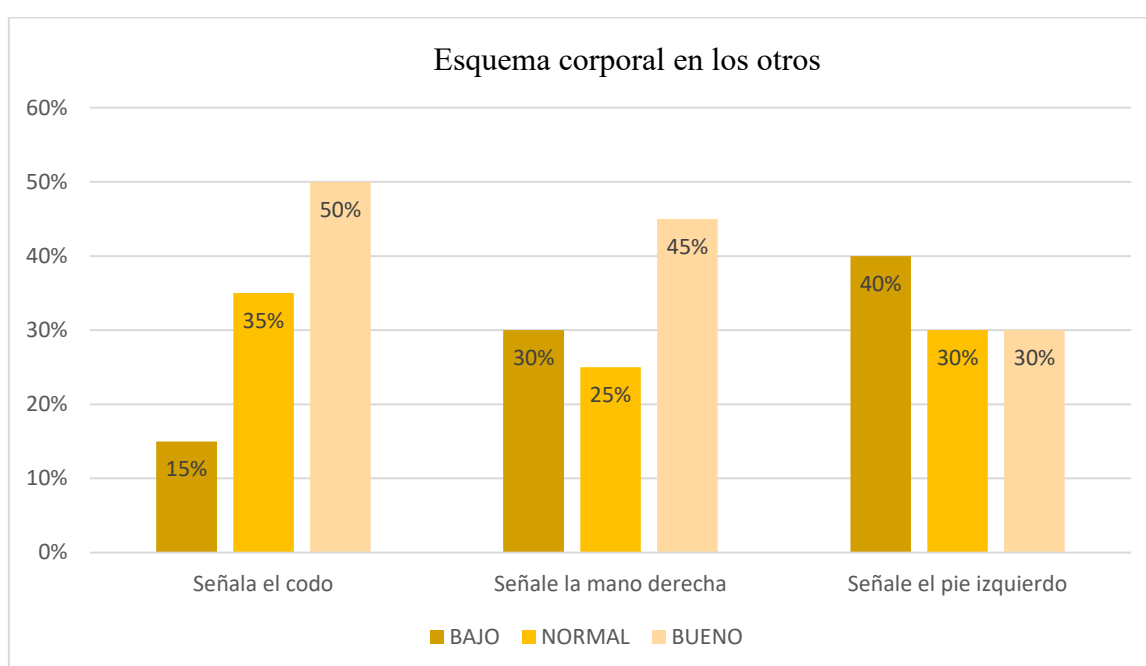
## 8. ESQUEMA CORPORAL EN LOS OTROS

TABLA N°9

Características	Bajo		Normal		Bueno	
	f	%	f	%	f	%
Señala el codo	3	15	7	35	10	50
Señale la mano derecha	6	30	5	25	9	45
Señale el pie izquierdo	8	40	6	30	6	30

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino  
ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°9



### Análisis e interpretación

Según Ballesteros (1982), este concepto se puede definir como “la representación que tenemos de nuestro cuerpo, de los diferentes segmentos, de sus posibilidades de movimiento y de acción, así como de sus diversas limitaciones” (p. 98). Es un proceso complejo ligado a procesos perceptivos, cognitivos y práxicos, que comienza a partir del nacimiento y finaliza en la pubertad, interviniendo en el mismo la maduración neurológica y sensitiva, la interacción social y el desarrollo del lenguaje.

Analizando los datos estadísticos en lo referente al esquema corporal en los otros compuesto por 3 ítems, encontramos que en el primer ítem, señala el codo, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución baja; en el segundo ítem, señale la mano derecha, 9 niños que corresponden el 45% tuvieron una ejecución buena, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución baja y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal; en el tercer ítem, señale el pie izquierdo, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena.

La adquisición del esquema corporal es muy importante en educación infantil, dado que es la base para adquirir los diferentes aprendizajes, a la vez que para construir su propia personalidad y autoafirmarse a sí mismo y a los demás. El movimiento interviene en el desarrollo psíquico, en los orígenes de su carácter, en la relación con los demás y en adquirir aprendizajes escolares. Dada la importancia del desarrollo psicomotor del niño será necesario que la escuela se plantee el modo de trabajar la educación psicomotriz para facilitar el aprendizaje de habilidades básicas que el niño tiene que adquirir.

## 5 AÑOS

### 1. LOCOMOCIÓN

TABLA N°10

Características	Bueno	
	f	%
Camina sin dificultad	2	100
Camina hacia atrás	2	100
Camina de lado	2	100
Camina en puntillas	2	100
Camina en línea recta sobre una cinta	2	100
Corre alternando movimientos de piernas y brazos	2	100
Sube escaleras alternando los pies	2	100

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

#### Análisis e interpretación

Se propone facilitar y afianzar los logros que posibilitan la maduración referente al control del cuerpo, desde el mantenimiento de la postura y los movimientos amplios y locomotrices hasta los movimientos precisos que permiten diversas modificaciones de acción, y al mismo tiempo favorecer el proceso de representación del cuerpo y de las coordenadas espacio-temporales en los que se desarrolla la acción. (Nuñez & Berruezo , 1999, p.56)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a locomoción compuesto por 7 ítems, encontramos que los 2 niños es decir el 100% tuvieron una ejecución buena al ejecutar cada uno de éstos.

El progreso de las habilidades básicas se puede asociar al aumento de capacidad que acompaña al crecimiento y desarrollo del niño, siendo un proceso natural, pero sino se impulsa desde fuera, dicho proceso puede no alcanzar un grado de desarrollo óptimo. La idea es intervenir, mediante la estimulación del niño, en el momento en que este está capacitado por su desarrollo y de esta forma evitar posibles retrasos en la adquisición de determinadas habilidades



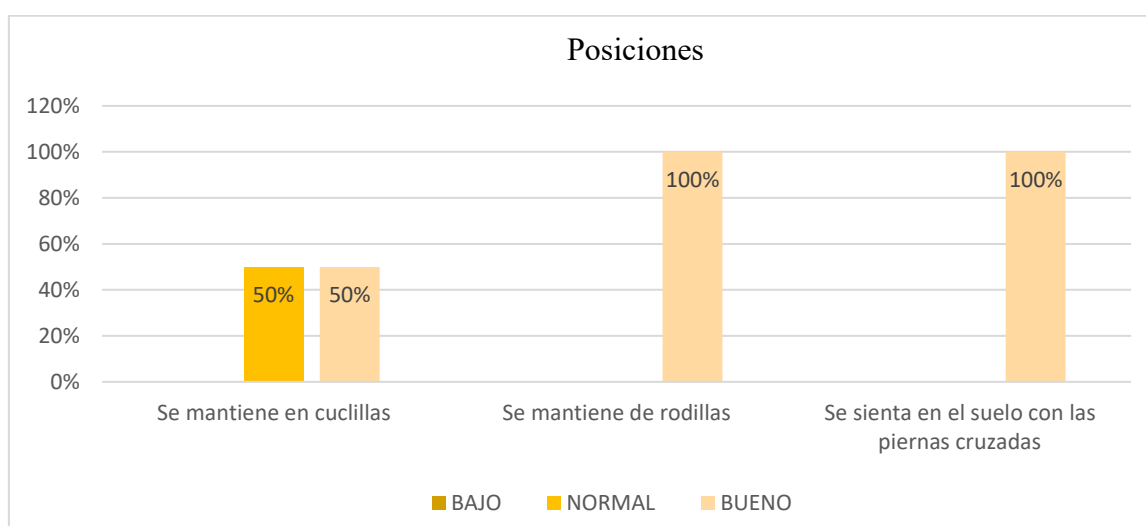
## 2. POSICIONES

TABLA N°11

Características	Normal		Bueno	
	f	%	f	%
Se mantiene en cuclillas	1	50	1	50
Se mantiene de rodillas	-	-	2	100
Se sienta en el suelo con las piernas cruzadas	-	-	2	100

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino  
ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°11



### Análisis e interpretación

Ejecutar los juegos posturales para la adopción de una postura correcta al incidir los mismos en el correcto control de las posturas y que el niño sea capaz de conocer el mecanismo de relajación y contracción muscular mediante el fortalecimiento de los planos musculares del cuello, extremidades superiores, tronco en los escolares, así como su influencia en la prevención y profilaxis de las deformaciones de la columna vertebral. (Lozada, Barrera , Castro , & Castelló, 2006, p.1)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a posiciones compuesto por 3 ítems, encontramos que en el primer ítem, se mantiene en cuclillas, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el otro 50% tuvo una ejecución buena; en el segundo ítem, se mantiene de rodillas, 2 niños que corresponden el 100%

tuvieron una ejecución buena; en el tercer ítem, se sienta en el suelo con las piernas cruzadas, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena.

Gracias a la realización de las diferentes posiciones que ejecuta el niño permite determinar si existe algún problema en esa área, así fue al realizar este test ya que la mayoría de niños no tuvieron inconvenientes, pero algunos niños si específicamente al mantenerse en cuclillas, pero no es tan complicado corregir esto ya que es normal y solo es cuestión de práctica.

### 3. EQUILIBRIO

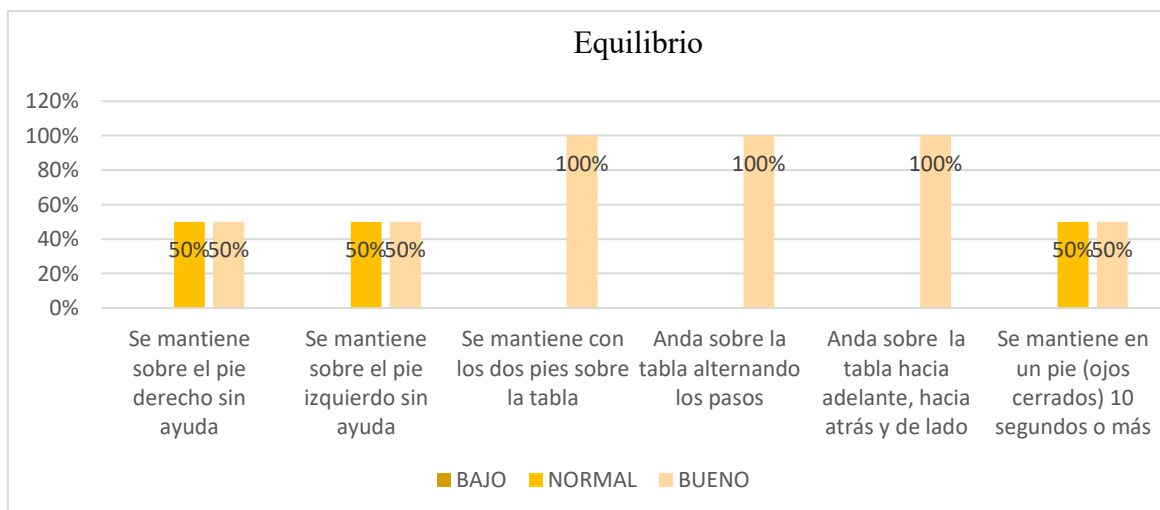
**TABLA N°12**

Características	Normal		Bueno	
	f	%	f	%
Se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda	1	50	1	50
Se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda	1	50	1	50
Se mantiene con los dos pies sobre la tabla	-	-	2	100
Anda sobre la tabla alternando los pasos	-	-	2	100
Anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado	-	-	2	100
Se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más	1	50	1	50

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N°12**



## **Análisis e interpretación**

El equilibrio es una habilidad que no solo depende de la práctica y destreza como puede ser que ocurra con otras de las habilidades, sino que también depende de factores biológicos y neurológicos que deben conocer los maestros antes de proponer este tipo de contenidos, para poder dar respuesta al alumnado en función de las necesidades que este posea. (Fraile Cordón, 2012, p.11)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a equilibrio compuesto por 6 ítems, encontramos que en el primer ítem, se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda, 1 niño que corresponde el 50% de los niños tuvo una ejecución normal y el otro niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución buena; en el segundo ítem, se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución buena; en el tercer ítem, se mantiene con los dos pies sobre la tabla, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el cuarto ítem anda sobre la tabla alternando los pasos, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el quinto ítem, anda sobre la tabla alternando los pasos, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el sexto ítem, se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y el otro niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución buena.

Jugar, en definitiva, moverse durante los primeros años de la infancia es la base para un adecuado desarrollo emocional, cognitivo, social y por supuesto motriz. Y moverse da mucho placer en la infancia, precisamente porque es vital para su desarrollo global, en definitiva, para que un niño tenga éxito en su vida, no sólo a nivel escolar sino también social y personal.

#### 4. COORDINACIÓN PIERNAS

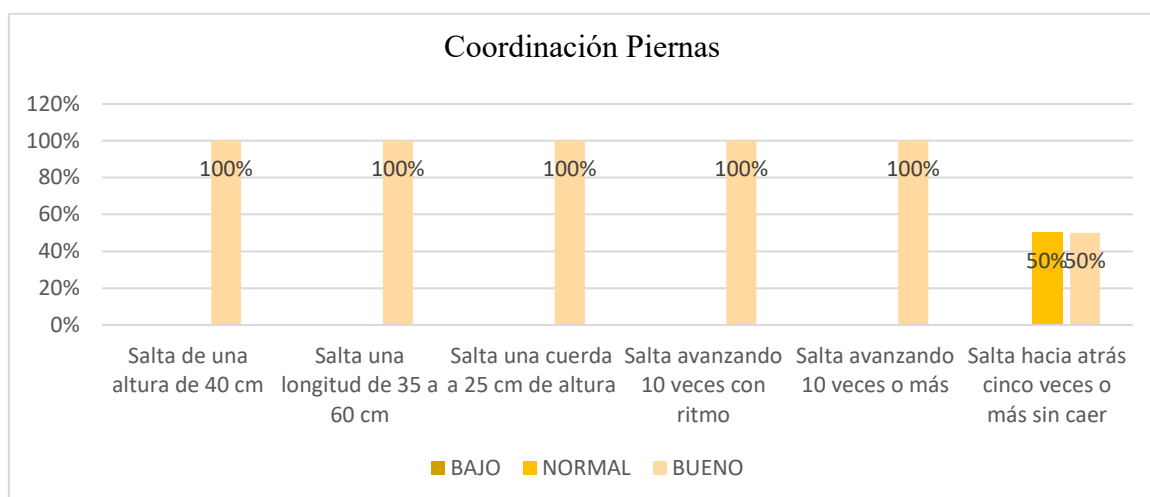
TABLA N°13

Características	Normal		Bueno	
	f	%	f	%
Salta de una altura de 40 cm	-	-	2	100
Salta una longitud de 35 a 60 cm	-	-	2	100
Salta una cuerda a 25 cm de altura	-	-	2	100
Salta avanzando 10 veces con ritmo	-	-	2	100
Salta avanzando 10 veces o más	-	-	2	100
Salta hacia atrás cinco veces o más sin caer	1	50	1	50

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°13



#### Análisis e interpretación

Las habilidades motoras gruesas son destrezas que permiten a las personas hacer cosas que involucran el uso de los músculos largos del torso, los brazos y las piernas para realizar movimientos con todo el cuerpo. Eso incluye actividades como escalar y hacer saltos de tijeras. Los chicos dependen de estas destrezas para tener experiencias exitosas en la escuela, el parque y la comunidad. (Muñoz, 1991, p.39)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a coordinación de piernas compuesto por 6 ítems, encontramos que en el primer ítem, salta de una altura de 40 cm, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el segundo ítem, salta una longitud de 35 a 60 cm, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena;

en el tercer ítem, salta una cuerda a 25 cm de altura, 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena, en el cuarto ítem, salta avanzando 10 veces con ritmo, 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el quinto ítem, salta avanzando 10 veces o más, 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena y en el sexto ítem, salta hacia atrás cinco veces o más sin caer, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y el otro niño que corresponde el otro 50% tuvo una ejecución buena.

La coordinación de las piernas con los niños de 5 años, fue satisfactorio ya que se refleja que los niños tienen bien desarrollada su motricidad gruesa lo que es de gran importancia ya que ellos no tendrán inconveniente para realizar actividades intra o extra escolares.

## 5. COORDINACIÓN BRAZOS

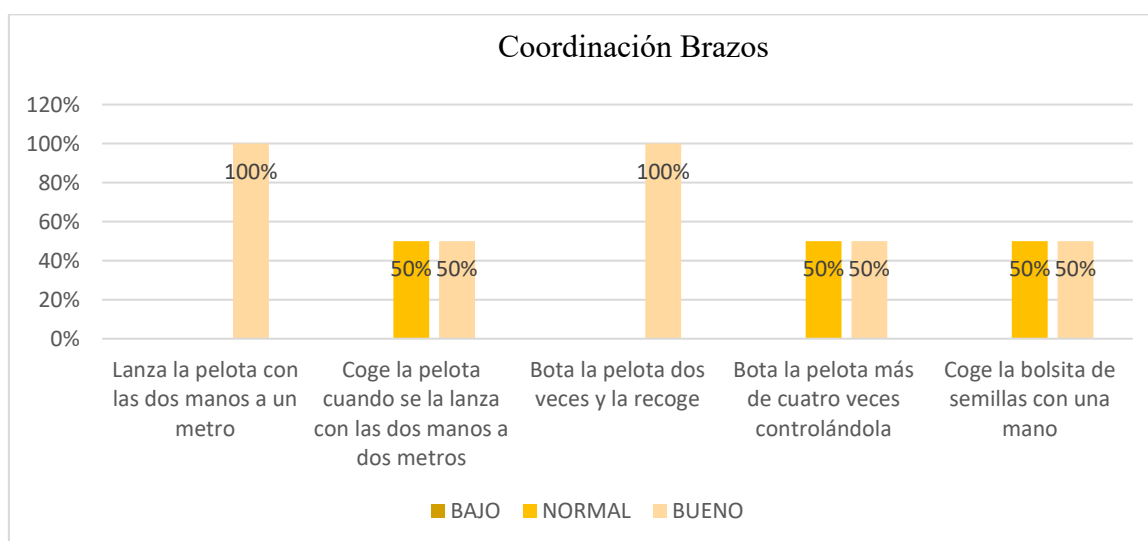
TABLA N°14

Características	Normal		Bueno	
	f	%	f	%
Lanza la pelota con las dos manos a un metro	-	-	2	100
Coge la pelota cuando se la lanza a 2 mts.	1	50	1	50
Bota la pelota dos veces y la recoge	-	-	2	100
Bota la pelota más de cuatro veces	1	50	1	50
Coge la bolsita de semillas con una mano	1	50	1	50

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°14



## Análisis e interpretación

“Las habilidades motoras finas son la capacidad de hacer movimientos usando los músculos pequeños de nuestras manos, muñecas y dedos. Los chicos dependen de estas destrezas para realizar tareas importantes en la escuela y en su vida diaria” (Otero E. , 2012, p.18).

Analizando los datos estadísticos en lo referente a la coordinación de brazos compuesto por 5 ítems, encontramos que en el primer ítem, lanza la pelota con las dos manos a un metro, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el segundo ítem, coge la pelota cuando se la lanza con las dos manos a dos metros, 1 niño que corresponden el 50% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el otro 50% tuvo una ejecución buena; en el tercer ítem, bota la pelota dos veces, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el cuarto ítem, bota la pelota más de cuatro veces controlándola, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y el otro niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución buena; en el quinto ítem, coge la bolsita de semillas con una mano, 1 niño el 50% tuvo una ejecución normal y el otro infante que también representa el 50% tuvo una ejecución buena.

Los niños al realizar las actividades pertenecientes al área de la coordinación de manos, la mayoría si tuvo más dificultad al ejecutarlas ya que fueron pocos los que lograron realizarlas con éxito, pero al igual que la coordinación de piernas se puede corregir solo es cuestión de práctica.

## 6. COORDINACIÓN MANOS

TABLA N°15

Características	Bueno	
	f	%
Corta papel con tijeras	2	100
Corta papel siguiendo una recta	2	100
Corta papel siguiendo una curva	2	100
Puede atornillar una tuerca	2	100
Con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar	2	100

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

## Análisis e interpretación

La mano es el órgano del tacto activo, percibe al tocar más que al ser tocada. La información la capta principalmente a través de las posibilidades motrices de los dedos que seleccionan los datos de los objetos que los identifican por su forma, contorno o textura. La mano es, pues, fundamental para el desarrollo perceptivo, el desarrollo cognitivo y, desde luego para el desarrollo afectivo (la mano que acaricia). La mano es algo así como nuestro intérprete en la relación con el mundo de los objetos. (Berruezo, 2003, p.26)

Analizando los datos estadísticos en lo referente a coordinación de manos compuesto por 5 ítems, encontramos que los 2 niños es decir el 100% tuvieron una ejecución buena al ejecutar cada uno de éstos.

Para la coordinación de manos los niños no tuvieron mayor complicación, casi todos lo hicieron satisfactoriamente lo cual es muy beneficioso para la docente ya que ella avanzará con normalidad y no se quedará limitada en algo en específico, así también los niños pueden aprovechar de la mejor manera su buena coordinación de manos ya que podrán aprovechar todos los aprendizajes de sus docentes.

## 7. ESQUEMA CORPORAL EN SÍ MISMO

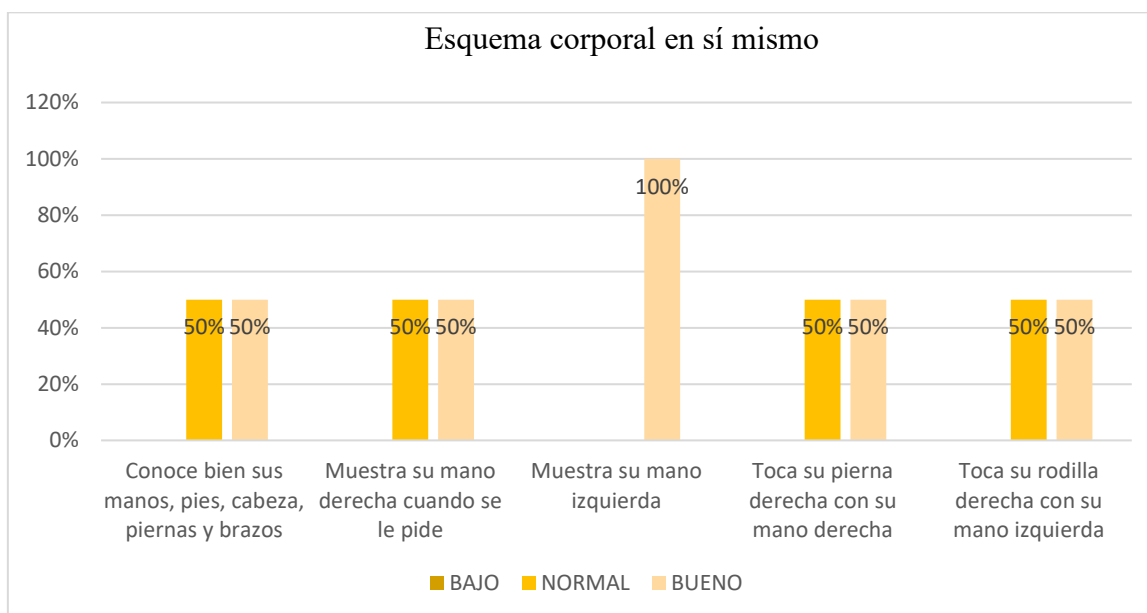
TABLA N°16

Características	Normal		Bueno	
	f	%	f	%
Conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos	1	50	1	50
Muestra su mano derecha cuando se le pide	1	50	1	50
Muestra su mano izquierda	-	-	2	100
Toca su pierna derecha con su mano derecha	1	50	1	50
Toca su rodilla derecha con su mano izquierda	1	50	1	50

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N°16**



### **Análisis e interpretación**

La importancia del esquema corporal ha sido puesta de manifiesto por la mayoría de los autores, como el resultado y requisito de una ajustada relación entre el individuo y su medio, apoyándose en los datos sensoriales de su propio cuerpo (sensaciones interoceptivas) y los que provienen del mundo exterior (sensaciones exteroceptivas). La estructuración del esquema corporal se produce por el desarrollo e incorporación progresiva de elementos corporales complementados con las percepciones y experiencias del mundo exterior. El conocimiento y dominio del cuerpo, es la base sobre la que el niño construye todos sus aprendizajes. (Prieto Bascón, 2011, p.2)

Analizando los datos estadísticos en lo referente al esquema corporal en sí mismo compuesto por 5 ítems, encontramos que en el primer ítem, conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el otro 50% tuvo una ejecución buena; en el segundo ítem, muestra su mano derecha cuando se le pide, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el otro 50% tuvo una ejecución buena; en el tercer ítem, muestra su mano izquierda, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el cuarto ítem, toca su pierna derecha con su mano derecha, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el otro 50% tuvo una ejecución buena y en el quinto ítem, toca su rodilla derecha con su mano izquierda, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y el otro niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución.



El reconocerse a sí mismo es fundamental; el cuerpo es el primer medio de relación que tenemos con el mundo que nos rodea; por ello, cuanto mejor lo conozcamos mejor podremos desenvolvernos en él. El niño debe conocer donde está la cabeza (oreja, nariz, frente, boca, labios, lengua, dientes, barbilla, pestañas, cejas, pelo, ojos), cuello, hombros, brazos (codos, muñecas, manos, dedos, uñas), tronco (pecho, espalda, vientre, cintura, caderas), piernas (muslos, rodillas, tobillos, pies, dedos, uñas), pene, vagina, etc., para que posteriormente pueda identificar las partes del cuerpo en otra persona.

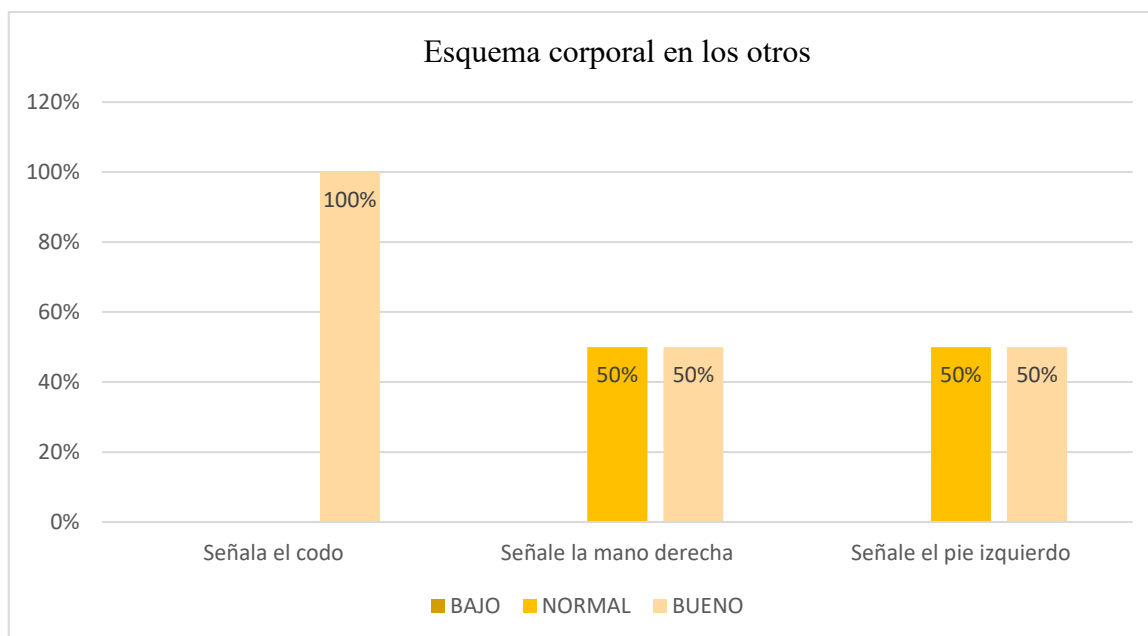
## 8. ESQUEMA CORPORAL EN LOS OTROS

TABLA N°17

Características	Normal		Bueno	
	f	%	f	%
Señala el codo	-	-	2	100
Señale la mano derecha	1	50	1	50
Señale el pie izquierdo	1	50	1	50

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino  
ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°17



## **Análisis e interpretación**

En la etapa infantil se hace necesario un buen constructo del esquema corporal que permita sentar bases sólidas para los procesos de aprendizajes y de desempeños sociales, para ello el aspecto educativo juega un rol preponderante ya que permite que el niño(a) desarrollen el conocimiento de su propio cuerpo, en la misma medida que desarrollan su equilibrio, respiración, relajación, lateralidad y una adecuada actitud ante los fenómenos que le rodean. Es trascendental que el niño(a) en esta etapa no solo logre reconocer cada parte de su cuerpo, sino que sea capaz de integrarlas en un todo e interactuar con el mundo que le rodea. (Castelo & Maqueira , 2015, p.5)

Analizando los datos estadísticos en lo referente al esquema corporal en otros compuesto por 3 ítems, encontramos que en el primer ítem, señala el codo, 2 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena, en el segundo ítem, señale la mano derecha, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y el otro niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución buena; en el tercer ítem, señale el pie izquierdo, 1 niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución normal y el otro niño que corresponde el 50% tuvo una ejecución buena.

La adquisición del esquema corporal es muy importante en Educación Infantil, dado que es la base para adquirir los diferentes aprendizajes, a la vez que para construir su propia personalidad y autoafirmarse a sí mismo y a los demás. El movimiento interviene en el desarrollo psíquico, en los orígenes de su carácter, en la relación con los demás y en adquirir aprendizajes escolares. Dada la importancia del desarrollo psicomotor del niño será necesario que la escuela se plantee el modo de trabajar la educación psicomotriz para facilitar el aprendizaje de habilidades básicas que el niño tiene que adquirir.

## RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO

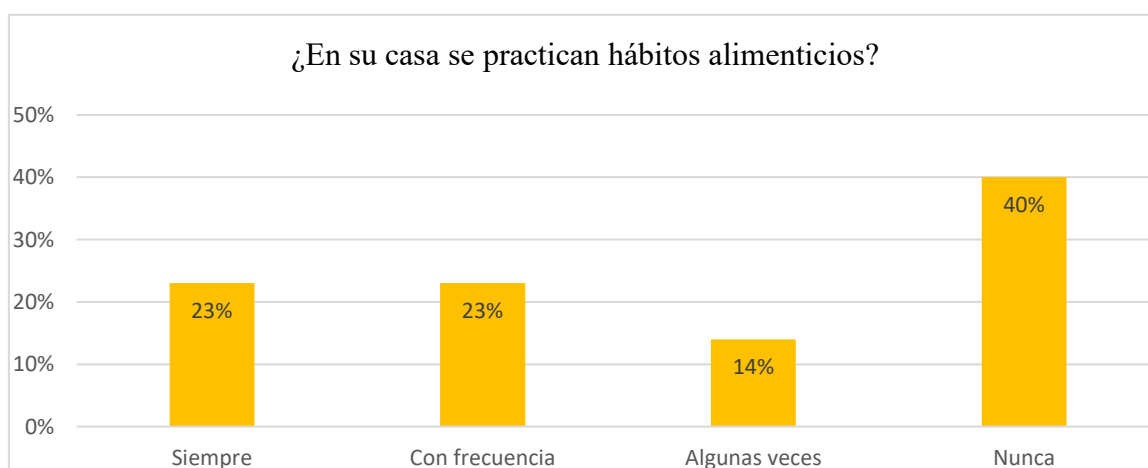
### 1. ¿En su casa se practican hábitos alimenticios?

TABLA N° 18

Variable	f	%
Siempre	5	23
Con frecuencia	5	23
Algunas veces	3	14
Nunca	9	40
Total	22	100

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino  
ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N° 18



### Análisis e interpretación

En la población preescolar, los alimentos que consumen son brindados por los padres, quienes son los que seleccionan, preparan y consumen según sus hábitos y preferencias alimentarias; el consumo del tipo y calidad de alimentos de los niños va influir en su estado nutricional y crecimiento y desarrollo. (Méndez & Cabrera, 2017, p.11)

Analizando los datos procedentes se determinó que 9 padres de familia representan el 40% los cuales nunca practican hábitos alimenticios en su casa, 5 asumen que siempre los practican siendo el 23%, 5 lo realizan con frecuencia siendo el otro 23% y por último 3 lo hacen algunas veces siendo el 14%, estos porcentajes indican que la mayoría de los padres de familia nunca han practicado hábitos alimenticios en su casa generando un problema severo.

Los resultados obtenidos demuestran que si desde la casa no se enseñan estos hábitos el niño en su medio externo tendrá ciertas complicaciones referentes a la alimentación que afectarán su salud principalmente, debido a estas observaciones es importante que los padres guíen a sus hijos para que nunca olviden la importancia de alimentarse correctamente.

## 2. ¿Las comidas básicas son preparadas en base a un menú?

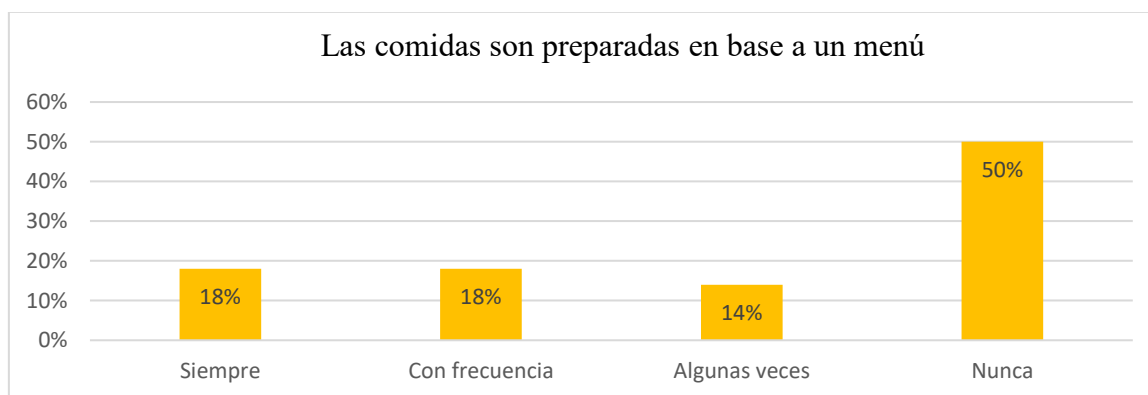
**TABLA N° 19**

Variable	f	%
Siempre	4	18
Con frecuencia	4	18
Algunas veces	3	14
Nunca	11	50
Total	22	100

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N° 19**



### Análisis e interpretación

Las recomendaciones sobre el número de comidas que los niños deben realizar a lo largo del día son de 5: al menos 3 comidas principales y dos más pequeñas, almuerzo y merienda. El tamaño de estas comidas depende, obviamente de la edad del niño y de sus necesidades nutricionales, y, cuando hablamos de comidas principales no necesariamente nos referimos a un primer plato, un segundo y un postre, sino a una comida nutricionalmente completa. (Reviriego, 2017, párr.1)

Se determinó a 11 padres de familia representan el 50% los cuales respondieron que nunca preparan las 5 comidas básicas en base a un menú, 4 representan el 18% indicando

que siempre ejecutan esta acción, 4 representan el 18% manifestando que con frecuencia lo hacen y 3 padres de familia que representa el 14% mencionan que algunas veces preparan las 5 comidas básicas en base a un menú.

Actualmente se viene profundizando en esta situación ya que las personas a veces por mantener una dieta o el simple hecho de no querer comer, no realizan las cinco comidas obligatorias que se debe tener, como lo menciona Reviriego en su artículo debemos alimentarnos correctamente, de esto radica la importancia de que para tener una alimentación saludable se deben preparar las comidas básicas en base a un menú.

### 3. De acuerdo a los siguientes grupos de alimentos ¿cuál prefiere su niño?

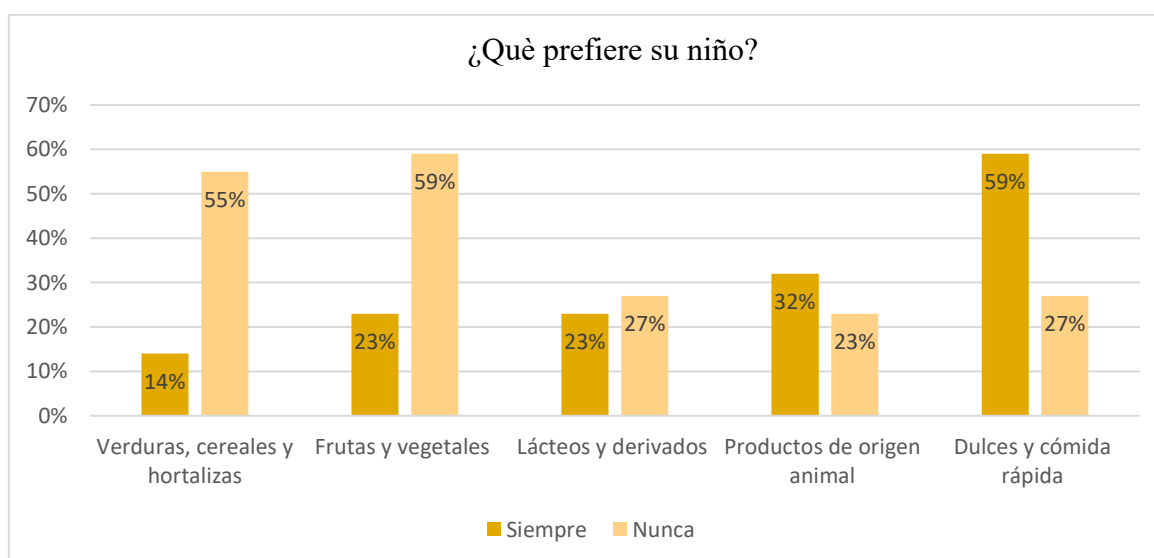
**TABLA N° 20**

Grupos de alimentos	Variable			
	Siempre	%	Nunca	%
Verduras, cereales, hortalizas	3	14	12	55
Frutas y vegetales	5	23	13	59
Lácteos y derivados	5	23	6	27
Productos de origen animal	7	32	5	23
Dulces y comida rápida	13	59	6	27

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N° 20**



## **Análisis e interpretación**

“Los alimentos se clasifican según su composición. Dentro de un mismo grupo los alimentos son equivalentes en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos en grupos diferentes son complementarios” (Sepulveda, 2016, p.52).

Se determinó para el análisis de esta pregunta que las variables siempre y nunca proporcionarán los resultados necesarios para esta problemática, siendo así que de los 22 padres de familia, 10 niños convirtiéndose en el 45% nunca escogen este grupo y 5 de ellos asumen que sus niños siempre prefieren las verduras, legumbres y hortalizas siendo el 23% y de alimentos; 11 padres nunca eligen las frutas siendo esta cantidad el 50% y 6 de ellos mencionan que sus niños siempre prefieren las frutas siendo el 27% y; 8 padres de familia recalcan que sus hijos siempre optan por los lácteos siendo el 36% y 6 de ellos indican que sus niños nunca prefieren los lácteos ni sus derivados convirtiéndose en el 27%; 11 padres mencionan que sus niños siempre prefieren los snacks siendo el 50% de ellos, y 4 padres dicen que sus niños nunca gustan de los snacks siendo tan sólo el 18%; por último referente a los dulces o golosinas 12 padres de familia señalan que sus niños siempre optan por estos pequeños aperitivos siendo el 54% y solo 3 padres asumen que las golosinas nunca son las preferidas de sus hijos siendo el 13% de la población investigada; las personas que no constan en este análisis se debe a que respondieron con las otras dos variables: con frecuencia y algunas veces debido a que no fueron incluidas en este análisis.

Los niños tienen gustos muy variados a la hora de comer, ya que en esta edad ellos tienen la necesidad de conocer y experimentar cosas nuevas, lo recomendable radica en el ejemplo que se le dé al niño ya que si el observa que su familia solo opta por la comida rápida, carbohidratos y gaseosas el asumirá que eso está bien, pero si desde pequeños se les enseña el valor nutricional de la comida sana, él en lo posterior se alimentará de forma correcta, algo muy importante que no se debe olvidar es que al niño se le debe enseñar sus limitaciones como en este caso en la alimentación ya que ellos deben comer de todo pero en forma moderada.

#### 4. ¿Comparte la mesa con su familia a la hora de las comidas?

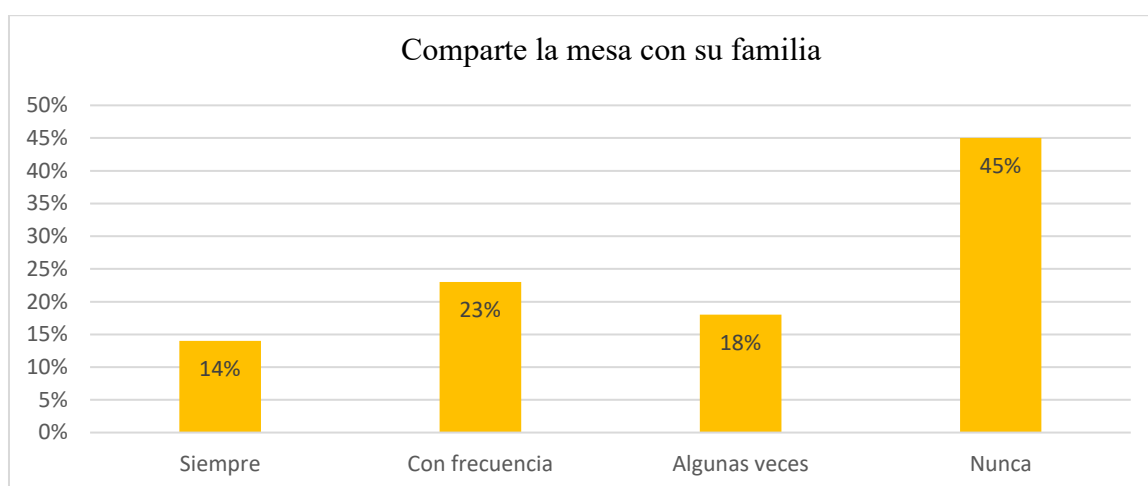
TABLA N° 21

Variable	f	%
Siempre	3	14
Con frecuencia	5	23
Algunas veces	4	18
Nunca	10	45
Total	22	100

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°21



#### Análisis e interpretación

El tiempo en familia gracias a la mesa en la que nos reunimos para comer y cenar no solo incide en todas esas problemáticas que hemos mencionado anteriormente. En realidad, las familias que comparten la mesa a diario, comen mejor y se reducen los riesgos de sufrir enfermedades del tipo alimentario como lo pueden ser los trastornos como anorexia o bulimia, pero también la obesidad. (Torres, 2008, párr.5)

Haciendo un análisis a los datos estadísticos que anteceden a la población investigada se determinó que de la totalidad de padres de familia, 10 de ellos nunca comparten la mesa con su familia a la hora de la comida representando el 45%; 5 padres asumen que con frecuencia comparten la mesa con su familia siendo el 23%; 4 de ellos manifestaron que algunas veces comparten la mesa con su familia en las comidas dando un 18% y los

3 padres de familia restantes respondieron que siempre comparten la mesa con su familia a la hora de las comidas representando el 14% que faltaba.

El compartir la mesa con la familia es muy importante ya que este momento es único en el día para poder conversar sobre las diversas vivencias realizadas hasta ese momento y así se refuercen los vínculos emocionales entre cada uno de los familiares.

### 5. ¿Se cerciora por saber el valor nutricional de los alimentos que consume?

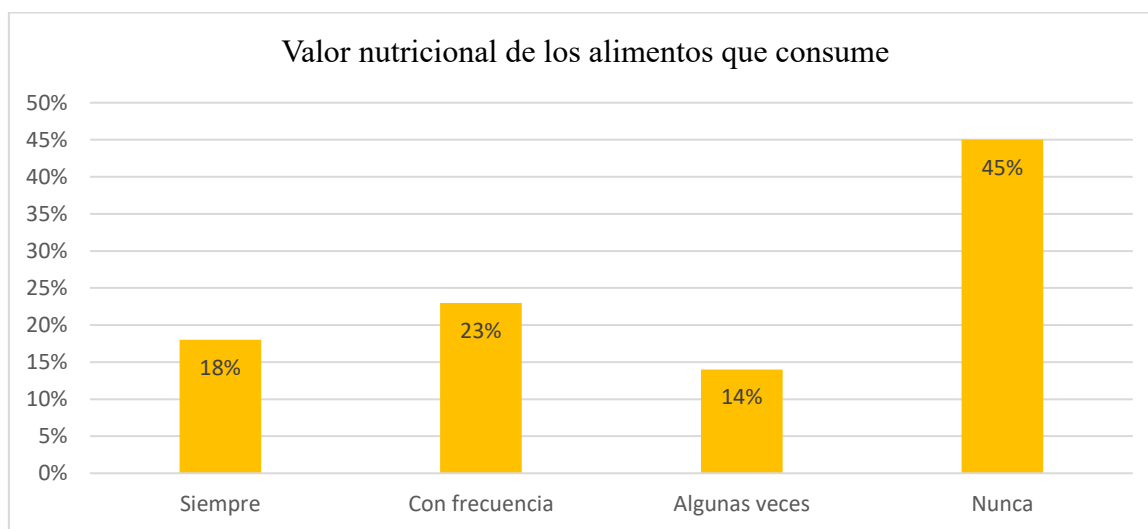
**TABLA N° 22**

Variable	f	%
Siempre	4	18
Con frecuencia	5	23
Algunas veces	3	14
Nunca	10	45
Total	22	100

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N°22**



### Análisis e interpretación

El valor nutritivo de los alimentos es la indicación de la contribución de un alimento al contenido nutritivo de la dieta. Este valor depende de la cantidad de alimento que es digerido y absorbido y las cantidades de los nutrientes esenciales (proteína, grasa, hidratos de carbono, minerales, vitaminas) que éste contiene. (Tesauro, 2013, s.p)



Se determinó que 8 padres encuestados respondieron que siempre se cercioran por saber el valor nutricional de los alimentos equivaliendo a un 36%, 6 padres contestaron que con frecuencia lo realizan equivaliendo a un 27%, 5 de ellos equivalente al 23% indicaron que algunas veces lo hacen, y 3 padres respondieron que nunca se cercioran por saber el valor nutricional de los alimentos que consume junto a su familia siendo el 14% restante.

Estar al tanto del valor nutricional de los alimentos que consumen las personas, es sumamente importante ya que así el individuo estará interesado y tendrá conocimiento de lo que ingiere, es decir si es una comida procesada se guiará por la información nutricional que viene en el envase del producto y si es un alimento nutritivo se debe buscar la información para conocer los nutrientes que poseen éstos y de esta manera se estará al tanto de los beneficios y problemas que podrían causar los mismos.

**6. Señale con una X, los alimentos y bebidas que generalmente envían a sus hijos para el receso:**

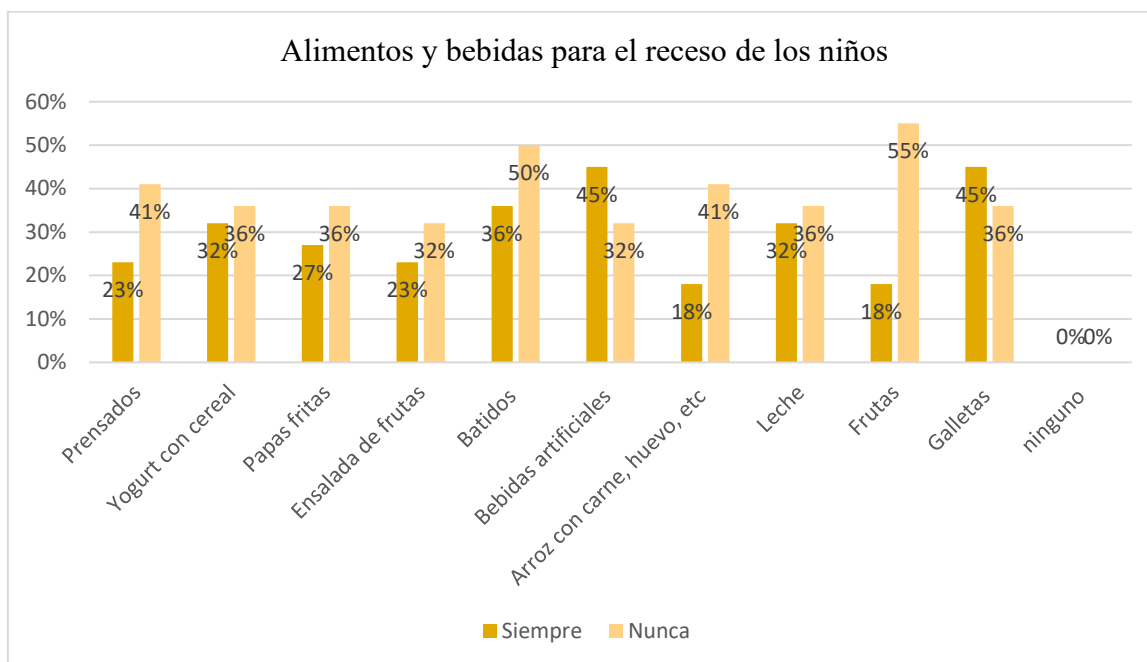
**TABLA N°23**

Comida	Variable			
	Siempre	%	Nunca	%
Prensados	5	23	9	41
Yogurt con cereal	7	32	8	36
Papas fritas	6	27	8	36
Ensalada de frutas	5	23	7	32
Batidos	8	36	11	50
Bebidas artificiales	10	45	7	32
Arroz con carne, huevo, etc	4	18	9	41
Leche	7	32	8	36
Frutas	4	18	12	55
Galletas	10	45	8	36
Ninguno	9	41	5	23

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N°23**



### **Análisis e interpretación**

Los refrigerios son alimentos y bebidas que comemos entre comidas para satisfacer nuestro apetito. Erróneamente mucha gente tiene la creencia de que es un sustituto de una comida. Subimos de peso por comer más calorías de las que nuestro cuerpo necesita al día; la mayoría vienen de alimentos que comemos fuera de nuestra casa, y por lo general refrigerios salados, dulces y cuando consumimos porciones grandes. (Sánchez, 2012, p.96)

De acuerdo a los alimentos y bebidas que los padres envían a sus hijos para la hora del receso, estos son muy variados, entonces realizando el análisis respectivo los 22 padres de familia fueron encuestados respondieron de esta manera, 9 de ellos nunca envían prensados a sus hijos representando el 41%, 5 padres siempre les envían prensados siendo el 23%; 8 padres nunca envían yogurt con cereal siendo el 36% y 7 de ellos siempre les envían este refrigerio al receso siendo el 32%; 8 padres nunca les envían papas fritas representando el 36% y 6 de ellos siempre les envían esta comida para su receso siendo el 27%; 7 padres nunca envían ensalada de frutas a sus niños siendo el 32%, mientras que 5 de ellos siempre envían esta comida siendo el 23%; 11 padres de familia que representan el 50% nunca envían batidos a sus niños para el receso y 8 de ellos siempre envían batidos siendo el 36%; 10 padres siempre envían bebidas artificiales a sus niños siendo el 45% y 7 de ellos nunca les envían esta clase de bebidas siendo el 32%; 9 padres de familia que

representan el 41% nunca envían arroz con algún acompañado a sus niños, y 4 de ellos siempre envían este refrigerio para el receso de sus niños representando el 18%, 8 padres de familia que representan el 36% nunca les envían leche a sus niños para el receso y 7 de ellos siempre les envían leche para el receso siendo el 32%; 12 padres de familia que representan el 55% nunca envían fruta a sus niños y 4 de ellos siempre envían fruta para el receso de sus niños representando el 18%; 10 padres de familia siempre envían galletas a sus niños para el receso siendo el 45% y 8 de ellos nunca les envían galletas a sus niños representando el 36% y por último en la opción ninguna todos los padres no la tomaron en cuenta ya que siempre envían lunch a sus niños.

De acuerdo a la observación que realice a las loncheras que los padres envían a sus niños, me percaté de que la mayoría si envían comida nutritiva mas no comida chatarra, pero si observe que a algunos solo les envían cosas artificiales y lo peor es que esto es a diario y para estas instancias los niños consideran a este lunch como algo nutritivo, pero siendo honestos no es así.

## 7. ¿Fomenta la actividad física con su familia?

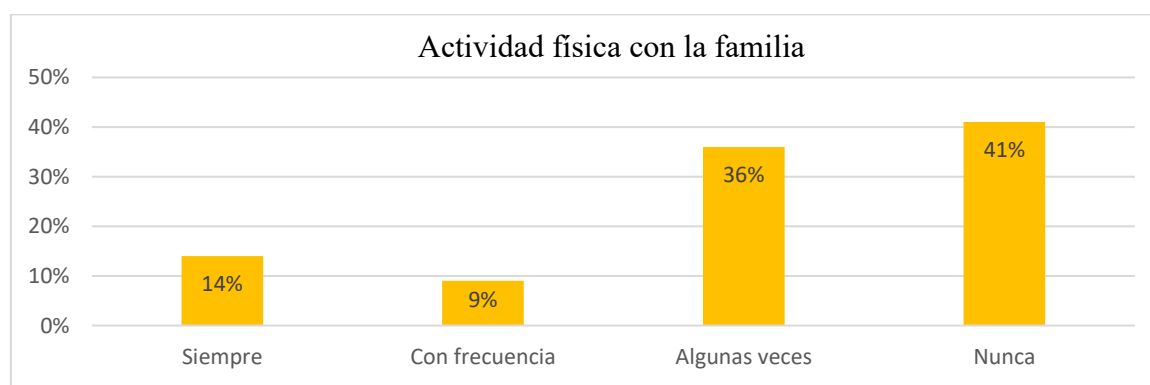
**TABLA N°24**

<b>Variable</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Siempre	3	14
Con frecuencia	2	9
Algunas veces	8	36
Nunca	9	41
Total	22	100

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la escuela de educación básica particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizpe Cueva

**GRÁFICO N°24**



## Análisis e interpretación

Para mejorar la salud se debe escoger actividad de tipo aeróbico; por ejemplo: caminar y trotar. Esta actividad requiere el uso de gran cantidad de músculos, y de energía. Es continua e incrementa la respiración y la frecuencia cardíaca, acondiciona el corazón y los pulmones, aumenta la capacidad de transporte y absorción del oxígeno por las células. (Brenes, 1996, p.3)

En cuanto a la actividad física que realiza toda la familia, 9 padres de familia que corresponde al 41% nunca realizan actividad física; 8 de ellos que corresponde el 36% indicaron que algunas veces realizan actividad física con la familia; 3 padres señalaron que siempre acuden a realizar actividad física con su familia lo cual corresponde al 14%; y 2 de ellos respondieron que con frecuencia realiza actividad física correspondiendo al 9% que faltaba.

Es muy importante que entre todos los miembros de la familia realicen actividades físicas para que vayan inculcando a los más pequeños el deporte, para que su estado de salud siempre sea el mejor y a futuro ninguno de ellos tengan complicaciones con su salud.

### 8. Acostumbra a llevar a su hijo al centro médico para controlar su talla y peso.

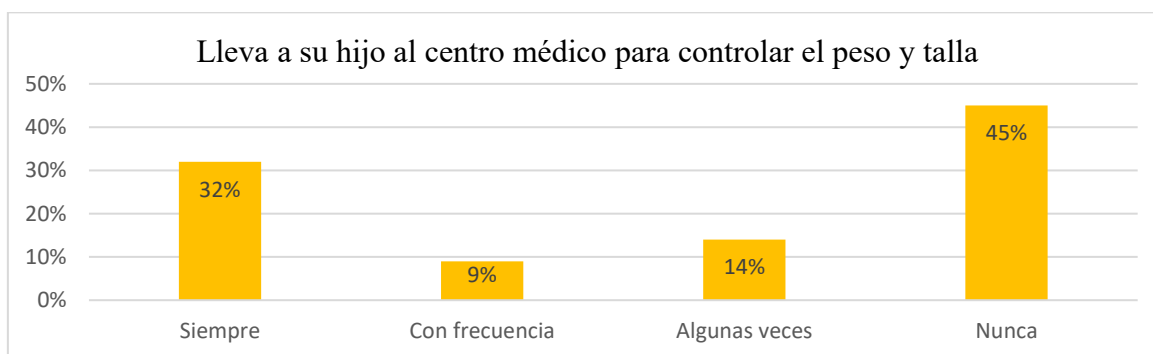
TABLA N°25

Variable	f	%
Siempre	7	32
Con frecuencia	2	9
Algunas veces	3	14
Nunca	10	45
Total	22	100

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**GRÁFICO N°25**



### **Análisis e interpretación**

En la mayoría de los casos cuando un niño acude a la consulta porque no gana peso, el niño está sano y no hay que hacer nada. Pero lo ideal es hacer una valoración personalizada de cada caso, porque hay casos en los que ese estancamiento es signo de un problema que puede resolverse. (Garrido, 2015, párr.8)

Haciendo un análisis a los datos estadísticos que anteceden a la población investigada se determinó que de los 22 padres de familia, 10 de ellos nunca acuden al médico cuando sus niños se encuentran bajos de peso y talla representando el 45%; 7 de ellos siempre van al médico con sus niños para verificar si están en su peso y talla ideal a su edad siendo el 32%; 3 padres de familia que representan el 14% mencionaron que algunas veces acuden al médico junto a sus niños y 2 de ellos mencionaron que con frecuencia llevan a sus hijos al centro médico para controlar su talla y peso representando el 9% de esta población.

Visitar al médico es una gran opción a la hora de determinar los causales que originen una pérdida de peso en el niño, ya que de esta manera se podrán ir descartando posibles diagnósticos que se le dé al niño y no hay nada mejor que la ayuda de un especialista para que le proporcione el medicamento correspondiente para reforzar sus defensas y así llegue a su peso normal.

## 9. ¿Ha recibido orientaciones y consejos sobre la práctica de hábitos alimenticios saludables?

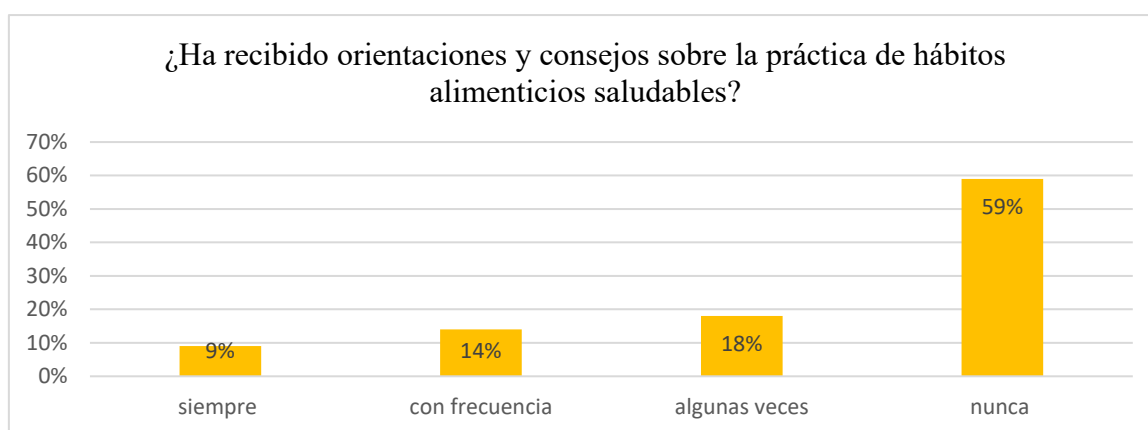
TABLA N°26

Variable	f	%
Siempre	2	9
Con frecuencia	3	14
Algunas veces	4	18
Nunca	13	59
Total	22	100

FUENTE: Cuestionario dirigido a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva

GRÁFICO N°26



### Análisis e interpretación

Para conseguir incorporar esos hábitos saludables a las rutinas diarias hay que ser constantes y pacientes e insistir para que así el proceso educativo se vaya instaurando y pueda dar fruto. Muchos de los hábitos saludables comienzan siendo un juego de imitación de las conductas de las personas mayores. Si en la infancia se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a niños y niñas previniendo la obesidad, así como numerosas enfermedades cardiovasculares, y gozar de la vida con energía, bienestar y salud. (Montesinos, 2014, p.8)

Se determinó que de los 22 padres de familia, 13 de ellos nunca han recibido orientaciones sobre la práctica de hábitos alimenticios saludables representando el 59% de la población; 4 padres de familia algunas veces recibieron alguna clase orientación

sobre esta práctica siendo el 18%; 3 de ellos respondieron que con frecuencia reciben orientaciones sobre la misma práctica siendo un 14% y por último 2 padres de familia contestaron que siempre están recibiendo orientaciones y consejos de diferentes entidades acerca de la práctica de una alimentación saludable representando el 9% que faltaba.

A lo largo de cualquier proceso o programa que se emprenda para tratar los hábitos alimenticios de los niños se deben establecer metas específicas vigilando su progreso; recalcando lo importante de alimentarse sanamente. Los sentimientos de los niños sobre sí mismos se basan a menudo en cómo creen que sus padres y otros cuidadores se sienten acerca de ellos. Los niños necesitan compasión, comprensión y el ánimo de adultos que se preocupan por ellos.

## **RESULTADO DE LA ENTREVISTA A SER APLICADA A LA DOCENTE DE NIVEL INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO**

**Pregunta 1:** ¿Considera que un desayuno adecuado influye en el desarrollo óptimo de la jornada escolar?

**Respuesta:** Es muy aceptable un desayuno adecuado para un favorable desarrollo físico en los niños.

En la edad escolar es primordial que los niños vayan bien desayunados en la escuela, sabiendo que esta comida es la más importante del día, para que de esta manera pueda tener un rendimiento y una capacidad de mantener la atención y concentración en clases.

**Pregunta 2:** ¿Cree usted que es importante una lonchera nutritiva?

**Respuesta:** Es muy aceptable que los niños lleven una lonchera nutritiva compuesta por frutas, verduras, carbohidratos, líquido, etc.

Como lo manifiesta la docente en esta interrogante de la entrevista, si es muy importante que la lonchera de los niños sea nutritiva ya que así el organismo ira absorbiendo los nutrientes de cada alimento y hará que el niño se desarrolle con normalidad en todas sus áreas.

**Pregunta 3:** ¿Usted cree que para una adecuada alimentación la estrategia principal radica en orientar a los padres?

**Respuesta:** Es muy aceptable un taller para los padres, ya que ellos podrán brindar una adecuada alimentación a sus hijos.

Es muy importante la realización de talleres con la temática de una alimentación adecuada, ya que seguramente muchas madres o padres de familia no logran entender la gran diferencia entre comer y alimentarse y es justamente por esta razón que charlas o conferencias serán de gran ayuda para padres, docentes y niños.



**Pregunta 4:** ¿Considera que el factor económico es una razón muy para que los padres de familia no puedan proporcionar alimentos adecuados a sus hijos?

**Respuesta:** Es poco aceptable que la economía influya al momento de proporcionar alimento en las comidas de sus hijos.

El factor económico, si es determinante para la alimentación de una persona ya que muchas de las veces hay alimentos que si tienen un costo elevado, pero así también hay alimentos que no son costosos, pero las personas son muy conformistas y no buscan, sino que prefieren ir por lo más fácil es decir comer algo rápido, solo para satisfacer el hambre, olvidando así de alimentarse.

**Pregunta 5:** ¿Cree usted que la alimentación influye en la talla y el peso de los niños?

**Respuesta:** Es muy aceptable ya que la alimentación si influye al momento del desarrollo del estudiante, ya sea en talla y peso respectivamente.

El peso y talla del niño, tienen mucho que ver con la alimentación que sus mayores le proporcionen, aunque no es el único factor, pero si tiene un papel importante, es por esto que los familiares de los niños siempre deben enseñar a ingerir comida nutritiva para que tengan un óptimo desarrollo.

**Pregunta 6:** Al mejorar los hábitos alimenticios de los niños, ¿se optimizará su desarrollo físico?

**Respuesta:** Es muy aceptable el que siempre se esté recalando la buena alimentación de los niños generando en ellos un desarrollo físico normal.

Es de vital importancia realizar toda clase de actividades que fomenten la adquisición de hábitos alimenticios saludables y para que su desarrollo físico sea el adecuado se debe seguir una dieta rica en vitaminas, nutrientes, proteínas, grasas naturales, frutas, etc., para que el niño pueda tener un peso y una talla estable, referente a su edad.

**CUADRO COMPARATIVO DE LAS CURVAS DE CRECIMIENTO DIRIGIDO  
A LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
PARTICULAR INTERANDINO**

**TABLA N°27**

<b>4 AÑOS</b>						
<b>Curvas de crecimiento</b>	<b>Pre – Aplicación</b>			<b>Post – Aplicación</b>		
	<b>Nombres/Apellidos (Estudiantes)</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>IMC</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Talla (m)</b>
Bustamante Isaac	13.4	97	13.4	14.6	99	14.9
Castillo Sofía	17.7	105	16	18.6	106	16.5
Chacón Claudia	13.7	98	14.2	14.9	99	15.2
Chamba John	18.1	107	15.8	19	108	16.2
Chávez Miguel	13.6	97	14.4	14.3	98	14.8
Delgado Santiago	18.1	109	15.2	19.1	110	15.7
Gordillo Elías	13.8	99	14	14.4	100	14.4
Cuaicha Leire	17.2	107	15	18.1	108	15.5
Guerrero Antonio	18.1	108	15.5	19.2	109	16.1
Macas Rita	12.9	96	14	14	97	14.8
Marín Theo	13.2	99	13.4	14.3	100	14.3
Medina José	18.1	108	15.5	19	109	15.9
Medina Paola	12.5	99	12.7	13.7	100	13.7
Peña Maria	17.2	104	15.9	18.3	105	16.6
Pullaguari Dylan	19	112	15.1	20.1	113	15.7
Ramón Yaeli	18.1	108	15.5	19.4	109	16.3
Tapia Kiara	13	97	13.8	14.2	98	14.7
Tapia Emiliana	12.8	97	13.6	14	98	14.5
Tapia Emiliano	12.8	96	13.8	13.8	97	14.6
Tenesaca Mateo	13.6	98	14.1	14.7	99	15
<b>5 AÑOS</b>						
Castillo Lixy	17.7	107	15.4	18.7	108	16
Estrella Dorián	16.3	107	14.2	17.5	109	14.7

**FUENTE:** Curvas de crecimiento dirigidas a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

**ELABORACIÓN:** Paula Alejandra Quizhpe Cueva

## **Análisis e interpretación**

La aplicación de las curvas de crecimiento permitió conocer la talla y peso del niño, consecuentemente se determinó el índice de masa corporal mediante sus percentiles para saber si este es el adecuado según la edad y sexo del niño.

La medición inicial de peso y talla realizada al inicio del proceso de investigación, nos demuestra que 11 niños que representan el 50% poseen éstas medidas normales y los otros 11 niños siendo el 50% restante tienen desnutrición, mientras que al finalizar el proceso de investigación se vislumbraron cambios encontrando que 21 niños que representan el 95.4% poseen un peso y talla normal y 1 niño que representan el 4.5% continuó con desnutrición, lo que indica la obtención de resultados significativos gracias a la ejecución de la propuesta, al compromiso de los padres de familia y a la participación de la docente para ayudar a que los niños no olviden lo importante de alimentarse correcta y moderadamente.

**CUADRO COMPARATIVO DEL TEST DEL ESQUEMA CORPORAL DIRIGIDO A LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO**

**TABLA N°28**

<b>4 AÑOS</b>													
<b>Test del esquema corporal</b>		<b>Pre – Aplicación</b>						<b>Post – Aplicación</b>					
<b>Aspectos</b>	<b>Características</b>	<b>Bajo</b>		<b>Normal</b>		<b>Bueno</b>		<b>Bajo</b>		<b>Normal</b>		<b>Bueno</b>	
		<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>LOCOMOCIÓN</b>	Camina sin dificultad	-	-	-	-	20	100	-	-	-	-	20	100
	Camina hacia atrás	3	15	4	20	13	65	-	-	-	-	20	100
	Camina de lado	3	15	5	25	12	60	-	-	1	5	19	95
	Camina de puntillas	2	10	6	30	12	60	-	-	1	5	19	95
	Camina en línea recta sobre una cinta	4	20	7	35	9	45	1	5	2	10	17	85
	Corre alternando movimientos de piernas – brazos	6	30	7	35	7	35	1	5	1	5	18	90
	Sube escaleras alternando los pies	5	25	6	30	9	45	1	5	2	10	17	85
<b>POSICIONES</b>	Se mantiene en cuclillas	3	15	6	30	11	55	-	-	2	10	18	90
	Se mantiene en rodillas	3	15	7	35	10	50	-	-	-	-	20	100
	Se sienta en el suelo con las piernas cruzadas	8	40	5	25	7	35	2	10	2	10	16	80
<b>EQUILIBRIO</b>	Se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda	6	30	7	35	7	35	1	5	3	15	16	80
	Se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda	7	35	5	25	8	40	2	10	2	10	16	80
	Se mantiene con los dos pies sobre la tabla	3	15	8	40	9	45	-	-	2	10	18	90

	Anda sobre la tabla alternando los pasos	7	35	7	35	6	30	1	5	2	10	17	85
	Anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado	9	45	8	40	3	15	1	5	3	15	16	80
	Se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más	7	35	8	40	5	25	2	10	3	15	15	75
<b>COORD. PIERNAS</b>	Salta de una altura de 40 cm	7	35	5	25	8	40	-	-	1	5	19	95
	Salta una longitud de 35 a 60 cm	5	25	5	25	10	50	1	5	1	5	18	90
	Salta una cuerda a 25 cm de altura	6	30	8	40	6	30	1	5	2	10	17	85
	Salta avanzando 10 veces con ritmo	5	25	9	45	6	30	-	-	2	10	18	90
	Salta avanzando 10 veces o más	5	25	8	40	7	35	-	-	2	10	18	90
	Salta hacia atrás cinco veces o más sin caer	8	40	7	35	5	25	-	-	1	5	19	95
<b>COORD. BRAZOS</b>	Lanza la pelota con las dos manos a un metro	-	-	-	-	20	100	-	-	-	-	20	100
	Coge la pelota cuando se la lanza con las dos manos a dos metros	8	40	7	35	5	25	2	10	3	15	15	75
	Bota la pelota dos veces y la recoge	8	40	6	30	6	30	2	10	3	15	15	75
	Bota la pelota más de cuatro veces controlándola	9	45	5	25	6	30	3	15	1	5	16	80
	Coge la bolsita de semillas con una mano	10	50	7	35	3	15	3	15	2	10	15	75
<b>COORD. MANOS</b>	Corta papel con tijeras	2	10	3	15	15	75	-	-	1	5	19	95
	Corta papel siguiendo una recta	5	25	8	40	7	35	-	-	2	10	18	90
	Corta papel siguiendo una curva	8	40	6	30	6	30	2	10	2	10	16	80
	Puede atornillar una tuerca	9	45	4	20	7	35	1	5	2	10	17	85
	Con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar	7	35	6	30	7	35	1	5	2	10	17	85

<b>ESQUEMA COPORAL EN SÍ MISMO</b>	Conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos	-	-	-	-	20	100	-	-	-	-	20	100
	Muestra su mano derecha cuando se le pide	4	20	4	20	12	60	1	5	1	5	18	90
	Muestra su mano izquierda	4	20	4	20	12	60	1	5	1	5	18	90
	Toca su pierna derecha con su mano derecha	7	35	3	15	10	50	2	10	1	5	17	85
	Toca su rodilla derecha con su mano izquierda	8	40	10	50	2	10	1	5	1	5	18	90
<b>ESQUEMA CORPORAL EN LOS OTROS</b>	Señala el codo	3	15	7	35	10	50	-	-	1	5	19	95
	Señale la mano derecha	6	30	5	25	9	45	1	5	1	5	18	90
	Señale el pie izquierdo	8	40	6	30	6	30	1	5	1	5	18	90
<b>5 AÑOS</b>													
<b>Test del esquema corporal</b>		<b>Pre – Aplicación</b>						<b>Post – Aplicación</b>					
<b>Aspectos</b>	<b>Características</b>	<b>Bajo</b>		<b>Normal</b>		<b>Bueno</b>		<b>Bajo</b>		<b>Normal</b>		<b>Bueno</b>	
		<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>LOCOMOCIÓN</b>	Camina sin dificultad	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Camina hacia atrás	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Camina de lado	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Camina de puntillas	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Camina en línea recta sobre una cinta	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Corre alternando movimientos de piernas - brazos	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Sube escaleras alternando los pies	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
<b>POSICIONES</b>	Se mantiene en cuclillas	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
	Se mantiene en rodillas	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100

	Se sienta en el suelo con las piernas cruzadas	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
<b>EQUILIBRIO</b>	Se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
	Se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
	Se mantiene con los dos pies sobre la tabla	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Anda sobre la tabla alternando los pasos	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
<b>COORD. PIERNAS</b>	Salta de una altura de 40 cm	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Salta una longitud de 35 a 60 cm	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Salta una cuerda a 25 cm de altura	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Salta avanzando 10 veces con ritmo	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Salta avanzando 10 veces o más	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Salta hacia atrás cinco veces o más sin caer	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
<b>COORD. BRAZOS</b>	Lanza la pelota con las dos manos a un metro	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Coge la pelota cuando se la lanza con las dos manos a dos metros	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
	Bota la pelota dos veces y la recoge	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Bota la pelota más de cuatro veces controlándola	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100

	Coge la bolsita de semillas con una mano	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
<b>COORD. MANOS</b>	Corta papel con tijeras	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Corta papel siguiendo una recta	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Corta papel siguiendo una curva	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Puede atornillar una tuerca	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
<b>ESQUEMA CORPORAL EN SÍ MISMO</b>	Conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
	Muestra su mano derecha cuando se le pide	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
	Muestra su mano izquierda	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Toca su pierna derecha con su mano derecha	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
	Toca su rodilla derecha con su mano izquierda	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
<b>ESQUEMA CORPORAL EN LOS OTROS</b>	Señala el codo	-	-	-	-	2	100	-	-	-	-	2	100
	Señale la mano derecha	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100
	Señale el pie izquierdo	-	-	1	50	1	50	-	-	-	-	2	100

FUENTE: Test del esquema corporal dirigido a los niños de inicial II de la escuela de Educación Básica Particular Interandino

ELABORACIÓN: Paula Alejandra Quizhpe Cueva



## **Análisis e interpretación**

En el cuadro comparativo del test del esquema corporal se determinaron los resultados obtenidos por los niños y niñas de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino en la pre y post – aplicación del mismo.

El test del esquema corporal permitió conocer las principales deficiencias dirigidas a los niños de 4 años, a través de varios aspectos, en cuanto a la locomoción compuesto por 7 ítems; encontramos que en el primer ítem camina sin dificultad, 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena tanto en la pre y post – aplicación; en el segundo ítem camina hacia atrás, 13 niños que corresponden al 65% tuvieron una ejecución buena, 4 niños que corresponden al 20% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden al 15% tuvieron una ejecución baja en la pre – aplicación y en la post – aplicación 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el tercer ítem camina de lado en la pre – aplicación, 12 niños que corresponden el 60% fue buena, 5 niños que corresponden el 25% fue normal y 3 niños que corresponde el 15% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación 19 niños que corresponden el 95% tuvieron una ejecución buena y tan solo 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal; según la pre – aplicación en el cuarto ítem camina en puntillas, 12 niños que corresponden el 60% tuvieron una ejecución buena, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación 19 niños que corresponden el 95% tuvieron una ejecución buena y tan solo 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal; en el quinto ítem camina en línea recta sobre una cinta en la pre – aplicación, 9 niños que corresponden el 45% fue buena, 7 niños que corresponden el 35% fue normal y 4 niños que corresponden al 20% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación 17 niños que corresponden el 85% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y tan solo 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja; referente a la pre – aplicación, en el sexto ítem corre alternando movimientos de piernas y brazos, 7 niños que corresponden el 35% fue normal, 6 niños que corresponde el 30% tuvieron una ejecución baja y 7 niños que corresponden el 35% fue buena, en la post – aplicación 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponden el 5% tuvo una ejecución normal y tan solo 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja; en el séptimo ítem sube escaleras alternando los pies, según

la pre – aplicación, 9 niños que corresponden el 45% fue buena, 6 niños que corresponden el 30% fue normal y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación 17 niños que corresponden el 85% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y tan solo 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja.

Según el aspecto de las posiciones compuesto por 3 ítems; encontramos que en el primer ítem se mantiene en cuclillas, según la pre – aplicación, 11 niños que corresponden el 55% tuvieron una ejecución buena, 6 niños que corresponden al 30% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden al 15% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal; referente a la pre – aplicación, en el segundo ítem se mantiene de rodillas, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden al 35% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden al 15% tuvieron una ejecución baja y en la post – aplicación 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena; en el tercer ítem según la pre – aplicación, se sienta en el suelo con las piernas cruzadas, 7 niños que corresponden al 35% tuvieron una ejecución buena, 5 niños que representan al 25% tuvieron una ejecución normal y 8 niños que corresponden al 40% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación 16 niños que corresponden el 80% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y 2 niños que corresponde el 10% tuvieron una ejecución baja.

Analizando los datos estadísticos en lo referente a equilibrio compuesto por 6 ítems; encontramos que en el primer ítem se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda, en la pre – aplicación, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponde el 30% de los niños tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación, 16 niños que corresponden el 80% tuvieron una ejecución buena, 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución normal y 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja; según la pre – aplicación, en el segundo ítem se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal, en la post aplicación 16 niños que corresponden el 80% tuvieron una

ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja; en la pre – aplicación el tercer ítem, se mantiene con los dos pies sobre la tabla, 9 niños que corresponden al 45% tuvieron una ejecución buena, 8 niños que corresponden al 40% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden al 15% tuvieron una ejecución baja, en la post aplicación 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal; según la pre – aplicación en el cuarto ítem camina sobre la tabla alternando los pasos, 7 niños que corresponden al 35% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden al 35% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden al 30% tuvieron una ejecución buena, en la post aplicación 17 niños que corresponden el 85% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja; en el quinto ítem, anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado, según la pre – aplicación, 9 niños que corresponden al 45% tuvieron una ejecución baja, 8 niños que corresponden al 40% fue normal y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución buena, en la post aplicación 16 niños que corresponden el 80% tuvieron una ejecución buena, 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución normal y 1 niño que corresponden el 5% tuvo una ejecución baja; acerca de la pre – aplicación, en el sexto ítem, se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución normal, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 15 niños que corresponden el 75% tuvieron una ejecución buena, 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución normal y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja.

Según el aspecto; coordinación de piernas compuesto por 6 ítems; encontramos que de acuerdo a la pre – aplicación, en el primer ítem, salta de una altura de 40 cm, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja, 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal, en la post aplicación 19 niños que corresponden el 95% tuvieron una ejecución buena y 1 niño que corresponden el 5% tuvo una ejecución normal; de acuerdo a la pre – aplicación, en el segundo ítem salta una longitud de 35 a 60 cm, 9 niños que corresponden el 45% tuvieron una ejecución buena, 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal, en la

post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponden el 5% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponden el 5% tuvo una ejecución baja; referente a la pre – aplicación, en el tercer ítem, salta una cuerda a 25 cm de altura, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución normal, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución baja y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 17 niños que corresponden el 85% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y 1 niño que corresponden el 5% tuvo una ejecución baja; en el cuarto ítem, según la pre – aplicación, salta avanzando 10 veces con ritmo, 9 niños que corresponden el 45% tuvieron una ejecución normal, 6 niños que representan al 30 tuvieron una ejecución buena y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal; de acuerdo a la pre – aplicación, en el quinto ítem, salta avanzando 10 veces o más, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución normal, 7 niños que representan al 35% tuvieron una ejecución buena y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal; de acuerdo a la pre – aplicación en el sexto ítem, salta hacia atrás cinco veces o más sin caer, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una buena ejecución, en la post – aplicación, 19 niños que corresponden el 95% tuvieron una ejecución buena y 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal.

Analizando los datos estadísticos en lo referente a coordinación de brazos compuesto por 5 ítems; encontramos que en el primer ítem, lanza la pelota con las dos manos a un metro, 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena tanto en la pre como en la post – aplicación; en el segundo ítem, referente a la pre – aplicación, coge la pelota cuando se la lanza con las dos manos a dos metros, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 15 niños que corresponden el 75% tuvieron una ejecución buena, 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución normal y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja; de acuerdo a la pre – aplicación, en el tercer ítem llamado

bota la pelota dos veces y la recoge, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 15 niños que corresponden el 75% tuvieron una ejecución buena, 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución normal y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja; de acuerdo a la pre – aplicación, en el cuarto ítem, bota la pelota más de cuatro veces controlándola, 9 niños que corresponden el 45% tuvieron una ejecución baja, 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 16 niños que corresponden el 80% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución baja; según la pre – aplicación en el quinto ítem, coge la bolsita de semillas con una mano, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 15 niños que corresponden el 75% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución baja.

En lo referente a coordinación de manos compuesto por 5 ítems, de acuerdo a la pre –aplicación, encontramos que en el primer ítem, corta papel con tijeras, 15 niños que corresponden el 75% tuvieron una ejecución buena, 3 niños que corresponde el 15% tuvieron una ejecución normal, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja; en la post – aplicación, 19 niños que corresponden el 95% tuvieron una ejecución buena y 1 niño que corresponden el 5% tuvo una ejecución normal, con referencia a la pre – aplicación en el segundo ítem, corta papel siguiendo una recta, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución buena, 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal; de acuerdo a la pre – aplicación, en el tercer ítem, corta papel siguiendo una curva, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 16 niños que corresponden el 80% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y 2 niños que

corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja; de acuerdo a la pre – aplicación, en el cuarto ítem puede atornillar una tuerca, 9 niños que representan el 45% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% restante tuvieron una ejecución buena, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución normal, en la post – aplicación, 17 niños que corresponden el 85% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y 1 niño que corresponde el 5% tuvieron una ejecución baja; de acuerdo a la pre – aplicación, en el quinto ítem, con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución buena, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal, en la post – aplicación, 17 niños que corresponden el 85% tuvieron una ejecución buena, 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución normal y 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja.

Según el aspecto del esquema corporal en sí mismo compuesto por 5 ítems, encontramos que el primer ítem, conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos, 20 niños que corresponden el 100% tuvieron una ejecución buena, tanto en la pre como en la post – aplicación; en la pre – aplicación, el segundo ítem, muestra su mano derecha cuando se le pide, 12 niños que corresponden el 60% tuvieron una ejecución buena, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución baja, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución normal, en la post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja; de acuerdo a la pre – aplicación, en el tercer ítem, muestra su mano izquierda, 12 niños que corresponden el 60% tuvieron una ejecución buena, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución baja, 4 niños que corresponden el 20% tuvieron una ejecución normal; en la post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja; de acuerdo a la pre – aplicación, en el cuarto ítem, toca su pierna derecha con su mano derecha, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución baja y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución normal, en la post – aplicación, 17 niños que corresponden el 85% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponden el 5% tuvo una ejecución normal y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución baja;

según la pre – aplicación, en el quinto ítem llamado toca su rodilla derecha con su mano izquierda, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución normal, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja y 2 niños que corresponden el 10% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución baja.

Analizando los datos estadísticos en lo referente al esquema corporal en los otros compuesto por 3 ítems, según la pre – aplicación, encontramos que en el primer ítem, señala el codo, 10 niños que corresponden el 50% tuvieron una ejecución buena, 7 niños que corresponden el 35% tuvieron una ejecución normal y 3 niños que corresponden el 15% tuvieron una ejecución baja, en la post – aplicación, 19 niños que corresponden el 95% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal; de acuerdo a la pre – aplicación, en el segundo ítem, señale la mano derecha, 9 niños que corresponden el 45% tuvieron una ejecución buena, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución baja y 5 niños que corresponden el 25% tuvieron una ejecución normal, en la post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el otro 5% tuvo una ejecución baja; según la pre – aplicación, en el tercer ítem, señale el pie izquierdo, 8 niños que corresponden el 40% tuvieron una ejecución baja, 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución normal y 6 niños que corresponden el 30% tuvieron una ejecución buena, en la post – aplicación, 18 niños que corresponden el 90% tuvieron una ejecución buena, 1 niño que corresponde el 5% tuvo una ejecución normal y 1 niño que corresponde el otro 5% tuvo una ejecución baja.

El mismo test fue aplicado a los niños de 5 años a través de varios aspectos, en cuanto a los ítems de la locomoción se obtuvieron resultados excelentes ya que los 2 niños que representan el 100%, tuvieron un desempeño bueno al realizar cada uno de éstos ítems, tanto en la pre como en la post – aplicación; para el aspecto de las posiciones en el ítem llamado se mantiene en cuclillas en la pre – aplicación 1 niño que representa el 50% tuvo un desempeño normal y el otro niño que igual es el 50% tuvo un desempeño bueno, en la post – aplicación, los 2 niños que representan el 100% tuvieron un desempeño bueno, en los demás ítems tanto en la pre como en la post – aplicación hubo un desempeño bueno; en el aspecto del equilibrio según la pre – aplicación los ítems: se mantiene sobre el pie

derecho sin ayuda y se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda, 1 niño que representa el 50% tuvo un desempeño normal y el otro niño que también es el 50% tuvo un desempeño bueno, pero al realizarse la post – aplicación ya los 2 niños que representan el 100% tuvieron un desempeño bueno, al igual que el aspecto anterior en los demás ítems ambos niños tuvieron un desempeño bueno tanto en la pre como en la post – aplicación; en el aspecto de la coordinación de piernas, referente a la pre – aplicación hubo novedad en el ítem: salta hacia atrás cinco veces o más sin caer, aquí 1 niño que significa el 50% tuvo un desempeño normal, y el otro niño que representa el 50% tuvo un desempeño bueno, en la post – aplicación, los 2 niños que son el 100% tuvieron un desempeño bueno, así mismo en los ítems anteriores no hubo novedad ya que tanto en la pre como en la post – aplicación tuvieron un desempeño bueno.

En el aspecto llamado coordinación de brazos, de acuerdo a la pre – aplicación, los ítems: coge la pelota cuando se la lanza a 2 mts, bota la pelota más de cuatro veces, coge la bolsita de semillas con una mano, 1 niño que representa el 50% tuvo un desempeño normal al ejecutarlas y el otro niño tuvo un desempeño bueno, en la post – aplicación, los 2 niños que son el 100% tuvieron un desempeño bueno, con respecto a los demás ítems no hubo cambio ya que tuvieron un buen desempeño en la pre y post – aplicación; en el siguiente aspecto que tiene como nombre coordinación de manos se obtuvieron resultados excelentes ya que los 2 niños que representan el 100%, tuvieron un desempeño bueno al realizar cada uno de éstos ítems, tanto en la pre como en la post – aplicación; con relación al aspecto, esquema corporal en sí mismo, según la pre – aplicación, 1 niño que representan el 50% tuvo un desempeño normal y el otro niño que también representan el 50% tuvo en cambio un desempeño bueno en los siguientes ítems: conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos, muestra su mano derecha cuando se le pide, toca su pierna derecha con su mano derecha, toca su rodilla derecha con su mano izquierda y en la post – aplicación los 2 niños que representan el 100% tuvieron un desempeño bueno en los mismos ítems, el enunciado que no consta se debe a que en la pre y post – aplicación los 2 niños tuvieron un desempeño bueno; por último en el aspecto llamado esquema corporal en los otros, de acuerdo a la pre – aplicación, los ítems: señala la mano derecha y señala el pie izquierdo, 1 niño que representa el 50% tuvo un desempeño normal al ejecutarlas y el otro niño tuvo un desempeño bueno, en la post – aplicación, los 2 niños que son el 100% tuvieron un desempeño bueno, con respecto a los demás ítems no hubo cambio ya que tuvieron un buen desempeño en la pre y post – aplicación.



Después de haber aplicado la propuesta alternativa se obtuvieron los resultados pertenecientes a la post – aplicación, gracias a este avance se potenciaron ciertas habilidades motrices, lo cual refleja una mejoría significativa en la locomoción, posiciones, equilibrio, coordinación de piernas, coordinación de brazos, coordinación de manos, el esquema corporal en sí mismo y en los otros, encaminados en el desarrollo físico de los niños, los cuales se detallaron uno a uno en este análisis e interpretación de resultados.

## **g. DISCUSIÓN**

La presente investigación se orientó a conocer la influencia de los hábitos alimenticios para el desarrollo físico en los niños, según la aplicación de los instrumentos utilizados en el desarrollo de la investigación se obtuvieron los siguientes resultados: referente a la entrevista estructurada dirigida a la docente, se indicó la manera en cómo se alimentan los niños la cual depende principalmente de lo que observa y aprende en casa, también para que el niño pueda desempeñarse normalmente en toda su jornada diaria depende de los alimentos que ingiera en cada comida ya que éstos además de proporcionar energía también lo alimenta, recalca que un desarrollo físico normal depende de la buena alimentación que tenga el niño, por último, la docente incluyó temas sobre la alimentación en ciertas clases de la forma más dinámica, enseñando a sus estudiantes los beneficios de comer saludable y los perjuicios de comer mal.

El test de la evaluación del esquema corporal, permitió identificar dificultades a nivel físico mediante la ejecución de actividades enfocadas en diferentes aspectos como el equilibrio, coordinación de piernas, brazos, manos y del esquema corporal, etc., por otro lado la aplicación de las curvas de crecimiento fue fundamental ya que este instrumento ayudó a identificar un índice de masa corporal normal, bajo peso o sobrepeso en los niños, lo cual si no se trata a tiempo empieza a generar una serie de problemas reflejados en el desempeño académico y en el desarrollo físico del niño.

Considero que la propuesta que se llevó a cabo frente a esta gran problemática tuvo los efectos necesarios en la población investigada, es decir fue muy útil ya que se realizaron actividades que fueron bien recibidas y ejecutadas por los niños, lo cual es muy satisfactorio porque de esta manera ellos se van interesando poco a poco, por temas relacionados a la creación de hábitos en su vida diaria.

Con relación al primer objetivo: Se fundamentó la relación existente entre los hábitos alimenticios y el desarrollo físico de los infantes, determinando las causas y consecuencias que se dan entre estas dos variables.

“Una búsqueda bibliográfica es una recopilación sistemática de la información publicada relacionada con un tema. Realizar una búsqueda bibliográfica es un proceso

complejo y fundamental en el contexto de un proyecto de investigación” (Vilanova, 2012, pág.109).

Para la realización de toda la investigación se hizo la respectiva indagación y búsqueda de información actualizada en libros, revistas, artículos científicos, periódicos, internet, por citar algunas fuentes, gracias a todas estas, se pudo recabar la información necesaria además de que se fundamentó la relación existente entre las dos variables y lo más importante las estrategias para erradicar la problemática que surgió en un principio.

De acuerdo al segundo objetivo: Se diagnosticaron los factores que llevan al niño a la adquisición de malos hábitos alimenticios, mediante un diálogo abierto en donde los padres de familia se manifiesten y se recolecte toda la información que sea relevante en la investigación.

Es necesario que los niños y niñas tengan modelos positivos a los que puedan imitar y para ello los padres y madres tienen que adoptar un estilo de vida saludable. Para ellos el adulto debe de construir una imagen positiva hacia la comida, así los niños y niñas irán incorporando alimentos a su dieta de una forma placentera y natural y no como algo obligado e impuesto. Los padres y madres son los primeros responsables de la alimentación de sus hijos y no deben derivar esta labor directamente a la escuela. (Rodríguez, 2008, p.13)

Este objetivo se verificó mediante el cuestionario emitido a los padres, el cual comprobó que hay una gran cantidad de progenitores que no le dan la importancia a este problema pero también hay padres que están muy pendientes de la correcta alimentación y del desarrollo físico de sus hijos, esto se comprobó mediante el instrumento ya mencionado, se obtuvo información trascendental del papel que ellos cumplen frente a sus niños, sabiendo que todo lo que se aprende o los hábitos provienen desde el hogar, entonces los responsables de lo que refleja el niño son los progenitores.

En base al tercer objetivo: Se diseñó un taller en donde los niños, padres y docentes sean partícipes, acerca de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios para un desarrollo físico normal.

La salud está influida por variedad de factores, entre los cuales cabe destacar la alimentación, que incide de manera especial en el desarrollo armónico infantil. El consumo ha de ser suficiente, natural y equilibrado, ya que la calidad de vida dependerá en gran medida de los

nutrientes que se aporten al organismo mediante la alimentación, la cual permite el crecimiento y la realización de las funciones biológicas y psicológicas. (Carrillo Siles, 2009, p.3)

La realización del taller se dividió en actividades enfocadas en mejorar el desarrollo físico y adoptar nuevos hábitos alimenticios saludables además se orientó específicamente a valorar la importancia de éstos hábitos con la participación de los padres, debido a que ellos son los responsables de que los niños refuercen lo aprendido en clase, de los estudiantes ya que ellos son los que directamente necesitan de todas las herramientas necesarias y también de la docente ya que ella impartió a sus estudiantes estrategias enfocadas en llevar un desarrollo físico normal y una buena alimentación.

Referente al cuarto objetivo: Se aplicó la guía de alimentación saludable, elaborada para potenciar el desarrollo físico de los niños.

Las guías alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable. Se diseñan considerando, entre otros aspectos, los hábitos alimentarios predominantes, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país. (Aranceta, 2014, p.1)

Esta guía es una síntesis muy específica sobre todo lo expuesto en el taller “Por nuestros niños, me alimento bien”, ya que gracias a la misma los padres de familia tuvieron un referente sobre cómo deben seguir el proceso para la adquisición de nuevos hábitos alimenticios, pero desde su hogar, además que todo éste proceso está dirigido a la familia ya que los más pequeños tienen como referencia y aprenden de las personas adultas es decir de sus mayores; posterior a la aplicación de esta guía se realizó el post – test, el cual demuestra el avance de cada niño tanto en el desarrollo de actividades de su esquema corporal como del alcance de su IMC normal.

En base al quinto objetivo: Se evaluó el proceso que han tenido los niños de la población escogida a lo largo de la aplicación de la propuesta y la posterior práctica de lo indicado en la guía de alimentación saludable.

Según lo afirma García Ramos (1989) “La evaluación es una actividad o procesos sistemático de identificación, recogida o tratamiento de datos sobre elementos o hechos

educativos, con el objetivo de valorarlos primero y sobre dicha valoración tomar decisiones” (p.2).

Se evaluó la aplicación de la propuesta encontrando resultados muy significativos y los padres entendieron la importancia de los hábitos alimenticios en el desarrollo físico de sus hijos, además de la realización de menús, mientras que la maestra desde su perspectiva se comprometió con los niños a mantener los hábitos alimenticios aprendidos.

## **h. CONCLUSIONES**

- El análisis de la fundamentación teórica sobre los hábitos alimenticios y el desarrollo físico permite reconocer la relación existente entre éstas dos variables, así como sus características, beneficios, la importancia, afecciones en sí detallando todos estos aspectos de forma adecuada.
- La población investigada muestra ciertas anomalías en como llevan su alimentación reflejándose en la talla y peso inadecuado, demostrando que falta practicar hábitos alimenticios saludables, además de que hay muchos padres de familia que no tienen la costumbre de llevar a sus niños a realizarse chequeos médicos frecuentes.
- La propuesta mediante el taller tiene como objetivo dar una solución a la problemática detectada, mejorando de esta manera el punto de vista tanto de los padres, niños y docente, acogiendo las estrategias apropiadas para mejorar la forma en cómo están llevando la alimentación y el desarrollo físico de su familia; su aplicación demostró el interés de los actores educativos ya que se dieron cuenta de los resultados positivos que mostró la ejecución de la propuesta.
- El fin de la guía de alimentación saludable se centra específicamente en ofrecer pautas y recomendaciones a los padres de familia, para que ellos desde sus hogares expliquen a los niños la finalidad de alimentarse bien y realizar actividades físicas, las cuales se enfocan en mejorar su desarrollo físico, fomentando de esta manera su salud y bienestar.
- La post aplicación de los instrumentos, a través de los resultados obtenidos, reflejan una mejoría significativa, en todos los aspectos del test del esquema corporal, de la misma manera ocurre en la aplicación de las curvas de crecimiento ya que el 95% de la población presenta un índice de masa corporal normal y tan solo un 5% es decir un niño, continua con bajo peso; en definitiva la ejecución de la propuesta se considera factible para enseñar a todos sobre cómo llevar un alimentación sana - equilibrada y seguir con un desarrollo físico óptimo.

## **i. RECOMENDACIONES**

- Se debe implementar fuentes teóricas para seguir investigando y ahondando más en esta problemática y en otras semejantes, para poder colaborar a las personas que deseen hacer esta clase de investigaciones, respondiendo así, a las interrogantes que van surgiendo y generar muchas más metodologías y estrategias enfocadas en las necesidades de las personas interesadas por este tema.
- Implementar a la institución personal especializado para tratar las necesidades de los estudiantes y si no es el caso, capacitar al personal docente y administrativo sobre la problemática y entre todos crear y potenciar las destrezas de los niños y padres para generar una mejora en las áreas afectadas.
- Por parte de la institución seguir utilizando de manera permanente la propuesta alternativa o estrategias semejantes como: actividades, talleres, conferencias, etc., que potencien un desarrollo integral normal en todas las áreas del niño, permitiéndole que crezca feliz, activo y sobre todo sano, conjuntamente con la participación de sus padres creando en él seguridad, la cual es fundamental en lo que el niño realice en y con su entorno.
- Generar una participación más constante con los padres de familia para que estén informados sobre las actividades que están realizando sus representados y ellos desde casa, hagan uso de ciertos instrumentos que la docente o la escuela se encarga de realizar, en otras palabras, este debe ser un proceso mutuo ya que los padres podrán expresar su conformidad e inconformidad, obviamente teniendo como beneficio principal el bienestar de toda la familia educativa.
- Seguir apoyando con estrategias dirigidas a los niños que aún no logran alcanzar su desarrollo físico y su índice de masa corporal (IMC) adecuados a su edad y sexo, de la misma manera un seguimiento constante y rutinario que permita observar su evolución dentro de su salón de clases a lo largo de su formación académica; además de efectuar algunos cambios con lo que se expende en el comedor de la escuela con el objetivo de que los niños ingieran comida sana y en lo mínimo comida procesada.



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

### **CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

#### **PROPUESTA ALTERNATIVA**

Taller de alimentación “Por nuestros niños, me alimento bien” enfocado en mejorar la forma de alimentación y su repercusión en el desarrollo físico de los niños de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino de la ciudad de Loja. Periodo Lectivo 2017 - 2018

**TIEMPO DE APLICACIÓN:** 26 de marzo al 18 de mayo del 2018

#### **AUTORA**

Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**LOJA – ECUADOR**

**2018**



## **1. TÍTULO**

Taller de alimentación “Por nuestros niños, me alimento bien” enfocado en mejorar la forma de alimentación y su repercusión en el desarrollo físico de los niños de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino de la ciudad de Loja. Periodo Lectivo 2017 – 2018

Duración: 2 meses y 2 semanas

## **2. PRESENTACIÓN**

A lo largo de nuestras vidas, los seres humanos siempre vamos adquiriendo hábitos y uno de ellos se refleja en la alimentación; lo ideal sería que a éstos se los aprenda desde que somos niños, pero a veces por ciertos factores no sucede así.

En las aulas, siempre se están viendo casos de niños que tienen dificultades en su desarrollo físico y motriz y se buscan las causas que originan el problema, pero muchas de las veces se piensan que sólo es cuestión de estimular y de implementar estrategias que ayuden a mejorar estas deficiencias, pero no es así ya que, si se consideran otros causantes, por ejemplo, la alimentación que llevan los niños puede ser la respuesta.

Es importante que una alimentación saludable contenga una variedad de alimentos, su consumo debe ser en cantidades suficientes que le permitan a cada miembro de la familia, cubrir, a diario, sus necesidades de energía y nutrientes para mantenerse activos y sanos.

Los niños, para empezar su jornada escolar deben ir ingiriendo una comida nutritiva, esto es importante para que el infante mantenga la atención necesaria en el aula y logre un mejor aprendizaje y su rendimiento escolar sea sobresaliente.

La creación de este taller está enfocado en toda la familia, pero específicamente en los niños, ya que son ellos los que se ven afectados en su desarrollo físico al no alimentarse correctamente y mediante su intercesión se crearán estrategias, las cuales servirán de mucho en este proceso ya que ellos serán los comunicadores a sus padres de todo lo aprendido a través de esta propuesta, también para mejorar este trabajo se debe concienciar a los adultos, mediante ciertas estrategias específicas para que ellos eduquen a sus niños desde casa.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Este proyecto propone una visión, referente a una alimentación sana, variada y equilibrada, la cual el niño debe llevar; por lo tanto, es deber de los padres, docentes y responsables del infante, enseñar buenos hábitos alimenticios.

Justamente en esta edad se los debe acostumbrar a consumir alimentos sanos en un entorno sereno y con horarios habituales lo cual es muy importante. El consumo diario de verduras, frutas, productos lácteos, carnes, pan, cereales, etc., es fundamental en su alimentación.

Los buenos hábitos alimenticios van de la mano del desarrollo físico de los niños; su energía y resistencia debe plasmarse en actividades al aire libre, promoviendo la actividad física. Esta etapa es muy importante en el desarrollo de sus destrezas motoras, coordinación, equilibrio y atención.

Los niños deben ser partícipes en la preparación de los platos que ellos mismo ingieren, y que se den cuenta que alimentos consumen, diferenciando una comida nutritiva de una comida chatarra, para que así cuando tengan la libertad de escoger lo que van a comer opten por comprar alguna fruta, jugos naturales, algún sandwich, etc., es decir algo nutritivo.

El rol del docente en la enseñanza de buenos hábitos alimenticios, aporta mucho, debido a que el profesor al igual que los padres de familia, es el modelo a seguir que tienen los niños, pero fuera de su casa; teniendo presente esto, el docente debe implementar en su metodología, estrategias que permitan al niño interiorizar la correcta forma de cómo alimentarse; en definitiva, este será un trabajo colaborativo que exigirá el compromiso de todas las personas inmersas en esta investigación.

### **4. OBJETIVOS**

- Crear hábitos alimenticios saludables y generar estrategias para cambiar conductas relacionadas con la mala alimentación de los niños, optimizando su desarrollo físico y mental, ya sea dentro o fuera del salón de clases.

- Fortalecer el desarrollo y crecimiento físico del niño a través de actividades específicas dirigidas a las necesidades de cada estudiante.

## **5. CONTENIDOS TEÓRICOS**

### **Alimentación durante la infancia**

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

“Una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional” (Castro, 2015, p.2).

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

Hoy en día, existe una gran pérdida de los hábitos saludables tanto en la población adulta como en los escolares. En muchas ocasiones a los escolares se les proporciona los alimentos que desean o no se dedica el tiempo necesario a enseñarles a tener una buena alimentación y en otras ocasiones porque los padres, educadores o responsables de los escolares no tienen correctos hábitos alimenticios.

En los primeros años de vida del niño, es en donde está más accesible a aprender cosas de su entorno, incluido el tema de la alimentación, cabe recalcar que este será el momento ideal para fomentar hábitos alimentarios saludables.

- Fijar un lugar y una hora para cada comida
- Crear un ambiente agradable

- Evitar recurrir a chantajes para lograr que terminen la comida o que acepten determinados platos. Utilizar otras estrategias como nuevas recetas o preparaciones más atractivas
- No acostumbrarlos a gratificarse con alimentos
- No obligarlos a comer. Recordar que sus preferencias, van cambiando con el tiempo y que tendrán días de gran apetito y días de inapetencia. No hay que preocuparse, es completamente normal.
- Tratar de respetar, siempre dentro de una alimentación adecuada, su capacidad para determinar cuándo está satisfecho. Los niños y niñas que son forzados a comer están más propensos a desarrollar trastornos alimentarios en el futuro.
- Recordar que los pequeños aprenden principalmente por imitación. Por este motivo es fundamental que los adultos que los rodean practiquen hábitos alimentarios saludables. Si la alimentación es variada y equilibrada, seguramente la del niño también lo será. (Serdán, 2018, s.p)

Éstas y muchas otras recomendaciones se las puede acatar teniendo en cuenta que el bienestar de los niños está en juego, lo que siempre se está recalando es que los padres y educadores son el modelo a seguir de los infantes, por esto lo ideal es tener buenos hábitos alimenticios y siempre acompañarlos de actividad física que además de prevenir enfermedades, está fomentando en el niño una vida activa y dinámica dejando atrás el sedentarismo.

### **Ventajas de una buena alimentación**

Una buena alimentación le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo y mantenimiento. Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes.

- **Mayor productividad.** Gracias a una buena alimentación, el aporte energético que dejan algunos alimentos, logrará en el ser humano activarlo para que pueda desempeñarse y realizar sus funciones diarias con normalidad.
- **Serás más feliz.** Hay ciertos alimentos ricos en vitaminas y minerales, como frutas, granos enteros y verduras se han asociado con un menor riesgo general de depresión, al igual que los alimentos ricos en grasas omega-3, como frutos secos, salmón y otros pescados grasos.
- **Reducir niveles de estrés.** Ciertos alimentos saludables, como los alimentos ricos en proteínas, tienen la capacidad de moderar el nivel de cortisol en nuestro cuerpo, que es la hormona del estrés.
- **Comenzarás a pensar que los alimentos saludables saben mejor.** La comida sana puede ser deliciosa si está bien preparada. Además, mientras más alimentos saludables se consuman, más se los utilizarán para saciar el apetito, alejándose así de la comida chatarra.

- **Se vivirá más tiempo.** Una dieta de frutas y verduras, en combinación con actividad física se asocia con una esperanza de vida extendida al igual que la restricción de calorías o el consumo de una dieta mediterránea, que incluye un montón de frutas, verduras, grasas omega-3 de pescado y aceite de oliva. (Cajal, 2015, s.p)

Existen muchos más beneficios que nos deja el alimentarnos bien, éstos son solo algunos, pero enfatizan la importancia en relación con las actividades diarias del individuo. Los niños se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes, que serán plasmadas en su vida escolar y social.

### **Alimentación y desarrollo físico**

La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades; hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer.

Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca, supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

Es importante mencionar que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable. Existe la posibilidad de que el niño se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo. Por ende no existe un balance en la alimentación, y en un futuro puede traer consecuencias. (Berk, 1999, s.p)

La planificación de la alimentación en la infancia no debe ser estática o inflexible, sino creativa y dinámica, pues precisamente las distintas etapas en el crecimiento y desarrollo del niño son las que marcan la pauta a determinar la mejor alimentación en cada momento.

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños y niñas en la primera infancia. El que un niño no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias en su vida, tanto en su desarrollo físico, psicológico,

cognitivo y motriz. El incremento en los últimos años del consumo de comida chatarra, así como el desconocimiento de una alimentación balanceada adecuada por parte de los progenitores en la edad evolutiva de los infantes ha repercutido en su normal desarrollo físico.

## **6. METODOLOGÍA**

Esta investigación se desarrollará utilizando estrategias que permitan relacionar al docente, padres de familia y niños, para que entre todos emitir los aportes pertinentes en la solución de esta problemática.

Para esto se utilizarán videos, gráficas estadísticas, imágenes, reportes, que indiquen la realidad de los malos y buenos hábitos alimenticios.

Los padres serán de gran ayuda en la investigación ya que por medio de ellos se transmitirá toda la información y estrategias realizadas para el mejoramiento de los hábitos alimenticios y con la colaboración de los pequeños se determinarán las dificultades que presentan en su desarrollo físico.

La ejecución de la propuesta alternativa se desarrollará en dos meses, en horario de la mañana ya que se trabajó principalmente con los niños y docente y en la tarde con los padres.

Los materiales a utilizar serán: computadora, proyector, parlantes, papelógrafos, marcadores, hojas papel bond, pinturas, cinta, pizarrón, alimentos en general, platos desechables, pegamento, tijeras.

## 7. OPERATIVIDAD

Taller de Educación de Hábitos Alimenticios “ Por nuestros niños me alimento bien”				
SEMANA I				
Fecha	Actividades		Recursos	Logros alcanzados
26/03/2018	Presentar el oficio pertinente para que las autoridades de la Institución y la Docente de Inicial II otorguen el permiso para la aplicación de la propuesta.		– Libreta de apuntes	– Permiso para la aplicación de la propuesta que tiene como nombre “Taller de Educación de Hábitos Alimenticios “Por nuestros niños me alimento bien”
28/03/2018	Explicación del proyecto de tesis y propuesta a los padres de familia		– Proyector – Parlantes – Marcadores – Pizarra – Hojas – Esferográficos	– Permiso de los padres de familia para trabajar con sus hijos.
30/03/2018	Aplicación de la entrevista a la docente, el cuestionario a los padres, el test del esquema corporal y la aplicación de las curvas de crecimiento a los niños de Inicial II. (pre-test)		– Hojas impresas de los instrumentos – Balanza – Cinta métrica – Esferográficos	– Obtención de los datos referentes de cada instrumento para la elaboración de la propuesta según las necesidades de los niños.
SEMANA 2				
Fecha	Contenido	Actividades	Recursos	Logros alcanzados
02/04/2018 17H00 -18H00	<b>GENERALIDADES</b> Los hábitos alimenticios y el desarrollo físico	– Dinámica de integración – Diálogo previo al taller	– Libreta de apuntes – Esfero	– Se captó la atención y el interés de los niños sobre las actividades referentes en la investigación. – Se logró interesar a los niños por el tema y por las actividades planteadas en la propuesta.

04/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Locomoción	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego llamado “pesqué el balón</li> <li>- La mirada fulminante</li> <li>- Enganche de vagones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelota</li> <li>- Venda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendieron el concepto de locomoción a través de las primeras actividades sobre este aspecto.</li> </ul>
06/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Locomoción	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica llamada “papá oso”</li> <li>- Arrebatarse el globo</li> <li>- Balón caído</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Globo</li> <li>- Pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartieron entre todos los niños estas actividades, lo cual fue muy bueno ya que luego de las indicaciones pertinentes hubo niños que no podían realizarlas y ellos observaban a los niños que las hicieron sin ningún problema es decir la imitación sirvió de mucho para que se motivarán unos a otros.</li> <li>- Cambiar de ambiente al patio, permitió realizar algunas actividades específicas de locomoción que normalmente no se pueden realizar en el aula.</li> </ul>
<b>SEMANA 3</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Logros alcanzados</b>
09/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Taller: La alimentación	<p>Conversatorio con los niños de Inicial II, acerca de los hábitos alimenticios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas sobre la comida que ellos ingieren.</li> <li>- Explicación acerca del semáforo nutricional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora</li> <li>- Proyector</li> <li>- Extensión</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Envases de productos</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Cinta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificaron la comida sana y la comida chatarra</li> <li>- Enriquecieron su vocabulario con las nuevas palabras sobre la alimentación</li> <li>- Interpretaron el semáforo nutricional</li> <li>- Reconocieron la clasificación de los grupos de alimentos, por ejemplo:</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Exposición de la estrategia llamada “La casita de los alimentos”</li> <li>– Proyección del video “Campaña para la desnutrición infantil”</li> <li>– Adivinanzas de frutas y verduras.</li> </ul>		verduras, vegetales, carbohidratos, frutas, proteínas, etc.
11/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La carrera del equilibrio</li> <li>– El camino a la cloaca</li> <li>– Encesta las pelotas dentro de la caja</li> <li>– Transportar pequeños pesos sobre el cuerpo manteniendo el equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cinta masking</li> <li>– Hojas de papel bond</li> <li>– Cajas de cartón</li> <li>– Libros pequeños</li> <li>– Sillas</li> </ul>	– Comprendieron la importancia de mantener el equilibrio en la ejecución de las actividades diarias.
13/04/ 2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La carrera de obstáculos</li> <li>– Competencia de los globos sobre los platos</li> <li>– Mantener el equilibrio con ayuda de pelotas de gimnasia</li> <li>– Caminata entre dos cintas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proyector</li> <li>– Computadora</li> <li>– Obstáculos</li> <li>– Globos</li> <li>– Platos</li> <li>– Pelotas de gimnasia</li> <li>– Cintas de tela</li> <li>– Música</li> <li>– Grabadora</li> </ul>	– Controlaron su cuerpo mediante actividades lúdicas que enriquecieron su aprendizaje.
<b>SEMANA 4</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Logros alcanzados</b>
16/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Taller: Comida procesada vs. Comida nutritiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Retroalimentación del conversatorio sobre los hábitos alimenticios</li> <li>– Juego de asociación llamado “el semáforo de la alimentación”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proyector</li> <li>– Computadora</li> <li>– Parlantes</li> <li>– Videos</li> <li>– Papelógrafos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Diferenciación de la comida sana y comida chatarra.</li> <li>– Reconocieron la utilidad del semáforo de la alimentación el niño</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proyección de videos interactivos sobre la incidencia de la comida chatarra y nutritiva en el cuerpo humano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ilustraciones de frutas, verduras, carbohidratos, comida chatarra, dulces, proteínas, etc.</li> </ul>	mediante la asociación de los colores con la indicación que tiene cada uno.
18/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Coordinación piernas	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Calentamiento corporal</li> <li>– Salto entre llantas</li> <li>– Carrera de obstáculos a través de saltos</li> <li>– Circuito de conos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Llantas</li> <li>– Objetos u obstáculos</li> <li>– Conos de plástico</li> </ul>	– Comprendieron que para realizar cualquier actividad física es necesario que exista una coordinación de sus extremidades inferiores ya que si no lo hacen podrían sufrir accidentes.
20/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Coordinación piernas	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Recogiendo manzanas</li> <li>– Saltar sobre las huellas de los animales</li> <li>– Zancos con latas</li> <li>– Circuito con aros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manzanas</li> <li>– Tiza</li> <li>– Latas</li> <li>– Cuerda</li> <li>– Aros</li> <li>– Objetos</li> </ul>	– Se realizaron las actividades planeadas ya que tuvieron que saltar mucho y esto les encanta además de mejorar la coordinación de sus piernas.
<b>SEMANA 5</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Logros alcanzados</b>
23/04/ 2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Taller: ¿Me alimento bien?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Clasificación de los alimentos mediante el juego llamado” Adivina la pareja”</li> <li>– Identificación de los alimentos que los niños deben consumir y los que no, con ayuda de hojas pre elaboradas</li> <li>– Exposición de las hojas trabajadas por cada niño a toda la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pizarrón</li> <li>– Cinta adhesiva</li> <li>– Ilustraciones de frutas, verduras, carbohidratos, comida chatarra, dulces, proteínas, etc.</li> <li>– Hojas pre elaboradas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los niños explicaron que comida el ingiere a toda su clase con ayuda de hojas pre elaboradas.</li> <li>– Mejoraron su atención ya que fueron conociendo nuevos alimentos importantes en su alimentación.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cordel</li> <li>- Pinzas de ropa</li> </ul>	
25/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS:</b> Coordinación de brazos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento previo de las extremidades superiores</li> <li>- Ejercicios de coordinación con ayuda de pelotitas</li> <li>- Juego de la raqueta globo</li> <li>- Lanzamiento de objetos de un compañero a otro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas</li> <li>- Pelotas de plástico</li> <li>- Globo</li> <li>- Tubo de cartón</li> <li>- Cuerda</li> <li>- Objetos pequeños</li> <li>- Tapas de cajas de cartón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se logró que la mayoría de los niños coordinaron muy bien sus brazos para el desarrollo de las actividades.</li> </ul>
27/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS:</b> Coordinación de brazos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica llamada guerra de tirones</li> <li>- Golpear con un bate o palo algunos objetos pequeños</li> <li>- Competencia de fuerza mediante el arrastre de objetos pesados para los niños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuerda de un metro de largo</li> <li>- Cajas grandes</li> <li>- Libros, piedras objetos pesados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzaron más su atención gracias a las actividades para mejorar la coordinación de sus brazos</li> <li>- Disfrutaron y aprendieron ya que trabajaron en equipo todos los niños.</li> </ul>
<b>SEMANA 6</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Logros alcanzados</b>
30/04/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Taller: Jugando, me alimento bien.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer el plato del bien comer con ayuda de imágenes</li> <li>- Dramatización sobre el supermercado.</li> <li>- Bingo de los grupos alimenticios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Platos desechables</li> <li>- Recortes de los grupos alimenticios</li> <li>- Teatrino</li> <li>- Títeres</li> <li>- Tarjetas de bingo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lograron preparar su plato de comida con ayuda de ilustraciones de diferentes alimentos</li> <li>- Indicaron que colaborarán en sus casas a la hora de hacer mercado ya que ellos podrán sugerir que comida es buena para la salud de la persona.</li> </ul>

<p>02/05/2018 09H00 -10H30</p>	<p><b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Coordinación de manos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interacción con plastilina</li> <li>- Interpretación de la canción “tengo una manito”</li> <li>- Juego llamado “la pesca”</li> <li>- Actividad llamada atrapa la araña</li> <li>- Selección de pompones con pinzas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plastilina</li> <li>- Grabadora</li> <li>- Agua</li> <li>- Recipiente de plástico</li> <li>- Tapas de botellas plásticas</li> <li>- Paletas</li> <li>- Lana</li> <li>- Arañas pequeñas de juguete</li> <li>- Canasta</li> <li>- Pinzas</li> <li>- Pompones</li> <li>- Frascos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzaron un poco más su motricidad fina, debido a las actividades encaminadas en la coordinación de sus manos.</li> <li>- Mejoraron su concentración ya que estas actividades además de ejercitar las extremidades superiores, permitieron a los niños ser muy observadores.</li> </ul>
<p>04/05/2018 09H00 -10H30</p>	<p><b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Coordinación de manos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interacción con goma</li> <li>- Colección de bandas o ligas</li> <li>- Realización de esculturas en 3D con palillos y malvaviscos</li> <li>- Creación de figuras o formas con ayuda de los limpiapipas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goma</li> <li>- Tubos de cartón</li> <li>- Ligas</li> <li>- Palillos o mondadientes</li> <li>- Malvaviscos</li> <li>- Limpiapipas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocieron nuevas texturas mediante las actividades planeadas.</li> <li>- Ejercitaron sus manos gracias a la realización de esculturas y figuras</li> </ul>
<b>SEMANA 7</b>				
<p><b>Fecha</b></p>	<p><b>Contenido</b></p>	<p><b>Actividad</b></p>	<p><b>Recursos</b></p>	<p><b>Logros alcanzados</b></p>
<p>07/05/2018 09H00 -10H30</p>	<p><b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Taller: Comer sano es crecer fuerte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de frutas y verduras con ayuda de plastilina</li> <li>- Evaluación sobre lo aprendido por medio de hojas pre elaboradas con diferentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patrones o modelos de frutas y verduras</li> <li>- Plastilina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar en la capacidad de representar con la plastilina los diferentes alimentos que observaron.</li> </ul>

		órdenes sobre los hábitos alimenticios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planchas pequeñas de madera</li> <li>- Hojas pre elaboradas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificaron y diferenciaron un buen hábito alimenticio de uno malo a través de las hojas pre - elaboradas.</li> </ul>
09/05/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Esquema corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica para el reconocimiento del cuerpo humano</li> <li>- Interpretar la canción llamada "Las partes del cuerpo"</li> <li>- Bailar con el globo en parejas</li> <li>- "Donde está la sorpresa"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Globos</li> <li>- Sorpresas</li> <li>- Bolsas de papel</li> <li>- Lana</li> <li>- Cinta</li> <li>- Venda</li> <li>- Auriculares</li> <li>- Radio / celular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocieron las partes principales de su cuerpo</li> <li>- Reconocen lo importante de utilizar los sentidos en las actividades ejecutadas diariamente.</li> </ul>
11/05/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Concepto: Esquema corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica de las estatuas</li> <li>- Decoramos nuestra silueta</li> <li>- Los globos de Paquito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Radio / celular</li> <li>- Auriculares</li> <li>- Pinturas</li> <li>- Crayones</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Temperas</li> <li>- Pinceles</li> <li>- Plastilina</li> <li>- Papel crepe</li> <li>- Revistas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación del cuerpo humano o del esquema corporal de su compañero</li> <li>- Lograron dibujar la parte del cuerpo humano que se le indicó sin problemas.</li> </ul>
<b>SEMANA 8</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Logros alcanzados</b>
14/05/2018 09H00 -10H30	<b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Taller: La higiene mientras me alimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Video sobre la higiene que se debe tener a la hora de alimentarse</li> <li>- ¿Cómo lavar correctamente los alimentos antes de ingerirlos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Diapositivas</li> <li>- Video</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empezaron a mejorar sus hábitos de higiene lo cual se evidenció a la hora del receso.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- La forma correcta de lavarse las manos antes y después de comer</li> <li>- Las normas de respeto a la hora de la comida</li> <li>- El cepillado de dientes luego de cada comida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laminas ilustrativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tuvieron algunas interrogantes acerca de la higiene de la alimentación, las cuales fueron aclaradas por mi persona.</li> </ul>
<p>16/05/2018 09H00 -10H30</p>	<p><b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Cierre de la propuesta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de la ensalada de frutas</li> <li>- Lluvia de ideas sobre lo aprendido en la aplicación de la propuesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recipiente</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Cucharón</li> <li>- Cuchillo</li> <li>- Vasos</li> <li>- Cucharillas</li> <li>- Frutas: manzanas, maduros, uvas, papaya, piña, fresas, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento por parte de los niños, la importancia de comer frutas.</li> <li>- Reconocimiento de los beneficios sobre la comida sana y las consecuencias de la comida chatarra</li> <li>- Estuvieron de acuerdo que la actividad física es vital en su crecimiento y desarrollo.</li> </ul>
<p>18/05/2018 17H00 -18H30</p>	<p><b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Finalización del taller</p>	<p>Entrega de la guía nutricional a cada padre de familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora</li> <li>- Proyector</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dio el compromiso por parte de los padres de familia a orientarse con la guía nutricional para mejorar los hábitos alimenticios de toda su familia.</li> </ul>
<p>27/08/2018 08H00 -12H00</p>	<p><b>ASPECTOS PRÁCTICOS</b> Aplicación del test del esquema corporal y las curvas de crecimiento. (post – test)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verificación del índice de masa corporal a través de las curvas de crecimiento y la evolución de su desarrollo físico mediante el test del esquema corporal.</li> </ul>

## **8. EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

La evaluación al culminar esta investigación se la realizará mediante la observación de las actividades realizadas durante todo el tiempo de propuesta, para ello la docente comunicará todos los avances observados y mediante unas fichas se anotará el progreso de cada niño; al finalizar el taller de educación de hábitos alimenticios, se indicará el avance que han tenido los estudiantes a lo largo de este tiempo, a cada representante.

Para la finalización del proyecto se hará la evaluación descriptiva, la cual como su nombre lo indica, demostrará los avances y deficiencias de los niños en esta investigación. También con ayuda de las fichas de la pre – aplicación y las de la post – aplicación se realizará una comparación para determinar la evolución que ha logrado cada estudiante.

Aspectos a evaluar:

- La evolución en su desarrollo físico
- La adquisición de buenos hábitos alimenticios verificando su talla y peso es decir su índice de masa corporal normal.
- El trabajo que realiza en casa junto a sus padres y allegados
- Compromiso por parte de los padres a seguir fomentando lo aprendido y no olvidarlo.

# **“Por nuestros niños, me alimento bien”**

## **GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



---

**UNL**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
PARTICULAR INTERANDINO

---

**Elaborado por: Paula Alejandra Quizhpe Cueva**

**Mayo**

**2018**



## CONTENIDOS

- Introducción
- Beneficios de una buena alimentación
- Afecciones de una mala alimentación
- Grupos de alimentos
- Importancia de las cinco comidas diarias
- Recomendaciones de la guía alimentaria



## Introducción

Esta guía se la realizó con el objetivo de mejorar los hábitos alimenticios de los niños de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino, ya que este trabajo se complementa con la propuesta alternativa realizada con niños y padres; principalmente porque se evidenciaron varias anomalías dirigidas a su desarrollo físico, lo cual no permite al niño desempeñarse como él quisiera.

Como estudiante de Psicología infantil y Educación Parvularia, comprendo que una buena alimentación es primordial en el desarrollo integral de la persona, siendo necesaria la creación de esta guía para poder brindarle al padre de familia ciertas pautas que generen en ellos, mucha más seguridad a la hora de proporcionar la alimentación a sus niños.

Además, esta guía detalla de una forma muy específica los beneficios de alimentarse bien, las afecciones de una mala alimentación, los grupos de alimentos que existen, la importancia de las cinco comidas diarias y ciertas recomendaciones que los padres y madres de familia deben inculcar a sus hijos sobre la adquisición de buenos hábitos alimenticios



## Beneficios de una buena alimentación

El alimentarse de forma adecuada permite al ser humano sentirse bien tanto física como mentalmente como dicen en mente sana, cuerpo sano, hay muchos beneficios entre los más importantes tanto en niños como en adultos son los siguientes:

- Ser una persona más saludable y activa, ya que nuestro cuerpo al tener los nutrientes necesarios se estará previniendo enfermedades como, por ejemplo: la obesidad, la gripe, la anemia, la desnutrición, la diabetes, etc.
- Ayuda a mantener un peso normal, y algo muy importante evitar los excesos para evitar estar cambiando constantemente de peso.
- Mantiene una estabilidad en la energía del cuerpo la cual es imprescindible para realizar todas las actividades diarias, sintiéndose bien físicamente y evitando el cansancio a horas tempranas del día.
- Las personas sanas son más fuertes, más productivas y están en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial. Por otra parte, los niños con una buena alimentación tienen un mejor aprendizaje lo cual es muy beneficioso en su rendimiento académico.



## Afecciones de una mala alimentación

Si no existe una adecuada alimentación, el organismo empezará a manifestarse a través de diferentes anomalías las cuales se reflejan tanto en el desarrollo físico e integral de la persona, algunas de éstas son:

- La obesidad, la desnutrición, la diabetes, la anemia: éstas son algunos padecimientos que se originan principalmente por ingerir comida que no aporta ningún nutriente y por no llevar una dieta equilibrada ya que solo se opta por acudir a la comida rápida, cualquiera de las dos enfermedades conlleva serios y diversos problemas de salud.
- Poca atención y concentración: al no alimentarse de forma completa es decir no ingerir las cinco comidas al día, la persona no puede desempeñarse como quisiera debido a que no tendrá las energías necesarias las cuales se adquieren gracias a la ingesta de alimentos nutritivos y sanos.
- Alteraciones emocionales: al presentar algún padecimiento tanto el adulto como el niño no se sentirá a gusto en su entorno, lo cual genera tristeza, decaimiento, etc., porque se sentirán aislados al no poder desempeñarse como sus semejantes.



## Grupos de alimentos

Los alimentos permiten al ser humano obtener las sustancias que necesita para llevar a cabo todas sus funciones vitales; cuando se combinan de manera adecuada se obtiene una alimentación correcta y saludable; los grupos de alimentos tienen la misma importancia ya que cada uno proporciona distintas sustancias que son indispensables para el mantenimiento de las funciones del cuerpo; estos grupos de alimentos son:

- **Leche y derivados:** aportan una alta dosis de proteínas y también de calcio, fundamental para los niños ya que les ayuda a su crecimiento y desarrollo.
- **Carne, huevos y pescado:** aportan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas.
- **Vegetales:** éstos también aportan una gran cantidad de vitaminas, minerales fundamentales en el organismo de la persona
- **Frutas:** aportan una gran cantidad de vitaminas A y C, fibra y sustancias minerales tales como el potasio, magnesio y hierro.
- **Pan y cereales:** aportan hidratos de carbono y vitamina B, ofreciéndole al cuerpo la energía necesaria para el día a día.
- **Grasas:** las grasas saludables son las insaturadas son un nutriente esencial e imprescindible para la vida, pero su consumo debe hacerse en los niveles adecuados para prevenir la aparición de enfermedades.



## Importancia de las 5 comidas diarias

- **El desayuno:** puede prevenir problemas de salud y debe estar compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono. El niño que desayuna adecuadamente tiene la energía suficiente para responder a las tareas del colegio
- **La media mañana:** la comida que realizan los niños a media mañana, se trata de un refrigerio que se toma entre el desayuno y almuerzo; ayuda a los niños a reponer el desgaste de energía.
- **El almuerzo:** a mayor variedad de alimentos y preparaciones culinarias en el menú de mediodía, mayor posibilidad de conseguir un equilibrio y aporte nutricional óptimos.
- **La merienda:** permite completar el aporte energético del día, ayuda a calmar el hambre del niño, evitando que llegue a la hora de la cena con muchas ganas de comer. Se recomienda fruta, zumos, leche, yogur, etc.
- **La cena:** es la última comida del día, y se debe procurar darles aquellos alimentos que sean digeribles y no pesados, para que durante el sueño la digestión sea fácil.



## Recomendaciones

- Incorporar en la alimentación de toda la familia alimentos de todos los grupos para que todos los puedan asimilar y su organismo se nutra de éstos.
- Rara vez optar por comida procesada ya que ésta no ofrece a la persona ningún aporte nutritivo, sino que preferir por alimentos preparados en casa o en lugares que expendan comida sana.
- Beber diariamente dos litros de agua para que todos nuestros sistemas tengan un normal funcionamiento, pero específicamente el sistema urinario ya que por medio de este se eliminarán las toxinas de nuestro cuerpo.
- Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Al consumir carnes, optar por las carnes blancas y disminuir el consumo de las carnes rojas, ya que debido a algunas investigaciones evidencian de que éstas podrían aumentar el riesgo de cáncer.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física la cual debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan beneficios para la



**“Por nuestros niños, me alimento bien”**

**GUÍA DE ALIMENTACIÓN**

## 9. BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA

Berk, L. (1999). Desarrollo del niño y del adolescente. Madrid: Prentice.

Castro, R. (23 de Mayo de 2015). La importancia de una buena alimentación infantil. Diario de Sevilla, pág. 2.

Cajal, A. (2017). Liferder. Obtenido de Liferder: <https://www.liferder.com/beneficios-buena-alimentacion/>

Serdán,C. (s.f.). La dieta ideal por Carmen Serdán. Obtenido de <http://ladietaideal.weebly.com/haacutebitos-alimentarios-en-la-infancia.html>

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Aguirre, A. (29 de Junio de 2015). Fen. Fundación Española de la Nutrición . Obtenido de Fen. Fundación Española de la Nutrición : <http://www.fen.org.es/blog/la-importancia-de-la-educacion-nutricional-para-una-sociedad-mas-sana-y-feliz/>
- Alonso, D. (2017). Desarrollo de las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual a través del proceso cognitivo. En *Arte y salud* (pág. 232). Madrid.
- Aranceta, J. (13 de Agosto de 2014). Las guías alimentarias, herramienta de promoción de la salud. *EFE: Salud* , pág. p.1.
- Armada, L., & Ros, C. (2007). *Manipulador de Alimentos* . España : Ideaspropias.
- Bernal, L. (2009). 2º Guía de nutrición y alimentación saludable. La pirámide de la alimentación. Valencia.
- Berruezo, P. (2003). *La psicomotricidad en el ámbito educativo* . Murcia : p.26.
- Bobbio, T. (1999). La coordinación entre miembros del cuerpo. Faceta importante de la habilidad de motricidad gruesa. *Investigación y práctica de la niñez temprana*.
- Bobbio, T., Gabbard, C., & Cacola , P. (2009). La coordinación entre miembros del cuerpo. Faceta importante de la habilidad de motricidad gruesa. *Investigación y Práctica de la Niñez Temprana* , párr.7.
- Brenes, H. (1996). *Actividad física. Guía Alimentaria*.
- Breuer, I. (2005). El esquema corporal - conocimiento experiencial de sí mismo y auto - constitución. *Eikasias*.
- Campo, L., Jiménez , P., Maestre , K., & Paredes , N. (2011). CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO MOTOR EN NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA. *Barranquilla* : p.77-78.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. *Innovación y experiencias educativas*, p.3.
- Castelo , R., & Maqueira , G. (2015). El reconocimiento y desarrollo del esquema corporal en la edad infantil: una experiencia en Ecuador . *Chimborazo*.
- Castro, R. (23 de Mayo de 2015). La importancia de una buena alimentación infantil. *Diario de Sevilla*, pág. 2.
- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC). (2015). *Peso Saludable*

- Cerda , H. (1991). Los elementos de la Investigación . Bogotá .
- Cortés, R. (2015). Los peligros de la comida chatarra. Semana, s.p.
- Covey , S. (Febrero de 2013). Productividad Personal.
- Cruz, S. (2000). DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR EN LA ETAPA INFANTIL.
- Díaz, A. A., Veliz, P., Rivas, G., Vance, C., Martínez , L., & Vaca , C. (2017). Etiquetado de alimentos en Ecuador: implementación, resultados y acciones pendientes . Ecuador : p.2.
- Dominguez, M. (20 de 05 de 2011). Vix. Obtenido de Vix: <https://www.vix.com/es/imj/salud/2011/05/20/la-importancia-de-la-alimentacion-en-los-ninos>
- Doná, J. (22 de Abril de 2017). La academia . Obtenido de <https://www.academiajuliadona.com/single-post/2017/04/22/EL-equilibrio-en-los-ni%C3%B1os-grandes-beneficios-para-el-proceso-cognitivo>
- Dowshen, S. (Septiembre de 2013). Kids Health. Obtenido de Kids Health: Kids Health
- Fingermann, H. (25 de Noviembre de 2011). La Guía. Obtenido de La Guía: <https://educacion.laguia2000.com/general/educacion-y-alimentacion>
- Fiorella, A. (2013). Factores que influyen en el crecimiento y el buen desarrollo físico del niño.
- Fraile Cordon , N. (2012). Equilibrio y sus procesos de aprendizaje en educación física. Valladolid.
- Galán, M. (27 de Abril de 2009). Obtenido de Metodología de la Investigación: <http://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html>
- Galarza, V. (2008). Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios. En C. (. Usuarios, CECU (págs. 4-5). Madrid : DCI Punto y Coma S.L.L.
- Gamboa, R. (2015). Corporalidad y motricidad: desarrollo de la autonomía, la identidad, la convivencia y la comunicación en la infancia. efdeportes, párr. 21. Obtenido de efdeportes .
- García Ramos, J. (1989). Bases Pedagógicas de la Evaluación. Madrid: p.2.
- Garrido, J. (20 de Junio de 2015). Mi Pediatra Online / Crianza Respetuosa. Obtenido de <http://www.mipediatraonline.com/el-nino-que-no-suba-de-peso/>
- Ghazoul, F. (2018). Higiene y cuidado del cuerpo . Maletín educativo de salud , 3-4.



- Gil, C. (2016). El esquema corporal en Educación Infantil. Una propuesta de intervención . publicaciones.unirioja.es.
- González, A. (s.f). Calameo . Obtenido de Calameo : <https://es.calameo.com/books/0032057382a866112320d>
- Hernández , E., Arias , S., Gómez , A., León , L., Martínez , M., Chaar, A., & Severiche , D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. Revista Cubana de Pediatría , 3.
- Hidalgo, K. (06 de 02 de 2012). Ministerio de Educación Pública MEP. Obtenido de Ministerio de Educación Pública MEP: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- Huaman, J. (s.f). Nutrieducate . Obtenido de Nutrieducate : <http://www.nutrieducate.org.pe/articulos/consecuencias-de-una-alimentacion-chatarra/>
- Juárez, P. (2016). Premiummadrid. Obtenido de <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/patricia-juarez/control-postural/>
- Kieffer Escobar , L., & Sánchez Mendiola , M. (2002). Uso de las curvas de crecimiento de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en niños mexicanos. México .
- Lago, J. (2011). El Consumo de Comida Rápida. EAE Business School , 3.
- Larrocha , J., Álvarez , G., Moscoso , A., González, F., & Leo , J. (30 de Mayo de 2011). Psicología del Desarrollo. Obtenido de Psicología del Desarrollo: <http://psicodesarrollo1b.blogspot.com/2011/04/la-motricidad-de-locomocion.html>
- Lozada, C., Barrera , M., Castro , R., & Castelló, L. (2006). Los juegos en la educación postural en escolares . efdeportes, 1.
- Macri, E., Guglielmotti, M., & Friedman, S. (2012). Comida chatarra: un patrón alimentario que atenta contra la salud . En Encrucijadas (pág. 78). Buenos Aires.
- Majem, L. (2004). Desayuno y equilibrio. Barcelona: Masson.
- Méndez, E., & Cabrera, Y. (2017). HÁBITOS ALIMENTARIOS, CRECIMIENTO Y DESARROLLO. Lima.
- Montesinos, R. (2014 ). Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre. Madrid : CEAPA .

- Montessori, M. (2014). brheadstart.org. Obtenido de brheadstart.org:  
<http://www.brheadstart.org/wp-content/uploads/2014/10/Developmental-Stages-Spanish-2014-15.pdf>
- Muñoz, L. A. (1991). Educación Física y Deporte. Medellín.
- Narváez, G., & Narváez, X. (2001). Índice de Masa Corporal (IMC). Nueva viisión y perspectivas . Quito - Ecuador .
- Núñez, J., & Berruezo, P. P. (1999). PSICOMOTRICIDAD Y EDUCACIÓN INFANTIL. Madrid: CEPE.
- Olivares, T. (2017). Maternidad Fácil . Obtenido de <http://maternidadfacil.com/la-diabetes-infantil-sintomas-causas-y-tratamiento/>
- Otero, E. (2012). La psicomotricidad infantil . La Rioja : p.18.
- Peña, L., Ros, L., González, D., & Rial, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar . En Protocolos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (págs. 297 - 298). España : Ergon S.A.
- Pérez, A. (2005). Curso de Promoción Educativa. Murcia.
- Picq, L., & Vayer, P. (1997). Educacion Psicomotriz. Barcelona: Cientifico medica.
- Pillou, J. (9 de Diciembre de 2013). CCM Salud. Obtenido de CCM Salud:  
<https://salud.ccm.net/faq/17780-estatura-definicion>
- Prieto Bascón, M. (2011). La percepción corporal y espacial . México.
- Ramírez, E., & Fernández, C. (2013). La locomoción en la etapa infantil . efdeportes, s.p. Obtenido de efdeportes.
- Ramírez, E., Negrete, N., & Tijerina, A. (2012). EL PESO CORPORAL SALUDABLE: DEFINICIÓN Y CÁLCULO EN DIFERENTES GRUPOS DE EDAD. RESPYN , párr.2.
- Recio, R. (17 de Enero de 2013). El Confidencial . Obtenido de El Confidencial :  
[https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-01-17/el-nino-de-3-a-6-anos-desarrollo-fisico-cognitivo-y-social\\_205001/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-01-17/el-nino-de-3-a-6-anos-desarrollo-fisico-cognitivo-y-social_205001/)
- Redondo, C. (2010). Coordinación y equilibrio: Base para la educación física en primaria.
- Restrepo M, S. L., & Maya Gallegos, M. (2005). Boletín de Antropología. Antioquía: Pág.144.
- Reviriego, C. (30 de marzo de 2017). guiainfantil.com. Obtenido de guiainfantil.com:  
<https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/dieta-para-ninos-3-o-5-comidas-al-dia/>

- Rodríguez, A. (2008 ). Adquisición de hábitos alimenticios saludables. Una propuesta didáctica para educación infantil. Valladolid.
- Rovati, L. (29 de Mayo de 2017). Bebés y más. Obtenido de Bebés y más: <https://www.bebesymas.com/desarrollo/como-y-cuanto-crecen-los-ninos-las-cuatro-etapas-de-crecimiento>
- Ruíz, G., & García , E. (2015 ). Importancia de realizar 5 comidas al día .
- Sánchez, J. (01 de Marzo de 2012). Promoción de la salud . Obtenido de [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando\\_come\\_articulos\\_refrigerios.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando_come_articulos_refrigerios.html)
- Santamaría, B. (29 de 03 de 2017). Crecer feliz. Obtenido de Crecer feliz: <https://www.crecerfeliz.es/ninos/desarrollo-y-aprendizaje/g92436/talla-nino-tamano/>
- Sepulveda, A. (2016). Grupos de alimentos y patrones de alimentación saludables para la prevención de enfermedades adultos pediátricos . México .
- Shaffer, D. (2000). Psicología del desarrollo : infancia y adolescencia. Madrid: Thompson.
- Tesauro. (2013). boletínagrario.com . Obtenido de <https://boletinagrario.com/ap-6,valor+nutritivo,4478.html>
- Tojo Sierra , R., & Leis Trabazo , R. (2007). Manual Práctico de nutrición en pediatría . Madrid .
- Torres, C. (2008). Compartir la mesa con la familia tiene beneficios que no esperabas. XIX.
- Trianes Torres, M. V. (2012). Psicología del desarrollo y de la Educación . Madrid : Pirámide .
- Unicef.org. (s.f). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables . En Currículo de Educación Inicial (pág. 335). Venezuela: Imprenta I.N.N.
- Ureña, N. (2008). El equilibrio en la educación infantil y primaria . Murcia.
- Velásquez , S. (s.f.). Actividades de Educación para una Vida Saludable.
- Vilanova, J. (2012). Revisión bibliográfica del tema de estudio de un proyecto de investigación. Radiología. España : pág.109.

k. ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

**CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN  
PARVULARIA**

**TEMA**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN  
LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN  
BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA.  
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** Paula Alejandra Quizhpe Cueva

**LOJA – ECUADOR**

**2017**

**a. TEMA**

HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO LECTIVO 2017- 2018.

## **b. PROBLEMÁTICA**

Definir a los hábitos alimenticios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirecta como parte de prácticas socioculturales. (Macías , Gordillo, & Camacho , 2012, s.p)

En la etapa de la niñez, es mucho más fácil generar aprendizajes de cualquier índole en la persona, siendo así que el tema de la alimentación es muy importante enseñarlo y practicarlo, específicamente los padres son los responsables de crear buenos hábitos de alimentación en los niños. Cuando se les inculca estos hábitos desde que son bebés, las costumbres se marcharán por si solas con el tiempo.

El desarrollo físico se relaciona directamente con el crecimiento de los niños y la madurez física, junto con sus capacidades físicas y la coordinación. En el área física, los niños desarrollan específicamente las habilidades motoras finas (pellizcar, escribir, agarrar, etc.) y las habilidades motoras gruesas (caminar, correr, lanzar una pelota, etc.). (Maganto & Cruz,2000, s.p)

Al crecer los niños, se desarrollan de diferentes maneras. El desarrollo del niño incluye cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales. El desarrollo físico es uno de ellos existiendo grandes diferencias de altura, peso y contextura dependiendo de la dieta, el ejercicio y los genes.

Justamente es en esta edad que los niños desarrollan habilidades motoras que le van a ser de gran utilidad en el proceso de su crecimiento, y por esta razón es fundamental que la alimentación del niño sea la mejor y junto con ellos crear hábitos alimenticios que mejoren su estilo de vida tanto en la parte cognitiva, emocional, social y la parte física – motora, la cual será explicada en el desarrollo de esta investigación.

La Escuela de Educación Básica Particular Interandino, es un centro educativo de Educación Regular y sostenimiento Particular Laico, con jurisdicción Hispana. Se encuentra ubicada entre la Av. Salvador Bustamante Celi y la calle Guayaquil, en la parroquia “El Valle”, zona urbana de la ciudad, exactamente, pertenece a la provincia y cantón Loja”. El régimen escolar pertenece a la región Sierra, la modalidad con la que se

trabaja es presencial, y la jornada en la que se labora es matutina. Para poder acceder a esta institución se lo realiza mediante vía terrestre.

La misión que se maneja en ésta Institución Educativa es el formar estudiantes capaces de desenvolverse en todas las áreas del saber humano, a través de un modelo pedagógico social-constructivista desarrollando las inteligencias múltiples desde inicial a séptimo grado de Educación General Básica, para lo cual cuenta con personal docente oportuno para una formación académica idónea y humanista que contribuya con actitudes positivas al desarrollo de la sociedad mediante la práctica permanente de valores, disciplina y lealtad a la institución.

Este establecimiento tiene como visión, el proyectarse hacia el 2021 ser una Institución Educativa moderna acorde con las últimas tecnologías para brindar una educación de calidad y calidez. Con docentes altamente capacitados, comprometidos a formar estudiantes; creativos, críticos, reflexivos, comunicativos y emprendedores con mentalidad abierta al cambio, capaces de enfrentar los retos de la vida con una elevada autoestima y practicando valores.

En cuanto a la comunidad educativa cuenta con un total de 14 docentes, siendo 10 mujeres y 4 hombres; 3 administrativos y 170 estudiantes que van desde Inicial I hasta séptimo año de educación básica.

Esta escuela cuenta con estos servicios básicos: agua potable, luz eléctrica, alcantarillado, drenajes, colectivos de basura, teléfono público – privado, e internet. En su interior consta de once aulas, cocina, posee computadoras, proyectores e internet, para cada una de ellas. Existen baños tanto para las mujeres como para los hombres. También hay un departamento de Orientación, oficina de la Dirección, Coordinación Académica e Inspectoría. Además, cuenta con un patio para la realización de actividades recreativas, eventos y sucesos en general. Para poder disponer de este inmueble se ha optado por arrendar.

Actualmente en nuestra sociedad estamos pasando por un momento crítico en cuanto a la alimentación de los niños, sabiendo que ésta es proporcionada por los padres y

muchos de ellos desconocen la importancia de los hábitos alimenticios en el desarrollo integral de sus hijos.

Debido a esta razón, se realizó un diálogo con la directora de esta distinguida escuela y ella está de acuerdo que este problema se está saliendo de control; en un tiempo se pensó que esta clase de inconvenientes solo las experimentaban personas con un nivel económico bajo, pero esto no es así, ya que si se cuenta con óptimos recursos económicos también se viven estas dificultades debido a que los padres siempre están complaciendo las exigencias de sus hijos como por ejemplo, si el niño quiere un dulce se lo dan, o alguna papa frita, gaseosa, etc., lo peor es que los progenitores consideran a este hecho como algo normal y por ende sus hijos también.

Se evidencia que muchas personas, adultos específicamente, mientras desayunan, almuerzan o cenan, están pendientes de sus dispositivos tecnológicos, lo cual es malo primeramente porque sus hijos, hermanos, etc., los están observando y ellos automáticamente considerarán a este acto como algo normal y con el transcurso del tiempo, lo tomarán como un hábito a la hora de comer y también porque se pierde la comunicación entre los miembros de la familia, generando así una frustración en el niño ya que se cohibe de manifestar sus emociones y actividades realizadas en su establecimiento escolar y vida cotidiana

Los padres de familia en este tiempo se dejan manipular mucho por sus hijos, siendo estos complacientes en todo lo que ellos les piden, lo cual es algo absurdo, lo ideal sería que el padre inculque hábitos alimenticios y el niño los vaya interiorizando en su cotidianidad.

Cuando un infante no tiene una correcta alimentación se empezarán a generar problemas en su salud, por ejemplo: desnutrición, obesidad, anemia, por citar algunas; además su concentración y atención no será la mejor en el ámbito académico, familiar y social; generando así un lento aprendizaje en el niño, entonces cuando se vea a un niño desatento, con poca retención a lo que se le explica y distraído, se tiene que pensar también en que el niño no está consumiendo alimentos sino, solo comida que satisface su hambre y no le aporta ningún nutriente, vitamina, minerales, proteínas, cereales, etc., siendo estos alimentos indispensables en el desarrollo físico de los infantes.



Así como la familia, los medios de comunicación y la escuela también tienen una gran responsabilidad en que estos problemas sigan perpetuándose o vayan eliminándose poco a poco, es por esto que las personas más cercanas al niño siempre deben enfatizar la creación de buenos hábitos alimenticios y sobre todo predicar con el ejemplo, ya que si ellos ven que la persona está ingiriendo comida nutritiva él también va a preferir estos alimentos, pero si se da todo lo contrario lo más seguro es que el niño consuma comida artificial o chatarra.

Debido a esta gran cuestión, hay entidades que tratan de buscar una solución o de mejorarla, pero se quede en esto, lo que significa que esta dificultad va a seguir latente y esto no se quiere al contrario hay que erradicarla, pero como el entorno en el que se vive es tan conformista decide inclinarse por lo fácil y no se motiva por ir cada vez más allá, saliendo así, de la zona de confort.

Lo ideal sería ir poco a poco cambiando la mentalidad de las personas para ver una mejora sobre la alimentación que se está ingiriendo, también una causa muy importante se debe al estilo de vida que llevan las familias lo cual ha originado que sus hijos opten por ingerir comida que solo satisface esa necesidad de ingerir algo más no, de alimentarlo y nutrirlo

El ejercicio físico es fundamental, ya que éste permitirá que el niño mejore su estado de ánimo y lo más importante se mantenga activo en ciertas actividades acordes a su edad; además de perfeccionar las habilidades motoras que han ido adquiriendo a lo largo de sus primeros años de vida.

La primera Encuesta Nacional de Situación Alimentaria y Nutricional -ENSIN- que realizó el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF- en el año 2005, arrojó resultados preocupantes en materia de alimentación en todas las edades. Luego en el 2010, con una segunda encuesta y resultados similares, se logró caracterizar los hábitos alimenticios y el consumo de frutas y de verduras en la población colombiana. 1 de cada 10 niños presenta retraso en el crecimiento, en este grupo el sobrepeso y obesidad ha aumentado en 25,9%. 1 de cada 4 niños, presenta sobrepeso u obesidad. (ICBF, 2010)

Según estas cifras, es muy preocupante el tema de la alimentación y esto permite darse cuenta que no solo afecta a este país, sino que es una problemática a nivel mundial. Lo

más crítico a considerar son las enfermedades que se generan al no alimentarse correctamente, así como también propician un retraso en el desarrollo integral del niño.

Con respecto a los hábitos alimenticios y su intervención en el desarrollo físico, surge la necesidad de abordar y buscar soluciones a esta problemática; realizando la aplicación de este proyecto en la Escuela de Educación Básica Particular Interandino con los niños de Inicial II, padres de familia, y docentes.

Teniendo en cuenta el papel que desempeña el adquirir buenos hábitos alimenticios sobre el desarrollo físico y motor de los niños se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cómo los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo físico en los niños de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino de la Ciudad de Loja. Periodo Lectivo 2017 – 2018?

### c. JUSTIFICACIÓN

La realización de este proyecto es muy importante, ya que es necesario mejorar la forma de alimentación en las personas, pero específicamente la de los niños. Concretamente hay muchas razones para abordar este problema, una de ellas se refiere a que hay un gran índice de infantes enfermos, anteriormente se creía que ver a un niño “gordito” era señal de ser un infante sano, bien nutrido, pero ahora nos damos cuenta de que esa manifestación es incorrecta, ya que debido a la comida chatarra que los niños ingieren ya sea por si solos o suministrada por sus familiares, hay niños desnutridos, obesos, diabéticos y anémicos.

Gracias al desarrollo de esta investigación se determinará la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo físico de los niños, teniendo en cuenta que hay una serie de factores que siguen dando continuidad a que el entorno del niño y sus progenitores sigan cometiendo los mismos errores frente a esta problemática.

Los objetivos de la alimentación del niño en edad escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimenticios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Es conveniente analizar como una incorrecta alimentación puede perjudicar tanto a la persona ya sea a nivel de su salud, intelectual, física, emocional y socialmente; es alarmante ver la conformidad que tienen algunos padres de familia al no alimentar correctamente a sus hijos ya que se ha evidenciado que para la jornada escolar no les dan la primera comida, es decir el desayuno, sabiendo que es el sustento principal del día, también no les envían su colación o refrigerio la cual es imprescindible, siendo una de las cinco comidas diarias de los niños, aportando el 15% o el 20% de sus calorías cotidianas.

Se considera que tal vez por el factor económico los padres se justifiquen y manifiesten que no tienen las posibilidades de enviar esta comida a sus hijos, pero no es una razón valedera, porque si los padres se preocuparan por verlos bien alimentados buscarían guías de nutrición y se darían cuenta que lo económico no sería un impedimento; si ellos quieren seguir en esto, sería una cuestión de irresponsabilidad y holgazanería.

Determinando el peso, la talla y la actividad física de los niños, se podrá averiguar si el infante de acuerdo a su edad, está en los estándares normales de su desarrollo físico, sumado a esto si en el entorno escolar el niño se encuentra desmotivado, sin energías, desatento, olvidadizo se tendrá que tomar en cuenta que posiblemente no se está alimentando como es debido, algo que hay que considerar es el ambiente a la hora de la comida, ya que si no es el óptimo, el infante comerá por comer y no será un momento agradable.

Todas estas actitudes se las debe eliminar con el fin de que el pequeño considere que el alimentarse correctamente es primordial para que pueda desempeñarse satisfactoriamente en la escuela, en el hogar y con sus amistades en general.

El aporte de esta investigación en el ámbito social está enfocado principalmente en los niños del establecimiento, ya que gracias a su participación se buscarán estrategias para mejorar su desarrollo físico; también está encaminado para los padres de familia ya que ellos son los principales responsables de la alimentación de sus hijos y específicamente con ellos se trabajará este proyecto y su compromiso será reflejado en la evolución que tengan sus hijos; y por último se encuentra el resto de la comunidad educativa, convirtiéndose todos en beneficiarios de información y resultados muy importantes para los mismos y para posteriores miembros de la Escuela, en cuanto al tema de la alimentación.

En el ámbito académico, como estudiante de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, este proyecto de investigación tiene un aporte muy significativo ya que se buscará concientizar a una parte de la población de la Ciudad de Loja, pero estos serán los mediadores para que entre todos se logró generar un cambio.

Como futura profesional al cumplir con todo lo que establece el proyecto de investigación, éste será de mucha utilidad y será un gran aporte para mi experiencia profesional además de sentir una satisfacción personal al haber ayudado a niños que no estaban teniendo un desarrollo físico normal y a docentes y padres de familia que frente al tema de la alimentación tenían muchas dudas y desconocían ciertos problemas que genera el no alimentarse correctamente.

Esta investigación es factible ya que se contará con el tiempo y recursos necesarios; considerando que este es un problema vigente y sobre todo crítico, además se buscarán especialistas en el tema para que profundicen acerca de esto y entre todos generar soluciones que marquen un cambio en nuestra sociedad.

Existe la plena voluntad de lograr cambiar la mentalidad de las personas, acerca de esta temática, se sabe que es algo muy complicado pero no imposible, siendo esta la clave principal en la adquisición de buenos y nuevos hábitos alimenticios para los niños de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino, se ha escogido este grupo de niños porque dentro de estos se ha observado algunos casos especiales que necesitan una orientación referente a los alimentos que los progenitores brindan a sus niños, además se pretende enseñar a la docente ciertas estrategias que motiven tanto a padres como a infantes sobre una buena alimentación. Se sabe entonces que el papel de los padres, docentes y allegados, va a ser decisivo en la adquisición de hábitos alimenticios saludables.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **General:**

Demostrar la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo físico de los niños de Inicial II, de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino de la Ciudad de Loja. Periodo Lectivo 2017 – 2018.

##### **Específicos:**

1. Fundamentar la relación existente entre los hábitos alimenticios y el desarrollo físico de los infantes, determinando las causas y consecuencias que se dan entre estas dos variables.
2. Diagnosticar los factores que llevan al niño a la adquisición de malos hábitos alimenticios, mediante un dialogo abierto en donde los padres de familia se manifiesten y se recolecte toda la información que sea relevante en la investigación.
3. Diseñar un taller en donde los niños, padres, y docentes sean partícipes, acerca de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios para un desarrollo físico normal.
4. Aplicar la guía de alimentación saludable, elaborada para potenciar el desarrollo físico de los niños.
5. Evaluar el proceso que han tenido los niños de la población escogida a lo largo de la aplicación de la propuesta y la posterior práctica de lo indicado en la guía de alimentación

## **ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO**

### **CAPÍTULO I**

Los hábitos alimenticios

Definición de hábito

Definición de hábitos alimenticios

Definición de nutrición

Definición de alimentación

El carácter social de la alimentación

Papel de la familia y de la escuela

Aumento en el consumo de comidas rápidas

Saltear el desayuno

Elección inadecuada de colaciones o refrigerio

Los medios de comunicación y su posible efecto negativo sobre la salud de los niños

Enfermedades producidas por una malnutrición

La desnutrición

Clasificación de la malnutrición

La obesidad y el sobrepeso

Los efectos de la obesidad

La anemia

La diabetes infantil

### **CAPÍTULO II**

#### **DESARROLLO FÍSICO**

Definición de desarrollo físico

Desarrollo físico

El desarrollo motor de 0 a 6 años

Desarrollo de los niños en edad escolar

La escuela

Comportamiento

Seguridad

Desarrollo psicomotor

Motricidad gruesa y fina

Aspectos del desarrollo psicomotor

Esquema corporal

Lateralidad

Estructuración espacio-temporal

Coordinación dinámica y visomanual

Tono muscular

Equilibrio



## e. MARCO TEÓRICO

### LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

#### Definición de hábito

Es una disposición por actos repetidos. Cuando se llevan a cabo cosas con poco esfuerzo o escaso pensamiento consciente, estas se aprenden y se conservan porque hacen la vida más fácil. Al repetir de manera constante estos comportamientos entonces se tornan automáticos. (Nuñez, 2013, s.p)

Desde el momento en que se nace, el ser humano está siempre aprendiendo algo nuevo y por ende a estos aprendizajes los convierte en hábitos, muchos de ellos son malos o perjudiciales manteniéndose siempre en la zona de confort, lo recomendable sería sustituirlos por unos nuevos, acercándose poco a poco a las metas que se ha planteado la persona.

Tomando como referencia a Covey (2013), “los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad” (p.12). Se sabe que los hábitos consumen poca energía una vez que se los ha interiorizado; es por eso que cuando se decide promover un cambio cuesta tanto, ya que requiere de mucha más energía psíquica y mental de la que se utilizaba habitualmente. Se necesita depositar un gran esfuerzo de autocontrol en sustituir los comportamientos habituales por otros comportamientos nuevos e incómodos.

Marina (2012) “Los hábitos son, pues, esquemas mentales estables, aprendidos por repetición de actos, que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras” (p.38)

El adquirir hábitos para el ser humano, se ha convertido en algunos casos una tarea difícil ya que tienen que exigirse más a ellos mismos y en otros una tarea fácil debido a que lo hacen por voluntad propia. El abordaje frente a este tema tiene una gran relevancia acerca de la alimentación ya que, si se empieza a crear hábitos desde temprana edad, se convertirá en algo que la persona integrará en su vida.

Lo interesante de nuestra existencia es que todo el tiempo vamos aprendiendo nuevas cosas y a estas las vamos adquiriendo como hábitos, de estos dependen el cómo nos definan como personas.

### **Definición de hábitos alimenticios**

Macias, Gordillo, & Camacho (2012), menciona que los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitación de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Los hábitos alimenticios se los debe inculcar desde la casa, haciendo énfasis a que si no se los cumple como es debido el niño será propenso a enfermarse y a desatender las clases, es por esto que los padres de familia tienen una tarea dura pero no imposible, así mismo hay que enseñarle todo lo concerniente a la alimentación y si no le queda claro, la maestra reforzará temas referentes a la alimentación, higiene personal y actividad física.

Es el número de comidas que una persona realiza usualmente, así como el horario, el lugar, la frecuencia y la cantidad de alimentos que se consumen. Hay factores que afectan los hábitos alimenticios, como el ingreso económico, la identidad étnica, el lugar de residencia, las creencias sobre la salud, las creencias religiosas, las características fisiológicas y la estructura del hogar. De esta manera, es posible apreciar que los hábitos alimentarios son casi individuales. (Nuñez, 2013, s.p)

Dentro de los retos más grandes a los que se enfrentan los padres de familia se encuentra el mejorar los hábitos de alimentación de sus hijos. Los buenos hábitos deben establecerse desde que son muy pequeños pues éstos perdurarán por el resto de su vida, de aquí la importancia de guiarlos correctamente.

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico. (Cabrera, 2008, s.p)

Cada uno es el constructor de su propia vida. En el futuro se verá lo que se sembró en los primeros años. Con la forma de pensar, actuar, comer y sentir se crea el presente y se forja el futuro. El mejor momento para formar hábitos para la vida es la infancia y esta formación comienza incluso desde el vientre materno. Los niños aprenden por imitación y por esto es muy importante el ejemplo que reciben de los padres, cuidadores y docentes en su educación alimentaria. El hogar es esencial, pero también lo es la escuela y de nada sirve un gran esfuerzo en casa, si en la escuela esa formación no se refuerza.

### **Definición de nutrición**

Comer no es nutrirse, muchas personas confunden estos términos, y esto desde ya es algo que se debe enseñar al pequeño para que él tenga clara la diferencia estas definiciones; para hacerle entender se pueden utilizar muchas estrategias didácticas desde ver un video hasta preparar un plato para explicarle los beneficios que nos deja el nutrirnos y lo bien que le hace a nuestro organismo y siempre ante todo recordando que los padres son el ejemplo y que dependerá de ellos, más la sociedad de como el niño adquiera sus hábitos alimenticios.

MIES (2014), menciona que, la nutrición “es el proceso biológico (involuntario) en el que se provee al organismo los nutrientes necesarios para la vida, para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales.” (p.98)

La importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados. Si bien parece simple corregir malos hábitos, la realidad nos muestra que es mucho más complicado de lo que parece y que las enfermedades relacionadas con la nutrición son hoy en día una preocupación mundial.

Otero (2012), piensa que “la nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.” (p.54).

En pocas palabras, la nutrición es salud, el llevar a cabo hábitos saludables, como la práctica de actividad física de forma regular, son unos de los pilares de la buena salud y

el desarrollo físico y mental. Es por ello que la nutrición contribuye de manera directa para reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y en definitiva, tener una buena salud.

### **Definición de alimentación**

La alimentación es una necesidad biológica que todos los seres vivos la necesitamos, siendo así que debemos consumirla mediante alimentos ricos en proteínas, vitaminas, grasas naturales, etc. y se debe descartar toda clase de comida artificial porque eso lo único que hace en nuestro organismo es enfermarlo. Todo está en nuestras manos, si se quiere tener una vida saludable hay que alimentarse correctamente, caso contrario a lo largo de nuestra vida se verán las consecuencias de aquella irresponsabilidad.

La alimentación es el conjunto de alimentos que ingresa al organismo. En condiciones de normalidad, cada individuo tiene un patrón de alimentación muy similar a la de otros miembros de la comunidad en la que vive. Es notable que pese a la lucha por el sustento, en ninguna parte del mundo, el hombre come todos los vegetales y animales comestibles que tiene a su alcance. (Buenos Aires, 2015, p.10)

Una correcta alimentación del niño durante los primeros años de vida puede repercutir positivamente en su estado de salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse con los demás, pensar y racionalizar, socializarse, adaptarse a nuevos ambientes y personas, sobre todo, en su rendimiento escolar. Una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro.

Si la alimentación que tiene el niño, es sana y equilibrada, logrará el mayor potencial físico, mental e intelectual de él. Por ello además de verificar los alimentos que se le brinde al niño es muy importante controlar el peso y talla, ya que estos dos parámetros son esenciales para establecer como está creciendo. Estas dos simples mediciones pueden indicar si la alimentación está siendo la adecuada.

Algo que se debe fomentar para que la alimentación en el niño sea buena, radica en los hábitos alimenticios que su familia le inculque como por ejemplo: comer en familia, ya que el niño verá a sus progenitores y el imitará su comportamiento, evitar las distracciones a la hora de comer, el lavado de manos antes y después de comer, establecer un horario en las comidas pero tener en cuenta que esto será a partir de los 5 meses de

vida del niño, no se debe prohibir ningún alimento a menos de que el infante tenga una alergia, entre otras.

### **El carácter social de la alimentación**

La alimentación en el ser humano es vital para nuestra existencia, ya que si solo ingerimos comida que no nos aporta ningún nutriente en nuestro organismo lo estamos matando poco a poco, esto también genera daños a la parte emocional del individuo porque en vez de mantenerlo activo lo convertirá en una persona cansada, aburrida, débil, etc., es por esto que al escoger los alimentos que se va a consumir, se debe tener claro lo que cada uno de estos nos ayuda en la creación de buenos hábitos alimenticios.

Existen personas que lo único que les interesa es vender sus productos o comida chatarra y no se preocupan por los daños que esta genera en la persona; hay que tener muy claro que dependiendo a la cultura y a la sociedad este tema va a modificarse, pero si la persona quiere estar sana debe ingerir alimentos o comida sana, no está mal, que de vez en cuando se pueda beber alguna gaseosa o una papa frita, la situación aquí es que se convierta en algo muy esporádico y no hacerlo un hábito.

Haciendo referencia a los niños, las personas adultas son las responsables de la alimentación de los pequeños, ya que en esta edad aun ellos ignoran la diferencia entre los alimentos y la comida chatarra, aquí la importancia de que al niño se lo alimente bien, para que pueda desempeñarse correctamente en todas las áreas de desarrollo, teniendo una óptima capacidad de aprendizaje, se concentre mejor, este atento, lo cual es fundamental en este periodo, y como el niño está cursando la preparatoria lo más seguro es que pueda influenciarse por sus compañeros de clase, familiares, medios de comunicación, etc., en no alimentarse correctamente, y es aquí en donde se debe actuar para que la alimentación del niño sea la correcta.

### **Papel de la familia y de la escuela**

El adquirir hábitos alimenticios no es una tarea fácil, al menos para los niños, es por esto que los padres, progenitores, docentes, etc., tienen el deber de inculcarles estos hábitos los cuales ellos afianzarán para el resto de su vida.

Lo primero que se aprende viene de la crianza junto a la familia, y que puede modificarse dependiendo al entorno en el que se encuentre la persona, entonces para que los hábitos, valores y buenas costumbres sigan firmes, los padres de familia deben ser muy claros con sus hijos en todos los aspectos de su formación y lo que concierne en esta investigación es la adquisición de buenos hábitos alimenticios en el infante; ya cuando el niño empiece su vida escolar los docentes se encargaran de seguir cultivando estos hábitos ya sea a través de juegos, dinámicas, videos, ilustraciones de modo que al niño se le facilite este aprendizaje y nunca lo olvide.

Item (2010), “Se ha demostrado a través de múltiples investigaciones la importancia de la familia en la instauración y mantenimiento de los hábitos alimentarios. Es sabido que los niños y adolescentes que comen en familia, se alimentan mejor.”(p.43)

En estos tiempos la alimentación de las persona depende de varios factores, pero haciendo referencia a este apartado hay investigaciones que señalan que cuando madre y padre trabajan, la calidad de la alimentación es mala ya que se pierde primeramente la comunicación y relaciones familiares, los horarios de comida y por último se opta por ingerir comida fuera de la casa, obviamente desconociendo el modo de preparación, el lugar y quien prepara la comida; lo cual puede ocasionar enfermedades y sobre todo los niños verán este modo de vida como algo normal y de esta manera se están formando malos hábitos alimenticios.

Las escuelas juegan un importante rol en la promoción de hábitos alimentarios saludables en nuestras niñas y niños a través no sólo del Programa de Alimentación Escolar (PAE), sino de otros lugares como las cantinas escolares y los quioscos de la comunidad. (Colectivo Docente, 2014, s.p)

La escuela tiene un papel muy importante ya que aquí se refuerza lo aprendido en la casa, siendo los niños los mediadores entre la docente y los padres, así que este es un trabajo compartido en el que todos saldrán beneficiados.

Hay lugares dentro de la escuela que se utilizan para la venta de comida llamados bares, cafeterías, quioscos, etc., y si no se está pendiente de lo que allí se expende puede que solo haya comida chatarra, pero si los padres de familia y toda la comunidad

educativa está al tanto de sus productos habrá un control y de esta manera los niños podrán ingerir comida sana, hasta que llegue el momento del almuerzo.

### **Aumento en el consumo de comidas rápidas**

Se considera que el consumo de esta comida es perjudicial y se está en lo correcto, pero no se hace algo para parar la creación de estos lugares, al contrario cada día aumenta la demanda de estos y como la preparación es rápida y muchas de las veces económica, la gente opta por consumirlos; la gente se escuda en decir que esta comida tiene aditivos y por eso no pueden dejarla pero no es cierto, porque si pusieran toda la fuerza de voluntad que posee la persona, es seguro que dejarían de consumir esta comida y empezarían a ingerir alimentos como frutos secos, frutas, cereales, etc.

El incremento del consumo de comida basura también se ha visto favorecido por las circunstancias diarias de las personas. El estrés, el cansancio, las duras jornadas de empleo, la falta de tiempo, etc., son algunas de las razones por las que el consumo se ha disparado.

### **Saltear el desayuno**

Si el niño no ingiere el desayuno lo más probable es que todo el día pase decaído ya que el aporte energético que nos deja esta comida es indispensable para la realización de todas las actividades diarias. Comer un desayuno saludable todos los días es importante para el crecimiento físico de los niños y el desarrollo, así como su salud mental. Los padres pueden animar a los niños a comer el desayuno consistente por ser buenos modelos y ofrecer comidas sencillas y nutritivas.

La ignorancia de muchos padres de familia, permiten que sus hijos se salten esta comida debido a ciertas razones una de ellas hace referencia al factor tiempo ya que al no establecer horarios para ir a dormir, el niño se queda despierto hasta altas horas de la noche lo cual dificulta que se despierten pronto y solo le alcanza el tiempo para cambiarse y salir inmediatamente a la escuela; otra razón se debe a que si la comida que le ofrece la madre al niño no le gusta, el simplemente la rechaza y la madre o padre para que no haga “berrinches”, le permiten que el niño no desayune.

Los niños que no desayunan además de no poner la misma atención en clases, son más propensos a comer más, es decir a llenar el vacío del desayuno ingiriendo así comida alta en azúcar y grasa.

Referente a este tema, los padres tienen un papel protagónico ya que proporcionan un modelo a seguir para los hábitos y comportamientos alimentarios de los niños. Proporcionando consistentemente opciones de desayuno saludables y comer con los niños en la mañana puede ayudar a reforzar los hábitos de alimentación saludable en la mañana.

### **Elección inadecuada de colaciones o refrigerio**

Sabiendo que las colaciones o refrigerios son comidas muy importantes en la vida escolar, se las debe preparar teniendo en cuenta el aporte nutricional que va a tener en el niño, así que el representante tendrá que poner más responsabilidad frente a esta situación y dejar de un lado la conformidad y preocuparse más por la salud de sus hijos.

Si por cuestiones de trabajo o por salud no se le pueda enviar una lonchera ideal para el niño, se le podría dar dinero pero haciendo énfasis que lo que debe comprar sea algo nutritivo y no comida chatarra, los niños a esta edad entienden todo muy bien así que, si les explicamos correctamente como son las cosas ellos irán adquiriendo buenos hábitos alimenticios.

Algo muy importante es que en el momento del receso los niños comparten experiencias, juegan, debaten y debido a esta razón el refrigerio que ellos lleven debe ser muy equilibrado ya que si se excede el niño podría estar sometido a burlas, lo cual no se quiere ya que esto puede causar que el niño se sienta intimidado y vaya perdiendo el interés de compartir con sus compañeros de clase.

### **Los medios de comunicación y su posible efecto negativo sobre la salud de los niños**

El uso excesivo de los medios de comunicación se ha asociado con múltiples efectos negativos para la salud de los niños y adolescentes. En el caso de la televisión, se disminuye el tiempo dedicado a la lectura, deporte, juegos y comunicación familiar y afecta al rendimiento escolar, de forma que un tiempo excesivo utilizado por los niños y adolescentes en ver la televisión ha sido asociado con menor nivel educativo logrado en la edad adulta,



mayor abandono de los estudios y una obtención de peores calificaciones. La televisión estimula el consumismo a través de la publicidad y contribuye al desarrollo de la obesidad, de concentraciones elevadas de colesterol, fomenta el hábito de fumar y el alcohol, además de un peor estado físico cuando se llega a la edad adulta. (Nuñez, 2013, s.p)

La influencia que los medios de comunicación tienen en la sociedad actual es de tal magnitud, que han cambiado nuestra forma de vida y se han convertido en verdaderos competidores de la familia y la escuela en la formación y educación de los niños y de forma especial en los adolescentes. Actualmente ya solo no es la televisión, sino que otros medios de comunicación han penetrado a gran velocidad en los domicilios de los niños y adolescentes, que no es más que la mezcla de grandes dosis de televisión, computadora, internet, y videojuegos.

Los niños se dejan influenciar mucho por el marketing de la industria alimentaria; los alimentos que se publicitan con mayor frecuencia son: cereales, comida rápida, bebidas azucaradas, comidas congeladas, galletas, y golosinas. Las frutas y los vegetales no son usualmente publicitados.

El acto de mirar la televisión durante las comidas está asociado con una mayor frecuencia de elecciones de alimentos nutricionalmente pobres y una menor frecuencia de buenas elecciones, también el hecho de contar con dispositivos electrónicos en las comidas influye mucho en la comunicación que deberían tener todos los miembros de la familia mientras se alimentan.

## **Enfermedades producidas por una malnutrición**

### **La desnutrición**

El término "malnutrición" significa alteración de la nutrición, tanto por defecto (desnutrición) como por exceso (hipernutrición). Es, por tanto Botero (1987) nos menciona que “el resultado de un desequilibrio entre las necesidades corporales y la ingesta de nutrientes que puede llevar a un síndrome de deficiencia, dependencia, toxicidad u obesidad” (p. 43). Siendo así la producción mundial de alimentos es actualmente suficiente para proporcionar una dieta adecuada a todos los habitantes del planeta.

Cravioto (1983), cita que “La desnutrición se produce por una ingesta inadecuada, mala absorción digestiva, pérdida anormal de nutrientes por el tubo digestivo, hemorragia, fallo renal o excesiva sudación, infección o adicción a drogas” (p.29).

La malnutrición se caracteriza por una alteración en la composición de nuestro cuerpo, ocasionado por un desequilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades nutricionales básicas. Se la observa frecuentemente en el curso de la mayoría de las enfermedades en las cuales existe cierto compromiso del estado general.

A pesar de los grandes avances tecnológicos para el diagnóstico y tratamiento de las distintas enfermedades, algo tan importante como la alimentación y el cuidado nutricional continúa en muchos casos cayendo en el olvido. Por lo que resultaría muy difícil lograr que las personas enfermas se recuperen si su cuerpo no cuenta con el ingreso de energía suficiente y los nutrientes necesarios para llevar a cabo los distintos procesos metabólicos, como por ejemplo la producción de proteínas.

La malnutrición, o las condiciones físicas indeseables o de enfermedad que se relacionan con la nutrición, se pueden deber a comer muy poco, demasiado, o por una dieta desequilibrada que no contiene todos los nutrientes necesarios para un buen estado nutricional. (Marley, 1983, s.p)

Un prerequisite esencial para prevenir la malnutrición, es la disponibilidad adecuada de alimentos que permita satisfacer las necesidades nutricionales de todas las personas. Para que haya suficiente disponibilidad, debe haber una buena producción de alimentos o suficientes fondos a nivel nacional, local o familiar para comprar aquéllos que sean necesarios.

La malnutrición se puede manifestar como un problema de salud y los profesionales de la salud ofrecen algunas respuestas, pero ellos solos no pueden solucionar el problema de la malnutrición. Los educadores, formales y no formales, son necesarios para ayudar a la gente, especialmente a las mujeres, a lograr y mantener una buena nutrición. A fin de atacar la malnutrición, con frecuencia se requiere la contribución de profesionales en economía, desarrollo social, política, gobierno, de la fuerza laboral, etc.

## Clasificación de la malnutrición

- La malnutrición primaria se debe a un aporte insuficiente de calorías y nutrientes y su origen radica habitualmente en la pobreza siendo la prevalente en los países en vías de desarrollo.
- La malnutrición secundaria es el resultado de enfermedades que alteran la capacidad de ingerir, absorber o metabolizar adecuadamente los alimentos o de una insuficiente ingesta que no cubre las mayores pérdidas o requerimientos de la enfermedad de base.
- Es la malnutrición que puede observarse en los países desarrollados. Su prevención y detección precoz es importante pues esa situación deficitaria puede alterar la respuesta al tratamiento y el curso de la enfermedad. (Sagastizabal, 2002, s.p)

Está claro que la desnutrición en las primeras etapas de la vida tiene importantísimas consecuencias para los futuros resultados en materia de educación, productividad e ingresos económicos. El retraso en el crecimiento se asocia con unos rendimientos y unos resultados deficientes en la escuela. El retraso en el crecimiento y otras formas de desnutrición son sin duda uno de los principales factores de muertes, enfermedades y capacidades especiales en la infancia.

- El marasmo se produce un deficiente aporte de nutrientes proteicos y no proteicos. El niño con marasmo consume muy pocos alimentos -a menudo, la madre es incapaz incluso de amamantarlo- y es muy delgado por pérdida tanto de músculo como de grasa corporal.
- El kwashiorkor es una palabra africana que significa "primer niño-segundo niño" y que viene por el hecho de que el primer hijo desarrolla esta malnutrición cuando nace el segundo hijo y le sustituye en la toma de leche materna. El niño que sufre el destete es alimentado con productos de muy escasa calidad nutricional (comparados con la leche materna) y deja de ganar peso. La deficiencia proteica es normalmente más marcada que la energética con la consiguiente aparición de edemas. Los niños con kwashiorkor tienden a ser mayores (edades superiores al año) que los que desarrollan marasmo ya que suelen desarrollar el proceso a partir del destete.
- La desnutrición mixta es la más frecuente en los hospitales. Son pacientes con cierto grado de desnutrición calórica previa que, ante un proceso agudo, presentan un incremento de los requerimientos proteicos que desencadenan el proceso.
- Desnutrición relacionada con el estrés, sobre todo en pacientes hospitalizados con una infección grave o una intervención quirúrgica mayor, de instauración rápida, con clínica y analítica similar al kwashiorkor (kwashiorkor-like, pérdida de calorías y de proteínas), pero de etiopatogenia diferente y trascendencia clínica más dramática, ya que empeora el pronóstico, aunque suele ser transitoria, resolviéndose con la mejoría del cuadro clínico que la ha precipitado, siempre que no se prolongue demasiado. (Ramos, 1995, s.p)

La desnutrición según Ramos, tiene una gran clasificación, que sin importar el origen igual afectan el desarrollo físico e intelectual y el estado de salud de por vida. Los niños

y niñas que tienen desnutrición, lo más probable es que sean adultos frágiles, perpetuando así un círculo vicioso entre la pobreza y el hambre.

La desnutrición supone una pesada carga para los niños en el mundo, la nutrición puede ser una excelente inversión. La mejora del estado nutricional de una población refuerza sus capacidades y estimula el proceso de desarrollo, lo que conduce a una reducción de la pobreza.

### **La obesidad y el sobrepeso**

El sobrepeso y la obesidad se definen según Piedrola (2008) “como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (p.82). Actualmente existe en todo el mundo una auténtica pandemia tanto de obesidad como de sobrepeso.

El sobrepeso se define según Assumpta (2009) “como la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable para nuestra salud en relación con la estatura” (p.17). Actualmente, el sobrepeso es una condición común y frecuente, donde los suministros de alimentos son abundantes y predomina el sedentarismo. El 64 % de la población adulta de EEUU tiene sobrepeso u obesidad, dicho porcentaje ha aumentado en las últimas décadas y va en incremento.

No existe una cantidad exacta de comida a que debe consumir un niño. Cada niño es un mundo distinto, y sus deseos y necesidades son diferentes. En razón de eso, es el niño el que puede decir, con exactitud, cuánto puede comer. Y no se puede obligarle a que coma más. Ni por las buenas ni por las malas. Normalmente, los niños comen más que las niñas, pero en cuestión de apetito no se puede generalizar.

Según Serra (2004), “La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial caracterizada por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo” (p. 74). Es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones, condiciones de salud o enfermedades, e incluso con un incremento de la mortalidad.

La frecuencia de la obesidad infantil ha aumentado hasta el punto de convertirse en un problema de Salud Pública y constituye un motivo de consulta pediátrica cada vez más frecuente; llegando a padecer obesidad casi la mitad de los niños.

La infancia es un periodo crucial para promover el desarrollo de estilos de vida saludables. La niñez o infancia es el periodo del niño desde los 6 años hasta los 12 años, coincidiendo con la edad de la escuela primaria o edad escolar.

Otra definición de obesidad según Chevallier (1997) es que “es un trastorno metabólico multifactorial caracterizado por un exceso de grasa corporal, especialmente de la grasa visceral, considerado hoy como un factor de riesgo para numerosas enfermedades, lo que da lugar a una mayor morbilidad en todo el mundo” (p.45).

Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad. Por consiguiente, hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

El índice de masa corporal (cálculo entre la estatura y el peso del individuo) es igual o mayor de 25 kg/m<sup>2</sup>; y como obesidad cuando el índice de masa corporal es igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup>; o cuando existe un perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm. Hoy en día la obesidad se ha convertido en un serio problema de Salud Pública que va en aumento, ya no es sólo una condición clínica individual. (La Organización Mundial de la Salud, 2010, s.p)

El desarrollo del sobrepeso y la obesidad durante los primeros años de vida, se ve influenciado tanto por las características del niño, como por factores relativos a los padres y al ambiente familiar.

Los padres juegan un papel decisivo para ayudar a sus niños a desarrollar hábitos de alimentación saludables y estilos de vida activos. Puesto que los niños imitan lo que ven, no es extraño que la propia conducta alimentaria de los padres esté asociada con el comportamiento alimentario y el peso de los niños.

- Limitando la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y animal.
- Aumentando el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales; logrando así una alimentación más saludable.
- Evitando la ingesta de azúcares, refrescos y golosinas. Reducir la sal en las comidas.
- Realizando actividad física y ejercicio de forma diaria. Caminar siempre que sea posible.
- Logrando un equilibrio energético y un peso normal.
- Insistiendo sobre la importancia del desayuno, al igual que la merienda, que permite reducir los aportes calóricos de la cena.
- Apoyando a las personas enfermas y ayudándoles a cumplir las recomendaciones para evitar o tratar la obesidad.
- Poniendo en práctica una comercialización responsable. (Chevallier, 1997, s.p)

Massa (1999), nos comenta que “la obesidad infantil es la enfermedad nutricional más frecuente en los niños y adolescentes de los países industrializados” (P.27). La valoración de la obesidad en niños es más difícil que en adultos, debido a los cambios que se producen durante el crecimiento en el ritmo de acumulo de grasa y de las relaciones peso/talla del niño.

Según Lekue (1996) “la edad escolar es un periodo marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte... una vida más activa” (p.71), es por ello que el crecimiento es regular. También es el inicio de la autonomía alimentaria (comedor escolar) favorable para adquirir malos hábitos dietéticos: fase de educación nutricional fundamental para el futuro.

Nunca hay que olvidar que, sea cual sea su edad, el niño ve comer a su familia, a sus amigos, lo que puede engendrar buenos o malos hábitos. Assumpta (2009) comenta que “hay gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, los horarios de las comidas” (p.76). Desde el nacimiento los bebés adquieren unos hábitos que los marcarán para el resto de sus vidas.

Es muy importante recordar que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva. Algunos errores alimentarios son propios de los países desarrollados como dar al niño un exceso de proteína y grasa animal, o darle muy pocas legumbres.

Para Piedrola (2008) “una buena alimentación infantil es necesaria la proteína (encontrada en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados) aunque estos alimentos también contienen grasas saturadas” (p.65). Así mismo también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales y los frutos secos (que en general no llevan grasas o son de origen vegetal). Por otra parte, los cereales y las legumbres son alimentos ricos en fibra lo que facilita una buena evacuación.

### **Los efectos de la obesidad.**

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. (La Organización Mundial de la Salud, 2010, s.p)

Tanto el sobrepeso como la obesidad tienen efectos negativos y consecuencias perjudiciales para la salud; debido a un incremento de la masa corporal que puede provocar artrosis, apneas del sueño y estigma social o a un incremento en el número de células grasas puede provocar diabetes, cáncer o enfermedades cardiovasculares.

La obesidad también está correlacionada con alteraciones de diferentes tipos nos menciona Massa (1999), que provocan una serie de complicaciones, siendo un factor de riesgo conocido y predisponiendo a ciertas enfermedades.

En los niños, al igual que en los adultos, la obesidad puede asociarse a síndromes congénitos, a problemas físicos (diabetes, hipertensión, nivel de colesterol elevado, trastornos hepáticos) y psicológicos (baja autoestima, estigma social).

También se asocia a una muerte prematura y discapacidad en la edad adulta, siendo lo peor de todo ya que si no se corrige este problema en la infancia, cuando la persona sea adulta, va a seguir teniendo los mismos problemas, pero agravados, ya que la obesidad infantil incrementa el riesgo de aparición de patologías crónicas en la edad adulta.

Por esta razón, es prioritario actuar cuanto antes, en la infancia, ya que los adolescentes obesos serán los que desarrollen las enfermedades metabólicas

anteriormente descritas; haciendo que su mala salud vaya empeorando en la edad adulta lo que puede reducir la esperanza de vida incluso en más de 10 años.

La obesidad constituye un trastorno básico a partir del que se desarrollan comorbilidades de todo tipo, además es la primera causa de infartos de miocardio, ceguera y de insuficiencia renal. Todo ello limita mucho las expectativas de vida de las personas con sobrepeso u obesidad y supone un aumento de los costes sanitarios y económicos, ya que el gasto en atención médica derivada de la obesidad es muy elevado, lo que representa un serio problema para la Salud Pública mundial.

### **La anemia**

La anemia es una disminución del número de glóbulos rojos en la sangre, que son los que se ocupan de trasladar el oxígeno a todos los órganos del cuerpo, gracias a la hemoglobina que contienen. La hemoglobina es una proteína que se encarga de transportar el oxígeno necesario para el buen funcionamiento de los tejidos y órganos de nuestro cuerpo. Cuando la cifra de hemoglobina baja más de lo esperado en un análisis de sangre, significa que el niño tiene anemia. (López, 2012, s.p)

Esta es otra de las enfermedades, que se originan debido a una mala alimentación siendo la causa principal la falta de hierro en los alimentos que consume; para prevenirlo y evitarlo, lo mejor es que los niños tengan una alimentación sana y equilibrada, donde no pueden faltarles, la carne, el pescado, las legumbres, las verduras, las frutas, los cereales y los lácteos. Siempre hay que estar pendientes de la salud de los niños, porque si cualquier enfermedad se la detecta a tiempo será mucho más fácil combatirla y no esperar a que se agrave y genere algún suceso trágico en la vida de los infantes y de la familia también.

Una de las enfermedades más comunes durante la infancia es la anemia, por ello es muy importante conocer todo sobre la alimentación en la anemia infantil. El hierro juega un rol muy importante en el crecimiento y desarrollo de los niños y para asegurarse un buen aporte de este micronutriente, lo mejor es tener presente cuales son los alimentos que lo contienen. (Cancela, 2017, s.p)

Hoy en día se escuchan a diario casos de niños que nacen con anemia o que la van desarrollando mientras crecen, lo ideal es siempre fomentar en el niño el consumo de alimentos que aporten nutrientes, vitaminas, minerales, etc., favorables para su organismo y siempre lo mantengan con defensas para que sea un niño fuerte y sano.



## **La diabetes infantil**

La diabetes es la segunda enfermedad crónica más común en la infancia. Antes era una enfermedad poco frecuente en los más pequeños, pero con el crecimiento de los casos de obesidad infantil y los malos hábitos, como el estilo de vida sedentario y una alimentación poco saludable, la diabetes infantil es cada vez más frecuente en los niños. (Olivares, 2017, s.p)

Según la investigación que ha realizado Olivares, la diabetes cada vez está tomando más intensidad, y especialmente en la actualidad en los niños se está convirtiendo como algo común, se sabe que esta se produce porque el páncreas no produce la insulina suficiente y para tratarla se necesita suplir esta carencia; pero si la alimentación del niño no es la adecuada agravará más el desarrollo de esta enfermedad. No hay una dieta estricta para la diabetes. El niño deberá comer muchas frutas, verduras y granos enteros, aquellos alimentos que son altamente nutritivos y bajos en grasas y calorías.

La diabetes en niños aumenta rápidamente, por lo que es urgente encontrar las medidas necesarias que reviertan este proceso. Antes se llamaba diabetes infantil pero su nombre tuvo que modificarse cuando aparecieron otros tipos de esta enfermedad en niños. El nombre correcto actualmente es: Diabetes tipo 1. Normalmente el sistema de defensa del cuerpo ataca a bacterias y virus pero en la diabetes tipo 1 destruye la parte que fabrica insulina del páncreas. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2014, s.p)

La diabetes infantil es un problema actual, ya que los hábitos de vida de los niños han cambiado y estos tienden a llevar estilos de vida menos saludables. Es importante la educación desde que son muy pequeños y una dieta sana y equilibrada y el ejercicio físico deben formar parte de su rutina diaria. Cuando un niño es diagnosticado con diabetes tipo 1 debe seguir un tratamiento de por vida. Este dependerá de la etapa de desarrollo en la que se encuentre.

Por lo general, los padres se encargan de monitorizar los niveles de azúcar en sangre y de administrar las inyecciones de insulina cuando se trata de niños pequeños. Pero es esencial hacerles ver la importancia de llevar un seguimiento riguroso, ya que con el tiempo deberán de hacerlo de forma autónoma.

## DESARROLLO FÍSICO

### Definición de desarrollo físico

Thelen (1989), nos menciona planteando el concepto de desarrollo y las leyes que lo explican, así como la importancia e implicación del cerebro en dicho desarrollo. El desarrollo proviene de factores genéticos, considerados con frecuencia los responsables últimos del potencial biológico, así como de factores del medio ambiente, es decir, factores sociales, emocionales y culturales que interactúan entre sí de forma dinámica y modifican de forma significativa el potencial del crecimiento y desarrollo.

Sin embargo, la constatación de las diferencias individuales en la adquisición de las secuencias motóricas, así como el modo diferente que tienen los niños de conseguir dichas secuencias, aboga por la implicación de los factores ambientales. Está demostrado que la clase social, la nutrición, las enfermedades infantiles, así como el estilo educativo familiar, son, entre otros, factores de importante repercusión en el desarrollo físico, psicomotor y adaptativo-social.

Por otra parte, los estudios sobre conducta social, es decir, la atención visual selectiva a la faz humana, la atención preferencial a los sonidos agudos y femeninos, las respuestas sensomotoras y cinestésicas al contacto maternal cálido y rítmico, forman parte de las comprobaciones sobre las que se asienta la confirmación de que la capacidad de crear lazos sociales y vínculos emocionales va a ser la variable modeladora de desarrollo general del ser humano, incluido obviamente el desarrollo físico y psicomotor.

Berk (1999), cita que está demostrada “la plasticidad del cerebro del bebé, es decir, la hipersensibilidad a los efectos de la experiencia, hasta el punto de que si una neurona no es estimulada de forma apropiada, ésta desaparece” (p. 42). Esto parece confirmar, lo explicado anteriormente, que el desarrollo del cerebro es más el resultado de un programa biológico y de la experiencia inicial, que el resultado de un determinismo biológico.

El desarrollo es un proceso continuo y progresivo desde el nacimiento a la adolescencia. Esto significa que unas etapas preceden a otras en secuencias ordenadas y que las nuevas conductas integran las adquisiciones previas. Estos aspectos suponen que la capacidad de exploración lleva a ensayar y poner en funcionamiento muchas respuestas

diferentes en forma relativamente casual y descoordinada, pero que posteriormente el niño selecciona las más eficaces para conseguir lo que se propone y aprende exactamente qué funciona y qué no funciona, integrando respuestas en un conjunto eficaz.

Cuando las nuevas adquisiciones se practican repetidamente proporcionan respuestas voluntarias, dirigidas hacia un fin, cada vez más precisas y refinadas. Por ello es posible predecir las secuencias del desarrollo, ya que en un primer momento las conductas motoras y psicomotoras son variables en su aparición, pero se convierten en predecibles en la medida que se establecen como patrones de adquisición de otras nuevas.

Por todo ello, como anteriormente se ha indicado, el desarrollo no está genéticamente preestablecido, ya que solo lo determina la herencia a un nivel muy general, en otros aspectos las condiciones ambientales promueven o retrasan dichas adquisiciones.

La adaptabilidad que el desarrollo conlleva hace que las conductas permitan un mejor funcionamiento en diferentes áreas, y esta adaptabilidad va pareja a la diferenciación de las adquisiciones. Esto significa que en un determinado momento se pierde una habilidad específica para adquirir otra nueva, de lo contrario no sería posible el crecimiento adaptativo. Todas estas leyes regulan el desarrollo del ser humano en proporciones variables dependiendo de la edad del sujeto y del tipo de conductas a las que nos estemos refiriendo. Es importante hacer mención de la implicación del cerebro en dicho desarrollo.

### **Desarrollo físico**

Se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, como ya se ha indicado, el desarrollo óseo y muscular.

El crecimiento es continuo a lo largo de la infancia y adolescencia, pero no se realiza uniformemente. El ritmo de crecimiento es rápido en el primer año de vida, a partir del segundo año muestra un patrón más lineal y estable, enlenteciéndose gradualmente hasta la pubertad. En la adolescencia se acelera de nuevo y se detiene al finalizar ésta. Las diferentes partes del cuerpo, así como los órganos del mismo, varían también en el ritmo de maduración.

La sincronía del desarrollo de los diferentes sistemas corporales está incorporada a la herencia de nuestra especie. Por ejemplo, el crecimiento de la cabeza y del cerebro es más rápido que el resto del cuerpo y pronto alcanza proporciones de adulto, mientras que los órganos sexuales reproductores crecen de forma lenta y se aceleran en la adolescencia

Es importante por ejemplo saber Illingworth (1985) que “el recién nacido tiene proporciones corporales que difieren notablemente de los lactantes, niños y adultos” (p. 90). El crecimiento del niño durante el primer año es asombroso. La talla es por término medio de 50 cm y al año se incrementa en un 50% como promedio, a los 5 años la estatura se duplica. Después de este rápido incremento, aunque se sigue creciendo, se da una disminución gradual en el ritmo del mismo hasta la edad de 10 años en las chicas y los 12 en los chicos. Aunque las proporciones del cuerpo de chicas y chicos son parecidas en la infancia y en la niñez, las diferencias importantes típicas de adultos jóvenes aparecen durante la adolescencia.

El incremento de peso es incluso más llamativo. Los niños pesan al nacer alrededor de 3'4 kg., normalmente para los 5 meses han doblado su peso, lo triplican al año, y casi lo cuadruplican a los 2 años. Los incrementos anuales son muy constantes entre los 2 y 6 años, entre 2,7 y 3,2 kg., cada año. De los 6 a 11 años, incrementan aproximadamente 2,5 kg., anualmente, según datos empíricos.

La importancia del crecimiento físico es tal que en pediatría se registran de forma sistemática los cambios en peso y altura como valores criterio del desarrollo. Para evaluar estos cambios se utilizan curvas estandarizadas mediante las cuales se compara las medidas del sujeto con relación a las medias del grupo de edad. Además, éstas se pueden complementar con la curva de velocidad que indica la cantidad media de crecimiento por año, curva que permite conocer el momento exacto de la aceleración del crecimiento.

### **El desarrollo motor de 0 a 6 años**

El desarrollo motor del niño de los 0 a los 6 años no puede ser entendido como algo que le condiciona, sino como algo que el niño va a ir produciendo a través de su deseo de actuar sobre el entorno y de ser cada vez más competente.

El fin del desarrollo motor es conseguir el dominio y control del propio cuerpo, hasta obtener del mismo todas sus posibilidades de acción. Dicho desarrollo se pone de manifiesto a través de la función motriz, la cual está constituida por movimientos orientados hacia las relaciones con el mundo que circunda al niño y que juega un papel primordial en todo su progreso y perfeccionamiento, desde los movimientos reflejos primarios hasta llegar a la coordinación de los grandes grupos musculares que intervienen en los mecanismos de control postural, equilibrios y desplazamientos.

La mejora motriz está sujeta a las cuatro leyes del desarrollo:

- Ley céfalo-caudal.
- Ley próximo-distal.
- Ley de lo general a lo específico.
- Ley del desarrollo de flexores-extensores. (Martinez, 2000, p. 59)

Y el desarrollo, a su vez, tiene una serie de características que lo singularizan, causales de que tanto él mismo como el perfeccionamiento motriz dependan de la maduración y del aprendizaje, ya que para que se produzca un aprendizaje en la coordinación de movimientos es preciso que el sistema nervioso y el sistema muscular hayan conseguido un nivel idóneo de maduración.

En efecto, como en otros aspectos del desarrollo humano, en el motriz hay una interrelación entre lo hereditario y lo adquirido o aprendido. En efecto, el desarrollo psicomotor tratado científicamente y llevado a la práctica en las sesiones de aprendizaje intenta que los alumnos sean capaces de controlar sus conductas y habilidades motrices.

El progreso motor está a mitad de camino entre lo físico-madurativo y lo relacional, con una puerta abierta a la interacción y a la estimulación, implicando un componente externo al niño como es la acción, y un componente interno como es la representación del cuerpo y sus posibilidades de movimiento. (Maganto, 1996, s.p)

Para el desarrollo de las habilidades motoras, los niños deben percibir algo en el ambiente que les motive a actuar utilizando sus percepciones para influir en sus movimientos. Las habilidades motoras representan soluciones a los objetivos de los niños. Cuando ellos se sienten motivados a hacer algo, pueden crear un nuevo comportamiento motor.

## **Desarrollo de los niños en edad escolar**

Los niños en edad escolar con mucha frecuencia tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían.

Las destrezas motrices finas también varían ampliamente. Estas destrezas pueden afectar la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos.

Habrán diferencias considerables en estatura, peso y tipo físico entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar el crecimiento de un niño.

El sentido de la imagen corporal comienza a desarrollarse alrededor de los 6 años. Los hábitos sedentarios en niños en edad escolar están ligados a un riesgo de presentar obesidad y enfermedad del corazón de adultos. Los niños en este grupo de edad deben hacer 1 hora de actividad física por día.

## **La escuela**

A los 5 años, la mayoría de los niños están listos para comenzar a aprender en un ambiente escolar. Los primeros años se centran en el aprendizaje de lo básico.

La capacidad para prestar atención es importante para el éxito tanto en la escuela como en la casa. Un niño de 6 años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos. Para los 9 años, más o menos, un niño ya debe estar en capacidad de centrar la atención durante una hora aproximadamente.

## **Comportamiento**

Todo comportamiento es, sin duda, un proceso físico. Pero no todo proceso físico es comportamiento. Lo son aquellos que significan una respuesta del ser vivo al ambiente en que vive. El comportamiento no es una serie de movimientos sin sentido regido por la legalidad física, ni unos contenidos de conciencia de los que la ciencia experimental tenga

que prescindir, ni ambas cosas conjuntamente o por separado. El comportamiento es un proceso estrictamente físico, registrable y verificable, que consiste, precisamente, en ser la actividad por la que un ser vivo mantiene y desarrolla su vida en relación con su ambiente, respondiendo a él y modificándolo. (Galarsi , Medina , Ledezma , & Zanin, 2011, s.p)

Las dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, de estómago y en las extremidades) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del niño. Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas dolencias, es necesario investigarlas para descartar una posible enfermedad importante. Esto también le asegurará al niño que el padre se preocupa por su bienestar.

La aceptación de los compañeros se vuelve más importante durante los años de edad escolar. Los niños pueden involucrarse en ciertos comportamientos para formar parte de un grupo. Hablar acerca de estos comportamientos con el niño permitirá que este se sienta aceptado en dicho grupo, sin cruzar los límites de los patrones de comportamiento en la familia.

Las amistades a esta edad tienden a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los niños que están en los primeros años de la edad escolar a menudo hablan sobre como los miembros del sexo opuesto son "extraños" y "terribles". Los niños se vuelven menos negativos hacia el sexo opuesto a medida que se acercan a la adolescencia.

Mentir, hacer trampa y robar son ejemplos de comportamientos que los niños en edad escolar pueden "probar" a medida que aprenden a lidiar con las expectativas y normas establecidas para ellos por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad. Los padres deben manejar estos comportamientos en privado con sus hijos (para que los amigos del niño no lo molesten). Los padres deben mostrarse dispuestos a perdonar y aplicar castigos que correspondan al comportamiento. Es importante que el niño aprenda a hacerle frente al fracaso o la frustración sin perder la autoestima.

## **Seguridad**

El sentimiento de seguridad no es una condición natural sino un camino potencial del desarrollo, que puede o no ser recorrido. En una "psicopatología del desarrollo"

(Waddington, Bowlby) la personalidad se mueve a lo largo de senderos que se bifurcan en dirección de la seguridad o de la inseguridad. Esta visión de la psicopatología se opone a un modelo determinista lineal que supone un recorrido predeterminado. La figura del bebé o niño que atraviesa determinadas fases de la evolución de la libido (una etapa “oral”, otra “anal” y luego otra “genital”) sería un ejemplo de linealidad, de fuerte tono endogenista. (Juri, 2006, s.p)

La seguridad es importante en el caso de los niños en edad escolar. Los niños en edad escolar son muy activos. Ellos necesitan actividad física y aprobación de sus compañeros, y desean intentar comportamientos más osados y aventureros.

A los niños se les debe enseñar a participar en deportes en áreas adecuadas, seguras y supervisadas, con un equipo apropiado y con reglas. Las bicicletas, las patinetas, los patines en línea y demás equipos para deportes recreativos deben ajustarse al niño. Deben utilizarse solo mientras se sigan las reglas de tránsito y se use el equipo de seguridad, como rodilleras, coderas, protectores de muñeca y cascos. Los equipos deportivos no deben utilizarse de noche ni en condiciones climáticas extremas.

## **Desarrollo psicomotor**

### **Motricidad gruesa y fina**

Como se ha indicado anteriormente, el desarrollo motor de los niños depende principalmente de la maduración global física, del desarrollo esquelético y neuromuscular.

Los logros motores que los niños van realizando son muy importantes en el desarrollo, debido a que las sucesivas habilidades motoras que se van a ir adquiriendo hacen posible un mayor dominio del cuerpo y el entorno. Estos logros de los niños tienen una influencia importante en las relaciones sociales, ya que las expresiones de afecto y juego se incrementan cuando los niños se mueven independientemente y buscan a los padres para intercambiar saludos, abrazos y entretenimiento.

En el desarrollo motor pueden establecerse dos grandes categorías: la motricidad gruesa y motricidad fina. El desarrollo motor grueso se refiere al control sobre acciones musculares más globales, como gatear, levantarse y andar. Las habilidades motoras finas



implican a los músculos más pequeños del cuerpo utilizados para alcanzar, asir, manipular, hacer movimientos de tenazas, aplaudir, virar, abrir, torcer, garabatear. Por lo que las habilidades motoras finas incluyen un mayor grado de coordinación de músculos pequeños y entre ojo y mano. Al ir desarrollando el control de los músculos pequeños, los niños ganan en competencia e independencia porque pueden hacer muchas cosas por sí mismos.

Los logros motores de los niños han sido suficiente y repetidamente estudiados por pediatras, neurólogos, psicólogos, etc., hasta el punto de existir tablas de adquisición de conductas evolutivas, indicando los hitos del desarrollo motor y psicomotor. La revisión de la literatura existente Bayley (1997) “ha servido para ofrecer una síntesis de la secuencia de conductas sobre motricidad gruesa y fina a lo largo del desarrollo” (p.34).

A partir de esta edad hay una progresiva equilibración de los movimientos, se eliminan gradualmente las asociaciones o sincinesias y se va marcando progresivamente la independencia segmentaria. Todo ello da lugar a una mayor precisión del dinamismo manual, a la aparición de gestos más diferenciados y al perfeccionamiento de la coordinación óculo-manual.

Entre 6 y 7 años ya los niños presentan una precisión general de los movimientos cuando éstos son efectuados a un ritmo normal. Los controles adquiridos y afirmados por el ejercicio sientan las bases para los aprendizajes escolares en los que la simultaneidad de movimientos exigirá un gran esfuerzo de tipo psicomotor. A esto se une la importancia de la atención, la acomodación de la postura y el manejo coordinado de los útiles a usar.

### **Motricidad Fina**

Según lo que manifiesta Pérez M. S., (2008), la motricidad fina es uno de los movimientos que tiene el niño al iniciar cualquier actividad con sus propias manos. (p.19)

Es el salón de clases como en los diferentes entornos en el que el niño se encuentra, el niño siempre va a estar en constante desarrollo de su motricidad fina. Los padres y docentes deberán buscar las estrategias para que el infante se interese por reforzar sus aprendizajes relacionados a su motricidad.

## **Motricidad Gruesa**

La motricidad gruesa es nuestra capacidad para mover los músculos del cuerpo de forma coordinada y mantener el equilibrio, además de la agilidad, fuerza y velocidad necesaria en cada caso. Hace referencia a los movimientos amplios que engloban varios grupos musculares como el control de cabeza, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar entre otros. (Feigelman, 2016, s.p)

El seguimiento de la motricidad gruesa es de vital importancia en el desarrollo integral del niño. La motricidad también abarca las habilidades del niño para moverse y desplazarse, explorar y conocer el mundo que le rodea y experimentar con todos sus sentidos (olfato, vista, gusto y tacto) para procesar y guardar la información del entorno que le rodea. Su evolución a lo largo de la etapa de Nivel Inicial debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto se podrá informar a la familia de las capacidades y dificultades de sus hijos, así como sus progresos.

## **Aspectos del desarrollo psicomotor**

El término psicomotricidad tiene dos acepciones básicas. Para algunos, como (García & Martínez, *Psicomotricidad y educación preescolar*, 1991) “la psicomotricidad supone la interrelación entre las funciones neuromotrices y las funciones psíquicas en el ser humano” (p. 28). Esto hace referencia al conjunto de técnicas encaminadas a un desarrollo global que, partiendo de la educación del movimiento y gesto, posibilite alcanzar la función simbólica y la interacción correcta con el medio ambiente. En la actualidad la psicomotricidad contempla ambas acepciones. Basándose fundamentalmente en los trabajos de Cobos (1995), se evidencian aquellos aspectos del desarrollo psicomotor que son la base de los aprendizajes escolares. Estos aspectos son los que han generado más investigación, mayor número de programas y estrategias de intervención.

## **Esquema corporal**

Según Ballesteros (1982), este concepto se puede definir como “la representación que tenemos de nuestro cuerpo, de los diferentes segmentos, de sus posibilidades de movimiento y de acción, así como de sus diversas limitaciones (p. 98). Es un proceso complejo ligado a procesos perceptivos, cognitivos y práxicos, que comienza a partir del

nacimiento y finaliza en la pubertad, interviniendo en el mismo la maduración neurológica y sensitiva, la interacción social y el desarrollo del lenguaje.

Las experiencias producidas por el movimiento, los resultados de dicho movimiento y la percepción del cuerpo de otros sientan las bases sobre las que se va a elaborar la percepción del cuerpo propio. Durante el segundo año de vida el niño manifiesta una progresiva diferenciación de algunas partes del cuerpo y en el tercero, los niños son capaces de identificar ojos, boca, orejas, nariz, manos, brazos, pies y piernas.

El lenguaje va a jugar un papel esencial en la construcción del esquema corporal, ya que además de permitir nombrar las partes que componen el cuerpo, como regulador de las secuencias de actos motores en la interacción con el ambiente a través del juego. La representación corporal hace posible la utilización del cuerpo de forma coordinada mediante el ajuste de la acción a lo que se quiere o desea.

Alrededor de los 2 y 5 años los niños van mejorando la imagen de su cuerpo y los elementos que lo integran, van perfeccionando movimientos, estabilizando su lateralización y conquistando el espacio, relacionándose y actuando en él. Aunque entre 5 y 6 años el esquema corporal es bastante bueno en cuanto a la calidad de los movimientos y a la representación que se tiene del mismo, todavía se deben dominar conceptos espaciotemporales que permitan situarse adecuadamente en el espacio, en el tiempo y con relación a los objetos.

Los trastornos del esquema corporal, si no se deben a una causa de tipo neurológico, se relacionan con déficits en su conocimiento o en su representación simbólica, por una inadecuada lateralización, concepción espacial o por no poder situar el cuerpo como un objeto en el campo de la relación.

Se considera que un niño presenta un retraso en la elaboración del esquema corporal si a los 3 años no es capaz de reconocer, señalando o nombrando, los elementos de la cara, o si a los 6 no lo reconociera en sí mismo o no pudiera representarlo, además es esperable que a esta edad los niños distingan su derecha e izquierda y conozcan algunos conceptos espacio-temporales sencillos como arriba/abajo, delante/detrás, primero/último, ayer/mañana, etc.

## **Lateralidad**

Según Jimenez (1985) “la lateralidad es un proceso dinámico que pasa por diferentes fases hasta que aproximadamente a los 6-7 años termina por establecerse definitivamente” (p. 87). Es importante que cuando el niño llegue a la edad de escolarización obligatoria (6 años) haya adquirido su lateralización.

El cuerpo humano, aunque a nivel anatómico es simétrico, a nivel funcional es asimétrico. El que una persona sea diestra o zurda depende del proceso de lateralización. Se considera que un niño está homogéneamente lateralizado si usa de forma consistente los elementos de un determinado lado, sea éste el derecho (diestro) o el izquierdo (zurdo). Cuando la ejecución de un sujeto con una mano sea tan buena como con la otra se le denomina ambidextro.

Jimenez (1985), establece que “la lateralización se produce entre los 3 y los 6 años” (p. 65). Si un niño de 5 años no tiene todavía definida su dominancia lateral, especialmente, la referente a la mano, es necesario reconducir la misma hacia el lado o mano con la que el sujeto se muestre más hábil y/o preciso.

El adecuado desarrollo de la lateralidad es imprescindible para un correcto aprendizaje de la lectoescritura, la elaboración de su esquema corporal, la organización de las referencias espaciales derecha-izquierda es por ello que Tarrés (2000) menciona algunas fases:

- Fase de indiferenciación (0-2 años):  
Se trata de un momento en el que el niño no tiene definida su lateralidad. El pequeño descubre que tiene dos manos y que le pertenecen. Es la etapa en la que le gusta agarrar y tirar los objetos que manipula y se da cuenta que esto le permite interactuar con el medio.
- Fase de alternancia (2-4 años):  
Periodo en el que el niño se vuelve todo un explorador, todo le fascina y por ello necesita ir de un lado para otro y tocar todo lo que esté a su alcance. Si lo observamos detenidamente veremos que aún utiliza las dos manos de forma indistinta para hacer cualquier tipo de actividad.
- Fase de automatización (4-6 años):  
A partir de los 4 años, veremos cómo poco a poco el niño va automatizando sus gestos. Es el momento en el que el niño empieza a utilizar más un lado que otro. Así empezará a mirar por un agujero por el ojo dominante, llevarse el auricular del teléfono al oído preferente,

chutar la pelota con el pie dominante, coger el lápiz para escribir o un vaso para beber con la mano que finalmente va usar.

La lateralización se encuentra interrelacionada con el conjunto de las funciones motrices y a la vez interviene en todos los niveles del desarrollo del niño.

### **Estructuración espacio-temporal**

La estructuración espacio - temporal emerge de la motricidad, de la relación con los objetos localizados en el espacio, de la posición relativa que ocupa el cuerpo, en fin, de las múltiples relaciones integradas de la tonicidad, del equilibrio, de la lateralidad y de la noción del cuerpo. (Correa , García , Martín, & Morilla, Estructuración Espacio Temporal, 2009)

Al hablar de esta estructuración implica establecer relaciones entre el cuerpo y los demás objetos, está asociada al espacio perceptivo e incluye esencialmente relaciones topológicas. La estructuración del espacio conlleva adquirir nociones de conservación, distancia, reversibilidad, entre otras, por lo que se convierte en un proceso largo que se va configurando desde los planos más sencillos (arriba, abajo, delante, atrás...) a los más complejos (derecha-izquierda), dándose primero en la acción y pasando posteriormente a ser representados en uno mismo, en el otro y en el espacio con los objetos.

La íntima relación entre ritmo y motricidad se pone de manifiesto en el movimiento. Igualmente, relacionados están el ritmo y la lectura al principio de su aprendizaje, ya que ésta requiere que se transformen estructuras visuales, distribuidas en el espacio, en estructuras auditivas, distribuidas en el tiempo. Al escribir al dictado se da el proceso inverso, y ambas estructuras espacio-temporales se integran en el proceso lecto-escritor.

### **Coordinación dinámica y visomanual**

Se puede definir a grandes rasgos como la habilidad que consiste en poner en sintonía la destreza manual con la capacidad visual. Por un lado, la coordinación manual conducirá al niño al dominio de la mano, mientras su cerebro le guiará por medio del sentido de la vista. Para conseguir esta destreza manual debe lograr dominar la mano, la muñeca, el antebrazo y el brazo. (Paredes , 2014)

La coordinación consiste en la utilización de forma conjunta de distintos grupos musculares para la ejecución de una tarea compleja. Esto es posible porque patrones

motores que anteriormente eran independientes se encadenan formando otros patrones que posteriormente serán automatizados. Una vez que se han automatizado determinados patrones la presentación de un determinado estímulo la secuencia de movimientos, por lo que el nivel de atención que se presta a la tarea disminuye, pudiendo dirigirse a otros aspectos más complejos de la misma o incluso a otra diferente.

La coordinación dinámica general juega un importante papel en la mejora de los mandos nerviosos y en la precisión de las sensaciones y percepciones. La ejercitación neuromuscular da lugar a un control de sí mismo que se refleja en la calidad, la precisión y el dominio en la ejecución de las tareas.

### **Tono muscular**

Al tono muscular según Soriano (2014), se lo acoge como el “estado permanente de contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Se trata del estado de reposo de los músculos que ayuda a mantener la postura corporal acorde para cada movimiento.” (p, 2)

Este concepto hace referencia al grado de contracción de los músculos pudiendo ir desde la hipertonia (tensión) a la hipotonia (relajación). Está sometido, en parte, a un control involuntario dependiente del sistema nervioso y, en parte, a un control voluntario. Se va regulando como consecuencia de distintas experiencias que se van teniendo en tanto que las mismas exijan un control del cuerpo para adecuar las acciones a los objetivos. Es un factor relacionado con el mantenimiento y control de la atención, las emociones y la personalidad.

### **Equilibrio**

Se denomina equilibrio al estado en el cual se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan recíprocamente. Cuando un cuerpo está en equilibrio estático, si se lo mantiene así, sin ningún tipo de modificación, no sufrirá aceleración de traslación o rotación, en tanto, si el mismo se desplaza levemente, pueden suceder tres cosas: que el objeto regrese a su posición original (equilibrio estable), el objeto se aparte aún más de su posición original (equilibrio inestable) o que se mantenga en su nueva posición (equilibrio indiferente o neutro). (Definición ABC, 2007, s.p)

Reúne un conjunto de aptitudes estáticas y dinámicas incluyendo el control de la postura y el desarrollo de la locomoción. Es un paso esencial en el desarrollo neuropsicológico del niño ya que es clave para realizar cualquier acción coordinada e intencional. Cuanto menos equilibrio se tiene más energía se consume en la ejecución y coordinación de determinada acción, por lo que se acaba distrayendo la atención e incrementándose la ansiedad

Gomendio (2000), anota que el juego se diferencia de otras actividades humanas por los siguientes fundamentos intrínsecos y extrínsecos:

- Produce placer, quienes participan de las actividades lúdicas disfrutan. El educador debe prestar atención a la presentación de los juegos, de esta manera, puede predisponer a los niños a una actitud positiva del juego.
- Contiene y debe contener un marco normativo; las normas constituyen un elemento esencial para cualquier juego. Para muchos docentes, éste es el verdadero trabajo a realizar con los juegos: Aprender a asimilar normas, a consensuarlas y a utilizarlas.
- Es una actividad espontánea, voluntaria y escogida libremente. Si se obliga a alguien a jugar puede desarrollar un sentimiento de tarea totalmente opuesto al espíritu del juego.
- Es una finalidad en sí mismo; al trabajarlos, los maestros deben enfatizar más la práctica lúdica que el resultado final, es decir, mediar entre el sentido de competencia o el sistema de puntuación.
- Es acción y participación activa; los participantes deben estar siempre activos, sobre todo mentalmente, para dar respuesta a todos los retos que supone la práctica del juego.
- Es autoexpresión, como enunciado de los valores y la cultura de la sociedad en que nace y se desarrolla. Durante el juego se manifiestan los diferentes comportamientos y actitudes de los participantes; por tal razón, es una fuente de información sobre la personalidad de los jugadores. A través del juego desarrollan la curiosidad y el conocimiento del mundo exterior. El niño goza del juego compartido con los progenitores. Desarrollan la imaginación de manera acelerada.

Los juegos giran en torno a sí mismo. El niño es el centro del juego: Puede ser el héroe o protagonista principal. En esta etapa los niños son capaces de atender la explicación de un juego y aplicarlo arbitrariamente sin respetar las normas descritas o indicadas.

A través del juego los niños buscan, exploran, prueban y descubren el mundo por sí mismos, siendo un instrumento eficaz para la educación. La importancia del juego en el desarrollo del niño. Al ingresar a la escuela el infante tiene más oportunidad de jugar por el hecho de que comparte con sus compañeros y al llegar a casa siguen jugando y

poniendo en práctica lo que han vivido y aprendido en la escuela, imitando la realidad, representando por medio del juego simbólico todo lo que han vivido o quieren vivir, permitiéndoles exteriorizar sus emociones: alegrías, sentimientos, momentos difíciles, frustraciones, etc.



## **f. METODOLOGÍA**

El trabajo propuesto se enmarca en nivel de investigación descriptivo, toda vez que se fundamentará en fuentes documentales y 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, la relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo físico de los niños.

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

Para desarrollar adecuadamente el trabajo investigativo necesariamente se utilizan métodos, técnicas e instrumentos.

### **Métodos**

En este sentido por la naturaleza del trabajo investigativo propuesto se utilizará el método científico; el método analítico – sintético y el método descriptivo.

### **Método científico**

Es referirse a la ciencia (básica y aplicada) como un conjunto de pensamientos universales y necesarios y que en función de esto surgen algunas cualidades importantes, como la de que está constituida por leyes universales que conforman un conocimiento sistemático de la realidad. (Ruiz, 2007, p. 6)

Este método estará presente en toda la investigación, es una herramienta destinada a resolver problemas y explicar fenómenos, permitiéndonos adquirir conocimientos validos a través de la observación que nos ayuda a reconocer la realidad del campo de investigación y en base a ello se permite el planteamiento del problema y los objetivos generales y específicos necesarios para la investigación.

## **Método analítico – sintético**

Método filosófico dualista por medio del cual se llega a la verdad de las cosas, primero se separan los elementos que intervienen en la realización de un fenómeno determinado, después se reúnen los elementos que tienen relación lógica entre sí (como en un rompecabezas) hasta completar y demostrar la verdad del conocimiento. Hay quienes lo manejan como métodos independientes. (Raúl, 2009, párr.4)

Trata los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), luego se integran dichas partes para unificarlas de manera holística e integral (síntesis)

Se lo utilizará en la desagregación de las variables para la fundamentación del marco teórico, en el análisis e interpretación de los resultados y en el planteamiento de las conclusiones.

## **Método descriptivo**

“Se lo utiliza, tal como el nombre lo dice, para describir la realidad de situaciones, eventos, personas, grupos o comunidades que se estén abordando y que se pretenda analizar” (Siqueira, 2017, p.15).

El método descriptivo nos permite detallar y caracterizar el problema con las especificaciones 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 presente en el escenario de investigación.

De la metodología a utilizar se destacan las siguientes técnicas, las cuales facilitan la recolección de la información que nos permite conocer y solucionar el problema planteado.

## **Las técnicas**

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

## **Observación directa**

Afirma que la observación directa se da “Cuando el investigador se pone en contacto personalmente con el hecho o fenómeno que trata de investigar” (Días Sanjuán, 2011, p.8).

Los sujetos y objetos de la investigación, conocen que van a ser observados y cuando se utiliza este tipo de observación se analiza previamente si el hecho de que los observados conozcan previamente que su conducta es observada, esto puede afectar los resultados de la observación.

Es aquella que además de realizarse en correspondencia con unos objetivos, utiliza una guía diseñada previamente, en la que se especifican los elementos que serán observados.

## **Entrevista estructurada**

Es una técnica antigua, pues ha sido utilizada desde hace mucho en psicología y, desde su notable desarrollo, en sociología y en educación. De hecho, en estas ciencias, la entrevista constituye una técnica indispensable porque permite obtener datos que de otro modo serían muy difícil conseguir. (Custodio, 2008, s.p)

Será aplicada a la docente de grado, con preguntas directamente relacionadas con las variables del problema investigado.

## **Encuesta**

Es un modo de obtener información preguntando a los individuos que son objeto de la investigación, que forman parte de una muestra representativa, mediante un procedimiento estandarizado de cuestionario, con el fin de estudiar las relaciones existentes entre las variables. (Corbetta, 2007, p.146).

Permitirá la formulación de preguntas específicas que aporten el propósito del proceso investigativo.

## **Instrumentos**

Continuando con la lógica investigativa, se utilizarán como instrumentos la guía de entrevista estructurada, el cuestionario, el test de la evaluación del esquema corporal y las curvas de crecimiento

### **Guía de entrevista estructurada**

Tiene la ventaja de la sistematización, la cual facilita la clasificación y análisis, asimismo, presenta una alta objetividad y confiabilidad. Su desventaja es la falta de flexibilidad que conlleva la falta de adaptación al sujeto que se entrevista y una menor profundidad en el análisis. (Díaz, Torruco, Martínez, & Varela, 2013, p.163)

En el instrumento de la entrevista, se plasman los temas, preguntas que se pretenden realizar, es decir una lista de todo aquello que se desea investigar, de igual forma nos permite recopilar las generalidades de la persona investigada que nos servirán para potenciar un ambiente agradable, utilizando toda la información de la guía para desarrollar una investigación específica.

### **Cuestionario**

Es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del proyecto de investigación. El cuestionario permite estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos. Un diseño mal construido e inadecuado conlleva a recoger información incompleta, datos no precisos de esta manera genera información nada confiable. Por esta razón el cuestionario es en definitiva un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que se van a medir. (Galán, 2009, párr.1)

El cuestionario será utilizado dado que nos permite recolectar la información que responda a los objetivos planeados, la misma que se obtiene de las diversas preguntas que lo conforman, en un sentido más amplio se lo utiliza cuando deseamos obtener información comparable, donde las instrucciones juegan un papel importante para evitar errores o malinterpretaciones que afecten el resultado final.

## **Curvas de crecimiento**

Las curvas de crecimiento son herramientas que contribuyen a formar una impresión clínica global del niño que se está evaluando y el patrón general de crecimiento a lo largo del tiempo es más importante que una sola medición graficada en una visita al consultorio, además de la evaluación clínica integral del paciente. Los proveedores de atención de la salud deben estar conscientes de que, a pesar de que las curvas de crecimiento son una fuente esencial de información en pediatría, su intención no es que se usen como instrumento único de diagnóstico. (Kieffer Escobar & Sánchez Mendiola , 2002, p.200)

Para complementar la escala de evaluación del esquema corporal se emplean las curvas de crecimiento ya que permitirán determinar la talla y peso, así como también el índice de masa corporal de la población estudiada, demostrando si su desarrollo físico es normal o anormal, de acuerdo a su edad y sexo.

## **Test de la Evaluación del Esquema Corporal**

La evaluación del desarrollo psicomotor ayudará a conocer el nivel evolutivo y de desarrollo de cada una de las capacidades estudiadas en esta disciplina, así como de otras de interesen cuanto al proceso de adquisición de las instrumentales. Permite, igualmente, detectar posibles deficiencias que, contempladas precozmente, paliarán y activarán las atenciones necesarias para una correcta integración. (Martín, 2012, p.191)

Se escoge este test, porque por medio de éste se podrán considerar aspectos que están dentro del desarrollo físico y motriz del niño, y si es que existen problemas, el test arrojará resultados específicos lo cual facilitará generar una solución a esta problemática.

La muestra que participará en la presente investigación es el Inicial II, de la Escuela de Educación Básica Particular, que cuenta con una población de 22 niños. La población seleccionada para la realización del trabajo será todo el grupo de niños, además intervendrán en el proceso investigativo los padres y docente de los infantes.

Con el objetivo de contribuir a la solución del problema planteado y con la intencionalidad de mejorar la situación observada, se diseñará un taller de educación de los hábitos alimenticios, para disminuir las dificultades encontradas y potenciar la participación colectiva de padres e hijos dentro y fuera del aula. Además, que se

reconozca el valor de las actividades que se les presentan para el desarrollo del niño, buscando que sus conocimientos se complementen con la práctica.

El trabajo investigativo se lo desarrollará en la Escuela de Educación Básica Particular Interandino de la ciudad de Loja y cubrirá el periodo entre noviembre del 2017 y febrero del 2019.

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

**Material bibliográfico:** Libros, enciclopedias, revistas, y textos especializados.

**Material de oficina:** Fotocopias, anillados, impresiones, empastados, carteles, marcadores, hojas, esferos, hojas papel bon formato A4, grapadora, tijeras, carpetas.

**Materiales informáticos:** Computadora, video proyector multimedia, pen drive, CD, parlantes.

**g. CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	AÑO	2017		2018												2019	
	MESES	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar.	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb
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 resultados																	
Presentación primer borrador																	
Correcciones																	
Trámites de actitud legal																	
Presentación informe definitivo																	
Exposición grado público																	

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Nº	CONCEPTO DE GASTO	VALOR UNITARIO USD	TOTAL USD
20	Palelógrafos	0,30	6.00
4	Resmas de papel bond A4	3.00	12.00
2	Libros	45.00	90.00
1	Memoria electrónica	10.00	10.00
300	Fotocopias	0,02	6.00
200	Impresiones	0.05	10.00
5	Anillados	2.00	10.00
5	Empastados	15.00	75.00
1	Mantenimiento de computadora	20.00	20.00
1	Proyector	900.00	900.00
<b>Total.</b> Son mil trescientos treinta y nueve dólares de los Estados Unidos de Norteamérica			1139
<p><b>Financiamiento.</b>            Los gastos que ocasione el proceso investigativo, serán de absoluta responsabilidad del autor.            Este proyecto es factible porque aportará contenidos fiables para las próximas personas interesadas en realizar alguna investigación sobre este tema.</p>			



## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Assumpta, M. (2009). La alimentación infantil, pautas y consejos para una nutrición equilibrada y completa. Barcelona: Debolsillo.
- Ballesteros, S. (1982). El esquema corporal. Madrid: TEA.
- Bayley, N. (1997). Escalas de desarrollo infantil. Madrid: TEA.
- Botero, S. (1987). Aspectos nutricionales en el aprendizaje. Bogotá: Paulenas.
- Cabrera, G. (2008). CECU. Hábitos alimentarios saludables . Madrid .
- Cancela, M. d. (2017). Innatia. Obtenido de <http://www.innatia.com/s/c-dietas-para-ninos/a-alimentos-para-anemia.html>
- Chevallier, B. (1997). Nutrición infantil. Paris: Masson.
- Cobos, P. (1995). El desarrollo psicomotor y sus alteraciones. Madrid: Piramide.
- Colectivo Docente. (2014). Nutriendo conciencias en las escuelas. Venezuela.
- Corbetta, P. (2007). Metodología y Técnicas de Investigación Social. Madrid: Closas - Orcoyen, S.L.
- Correa , B., García , J., Martín, M., & Morilla, V. (2009 ). Estructuración Espacio Temporal .
- Custodio, Á. (2008 ). Métodos y técnicas de investigación científica . México .
- Cravioto, J. (1983). Malnutrición, desarrollo mental, conducta y aprendizaje. Medellín: Ops.
- Definición ABC. (2007).
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). Investigación en Educación Médica. México: Pág. 163.
- Días Sanjuán, L. (2011). La observación . En Textos de apoyo didáctico (pág. 8). México.
- Feigelman, S. (2016). texto pediátrico. Philadelphia: Elsevier.
- Galán, M. (27 de Abril de 2009). Obtenido de Metodología de la Investigación: <http://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html>
- Galarsi , M., Medina , A., Ledezma , C., & Zanin, L. (2011). Fundamentos en humanidades. Argentina.
- García, J., & Martínez, P. (1991). Psicomotricidad y educación preescolar. Madrid: García.
- Gomendio, G. (2000). eficacia y mejora en el desarrollo psicomotor. Barcelona.
- ICBF. (2010). Alimentación Sana . Obtenido de Alimentación Sana : <http://alimentacionsana.redpapaz.org/index.php/que-es/cifras-de-la-alimentacion-en-colombia>

- Illingworth, R. (1985). El niño normal. Mexico: Manual moderno.
- Item . (30 de Marzo de 2010). Hábitos alimentarios y Familia. Obtenido de <http://www.centroitem.com/blog/2010/03/30/habitos-alimentarios-y-familia/>
- Jimenez, J. (1985). Psicomotricidad teoria y programacion. Madrid: Pshyque.
- Juri , L. (Octubre de 2006). Psicofisiología.com.ar. Obtenido de [http://www.psicofisiologia.com.ar/index.php?option=com\\_content&task=view&id=231&Itemid=53](http://www.psicofisiologia.com.ar/index.php?option=com_content&task=view&id=231&Itemid=53)
- Kieffer Escobar , L., & Sánchez Mendiola , M. (2002). Uso de las curvas de crecimiento de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en niños mexicanos. México .
- Lekue, M. (1996). Alimentacion infantil y trastornos asociados. Bilbao: Bizkaia.
- López, M. (01 de junio de 2012). Bebés y más . Obtenido de <https://www.bebesymas.com/otros/anemia-infantil-definicion-causas-sintomas-y-tratamiento>
- Macias , A. I., Gordillo, L. G., & Camacho , E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista chilena de Nutrición, 40 - 43.
- Maganto, C. (1996). Manual de Psicopatología infanto-juvenil. Sevilla.
- Maganto, C., & Cruz , S. (2000). Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil. San Sebastián.
- Marina , J. A. (2012). Los hábitos, Clave del aprendizaje . Pediatría Integral .
- Marley, D. (1983). Guia de crecimiento y cuidado. Cali.
- Martín, D. (2012). Psicomotricidad e Intervención Educativa. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Martinez, R. (2000). Conocimientos y creencias sobre alimentacion en la poblacion. Antioquia.
- Massa, C. (1999). La imagen propia de la obesidad infantil. Valladolid.
- MIES. (2014). Programa Formación Continua. Obtenido de Programa Formación Continua.
- Núñez , S. (2013 ). Hábitos alimentarios en niños de 10 años de edad concurrentes a una escuela de gestión pública, respecto, a un colegio de gestion privada de la ciudad del Rosario. Rosario .
- Olivares , T. (2017). Maternidad Fácil . Obtenido de <http://maternidadfacil.com/la-diabetes-infantil-sintomas-causas-y-tratamiento/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) . (2014). Salud 180. Obtenido de <http://www.salud180.com/maternidad-e-infancia/que-es-la-diabetes-infantil>

- Organizacion Mundial de la Salud. (2010). Organizacion Mundial de la Salud.
- Otero, B. (2012). Nutrición. México: Red Tercer Milenio .
- Paredes , C. (2014). Coordinacion Visomanual .
- Pérez, M. S. (2008). Desarrollo de la psicomotricidad fina y gruesa en preescolar. Campeche: p.19.
- Piedrola, G. (2008). Medicina preventiva y salud publica. Barcelona: Elsevier.
- Ramos, R. (1995). Alimentacion normal en niños y adolescentes. Antioquia: Reedu.
- Raúl, E. (30 de Junio de 2009). Técnicas de Investigacion de Campo. Obtenido de Técnicas de Investigacion de Campo: <http://niveldostic.blogspot.com/2009/06/metodo-analitico-sintetico.html>
- Ruiz, R. ((2007)). El método científico y sus etapas. México: Pág.6.
- Sagastizabal, M. (2002). La investigacion como estrategia de cambio. Cali: La cruja.
- Serra, J. (2004). Obesidad infantil y juvenil. Barcelona: Masson.
- Siqueira, C. (04 de Septiembre de 2017). Universia. Obtenido de Universia: <http://noticias.universia.cr/educacion/noticia/2017/09/04/1155475/tipos-investigacion-descriptiva-exploratoria-explicativa.html>
- Soriano , J. (2014). Patologías y definiciones .
- Tarrés, S. (2000). Lateralidad en los niños. Guia infantil.
- Thelen, L. (1989). Psicologia del desarrollo. Madrid.
- Universidad de Buenos Aires. (2015). Nutrición. Buenos Aires.

## OTROS ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**  
**Guía de entrevista a ser aplicada a la docente de Preparatoria de la Escuela de**  
**Educación Básica Particular Interandino**

### Presentación

Como estudiante de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, me permito presentar la guía de entrevista que tiene como objetivo, recopilar información acerca de la intervención que tienen los hábitos alimenticios sobre el desarrollo físico de los niños de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino. Los resultados permitirán aportar sugerencias encaminadas a ayudar a mejorar el desarrollo físico de los niños.

<b>Datos Informativos</b>	<b>Género:</b> M( ) F( ) <b>Ocupación:</b> <b>Fecha de la entrevista:</b>				
<b>Objetivo:</b>	Recopilar información acerca de la intervención que tienen los hábitos alimenticios sobre el desarrollo físico de los niños de Inicial II de la Escuela de Educación Básica Particular Interandino.				
<b>Alternativas:</b>	1. Muy aceptable; 2. Aceptable; 3. Poco aceptable; 4. No aceptable.				
<b>PREGUNTAS</b>		<b>Equivalencias</b>			
<b>a. Los hábitos alimenticios</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	¿Considera que un desayuno adecuado influye en el desarrollo óptimo de la jornada escolar?				
2.	¿Cree usted que es importante una lonchera nutritiva?				
3.	¿Usted cree que para una adecuada alimentación la estrategia principal radica en orientar a los padres?				

4.	¿Considera que el factor económico es una razón para que los padres de familia no puedan proporcionar alimentos adecuados a sus hijos?				
<b>b. El desarrollo físico</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
5.	¿Cree usted que la alimentación influye en la talla y el peso de los niños?				
6.	Al mejorar los hábitos alimenticios de los niños, ¿se optimizará su desarrollo físico?				

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

**Cuestionario dirigido a los padres de familia de los niños de Inicial II de la  
Escuela de Educación Básica Particular Interandino.**

**Presentación**

Como estudiante de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, me permito presentar el siguiente cuestionario, el cual es de suma importancia desarrollarlo, ya que proporcionará información específica por parte de los representantes de los niños. Los resultados permitirán aportar sugerencias encaminadas a ayudar a mejorar el desarrollo físico de los niños.

<b>Datos Informativos:</b>	<b>Género:</b> M( ) F( ) <b>Ocupación:</b> <b>Fecha del Cuestionario :</b>				
<b>Objetivo:</b>	Extraer datos específicos mediante el cuestionario aplicado a los padres de familia, determinando las causas y efectos del problema a tratar.				
<b>Alternativas:</b>	1. Siempre; 2. Con frecuencia; 3. Algunas veces; 4. Nunca.				
<b>PREGUNTAS</b>		<b>Equivalencias</b>			
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>a. Los hábitos alimenticios</b>					
1.	¿En su casa se practica hábitos alimenticios?				
2.	¿Las comidas básicas son preparadas en base a un menú?				
3.	De acuerdo a los siguientes grupos de alimentos ¿cuál prefiere su niño?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Verduras, legumbres, hortalizas				
	Frutas				
	Lácteos y derivados				
	Snacks				
	Dulces o golosinas				

4.	¿Comparte la mesa con su familia a la hora de las comidas?				
5.	¿Se cerciora por saber el valor nutricional de los alimentos que consume?				
6.	Señale los alimentos y bebidas que son parte del lunch diario de sus hijos:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Prensados				
	Yogurt con cereal				
	Papas fritas				
	Ensalada de frutas				
	Batidos				
	Bebidas artificiales				
	Arroz con carne				
	Leche				
	Frutas				
	Galletas				
	Ninguno				
<b>b.</b>	<b>El desarrollo físico</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
7.	¿Fomenta la actividad física con su familia?				
8.	¿Acostumbra a llevar a su hijo al centro médico para controlar su talla y peso?				
9.	Ha recibido orientaciones y consejos sobre la práctica de hábitos alimenticios saludables.				

Gracias por su colaboración

## TEST DE LA EVALUACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL

Nombre:

Edad:

Fecha de aplicación:

Suj.nº	Edad: _____ Niña: ____ Niño: ____	0	1	2
LOCOMOCIÓN	1. Camina sin dificultad.			
	2. Camina hacia atrás.			
	3. Camina de lado.			
	4. Camina en puntillas.			
	5. Camina en línea recta sobre una cinta.			
	6. Corre alternando movimientos de piernas y brazos.			
	7. Sube escaleras alternando los pies.			
	Total			
	Nivel			
POSICIONES	8. Se mantiene en cuclillas.			
	9. Se mantiene de rodillas.			
	10. Se sienta en el suelo con las piernas cruzadas.			
	Total			
	Nivel			
EQUILIBRIO	11. Se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda.			
	12. Se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda.			
	13. Se mantiene con los dos pies sobre la tabla.			
	14. Anda sobre la tabla alternando los pasos.			
	15. Anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado.			
	16. Se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más.			
	Total			
	Nivel			
COORD. PIERNAS	17. Salta de una altura de 40 cm.			
	18. Salta una longitud de 35 a 60 cm.			
	19. Salta una cuerda a 25 cm de altura.			
	20. Salta avanzando 10 veces con ritmo.			
	21. Salta avanzando 10 veces o más.			
	22. Salta hacia atrás cinco veces o más sin caer.			
	Total			
	Nivel			
	23. Lanza la pelota con las dos manos a un metro.			



COORD. BRAZOS	24. Coge la pelota cuando se la lanza con las dos manos a dos metros.			
	25. Bota la pelota dos veces y la recoge.			
	26. Bota la pelota más de cuatro veces controlándola.			
	27. Coge la bolsita de semillas con una mano.			
	Total			
	Nivel			
COORD. MANOS	28. Corta papel con tijeras.			
	29. Corta papel siguiendo una recta.			
	30. Corta papel siguiendo una curva.			
	31. Puede atornillar una tuerca.			
	32. Con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar.			
	Total			
	Nivel			
E.CORPORAL EN SÍ MISMO	33. Conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos.			
	34. Muestra su mano derecha cuando se le pide.			
	35. Muestra su mano izquierda.			
	36. Toca su pierna derecha con su mano derecha.			
	37. Toca su rodilla derecha con su mano izquierda.			
	Total			
	Nivel			
E.CORP EN LOS OTROS	38. Señala el codo.			
	39. Señale la mano derecha.			
	40. Señale el pie izquierdo.			
	Total			
	Nivel			

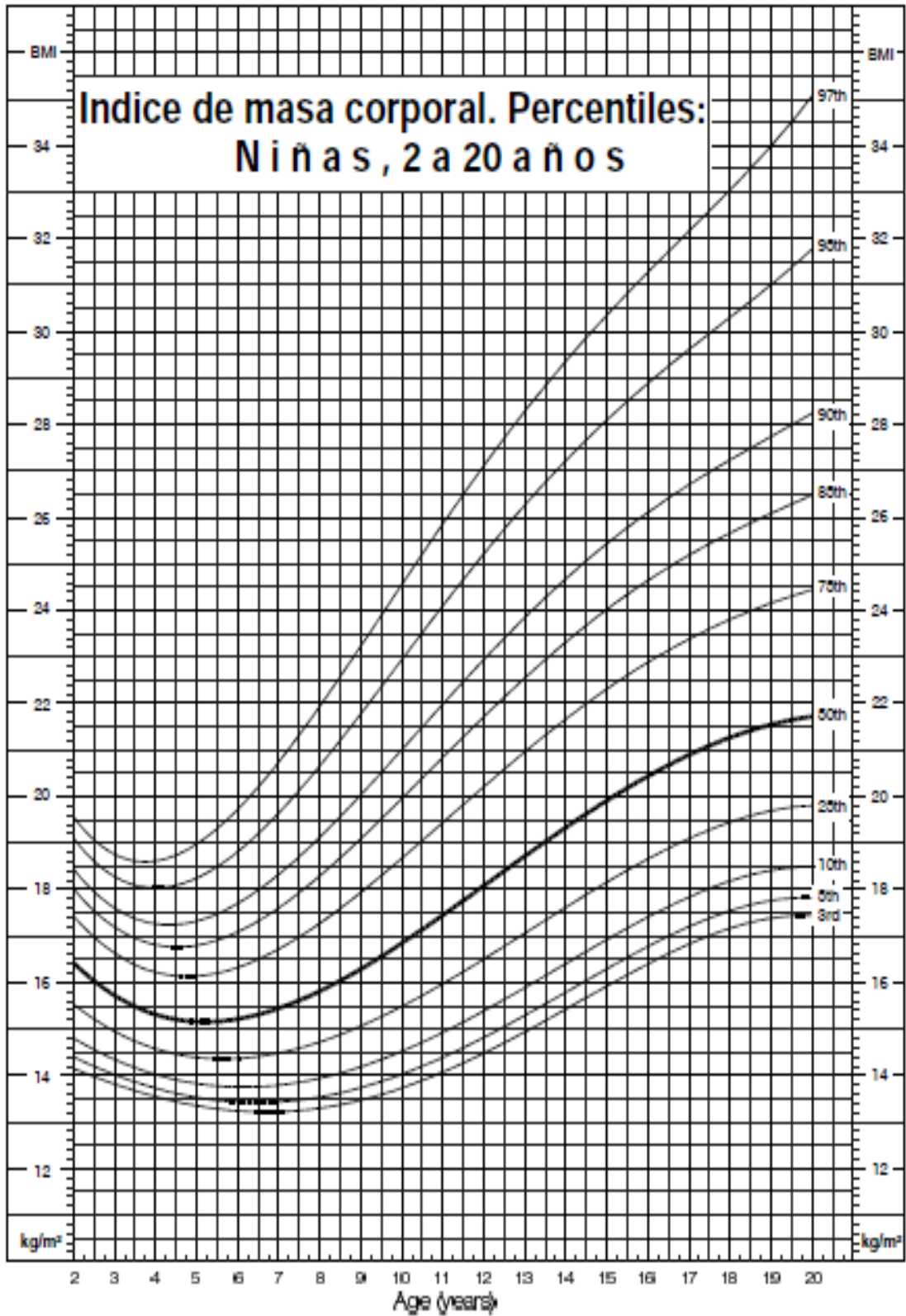
### CONVERSIÓN DE PUNTUACIONES EN NIVELES

	4 AÑOS			5 AÑOS			6 AÑOS		
	Bueno	normal	bajo	Bueno	normal	bajo	Bueno	normal	bajo
Locomoción	12	8-11	0-7	13-14	9-12	0-8	14	10-13	0-9
Posiciones	5	3-4	0-4	6	3-5	0-2	-	5-6	0-4
Equilibrio	9-12	5-8	0-2	11-12	6-10	0-5	12	7-11	0-6
Coord. Piernas	11-12	6-10	0-5	12	6-11	0-5	-	11-12	0-10
Coord. brazos	7-10	5-6	0-4	10	4-9	0-3	-	8-10	0-7
Coord. Manos	7-10	3-6	0-2	10	5-9	0-4	-	8-10	0-7
E. corporal en sí mismo	7-10	3-6	0-2	10	3-9	0-2	10	4-9	0-3
E. corporal en los otros	3-6	1-2	0	5-6	1-4	0	6	3-4	0-2

## CURVAS DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA



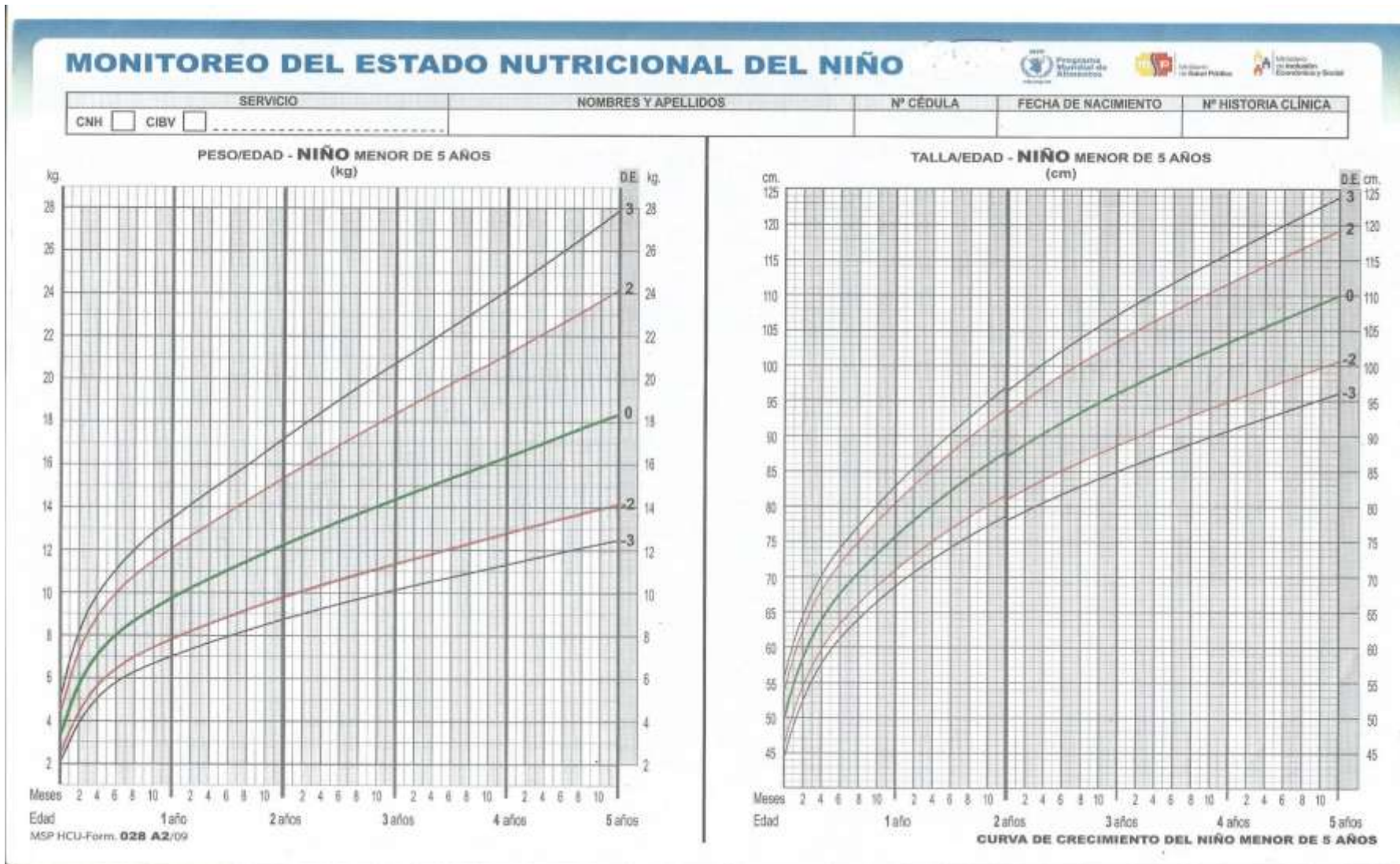
# Indice de masa corporal



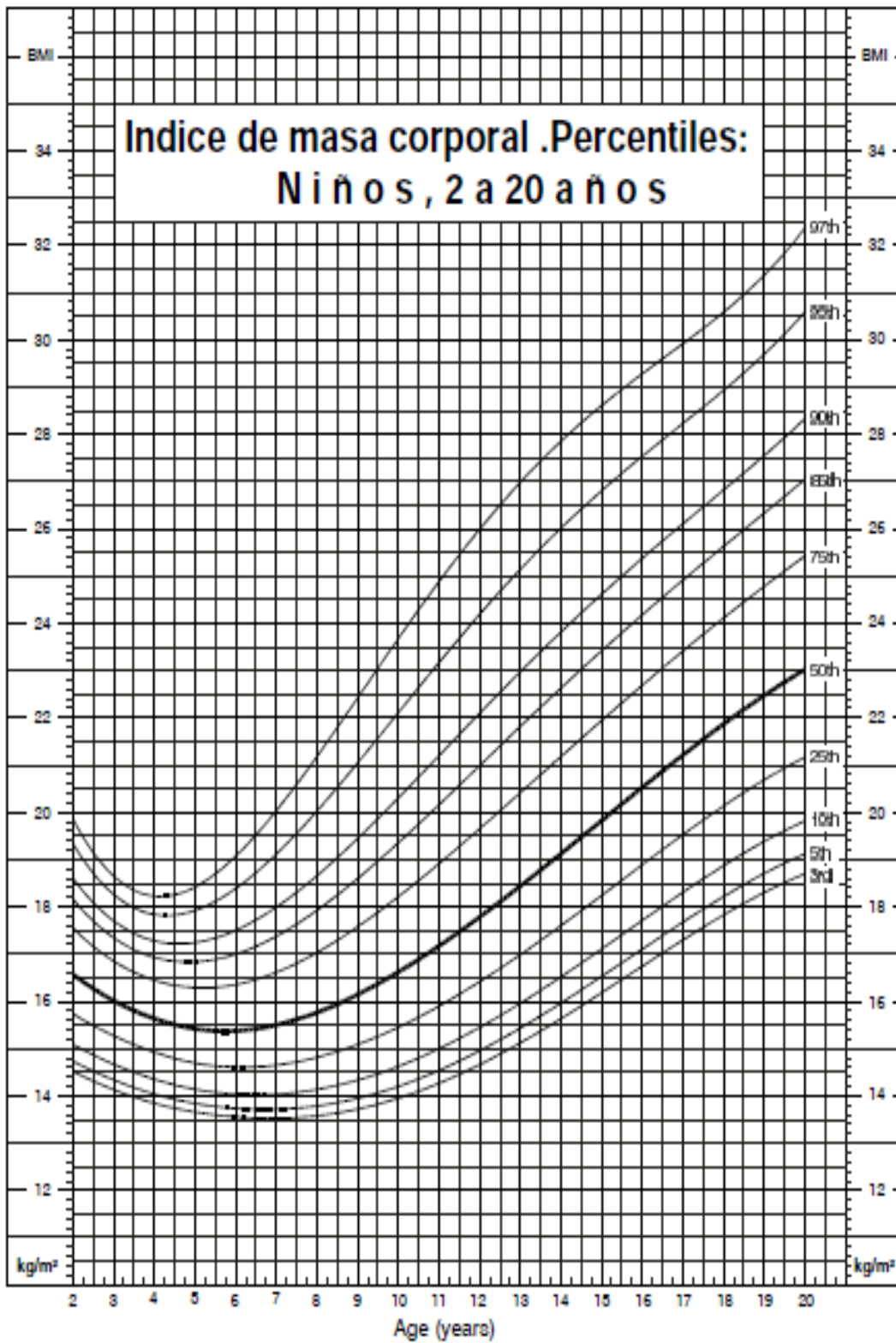
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).



## CURVAS DE CRECIMIENTO DEL NIÑO



# Indice de masa corporal



SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).



## Fotografías









## ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITOS GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
Definición de los hábitos alimenticios.....	8
Educación en la alimentación.....	10
Tipos de alimentos importantes en la dieta infantil.....	11
Cinco comidas al día en la dieta de un niño.....	12
Cómo enseñar buenos hábitos alimenticios a un niño.....	13
El semáforo nutricional en Ecuador.....	14
La pirámide alimenticia.....	15
Las consecuencias o peligros de la comida chatarra.....	17
La higiene a la hora de alimentarse.....	19
Definición de desarrollo físico.....	21
Los Percentiles del Índice de Masa Corporal.....	24
Las curvas de crecimiento.....	26
El esquema corporal.....	28
Desarrollo de las habilidades motoras de los niños de 4 a 5 años.....	31
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	34

f. RESULTADOS.....	37
g. DISCUSIÓN.....	97
h. CONCLUSIONES.....	101
i. RECOMENDACIONES.....	102
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	103
j. BIBLIOGRAFÍA.....	126
k. ANEXOS.....	131
a. TEMA.....	132
b. PROBLEMÁTICA.....	133
c. JUSTIFICACIÓN.....	138
d. OBJETIVOS.....	141
e. MARCO TEÓRICO.....	144
f. METODOLOGÍA.....	176
g. CRONOGRAMA.....	182
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	183
i. BIBLIOGRAFÍA.....	184
OTROS ANEXOS.....	187
ÍNDICE.....	200