



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO:

NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS: “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”, DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. PERIODO LECTIVO 2014-2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

Tesis previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA:

TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

DIRECTORA:

Lcda. ISABEL ENRRÍQUEZ J. Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Lcda. Isabel Enrríquez J. Mg. Sc
DOCENTE DE LAS CARRERAS EDUCATIVAS DE LA MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, orientado revisado en todas sus partes el desarrollo del trabajo investigativo sobre el tema **NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS: “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”, DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. PERIODO LECTIVO 2014-2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS**, de la autoría de: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN.

El mismo cumple con la reglamentación sobre el sistema de graduación vigente en la Universidad Nacional de Loja, autorizando su presentación.

Loja, diciembre de 2015



.....
Lcda. Isabel Enrríquez J. Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Teresa Guayllas Gualan declaro ser autora del presente trabajo y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: Teresa de Jesús Guayllas Gualán

Firma: 

Cedula: 1900531052

Fecha: Loja, diciembre de 2015.

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

Yo, Teresa de Jesús Guayllas Gualan, declaro ser autora del presente trabajo de tesis titulada: **NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS: “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA” DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. PERIODO LECTIVO 2014-2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.** Como requisito para optar al grado de: Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Infantil y Educación Parvularia, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para con fines académicos; muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital institucional.

Los usuarios 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 con la Universidad.

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 10 días del mes de diciembre del 2015, firma la autora.

Firma:



Autora: Teresa de Jesús Guayllas Gualán

Cédula: 1103841803

Dirección: C/. Reina del Cisne (Nangaritza – Zurmi)

Correo electrónico: tereguayas@hotmail.es

Teléfono: 0939160045

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Lcda. Isabel Enríquez J. Mg. Sc.

Presidente del Tribunal: Mgs. María del Cisne Suárez E.

Miembro del Tribunal: Dr. Danilo Charchabal Pérez, PhD

Miembro del Tribunal: Ing. Jaime Chillogallo Ordoñez, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

A las autoridades de la Universidad Nacional de Loja, y de Modalidad de Estudios a Distancia. A las Docentes de la Carrera de Psicología Infantil, por su colaboración durante el proceso de formación profesional.

Un agradecimiento especial y sincero a la Lcda. Isabel Enrríquez J, Mg. Sc. Directora de mi tesis, por su valioso tiempo y esfuerzo dedicado en el asesoramiento y revisión del trabajo investigativo.

A los directivos, docentes y alumnos de nivel inicial II de los Centros de Educación Inicial de las unidades educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera” por haberme brindado las facilidades necesarias durante el desarrollo de la investigación.

La Autora

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso por regalarme la vida, salud y permitir que culminen mis estudios.

A mis padres por el apoyo incondicional que me han brindado, para cumplir mis metas.

A mis compañeras de la carrera, amigos quienes me llenaron de ánimo en los momentos difíciles.

A mi esposo quien con su comprensión, cariño sembró en mi la semilla de fe, constancia y sacrificio durante esta ardua carrera.

A mis hijas María Belén, Naima Saray por ser mi mayor motivación para salir adelante con éxito en mi investigación.

A mis maestros por sus conocimientos impartidos.

Teresa Guayllas

ESQUEMA DE CONTENIDOS

- PORTADA
 - CERTIFICACIÓN
 - AUTORÍA
 - CARTA DE AUTORIZACIÓN
 - AGRADECIMIENTO
 - DEDICATORIA
 - ESQUEMA DE CONTENIDOS
-
- a. Título
 - b. Resumen (Summary)
 - c. Introducción
 - d. Revisión de Literatura
 - e. Materiales y Métodos
 - f. Resultados
 - g. Discusión
 - h. Conclusiones
 - i. Recomendaciones
 - j. Bibliografía
 - k. Anexos
 - Proyecto de Investigación
 - Índice

a. TÍTULO

NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS: “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”, DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. PERIODO LECTIVO 2014-2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

b. RESUMEN

La presente tesis de investigación titulada: NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS: “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”, DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. PERIODO LECTIVO 2014-2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

Por tal razón se plantea el problema: ¿Cómo influye la nutrición en el aprendizaje de los niños y niñas del nivel inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas: “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del cantón Nangaritza, provincia de Zamora Chinchipe. Periodo lectivo 2014-2015”. ?

Los métodos utilizados en la elaboración del presente trabajo investigativo fueron: científico, inductivo, deductivo, descriptivo y modelo estadístico, que permitieron realizar la discusión y contrastación de las variables propuestas. Como instrumentos se aplicaron: la encuesta dirigida a los padres de familia para determinar la alimentación diaria de los niños y niñas; y; la guía de observación dirigida a los niños y niñas, para evaluar el aprendizaje.

De los resultados obtenidos en la encuesta se pudo concluir que la mayoría de familias en un 60% señalan consumir ensalada una sola vez al día, mientras que una minoría el 4% dicen que consumen ocasionalmente,

mientras que el 16% equivalente a 8 familias no consumen ensaladas. De la guía de observación se concluye que: El 53% de los niños y niñas investigadas tienen un aprendizaje equivalente a: conseguido, 36% por conseguir, y el 11% aún están en proceso.

SUMMARY

This thesis research was problem: **DETERMINE AS NUTRITION AFFECTS LEARNING IN CHILDREN INITIAL LEVEL II EARLY CHILDHOOD EDUCATION CENTERS OF EDUCATIONAL UNITS: "PEDRO FERMÍN CEVALLOS" AND "MONSIGNOR JORGE MOSQUERA", THE NANGARITZA COUNTRY PROVINCE OF ZAMORA CHINCHIPE. 2014-2015.**

The methods used in the preparation of this research work were: Scientific, inductive, deductive, descriptive and statistical model, which allowed for discussion and comparison of the proposed variables. As instruments were applied: the survey of parents to determine the daily diet of children; and; the observation guide aimed at children, to evaluate their food and learning.

From the results of the survey it was concluded that most families consume 60% said salad once a day, while a minority 4% reported drinking occasionally, while 16% equivalent to 8 families not salads consumed. From the observation guide it concludes that: 53% of children surveyed have an equivalent to learning: got, get 36%, and 11% are still in process.

c. INTRODUCCIÓN

El problema central de la investigación fue: ¿CÓMO INFLUYE LA NUTRICIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS: “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”, DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. PERIODO LECTIVO 2014-2015”?

Aldaz, E. (2013) manifiesta que: “Nutrición es el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación”. (Pag.5). En palabras de Schmeck (1988) “El aprendizaje es un sub-producto del pensamiento... Aprendemos pensando, y la calidad del resultado de aprendizaje está determinada por la calidad de nuestros pensamientos, (pág. 171)

En tales consideraciones se propuso emprender un trabajo investigativo de carácter cualitativo, que permitió analizar y reflexionar sobre la real situación institucional en relación a la alimentación y el desarrollo cognitivo.

El objetivo general de la investigación fue: Determinar la Nutrición y su Influencia en el Aprendizaje de los niños y niñas del nivel inicial ii de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas: “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, provincia de Zamora Chinchipe. Periodo lectivo 2014-2015”

Los objetivos específicos de la investigación fueron: Establecer el tipo de alimentación diaria y evaluar el aprendizaje de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas: “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014 -2015.

Elaborar y socializar lineamientos propositivos.

Los métodos utilizados en el desarrollo de la investigación fueron: científico, inductivo, deductivo, sintético y descriptivo, y; el modelo estadístico. Se utilizaron como técnicas: la encuesta; aplicada a los padres de familia para establecer el tipo de alimentación diaria de los niños y niñas, y la guía de observación aplicada a los niños y niñas, para evaluar el aprendizaje.

Para la elaboración de la literatura se contó con dos capítulos: **Capítulo uno: Nutrición.**- concepto, nutrición infantil, características de la nutrición, nutrición y salud, nutrición y desarrollo infantil, el papel de la nutrición en el desarrollo mental de los niños, alimentación del niño y niña de cuatro años ,la nutrición y su influencia en el aprendizaje. **Capítulo dos: Aprendizaje.**- definición del aprendizaje, aprendizaje humano, inicios del aprendizaje, bases neurológicas del aprendizaje, procesos de enseñanza aprendizaje, tipos de aprendizaje , estilo de aprendizaje, teorías de aprendizaje, importancia del aprendizaje en edad temprana, ciclo de aprendizaje.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Capítulo I

Nutrición

Concepto

Verdú, J. M. (2013). En su libro *Nutrición para educadores* relata “Nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo recibe y utiliza los compuestos, denominados nutrientes (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, y minerales), los cuales se encuentran formando parte de los alimentos.” (pág. 6). Aldaz, E. (2013) manifiesta que: “Nutrición es el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación”. (Pag.5). En cambio la (OMS-Febrero de 2012) considera que: La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Según estos conceptos considero que la nutrición es la extracción y absorción de componentes indispensables para el organismo realizados a

través de simbiosis permanente en función del mejoramiento de la calidad de vida.

Nutrición infantil

Lucas, A. (2007) indica que; “La buena nutrición es la piedra angular de la supervivencia, la salud y el desarrollo de las generaciones actuales y de las venideras. Los niños y las niñas bien alimentados se desempeñan mejor en la escuela, llegan más sanos a la edad adulta y pueden ofrecer a sus propios hijos un mejor comienzo en la vida.” (pág. 34)

Serra, M. (2002) manifiesta “La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil”. (Pág. 56). Clínica Santa María -2010 sostiene; Una alimentación sana y balanceada no sólo es contar las calorías que se ingieren. Es importante también la composición de los alimentos, su cantidad y los horarios en que se comen. Por eso es importante que los padres eduquen y creen hábitos que acompañarán a sus hijos por el resto de sus vidas.

Las teorías de los autores sostienen la importancia de la nutrición desde los primeros años de vida, con una nutrición sana, equilibrada y completa se

puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual en los niños y niñas. Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

Características de la nutrición

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes:

Para Thoson, Janice (2008), “La nutrición es el estudio científico de los alimentos y de cómo estos mantienen al cuerpo e influyen en nuestra salud. Incluye como consumimos, digerimos, metabolizamos y almacenamos los nutrientes.” (pag.4). Mientras que para Manore, Melinda (2008) “La alimentación es el acto voluntario o la disposición por el cual las personas ingieren alimentos para satisfacer el apetito y el hambre, una alimentación deficiente puede influir en el desarrollo de osteoporosis, diabetes, enfermedades cardíacas, anemia y el escorbuto” (pág. 7)

Por ello es necesario conocer que nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, debemos hacer conciencia acerca de lo que se ingiere y cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; es por ello, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos nutritivos específicos que influyen en la salud.

Nutrición y salud

La revista CEPAM, (1820) sostiene que las personas “Necesitamos diariamente ingerir alimentos variados que nos proporcionen calorías, vitaminas, proteínas, etc., y nos aseguren una buena condición física para vivir bien” (pág. 20). Organización Mundial de la Salud (WHO: 1996) señala que, más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales, las múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente alimentación, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad: anemia, aterosclerosis. Algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus,

obesidad, hipertensión arterial, avitaminosis, desnutrición, bocio endémico, bulimia nerviosa, anorexia nerviosa etc.

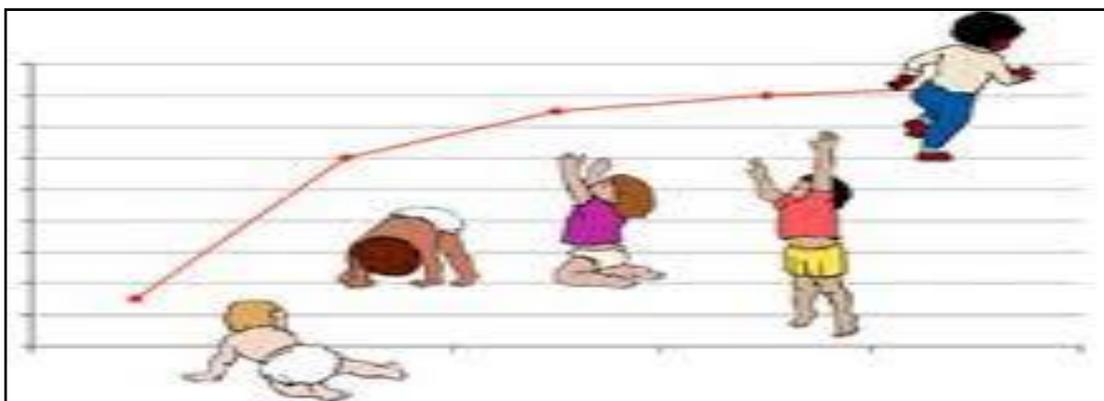
Por ello es importante recalcar que las personas bebemos consumir diariamente seis clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita las mismas que son carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia o por mala alimentación.

Nutrición y desarrollo infantil

Solano, P. (2010) Manifiesta que; La lactancia materna, aún sigue siendo la mejor manera de alimentos para tener un bebé sano, debido a que nutricionales para el crecimiento desarrollo del bebé, éste es un periodo de rápido crecimiento y desarrollo cerebral, proporciona las defensas que los niños y niñas necesitan para protegerlos contra las infecciones y enfermedades no solo durante la infancia sino hasta el transcurso de la edad adulta, por lo tanto es recomendable por motivos psicológicos, fisiológicos y emocionales. (pág. 60)

Herrera, (2010) Señala que; Todos los lactantes deben tener un gráfico de crecimiento. Cada vez que se le pesa, hay en que marcar el peso del niño con un punto en el gráfico de crecimiento, y después conectar cada punto. Esto genera una línea que indica la forma en que el niño está creciendo. Si la línea es ascendente, el niño está creciendo de manera adecuada. Una línea que se mantenga horizontal o que descienda debe ser causa de preocupación. (pág.47)

Según la OMS, 2014 es importante guiarse en el patrón de desarrollo de los niños, de esta manera podremos darnos cuenta del crecimiento.



FUENTE: http://www.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

El aumento regular del peso es el indicador más fiable de que el niño crece y se desarrolla adecuadamente. Es necesario pesar al niño cada vez que visite un centro de salud.

<http://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/noaprende.htm>

Según estos conceptos sostengo que debemos tomar en cuenta lo importante de tener una buena nutrición antes y después del embarazo. Pues las madres deben planificar lo que van a comer para una adecuada nutrición del niño, la nutrición de los niños en sus primeros años de vida es vital como padres debemos consumir alimentos combinados para así brindarle las cantidades necesarias que el cuerpo necesita diariamente.

El papel de la nutrición en el desarrollo mental de los niños

Méndez, S. (2011) señala que: La nutrición juega un papel importante en el desarrollo mental de los niños. Previamente las deficiencias en hierro y yodo se relacionaron con el desarrollo cognitivo deficiente en niños jóvenes; también existe evidencia que está surgiendo con respecto a que las deficiencias en cinc, ácido fólico y vitamina B-12 comprometen el desarrollo mental en los niños. Más recientemente, los aceites de pescado (EPA, DHA) también se han relacionado con el desarrollo cognitivo del niño. (Pág. 59)

Pereira, A. (2008) manifiesta que para una buena nutrición de los niños, “los alimentos deben ser frescos y pocos procesados: frutas frescas, cereales, integrales, verduras frescas, crudas o al vapor, yogures naturales, se debe evitar las comidas preparadas de los comercios, pastelerías y helados industriales, conservas, snacks, comidas rápidas” (pág. 61)

Es importante argumentar que la dieta tiene un papel crítico en el desarrollo cerebral y por tanto en el funcionamiento intelectual desde el embarazo. El cerebro, en forma similar al resto del cuerpo, está construido a partir de proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales proporcionados por una dieta sana y balanceada, una nutrición inadecuada puede limitar el desarrollo de aspectos importantes de la arquitectura cerebral.

Alimentación del niño y niña de cuatro años

Méndez, S. (1999) señala que los niños necesitan una adecuada alimentación y una dieta sana para su potencial desarrollo sea óptima. “una buena alimentación se refleja en la apariencia y se asocia con la estructura ósea bien desarrollada, un peso armónico de acuerdo con la estatura.”(pág. 27). En el documento Decálogo de la Alimentación AEP ap.2013 se resume lo más importante respecto a la alimentación de niños y adolescentes.

Todos los días:

- ✓ verduras y hortalizas (4-5 piezas/raciones al día).
- ✓ Cereales (pan, pasta, arroz, etc.), patata o legumbres.
- ✓ Leche, yogures y quesos
- ✓ Agua.

Dos o tres veces a la semana:

- ✓ Pescado, carne o huevo (2-3 raciones a la semana de cada uno de estos productos):
- ✓ Debe reforzarse el consumo de pescado frente a las carnes, el pez espada, atún rojo y lucio, no recomendados en menores de 3 años de edad, y como máximo 1 ración a la semana hasta los 12 años -por su contenido en mercurio.
- ✓ Entre las carnes, las de aves son las preferidas; no se recomienda consumir productos cárnicos con alto contenido en calorías y grasas (salchichas, hamburguesas, etc.) a diario.

Se recomienda:

- ✓ Usar aceite de oliva.
- ✓ Sal común (yodada) en poca cantidad.
- ✓ Prefiera la comida preparada en casa a la precocinada.
- ✓ Evitar el consumo frecuente de conservas, carne curada, caldos y sopas en polvo, productos tipo "snack" o aperitivos, refrescos, zumos industriales.

www.medicosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm

En resumen en los niños y niñas se debe desarrollar los buenos hábitos de nutrición, es importante variar las preparaciones hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niño o niña dentro de otras comidas que si lo entusiasmen, en la dieta del niño se debe incluir tres

porciones diarias del grupo lácteos, una del grupo de carnes, tres del grupo de vegetales y frutas, dos del grupo de cereales y derivados, y cuatro del grupo de cuerpos grasos, indispensable para cubrir los requerimientos necesarios según la edad, sexo, talla, peso, actividad física, y salud. Se debe consumir las frutas enteras con cascara, los cereales como arroz acompañado con leguminosas como: frijoles, lentejas o garbanzos etc.

Para ello se debe basar en la siguiente pirámide de alimentación infantil



FUENTE: www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos.
 Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

Además se debe inculcar el hábito de consumir suficiente agua, los niños menores de cinco años deben tomar por lo menos 5 vasos de agua al día.

La nutrición y su influencia en el aprendizaje

Jensen, E. (2004), sostiene “La alimentación debe portar los nutrientes necesarios para el aprendizaje que incluyen proteínas, grasas insaturadas

verduras, carbohidratos complejos y azúcares” pág. (45). Holford, P. (2006)
“Los alimentos están construyendo la estructura misma de sus cerebros, desde las neuronas a los mensajes que se envían entre ellas. Por lo tanto, los alimentos tienen una importancia capital, porque controlan la forma de pensar y sentir de nuestros hijos.” pág. (30)

Es decir la nutrición tiene una gran influencia en el aprendizaje; es de vital importancia una buena nutrición y una dieta balanceada, ayuda a que los niños y niñas crezcan saludables. Los niños necesitan una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: como jugar, correr, estudiar, crecer y otros. Su alimentación no solo afecta su crecimiento y desarrollo, sino también su aprendizaje y conducta.

CAPITULO II

Aprendizaje

Definición de aprendizaje:

Según Velásquez, F. R. (2001). "El aprendizaje es el resultado de un cambio potencial en una conducta -bien a nivel intelectual o psicomotor- que se manifiesta cuando estímulos externos incorporan nuevos conocimientos, estimulan el desarrollo de habilidades y destrezas o producen cambios provenientes de nuevas experiencias". (pág.1)

Para Chávez, E. (2010) El Aprendizaje es un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la observación y la práctica. Es necesario que distingamos aprendizaje y actuación. La actuación de lo aprendido consiste en las acciones de un organismo en un momento concreto y está determinado por la oportunidad, la capacidad, motivación y aprendizaje. (pág. 88)

En palabras de Schmeck (1988) “El aprendizaje es un sub-producto del pensamiento... Aprendemos pensando, y la calidad del resultado de aprendizaje está determinada por la calidad de nuestros pensamientos, (pág. 171).

Los autores definen al aprendizaje como un proceso de cambio permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia, el aprendizaje ocurre a través de la práctica, el estudio y la orientación.

Aprendizaje humano

Según Aguilar, M. (2007). Expresa en el Manual de la Maestra de Preescolar “El aprendizaje hace referencia a acciones internas que desarrollan los sujetos, e implica una cadena de tareas (adaptación, asimilación y acomodación)”. (pág. 32). Feldman, (2005) sostiene “El aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual. Dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia” (pág. 39)

De acuerdo a los autores manifiesto que el ser humano tiene un cambio conductual en función del entorno dado, a través de la continua adquisición

de conocimiento, es así la especie humana ha logrado independizarse de su contexto ecológico e incluso de modificarlo según sus necesidades.

Inicios del aprendizaje

Baquero, R. (1996) sostiene: Tienen todo un origen histórico relativamente reciente y, por lo tanto, poco y nada de natural. En el mismo sentido, la extensión masiva de formas escolares de organizar y promover los aprendizajes de los niños tampoco puede leerse en clave natural. Puede decirse que los procesos de escolarización masiva se orientan a producir un efecto formativo sobre una niñez que es vista como relativamente dócil. (pág. 2)

Sagástegui, D. (2004) en su revista una apuesta por la cultura sostiene. Este aprendizaje infantil empieza mucho antes de que el niño llegue a la escuela; Todo tipo de aprendizaje que el niño encuentra en la escuela tiene siempre una historia previa. Por ejemplo, los niños empiezan a estudiar aritmética en la escuela, pero mucho tiempo antes han tenido ya alguna experiencia con cantidades; han tenido ocasión de tratar con operaciones de división, suma, resta y determinación de tamaños. (pág. 8)

En resumen, los inicios de aprendizaje en los niños y niñas se dan desde los primeros años de vida ya que el niño aprende de todo lo que le

rodea, observando e interactuando con su entorno; en la edad escolar solo se va moldear de lo que el niño en algún momento de su niñez ya experimento .

Bases neurológicas del aprendizaje

Palacios, H. (2010) en el documento, bases neurológicas sostiene “El cerebro es el órgano más importante, pues a través de él somos conscientes de nuestra existencia y efectuamos todas las funciones fisiológicas y psicológicas.” (pág. 8).

Beber, B. (2006). En la Revista Psicopedagogía, describe: El cerebro humano es un sistema complejo que establece relaciones con el mundo a su alrededor a través de los factores importantes: la especificidad de las vías neuronales que conducen desde la periferia a la información de la corteza del mundo exterior; y la especificidad de las neuronas, para la determinación de áreas motoras, sensoriales, auditivos, ópticos, olfativas, etc., estableciendo interrelaciones funcionales precisos y ricos que son extremadamente importantes para el aprendizaje. (pág.13)

Los autores sostienen que el cerebro es el órgano más importante y tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, debido a que todos los datos y conocimientos que llegan a él se clasifican y

archivan de modo que siempre estén disponibles, y, sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

Proceso de enseñanza aprendizaje

Romero, G, (2006) en la revista de Psicología resume que “El proceso de aprendizaje requiere un cierto nivel de activación y atención, vigilancia y selección de información; Es a través del proceso de aprendizaje que tiene el conocimiento.”(pág. 3). Describe Beltrán, J. (2002) los procesos de enseñanza son: “Procesos sugeridos por el profesor y puestos en marcha por el estudiante mientras aprende, y que el manejo de esos procesos puede influir el modo de procesar la información.” (pág., 28)

Los autores Romero y Beltrán sostienen que a través del proceso de enseñanza aprendizaje, se procesa la información adquirida; el estudiante debe tener una meta como, comprender o completar una tarea y estar activamente comprometido, tratando de alcanzar esa meta.

Tipos de aprendizaje

Los autores Gallardo, P y Camacho, J (2008) resumen los siguientes tipos de aprendizaje.

Aprendizaje por descubrimiento: Aprendizaje en el cual el alumno construye sus conocimientos de una manera autónoma, sin la ayuda permanente del profesor.

Aprendizaje significativo: Construcción de aprendizajes por parte del alumno, con la ayuda del profesor, que relaciona de manera no arbitraria la nueva formación con lo que el alumno ya sabe.

Aprendizaje por recepción: Aprendizaje por instrucción expositiva que comunica el contenido que va a ser aprendido en su forma final.

Aprendizaje receptivo: Aquel que se produce cuando los contenidos no son adaptados y reorganizados en los conocimientos previos del alumno.

Aprendizaje reproductivo: Consiste en aplicar destrezas previamente adquiridas a un problema nuevo.

Aprendizaje de conceptos: El concepto implica objetos, hechos, sucesos, situaciones con atributos comunes que todos generan mediante un símbolo. (Pág. 23)

Según estos autores el propósito de las teorías educativas es el de comprender e identificar los procesos de adquisición de conocimiento ya sea, de estímulo- respuesta que sostiene el aprendizaje por medio de hábitos, y la cognoscitiva ya que todo lo que sabemos lo adquirimos por procesos de conocimiento de lo aprendido es decir todas las teorías no ofrecen respuesta a nuestras interrogantes de una u otra manera.

Estilo de aprendizaje

Marrero, M. (2007) describe los siguientes estilos de aprendizaje

“**Divergentes** (Combina la experiencia concreta y la observación reflexiva)

Asimiladores (Combina la conceptualización abstracta y la observación reflexiva)

Convergentes (Combina la conceptualización abstracta y la experimentación activa)

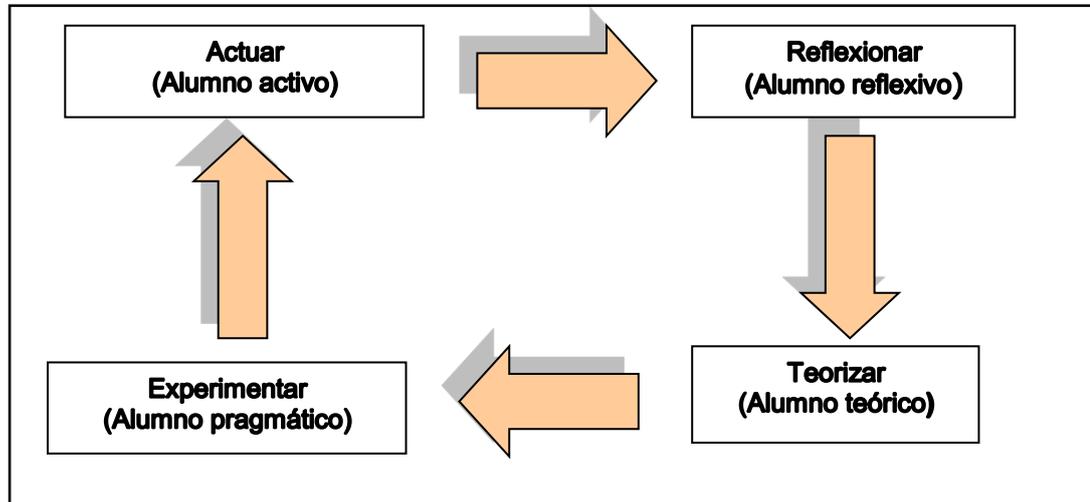
Acomodadores (Combina la experiencia concreta y la experimentación activa” (pág. 4)

El autor Cazau, P. (2004). Estilos de aprendizaje: El modelo de estilos de aprendizaje elaborado por Kolb supone que para aprender algo debemos trabajar o procesar la información que recibimos. Kolb dice que, por un lado, podemos partir:

a) de una experiencia directa y concreta: alumno activo.

b) o bien de una experiencia abstracta, que es la que tenemos cuando leemos acerca de algo o cuando alguien nos lo cuenta: alumno teórico. (pág. 4)

Según el modelo de Kolb un aprendizaje óptimo es el resultado de trabajar la información en cuatro fases:



FUENTE: www.monografias.com/trabajos89/estrategias-aprendizaje-aula.
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

Teorías de aprendizaje

Hilgard, Ernest. (1983) resume que; Las teorías del aprendizaje están comprendidas en dos familias principales: Las de estímulo – respuesta y las cognoscitivas; pero no todas pertenecen a estas dos familias.

Las teorías de estímulo- respuesta tienen miembros tan diversos como las teorías de Thorndike, Pavlov , Guthrie, Skinner y Hull. Las cognoscitivas comprenden la de Tolman y los psicólogos clásicos de Gestalt. (pág. 20)

Alberto, M. (1969) resume que el aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo debido fundamentalmente a los avances de la psicología y de las teorías instruccionales, que han tratado de sistematizar los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el

aprendizaje. Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una de ellas analiza desde una perspectiva particular el proceso.

Según estos autores el propósito de las teorías educativas es el de comprender e identificar los procesos de adquisición de conocimiento ya sea, de estímulo- respuesta que sostiene el aprendizaje por medio de hábitos, y la cognoscitiva ya que todo lo que sabemos lo adquirimos por procesos de conocimiento de lo aprendido es decir todas las teorías no ofrecen respuesta a nuestras interrogantes de una u otra manera; también resaltar que en algunas teorías hay muchos puntos en común. También expresan que el aprendizaje debe llevarse en una secuencia ordenada y lógica con una serie de acciones previamente estructuradas.

Importancia del aprendizaje en edad temprana

MacCorutney (2014) sostiene que: Todos los seres humanos comenzamos a aprender desde el momento en que nacemos. Durante los primeros años de vida, es cuando el cerebro está en su máximo potencial de maduración, y por ende se debe aprovechar para estimularlo desde temprana edad. El aprendizaje en edad temprana promoverá el desarrollo del niño y niña, incitando su formación motora, social e intelectual.

Según Piaget, J. (1985) “Durante los primeros 3 años de vida los niños y niñas son como “esponjas”, ya que absorben todo lo que les rodea; se da la

imitación de los juegos simbólicos, dibujos, conductas y del lenguaje hablado” (pág. 32). Rodríguez, J. (2011), autor de: La mente del niño. Cómo se forma y cómo hay que educarla, “indica que el 75% de la maduración del sistema nervioso está programado genéticamente mientras que el 25% restante depende de la experiencia”. (pág. 65)

Los autores sostienen que el aprendizaje de los niños comienza desde el momento que nacen, ya sea por medio de la percepción sensorial o por imitación. Desde el punto de vista emocional, en los primeros 6 años de vida el sujeto construye las bases de su autoestima, desarrolla confianza, seguridad, autonomía e iniciativa, en su relación con otras personas y con la cultura a la que pertenece. Es por ello importante comprender el significado del aprendizaje durante los primeros años de vida ya que se busca satisfacer las necesidades de los niños y niñas en un lugar con un ambiente acogedor, agradable y seguro que ofrece una aventura para los niños y niñas a la hora de descubrir el mundo que los rodea.

Ciclo de aprendizaje

Los autores Gallardo, P. y Camacho, J. (2008) en su libro teorías del aprendizaje en la práctica docente resumen los ciclos del aprendizaje

según “David Kolb 1984, El ciclo de aprendizaje es una metodología para planificar las clases con una secuencia de actividades que se inicia con una etapa exploratoria, la que conlleva la manipulación de material concreto, y la continuación prosigue con las actividades que facilitan el desarrollo conceptual a partir de las experiencias recogidas por los alumnos durante la exploración”. (pág.23)

La teoría de Piaget y el modelo de aprendizaje propuesto. Piaget postulo que los niños y niñas necesitan aprender a través de experiencias concretas, en concordancia a su estadio de desarrollo cognitivo. La transición hacia estadios formales del pensamiento resulta de la modificación de estructuras mentales que se genera de las interacciones con el mundo físico y social” (pág. 34)



FUENTE: www.tareas-rolando.blogspot.com
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

En el presente trabajo investigativo se utilizó los siguientes materiales para la elaboración y aplicación de los instrumentos, encuesta aplicada a los padres de familia y la guía de observación a los niños y niñas: Hoja de papel bond, computadora, carpetas, guía de observación, hojas pre-elaborada de encuestas para padres de familia, hojas pre-elaborada guía de observación para los niños y niñas, cuaderno de apuntes, esferos, calculadoras, libros Internet, revistas.

Métodos:

Científico: “Es el conjunto de procedimientos por los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis científicas” Estuvo presente en todo el proceso de la investigación permitió realizar un análisis del problema, planteo el objetivo general y específicos; además la recolección, organización análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo.

Ayudo para obtener conocimiento científico del tema de nutrición y aprendizaje y para la elaboración del marco teórico.

Inductivo: Permitted problematizar las realidades encontradas en los niños y niñas y obtener una información clara y específica gracias a la observación

realizada en los niños y niña del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera” sirvió para plantear solución al problema mediante la descripción de los resultados de observaciones y de hechos concretos, según los datos obtenidos y para generalizar todos los conocimientos particulares sobre la temática.

Deductivo: Su empleo fue de gran utilidad; ya que, con ello puede determinar los factores del problema planteado, aplicar instrumentos para constatar la nutrición de los niños y niñas tomando en cuenta como base los elementos teóricos acerca de la Nutrición y su Influencia en el Aprendizaje.

Descriptivo: Este método fue de gran utilidad en todo el trabajo investigativo permitió Identificar, clasificar, relacionar y delimitar las variables, hacer la interpretación y el análisis de los mismos. Procesar y describir la información de campo recolectada.

Modelo estadístico: Se usó para la exposición de resultados a través de cuadros y gráficos estadísticos los cuales se elaboraron en base a los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada a los padres de familia acerca de la nutrición, permitió hacer el análisis e interpretación de la guía

de observación aplicada a los niños y niñas de educación inicial II, delimitar la problemática, conclusiones y recomendaciones.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta.- Se aplicó a los padres de familia de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, para establecer el tipo de alimentación diaria.

Guía de observación.- Se aplicó a los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera” para evaluar el aprendizaje.

Población.- La población que fue investigada se detalla a continuación:

CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL	PARALELOS	NIÑOS		TOTAL	PADRES DE FAMILIA
		Masculino	Femenino		
“Pedro Fermín Cevallos”	A	14	11	25	25
“Monseñor Jorge Mosquera”	A	15	10	25	25
TOTAL		29	21	50	50

Fuente: Registro de Matrícula y Asistencia de los centros de nivel inicial “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”

Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA.

1. ¿Cree Usted que la nutrición influye en el desarrollo de los niños y niñas?

CUADRO N°- 1

ALTERNATIVAS	f	%
SI	48	96%
NO	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

GRÁFICO N° 1



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas, 48 padres de familia esto representa el 96%, están de acuerdo que la nutrición influye en la educación de sus hijos, 2 padres de familia que representa el 4% desconocen que la nutrición influye en el desarrollo de los niños y niñas.

Tomando en cuenta los porcentajes anteriores, constatamos que la mayoría de padres de familia está de acuerdo que la nutrición influye en el aprendizaje de sus hijos.

Se recomienda a dos padres de familia que es el 4% que la buena nutrición se basa en una dieta alimenticia eficiente y equilibrada, es la piedra angular de la supervivencia, la salud y el desarrollo de las generaciones ya que los niños bien alimentados desempeñan mejor en las escuelas, llegan más sanos a la edad adulta.

2. ¿Cuántas frutas al día come su hijo?

CUADRO Nº 2

ALTERNATIVAS	f	%
Cinco frutas al día	11	22%
cinco res frutas al día	19	38%
Una fruta al día	20	40%
No come frutas	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO Nº 2



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De la encuesta aplicada 20 padres de familia que representa el 40% dicen que sus hijos comen una sola fruta al día, 19 padres de familia que equivale al 38% manifiestan que sus hijos comen 3 frutas diarias y 11 padres de familia representan el 22% consumen 5 frutas diarias.

Si tomamos en cuenta los resultados obtenidos es muy alto el número de informantes que manifiestan que su hijo come una sola fruta al día.

Mediante el análisis realizado se concluye que los padres de familia no están informados acerca de la buena nutrición y es por ello no consumen las frutas según la tabla alimenticia.

Se recomienda a los padres mejorar el consumo de frutas, estas contienen muchas propiedades nutritivas (vitaminas, minerales, fibra etc.) que elevan las defensas del cuerpo y ayudan a mantener y cuidar su nuestra salud. Es por ello esencial consumir todo tipo de frutas ya que cada una de ellas posee diferentes propiedades.

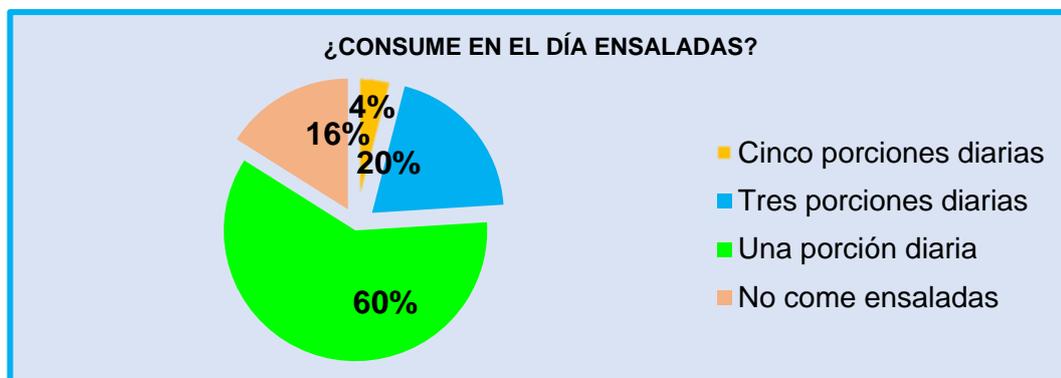
3. ¿En su hogar cuantas veces al día consume ensalada de verduras?

CUADRO Nº 3

ALTERNATIVAS	f	%
Cinco porciones diarias	2	4%
Tres porciones diarias	10	20%
Una porción diaria	30	60%
No come ensaladas	8	16%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO Nº 3



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos sobre el consumo diario de ensalada de verduras, la mayoría de familias señala: el 60 % consumen ensalada una sola vez al día, una minoría de familias 4% consumen 5 porciones diarias de ensalada, el 20% consumen 3 porciones diarias, el 16% que representa a 8 familias no consumen ensaladas.

Con resultados el mayor porcentaje de padres de familia afirman que consumen una sola porción de ensalada al día.

Mediante estos porcentajes se deduce que no están llevando una adecuada alimentación en los niños y niñas.

Incentivar a los padres de familia el consumo de tres a cinco porciones de verduras al día, estas facilitan al cuerpo nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo.

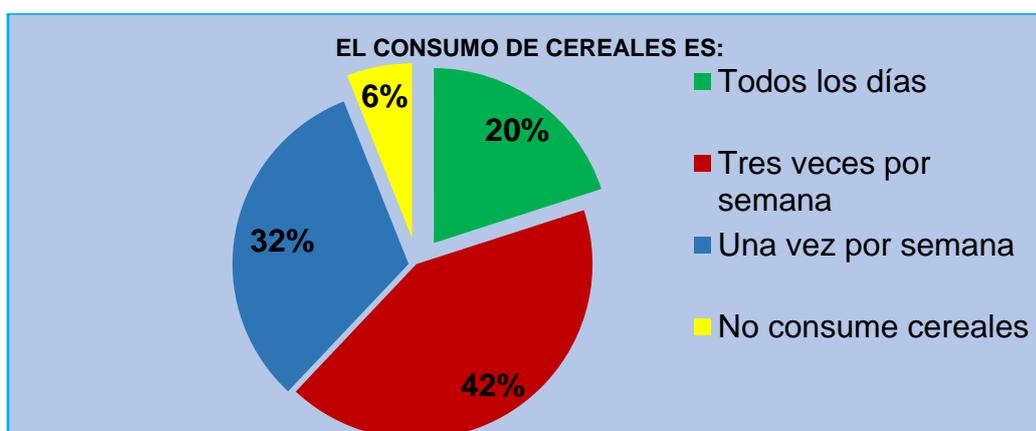
3. ¿El consumo de los cereales como el arroz, frijoles, lentejas o garbanzos es?

CUADRO N°- 4

ALTERNATIVAS	f	%
Todos los días	10	20%
Tres veces por semana	21	42%
Una vez por semana	16	32%
No consume cereales	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO N° 4



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los resultados obtenidos señalan que diez padres de familia que corresponde al 20% dicen consumir cereales a diario, 42% que representa 21 padres de familia consumen 3 veces por semana; el 32 % consumen solo una vez por semana y un 6% no consumen.

Los porcentajes indican que una minoría de padres de familia consume cereales todos los días, es decir no se alimentan correctamente.

Esto es preocupante ya que para mantener una alimentación saludable se debe consumir alimentos de todos los tipos en la cantidad justa, dejando a lado o reduciendo los alimentos que solo brindan calorías, sin aportar nutrientes importantes para nuestro organismo.

Es recomendable mantener una alimentación sana, variada y equilibrada, adaptada a los gustos etarios de los niños y niñas.

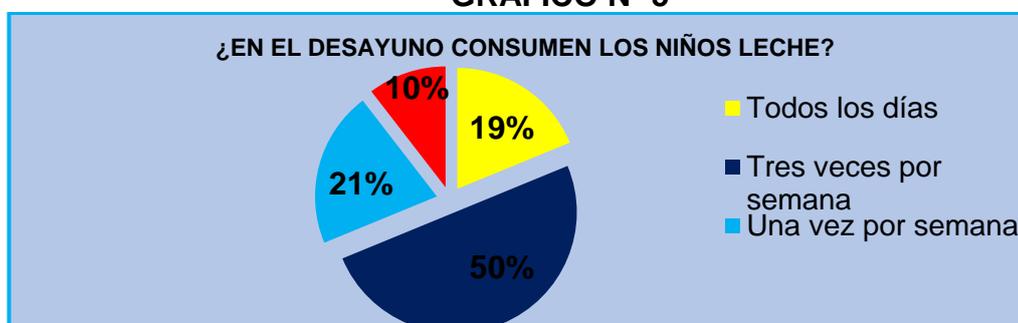
5. ¿Consume leche, lácteos para el desayuno diario de los niños?

CUADRO N° 5

ALTERNATIVAS	f	%
Todos los días	9	19%
Tres veces por semana	24	50%
Una vez por semana	10	21%
No consumo	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO N° 5



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los resultados informan que solo 9 familias que es el 19% consumen lácteos todos los días, el 50% de padres de familia se manifiestan que consumen 3 veces por semana, un 21% consume una sola vez por semana y una minoría de 10% no consume lácteos.

Los datos indican que la mayoría de familias consumen lácteos tres veces por semana, esto es preocupante porque existe bajo consumo de lácteos y sus derivados.

Los padres de familia de los niños y niñas desconocen sobre la importancia del consumo de leche a diario,

Es necesario que los padres de familia conozcan la importancia del consumo de lácteos, mismo que es un alimento muy completo que contiene calcio, fósforo, magnesio y proteína, los cuales son esenciales para el desarrollo y crecimiento. Un adecuado consumo de leche durante la infancia y a lo largo de la vida le ayudará a mantener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.

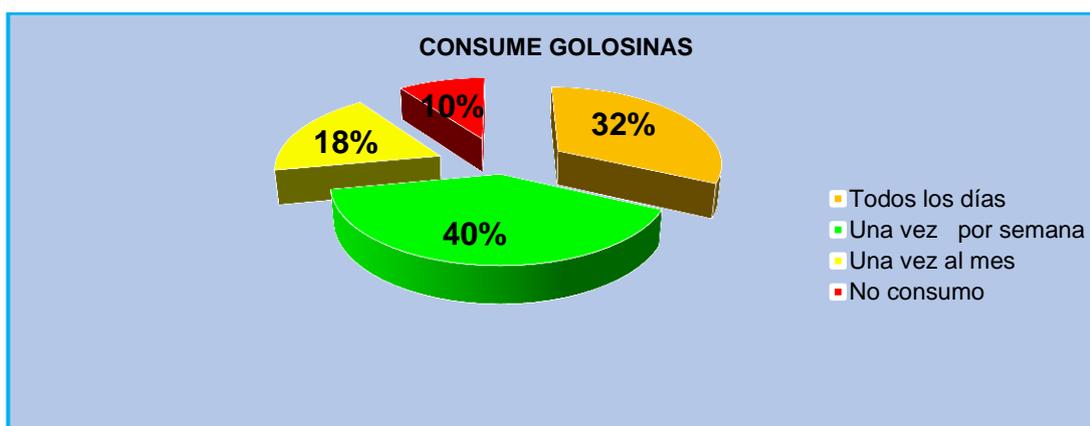
6. ¿En su hogar consumen: golosinas, bebidas gaseosas, dulces, pasteles y mayonesa?

CUADRO N° 6

ALTERNATIVAS	f	%
Todos los días	16	32%
Una vez por semana	20	40%
Una vez al mes	9	18%
No consumo	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO N° 6



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los resultados representados muestran que la mayoría de familias como es el 32% consumen productos chatarras todos los días, un 40 % una vez por semana y un 18% por ciento una vez al mes; solo una minoría de 10% no consume.

La información muestra que un buen número de familias consumen golosinas como (gaseosas, dulces, pasteles, mayonesa, caramelos etc.)

Las familias están consumiendo golosinas y dulces, estos productos no son saludables cuando se comen en grandes cantidades, la mayoría contienen sustancias artificiales nocivas para la salud.

Sensibilizar a los padres de familia sobre las consecuencias que trae el consumo de golosinas, bebidas, gaseosas, dulces, pasteles y mayonesa. Esto afecta a la salud de los niños por su alto contenido de grasa y azúcares que producen la obesidad, caries dental y sustituyen otros alimentos que son esenciales para la salud.

7. ¿El pescado, las carnes, huevos están presente en alimentación diaria de los niños?

CUADRO Nº 7

ALTERNATIVAS	f	%
SI	36	72%
NO	14	28%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO Nº 7



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La encuesta nos muestra que un 72% de familias consumen pescado, carnes y huevos en su alimentación diaria y un 28% no consumen.

Con estos resultados determino que el porcentaje mayor es que los padres de familia afirman que si consumen carnes, pescado y huevos, se podría deducir que los datos son contradictorios a las interrogantes anteriores.

Esto se debe quizá a la falta de información de una adecuada nutrición y como preparar los alimentos con productos adecuados que contienen alto contenido de hierro y su valor nutritivo para los niños.

Socializar a las familias que no consumen pescado, carne y huevos sobre la importancia de estos alimentos en su menú diario, estos proporcionan proteínas de buena calidad que necesitamos para construir y reparar nuestras células y mantener masa muscular.

8. ¿En sus comidas utiliza aceite de oliva?

CUADRO N° 8

ALTERNATIVAS	f	%
SI	7	14%
NO	43	86%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO N° 8



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los resultados representados en el cuadro precedente se señala que: 43 padres de familia que representan el 86% dicen que no acostumbran utilizar aceite de oliva para preparar los alimentos, un 14% que representa a 7 familias si consumen aceite de oliva.

El alto porcentaje de familias consumen el aceite común en la preparación de los alimentos, por la diferencia del costo.

Las personas encuestadas no acostumbran el consumo de aceite de oliva esto implica problemas en la salud de los niños y niñas.

Dar a conocer a las familias las consecuencias que trae al consumir el aceite común, por ende las ventajas que tiene el consumo de aceite de oliva esto es un producto que se extrae del fruto del olivo; las aceitunas. Es una grasa vegetal que se consume desde épocas ancestrales, base de la comida mediterránea. Conserva todas las propiedades en el fruto: aroma, vitaminas, minerales, antioxidantes, entre otros.

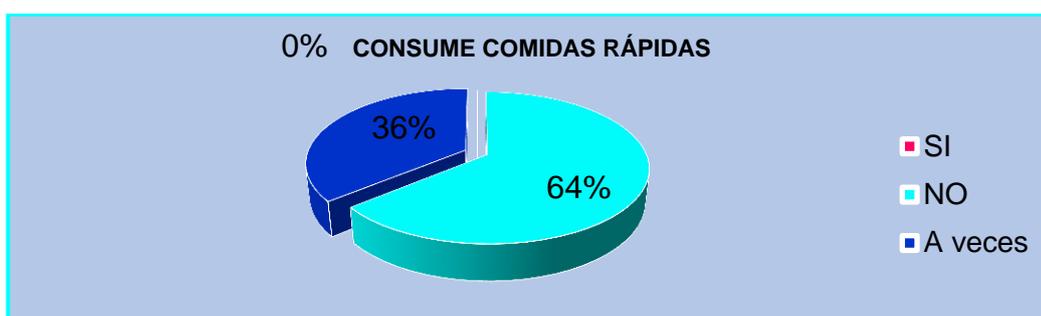
9. ¿Ud. Prefiere comidas rápidas para sus hijos?

CUADRO N° 9

ALTERNATIVAS	f	%
SI	0	0%
NO	32	64%
A veces	18	36%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO N° 9



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Un 64% de pares de familia se manifiestan que no les gustan las comidas rápidas para sus hijos, mientras que un 36% por ciento informa que a veces si prefieren comida rápida para sus hijos.

De acuerdo a los datos obtenidos la mayoría de padres de familia manifiestan que no consumen comidas rápidas para sus hijos es decir que tienen una buena alimentación dentro de la familia.

Mediante la interpretación y análisis se observa en esta interrogante que una minoría de las familias no lleva una adecuada alimentación, esto causa deficiencia en el aprendizaje.

Dar a conocer a los padres los padres de familia sobre las causas que producen el consumo de comidas rápidas, es de vital importancia una buena alimentación especialmente en niños menores de 6 años, en este periodo se desarrolla la mayor parte de cerebro y es el mejor momento en el que el niño o niña debe aprender.

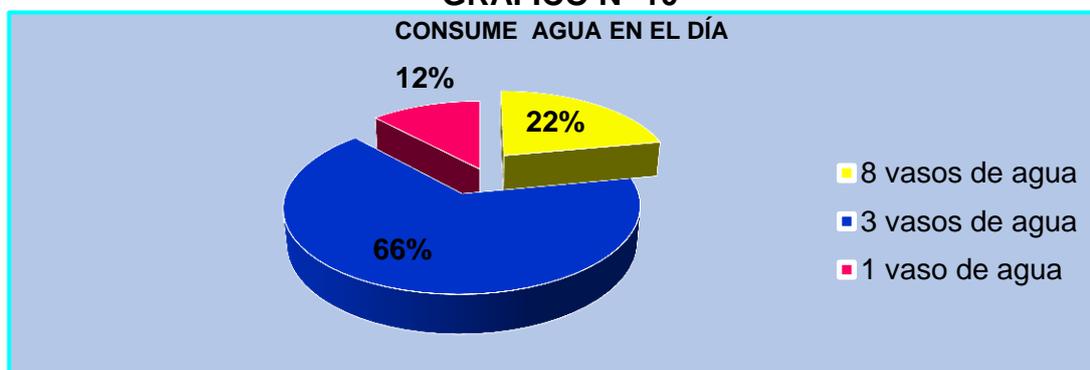
10. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

CUADRO N° 10

ALTERNATIVAS	F	%
8 vasos de agua	11	22%
3 vasos de agua	33	66%
1 vaso de agua	6	12%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAÁN

GRÁFICO N° 10



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El resultado obtenido nos muestra que 66% de personas consumen 3 vasos de agua al día, el 12% un vaso de agua al día y solo un 22% consume 8 vasos de agua al día. Con respecto a esta interrogante la mayoría encuestados manifiestan que consumen tres vasos de agua al día, solo una minoría bebe 8 vasos de agua al día.

Según la tabla alimenticia nos indica que las personas adultas deben consumir como mínimo 8 vasos de agua diarios y los niños menores de 5 años por lo menos 5 vasos de agua al día.

Está en los padres el inculcar el hábito de consumir suficiente agua al día; el agua es la mejor bebida, las comidas deben acompañarse siempre de agua.

Una de las razones por la que las personas y en especial los niños deben beber suficiente agua, es que sus cuerpos necesitan el líquido vital para crecer.

GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II

DÍA LUNES

EJES DE APRENDIZAJE: desarrollo personal y social

ÁMBITO DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE: IDENTIDAD Y AUTONOMÍA

DESTREZAS: Seleccionar las prendas de vestir de acuerdo al estado climático (prendas para el frío / prendas para el calor).

ACTIVIDAD: Escucha, identifica y encierra en un círculo con crayón azul las prendas para el frío y con crayón amarillo las prendas para el calor.

MATERIAL: Lámina pre elaborada, crayones azul y amarillo.



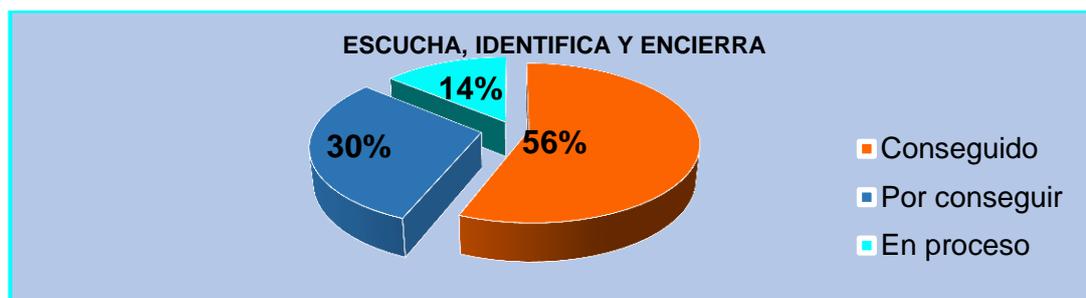
FUENTE: <http://entiestalamoda.blogspot.com/2013/08/conjuntos-de-ropa-de-verano.html>
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

CUADRO Nº 11

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALF.	f	%
Escucha, identifica y encierra todas las prendas según el clima	Conseguido	28	56%
Escucha, identifica y encierra 4 a 6 prendas según el clima	Por conseguir	15	30%
Escucha, identifica y encierra 2 prendas según el clima	En proceso	7	14%
TOTAL		50%	100%

Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO Nº 11



Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con la guía de observación un 30%, de niños y niñas investigada tienen dificultades en el desarrollo de las destrezas de aprendizaje, un 56% de niños si han desarrollado adecuadamente sus destrezas de aprendizaje y un 14% aún están en proceso.

Es decir la mayoría de los niños y niñas lograron realizar la destreza planteada y una minoría no lograron realizar la destreza.

El componente de Aprendizaje Identidad y Autonomía tiene como objetivos formar niños participativos, autónomos, espontáneos, creativos y críticos que

lleguen a involucrarse en la vida social, política y económica del país de una manera positiva.

Por ello es importante que en sus primeros años, se les debe dar las herramientas para fomentar su autonomía y para que tengan la capacidad de tomar decisiones de acuerdo con sus posibilidades y nivel de pensamiento.

DÍA MARTES

EJES DE APRENDIZAJE: desarrollo personal y social

ÁMBITO DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE: CONVIVENCIA

DESTREZAS: Identificar instituciones y profesiones que brindan servicios a la comunidad y los roles que cumplen cada uno de ellos.

ACTIVIDAD: Identifica las instituciones, profesiones y los nombra.

MATERIAL: Lámina pre elaborado.



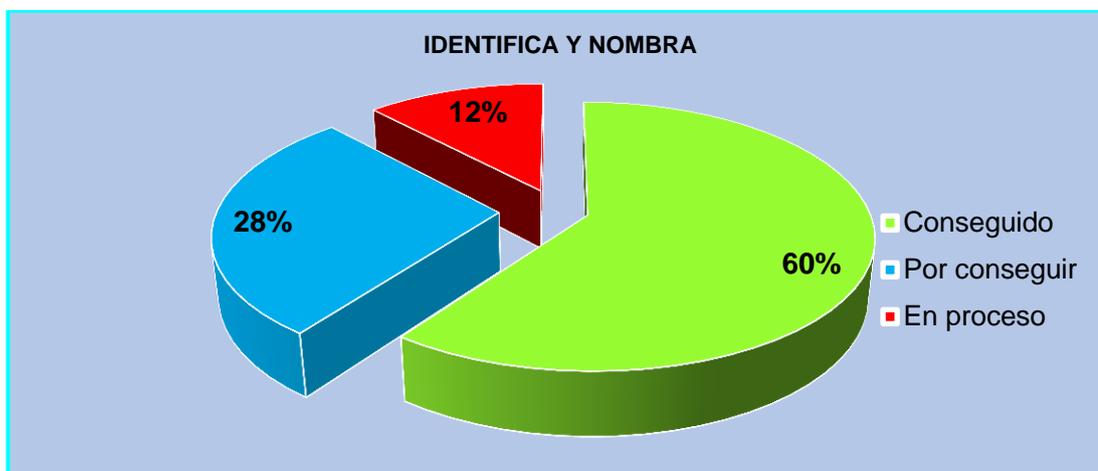
FUENTE: www.educacionensaladillo.wordpress.com/la-escuela
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

CUADRO Nº 12

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALF.	f	%
Identifica y nombra 6 instituciones y profesiones que brindan servicio a la comunidad	Conseguido	30	60%
Identifica y nombra 3 a 4 instituciones y profesiones que brindan servicio a la comunidad	Por conseguir	14	28%
Identifica y nombra 1 institución y profesión que brinda servicio a la comunidad	En proceso	6	12%
TOTAL		50	100 %

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborada por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO Nº 12



Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los resultados obtenidos señalan que un 60% de niños han logrado realizar adecuadamente la actividad, el 28% está por conseguir y un 12% aún está en proceso.

Es decir la mayoría de los niños y niñas lograron realizar la destreza planteada y una minoría no lograron realizar la destreza.

El componente de convivencia contribuye al desarrollo de la personalidad del niño y niña, que fortalece el saber ser dentro de su formación integral; lo que le permitirá relacionarse con los demás adoptando modelos de conducta apropiados para cada edad de su desarrollo evolutivo y sentirse parte de la sociedad.

Es importante que el docente propicie un ambiente de seguridad emocional, de calidad y calidez, que genere en el niño sentimientos y actitudes positivas para valorar y respetar su persona y la de los otros.

DÍA MIÉRCOLES

EJES de aprendizaje: Descubrimiento del medio Natural y cultural

ÁMBITO DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE: RELACIONES CON EL MEDIO NATURAL Y CULTURAL

DESTREZAS: Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

ACTIVIDAD: Establecer diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos

MATERIAL: hoja pre elaborada



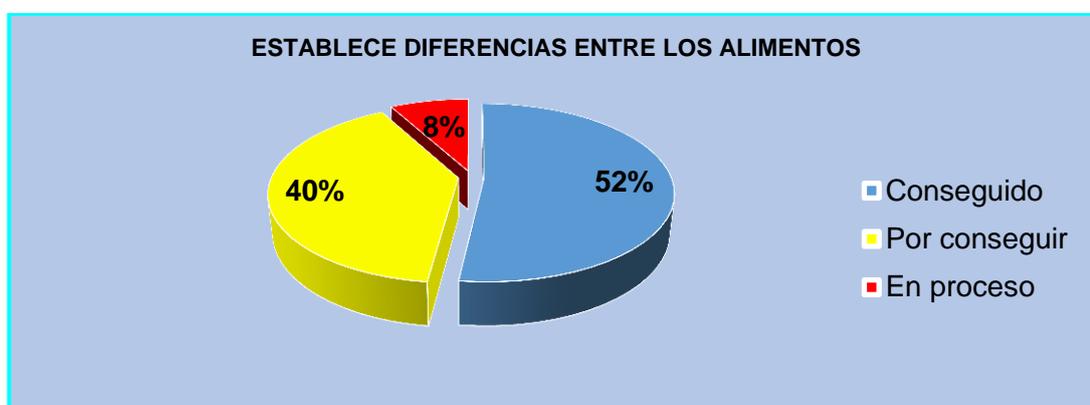
Fuente: <http://www.urgente24.com/243867-8-de-cada-10-frutas-y-verduras-contienen-agrotoxicos>
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

CUADRO Nº 13

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALF.	f	%
Establece 8 diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos	Conseguido	26	52%
Establece 4 a 5 diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos	Por conseguir	20	40%
Establece 2 diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos	En proceso	4	8%
TOTAL		50	100%

Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO Nº 13



Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Mediante la guía de observación aplicada a los niños constatamos que el 52% de niños lograron determinar la actividad planteada, 40% está por conseguir y el 8% está en proceso.

Un número muy significativo de niños y niñas lograron de manera correcta determinar la actividad planteada.

El descubrimiento y comprensión del medio natural y cultural, se refiere a la capacidad de descubrir y conocer gradualmente la naturaleza y los seres vivos a través de la curiosidad, observación e indagación. La observación directa y vivencial de la naturaleza, a través de salidas a la montaña, mirando las plantas, los animales, averiguando los nombres, las características morfológicas, como se adaptan al medio.

Es importante la observación indirecta a través de fotografías, libros, explicaciones, vídeos y otros medios multimedia, para que los pequeños y pequeñas expresen las ideas y nociones, formulando preguntas, reciben nuevas informaciones y a través del diálogo estructuran y ordenan todo lo que saben. De esta manera irán formando y construyendo sus propios conocimientos.

DÍA JUEVES

EJES DE APRENDIZAJE: Descubrimiento del medio Natural y cultural

ÁMBITO DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE: Relaciones lógico matemático

DESTREZAS: Identificar figuras geométricas básicas: círculo, cuadrado y triángulo en objetos del entorno y en representaciones gráficas.

ACTIVIDAD: armar el plantado de figuras geométricas

MATERIAL: plantado de figuras geométricas



Fuente: www.articulo.mercadolibre.com.ec

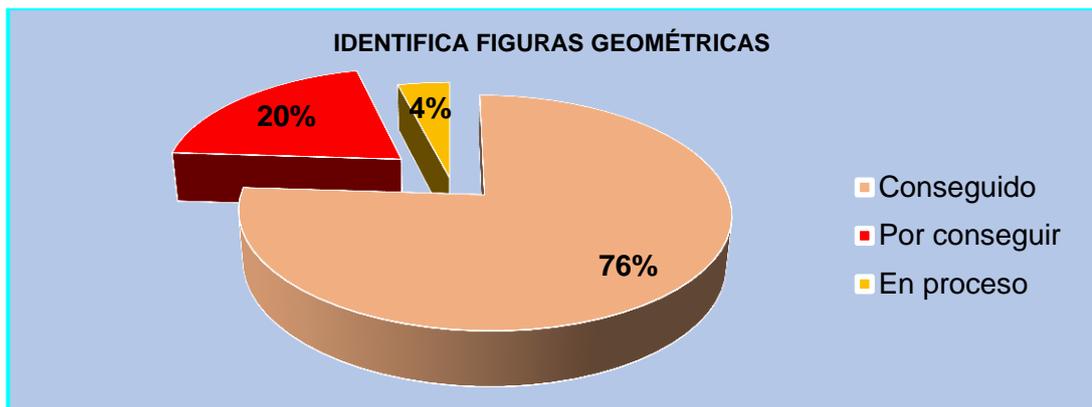
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

CUADRO N° 14

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALF.	f	%
Arma todo el plantado de figuras geométricas básicas	Conseguido	38	76%
Arma la mitad del plantado de figuras geométricas básicas	Por conseguir	10	20%
No arma el plantado de figuras geométricas básicas	En proceso	2	4%
TOTAL		50	100%

Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO N° 14



Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 76% consiguieron armar la figura geométrica correctamente, 20% están por conseguir y un 4% que representa a 2 niños están en proceso.

De acuerdo a la información obtenida podemos darnos cuenta que los niños y niñas desarrollan sus destrezas mediante la manipulación de objetos.

La relación lógica matemática se refiere al conocimiento matemático, es una herramienta básica para la comprensión y manejo de la realidad en que vivimos.

El aprendizaje debe comenzar lo antes posible para que el niño se familiarice con su lenguaje, su manera de razonar y de deducir, es uno de los temas más importantes para llevar a cabo en la educación infantil, ya que es algo que está muy unido en la vida cotidiana y al desarrollo social del niño.

DÍA VIERNES

EJES DE APRENDIZAJE: expresión y comunicación

ÁMBITO DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE: COMPRESIÓN Y EXPRESIÓN DEL LENGUAJE

DESTREZAS: Reproducir trabalenguas sencillos, adivinanzas canciones y poemas cortos, mejorando su pronunciación y potenciando su capacidad imaginativa.

ACTIVIDAD: Reproducir trabalenguas

MATERIAL: láminas de trabalenguas

TRABALENGUAS

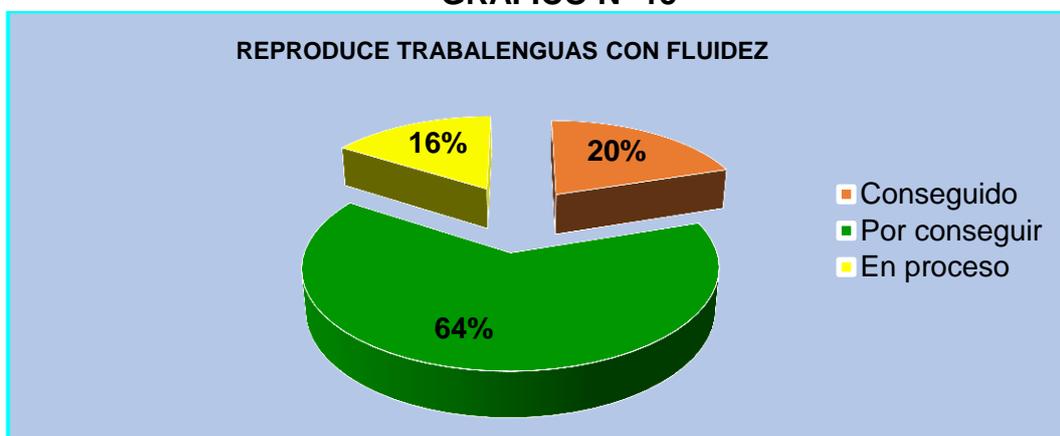
Pepe Peña pela papa,
pica piña, pita un pito,
pica piña,
pela papa,
Pepe Peña.

CUADRO N° 15

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALF.	F	%
Escucha y reproduce trabalenguas con fluidez	Conseguido	10	20%
Escucha y reproduce trabalenguas con dificultad	Por conseguir	32	64%
Escucha y no reproduce trabalenguas	En proceso	8	16%
TOTAL		50	100%

Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO Nº 15



Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Se obtuvo los siguientes resultados tras aplicar la ficha de observación; el 20% de los niños y niñas lograron reproducir el trabalenguas, el 64% está por conseguir y un 16% está en proceso.

Mediante los resultados obtenidos a través de la ficha concluyo que solo un pequeño número de niños y niñas tienen un buen desarrollo del lenguaje y su capacidad de reproducir la información.

La Comprensión y expresión del lenguaje garantiza el desarrollo de las competencias lingüísticas de los niños y niñas, la expresión oral es el conjunto de técnicas que determinan las pautas generales que deben seguirse para comunicarse oralmente con efectividad, es decir, es la forma de expresar sin barreras lo que se piensa.

Se recomienda a las docentes utilizar metodologías adecuadas para mejorar la comprensión y expresión del lenguaje de los niños y niñas.

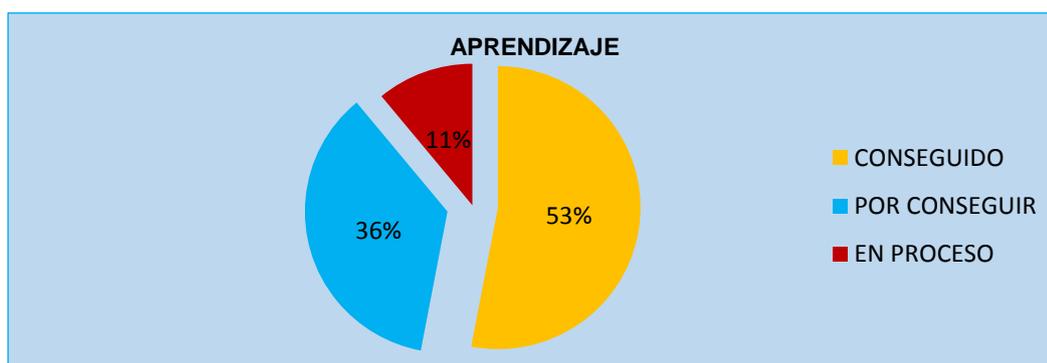
CUADRO PROMEDIO DEL APRENDIZAJE

CUADRO Nº 16

INDICADORES	Conseguido		Por conseguir		En proceso	
	f	%	f	%	f	%
Identidad y autonomía	28	56%	15	30%	7	14%
convivencia	30	60%	14	28%	6	12%
Relaciones con el medio natural y cultural	26	52%	20	40%	4	8%
Relaciones lógico matemáticos	38	76%	10	20%	2	4%
Compresión y expresión del lenguaje	10	20%	32	64%	8	16%
PROMEDIO		53%		36%		11%

Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
 Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

GRÁFICO Nº 16



Fuente: Guía aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
 Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 53% de los niños y niñas investigadas tienen un aprendizaje equivalente a conseguido, 36% por conseguir, y el 11% aún están en proceso.

Por la información obtenida nos podemos dar cuenta que un buen número de niños y niñas no tienen un buen aprendizaje.

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o se modifican habilidades, destrezas, conocimientos, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Se recomienda a las maestras mejora las estrategias metodológicas para lograr un buen aprendizaje en los niños y niñas, es un proceso continuo, constante y permanente a través del cual van estructurando rasgos indelebles en su personalidad.

g. DISCUSIÓN

Con el propósito de verificar el primer objetivo específico planteado en el trabajo investigativo:

Establecer el tipo de alimentación diaria de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nagaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014-2015”. Y tomado como muestra la pregunta 3 de la encuesta realizada a los padres de familia ¿En su hogar cuantas veces al día consume ensalada de verduras? se concluye que:

Con los resultados obtenidos el mayor porcentaje de padres de familia no llevan una dieta balanceada en su menú diario, por lo que indican que consumen una o nada de ensalada de verduras en el día, solo 12 familias consumen 3 a 5 porciones diarias de ensalada que es lo adecuado para mantener una buena alimentación según la pirámide alimenticia .

Para comprobar el segundo objetivo específico planteado se aplicó la ficha de observación a los niños y niñas para evaluar el aprendizaje de los niños y niñas de educación inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nagaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014-2015”, y de acuerdo a los resultados de la guía de observación

se llega a la siguiente conclusión: La mayoría de los niños y niñas evaluados tienen un aprendizaje equivalente a conseguido, y un porcentaje considerable aun por conseguir y una minoría aún están en proceso.

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o se modifican habilidades, destrezas, conocimientos, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Finalmente y de acuerdo a los objetivos planteados en la presente investigación.

General:

Determinar la Nutrición y su Influencia en el Aprendizaje de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014 - 2015.

Específicos:

Establecer el tipo de alimentación diaria de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014 -2015”.

Evaluar el aprendizaje de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014 -2015”.

Y haciendo la contratación de resultados obtenidos, se comprueba que la Nutrición incide positivamente en el aprendizaje de los niños y niñas de Educación Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014-2015”.

h. CONCLUSIONES

Una vez culminada la fase de investigación relacionado con el tema Nutrición y su Influencia en el Aprendizaje del Nivel Inicial II, luego de una revisión pormenorizada he llegado a las siguientes conclusiones.

Los niños y niñas de nivel inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera” no tienen una alimentación adecuada y nutritiva siendo parte fundamental para una buena asimilación del conocimiento y desarrollo de las destrezas.

Mediante la encuesta aplicada a los padres de familia de los niños de las Unidades Educativas, concluyo que existe un desconocimiento sobre el consumo de productos nutritivos.

Las familias están consumiendo golosinas y dulces, estos productos no son saludables cuando se comen en grandes cantidades, la mayoría contienen sustancias artificiales nocivas para la salud.

Por la información obtenida nos podemos dar cuenta que un buen número de niños y niñas no tienen un buen aprendizaje.

El aprendizaje que adquiere los niños en el nivel inicial depende en gran parte de la alimentación que consumen diariamente un niño. Los niños alimentados nutritivamente demostraran habilidades, destrezas, responsabilidad en cada una de sus actividades.

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda que el conocimiento sobre el consumo de productos nutritivos debe partir de una acertada difusión tanto en los centros educativos como en la población en general, para que las familias se encuentren motivados y pongan más interés en consumir productos de calidad en su alimentación diaria. Mediante talleres de alimentación saludable, entregar trípticos etc.

Sensibilizar a los padres de familia a llevar una adecuada alimentación de sus hijos, es importante darles leche y derivados lácteos todos los días en el desayuno, los niños deben consumir 5 comidas diarias. El desayuno un refrigerio en la media mañana, el almuerzo, un refrigerio en la media tarde y la merienda. Para ello se debe preparar alimentos combinados con la finalidad de proporcionarle los nutrientes necesarios para contribuir al desarrollo del aprendizaje de los niños.

Concientizar a los padres de familia sobre las consecuencias que trae el consumo de golosinas, bebidas, gaseosas, dulces, pasteles y mayonesa. Esto afecta a la salud de los niños por su alto contenido de grasa y azúcares que producen la obesidad, caries dental y sustituyen otros alimentos que son esenciales para la salud.

Es importante que el docente propicie un ambiente de seguridad emocional, de calidad y calidez, que genere en el niño sentimientos y actitudes positivas para valorar y respetar su persona y la de los otros.

A las maestras para utilicen nuevas estrategias metodológicas para un buen Aprendizaje ya que es un proceso continuo, constante y permanente a través del cual los niños van estructurando rasgos indelebles en su personalidad.



LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS

TÍTULO

SEMINARIO TALLER: CAPACITACIÓN DE NUTRICIÓN DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE DE LAS LOS NIÑOS Y NIÑAS DE NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS: “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”, DEL CANTÓN NAGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

b. INTRODUCCIÓN

La edad escolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

Fundamento:

Es por ello que la propuesta que se plantea implica un aporte, para incorporar hábitos de alimentación adecuados para una buena nutrición.

Se justifica porque tiene como propósito, sensibilizar a los padres de familia acerca de la buena nutrición y su influencia en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas de nivel inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas: “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nagaritza, Provincia de Zamora Chinchipe.

Es importante que los padres de familia conozcan los hábitos alimenticios y la combinación de los alimentos para mejorar el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas.

De acuerdo a la tabulación de datos he determinado que no tienen una buena nutrición los niños y niñas, razón por la cual que es necesario realizar el presente seminario taller.

Es factible realizar el seminario taller por lo que se cuenta con el interés de los padres de familia, espacio y un ambiente adecuado.

Con el taller que se dará a los padres de familia se mejorara la combinación de alimentos para una buena alimentación de los niños y niñas.

La capacitación se llevara a cabo a partir de los siguientes elementos:

El beneficio que representara la nutrición en el aprendizaje.

Capacitación a los padres de familia para brindar una adecuada nutrición a los niños y niñas según la edad.

c. OBJETIVOS

GENERAL:

Capacitar a los padres de familia del nivel inicial II de los centros de educación inicial de las Unidades Educativas: “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del cantón Nagaritza, provincia de Zamora Chinchipe. Para mejorar el aprendizaje

ESPECÍFICOS:

Capacitar a los padres de familia del nivel inicial II de los centros de educación inicial de las Unidades Educativas: “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del cantón Nagaritza, provincia de Zamora Chinchipe. En la combinación de alimentos que debe brindar a su hijo.

Desarrollar en los padres de familia habilidades y destrezas en la combinar alimentos para llevar una alimentación sana de acuerdo a la “pirámide de la alimentación saludable.”

b. CONTENIDOS:

Alimentación escolar

La alimentación y su relación con la salud

Los colores y la alimentación

Distribución dietética (desayuno, almuerzo y merienda)

Necesidades de alimentación de acuerdo a la edad

Pirámide de alimentos saludable

Ejemplos de comidas

Desarrollo de contenidos

Alimentación escolar

Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas. A través de actividades como huertos escolares, almuerzos escolares y educación alimentaria y nutricional, los niños, los adolescentes y sus familias, mejoran su bienestar nutricional y desarrollan buenos hábitos alimentarios para mantenerse sanos a lo largo de sus vidas.

La FAO reconoce que los escolares son una prioridad para las intervenciones de nutrición y considera la escuela como un lugar ideal para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud.

En muchas comunidades, las escuelas pueden ser el único lugar donde los niños adquieran estas habilidades importantes para la vida. Las escuelas educan a los niños en la edad en que se están formando los hábitos alimentarios y de salud, y también llegan a las familias, la comunidad escolar

y pueden ser un canal para la participación de la comunidad en general.

<http://www.fao.org/school-food/es/>

La alimentación y su relación con la salud

Generalmente asociamos la salud con la enfermedad, sin darnos cuenta que cada acción de nuestra vida puede generar salud o enfermedad.

Así como para preparar una comida se mezcla varios ingredientes, para estar sano se requiere tomar en cuenta varios aspectos de la vida

Para cuidar la salud se debe tener una comida diaria con frutas, verduras, poca grasa, bajando la sal y disminuyendo el azúcar

Las frutas contienen las vitaminas que elevan la defensa de nuestro cuerpo contra las enfermedades, las verduras tienen minerales y sustancias que mantienen a nuestro cuerpo fuerte, los cereales como la avena, son como escobitas que limpian el cuerpo.

Los colores y la alimentación

Los colores de los alimentos contienen sustancias que elevan las defensas y protegen los órganos del cuerpo; Cada color se relaciona con un órgano.

El agua de las frutas y vegetales y la fibra que está en sus cascarras o cortezas ayudan a limpiar los óxidos del cuerpo.

Distribución dietética (desayuno, almuerzo y merienda)

Importancia del desayuno

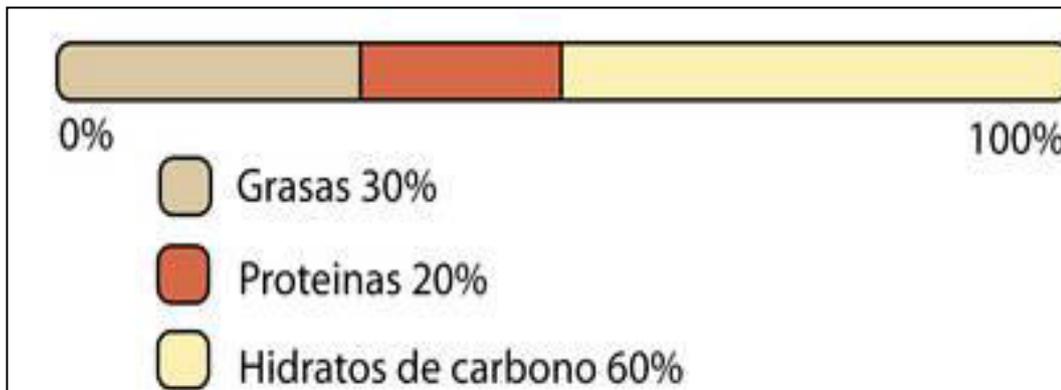
La primera comida del día debe ser el DESAYUNO. Pero, lamentablemente es la comida a la que menos atención se da, generalmente por la falta de tiempo y las prisas. La baja de glucosa en sangre (y cerebro) se denomina hipoglicemia y es frecuente en niños que no desayunan o desayunan mal. La hipoglicemia puede ser causa de dolores de cabeza matutinos, mareos e incluso desmayos.

Un desayuno adecuado permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejore su participación en clase y en los juegos del recreo. Se recomienda desayunar principalmente hidratos de carbono y en menor cantidad grasas. Un desayuno equilibrado debe contener frutas, lácteos y cereales. Se puede completar con un huevo, tres veces por semana. El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios.

Además, para las familias que no se ven en el almuerzo es el momento ideal para integrar a los miembros de la familia. Así que, el tiempo dedicado para el desayuno debe ser de 15 a 20 minutos y en la mesa. Por lo tanto, los deberes escolares y otras responsabilidades deben hacerse con antelación, la noche anterior.

Necesidades de alimentación de acuerdo a la edad

Los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día (incluido el almuerzo de lonchera), de acuerdo a las siguientes recomendaciones nutricionales:



Fuente: www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos
 Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

El tamaño de las porciones debe estar acorde a la edad del niño. Recuerde, su hijo no es un “adulto pequeño”.

Para una distribución adecuada se sugiere seguir la “Pirámide de la alimentación saludable.”

Pirámide de alimentos saludables



Fuente: www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos.
 Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

Tipos de alimentos

En los siguientes gráficos se puede observar una variedad de alimentos y las porciones recomendadas que se debe utilizar.

Los alimentos se clasifican según su aporte nutricional

Alimentos energéticos: aquellos que son ricos en hidratos de carbono y/o grasas.

Alimentos plásticos o formadores: en ellos predominan las proteínas y el calcio.

Alimentos reguladores: ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.

Alimentos	Medidas caseras	Ejemplo y/o reemplazo
Leche de vaca	2 tasas	Yogurt, cuajada, leche de soya, leche en polvo
Queso	una taja pequeña	Quesillo de mesa, de sopa
Carnes	1 porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo etc.
Huevos	1 unidad	
Leguminosas	2 cucharadas	Fréjol, soya, arveja, lenteja, haba, chocho, garbanzo
Verduras	una taza	Arveja, vainita
Verduras con hojas	1/2 taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli etc.
Frutas	2 unidades	Todo tipo
Tubérculos	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote, plátanos etc.
Arroz	1/2 taza	
Fideos u otros cereales	2 cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo
Harinas	1 cucharada	Todo tipo
Pan	2 unidades	Pan blanco, integral, tortas, toritillas, tostados etc.
Azúcares	6 cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja
Mantequilla	1/2 cucharadita	Margarina

Fuente: monografias.com/trabajos98/manual-nutricion-y-dietetica.
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

Es aconsejable seguir las siguientes indicaciones generales básicas

Alimento	Recomendaciones
Leche y sus derivados	2 tazas al día o su equivalente El calcio es necesario para el desarrollo de dientes sanos y, junto con la vitamina D, ayuda a tener huesos más fuertes. La niñez es un rato importante para el desarrollo de los dientes y de los huesos. La leche y sus derivados son las principales fuentes de calcio, así como la sardina y los chochos. Los niños deben tener una buena higiene dental para prevenir las caries dentales. Deben evitar alimentos y bebidas que contienen mucho azúcar. La ingesta debe ser 800 a 1300 mg al día.
Carnes y pescados	La carne roja ayuda a prevenir el apareamiento de anemia. Es mejor quitar la piel de las aves y evitar el consumo de embutidos por el alto contenido graso. El pescado es una magnífica opción para la ingesta de ácidos grasos valiosos, vitaminas y minerales.
Huevos	Máximo uno al día y tres por semana.
Legumbres	Aunque su contenido de hierro es menor que el de las carnes rojas son una alternativa y complementan la ali-
Frutas, verduras y hortalizas	Se debe seguir estrictamente las normas de higiene al lavarlas, pelarlas y cocerlas.
Cereales	No debe faltar en la dieta diaria del niño, pero en forma moderada. Al combinarse con leguminosas mejoran su valor nutricional.
Grasa	No deja de ser necesaria la ingesta de aceite en las comidas (mejor si es de oliva), para solventar las necesidades calóricas diarias
Sal	Siempre debe consumirse sal yodada.
Agua	El niño debe ingerir agua de acuerdo a sus requerimientos (sed), pero debe asegurarse que no se menor a un litro al día.

Fuente: Patricia Serafin (2012) pág. 10
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

Guía de alimentación diaria para niños y niñas de 2 a 5 años

Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida	
		Niños	Niñas
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 tazas	
Verduras	diaria	 	2 platos chicos, crudas o cocidas
Frutas	diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana		1 presa chica
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 presa chica	
Legumbres	2 veces por semana		1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	½ a 1 unidad	

Fuente: Patricia Serafin (2012) pág. 10
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

Es importante que el niño aprecie los alimentos que produce nuestro país y que tienen alto valor nutritivo. Una sopa de quinua, un arroz con menestra, carne asada y patacones, un arroz de cebada a más de ser deliciosos, cubren todas las necesidades nutricionales.

En términos generales, el niño a esta edad ya debe estar adaptado a la alimentación familiar, debe tener su propio sitio para sentarse a la mesa y utilizar su vajilla. Además, la hora de la comida debe ser un momento agradable, de reunión y socialización y aprendizaje del niño. Ahora es el momento para enseñarle “los buenos modales” con cariño pero con firmeza. Si bien es cierto se debe respetar el criterio de su niño (recuerde ya tiene su personalidad), es también necesario guiarlo en todos los aspectos de la vida, incluyendo la alimentación. Nunca sustituya una comida sólida por una líquida (Ej., yogurt) a cuenta de que al niño “no le gusta la comida y por lo menos que tome algo”.

No es recomendable someter a dietas a un niño que esté con sobrepeso. Una alimentación equilibrada y ejercicio constante son suficientes para recuperar el peso. De lo contrario, si existen problemas de alimentación es necesario buscar un profesional de la salud

DESARROLLO DE LA ALTERNATIVA

Ejemplos de menús

Prepara alimentos variados cada día ayuda a tener todos los nutrientes que el organismo necesita para estar sano y fuerte para así tener un adecuado desarrollo.

Taller N-º 1

CREMA DE LENTEJA CON ARROZ



FUENTE: www.recetasdeabuela.es/arroz-con-lentejas

La lenteja contiene hierro, un mineral que nos ayuda a prevenir la anemia, para que sus hijas e hijos crezcan sanos e inteligentes. Para que el hierro de la lenteja sea bien aprovechado por el organismo debe ser consumido con alimentos ricos en vitamina C, tales como las frutas cítricas, por ejemplo el limón o la naranja.

Además la lenteja es rica en proteína que, combinada con cereales como el arroz, contribuye al crecimiento.

Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

INGREDIENTES

Para la crema:

- ✓ ½ libra de lenteja
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 zanahorias amarillas
- ✓ 3 libras de papas
- ✓ 3 cucharadas de aceite
- ✓ Limón, cebolla, ajo, pimienta, culantro y sal yodada al gusto

Para el arroz

- ✓ 1 libra de arroz
- ✓ 6 cucharadas de aceite
- ✓ Sal yodada al gusto

PREPARACIÓN

- ✓ Escoja, lave y remoje la lenteja unas tres horas antes de prepararla y elimine el agua de remojo. Pele y pique las papas y la zanahoria.
- ✓ Aparte, a fuego lento, sancoche en aceite la cebolla, el pimienta verde y los otros condimentos naturales. Cuando esté listo, añada tres litros de agua hirviendo, las papas, la lenteja y la zanahoria. Si la lenteja está suave, saque todos los ingredientes y aplástelos o licúelos en la

misma agua donde los estaba cocinando. Agréguelos nuevamente a la olla junto con los huevos batidos

- ✓ Sirva la crema con una porción de arroz y un vaso de limonada.

TALLER N-º 2

ESTOFADO DE HÍGADO CON FIDEO Y ARROZ



Fuente: www.recetasdeabuela.es/arroz-con-lenteja

El hígado contiene mucha vitamina A, que permite a nuestro cuerpo defenderse mejor de enfermedades como la diarrea y la gripe.

Además, tiene hierro, un mineral que ayuda a prevenir la anemia. Consumirlo hace que sus hijas e hijos crezcan sanos e inteligentes.

Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

INGREDIENTES

Para el estofado:

- ✓ 1 libra de hígado de res
- ✓ ¼ de libra de fideo cabello de ángel
- ✓ ½ libra de arveja tierna

- ✓ 1 cebolla paiteña
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Cebolla, ajo, pimiento, culantro y sal yodada al gusto.

Para el arroz

- ✓ 1 1/2 libras de arroz
- ✓ 6 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Sal yodada al gusto

Preparación

Lave el hígado con abundante agua fría, retire las venas e impurezas, luego córtelo en cuadraditos, déjelo desaguar por media hora en agua con limón y enjuáguelo.

·Haga un refrito con una cucharada de aceite, el hígado, la arveja tierna, la cebolla paiteña y el tomate riñón picado. Agregue al refrito dos tazas de agua hirviendo y déjelo a cocinar que el hígado esté listo.

Aparte, fría con dos cucharadas de aceite el fideo. Cuando esté listo, agréguelo al estofado y cocínelo solo unos minutos más sin dejar que el fideo se ponga muy suave.

Sírvalo acompañado de una porción de arroz.

TALLER N-º 3

SOPA DE QUINUA Y REFRESCO



Fuente: <http://www.provechoperu.com/es/sopa-de-quinua>

La quinua y el frejol tienen proteínas buenas para el crecimiento, sobre todo el de las niñas y niños. Además, contienen hierro, un mineral que ayuda a prevenir la anemia y contribuye a que sus hijas e hijos crezcan sanos e inteligentes.

Cuando cocine vegetales como la zanahoria, hágalo en pedazos grandes y por poco tiempo, así no se destruirán las vitaminas que contiene.

INGREDIENTES

Para la sopa

- ✓ ½ libra de quinua
- ✓ ½ libra de frejol tierno
- ✓ 1 taza de leche
- ✓ 2 zanahorias amarillas
- ✓ ½ libra de carne de cerdo
- ✓ 3 libras de papas
- ✓ Cebolla, ajo, pimienta y sal yodada al gusto

Para el refresco:

- ✓ ½ libra de quinua
- ✓ 2 naranjillas
- ✓ 6 onzas de panela
- ✓ Clavo de olor y canela

Preparación**Para la sopa:**

Escoja, lave y cocine la quinua. Sepárela en dos porciones: una para la sopa y la otra para el refresco. Pele y pique las papas. Ralle la zanahoria.

Haga un refrito a fuego lento con el aceite, la carne de cerdo picada, la cebolla y los otros condimentos naturales. Cuando esté listo agregue tres litros de agua hirviendo y el frejol. Si el frejol esta suave, añada las papas y la quinua. Unos minutos antes de retirar la sopa del fuego, ponga la leche y la zanahoria.

Para el refresco

Disuelva la panela en ocho tazas de agua, a fuego lento. Añada la canela.

Cuando la panela esta disuelta, retire la canela y licue en esta agua la quinua previamente cocinada. Agregue el jugo de las naranjillas e inmediatamente retire el refresco del fuego.

Sirva el refresco bien frio, acompañado de un plato de sopa de quinua.

TALLER N-º 4

ARROZ VERDE CON VEGETALES



Fuente: sites.google.com/site/recetastogo/arroces-1/arroz-con-vegetales

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas de arroz
- ✓ 1 tasa de culantro/ picado
- ✓ ½ taza de zanahoria
- ✓ ½ taza de pimiento verde en cuadritos
- ✓ ½ taza de pimientos rojos
- ✓ ½ taza de cebolla roja picada
- ✓ ½ taza de choclo tierno cocinado
- ✓ ½ taza de alverjas cocinadas
- ✓ 2 maqueños cortados en pedazos
- ✓ 2 cucharaditas de aceite de oliva y sal al gusto.

Preparación

Poner a cocinar el arroz en el agua suficiente, cuando este semi cocinado, añadir el culantro previamente licuado con una taza de agua, aparte, hacer un refrito con el aceite y la cebolla, agregar los pimientos y la zanahoria, remover continuamente hasta que este suave.

Añadir el choclo, las alverjas y la sal, continuar removiendo por dos minutos.

Retirar del fuego y añadir el arroz.

Mirar que el arroz este en su punto y servir con las rodajas del maqueño fritas. (Se puede servir con un pedazo de pollo a la plancha).

TALLER N-º 5

COLADA DE CAUCA Y SOYA



Fuente: <https://veritosb.wordpress.com/page/3/>.

Si combinamos en nuestra comida granos secos como la soya, con cereales como el arroz, le damos a nuestro organismo la proteína que necesita para mantenerse saludable y crecer.

Además, la soya contiene hierro, un mineral que ayuda a prevenir la anemia.

Consumirla hace que sus hijas e hijos crezcan sanos e inteligentes.

Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo y los problemas de aprendizaje.

INGREDIENTES

Para la colada:

- ✓ ½ libra de harina de maíz
- ✓ 3 hojas de col
- ✓ 3 libras de papas
- ✓ 2 zanahorias amarillas
- ✓ 1 cucharada de aceite

Cebolla, ajo, pimienta, culantro y sal yodada al gusto

Para la soya

- ✓ 1 libra de soya
- ✓ 6 cucharadas de aceite

Preparación; Para la soya frita:

Escoja, lave y remoje la soya la noche anterior a la preparación. En la mañana, pele la soya, escurra bien los granos y bote el agua donde los remojo.

En una sartén grande ponga el aceite y tueste la soya a fuego lento por unos veinte minutos o hasta que los granos comiencen a tomar color amarillo

fuerte y se los sienta crocantes al gusto. Unos minutos antes de retirarlos del fuego, agregue un poquito de cebolla blanca, ajo y sal.

Para la colada: Pele y pique las papas. Pele, pique o ralle las zanahorias. Lave la col bajo el chorro de agua y píquela. Disuelva la harina de maíz en dos tazas de agua fría

Sancoche en aceite, a fuego lento, los condimentos naturales. Cuando esté listo, agregue dos litros de agua hirviendo y las papas. Cuando las papas estén suaves, añada la zanahoria y retire la colada del fuego.

✓ - Sirva la colada acompañada de una porción de soya frita.

TALLER N. - 7

LA PREPARACIÓN DE LA LECHE DE SOYA



Fuente: <https://veritosb.wordpress.com/page/3/>

Preparación:

Lave bien una taza de soya seca y póngale en remojo entre 8 y 12 horas.

Ponga los granos en la licuadora, una taza de granos con 2 tazas de agua: licue todo cierna utilizando un colador muy fino apriete bien con una cuchara

añádale luego dos tazas más de agua por cada taza de granos y póngale el líquido a hervir durante 10 minutos. Si usted desea sacar la piel de los granos hágalo. La leche obtenida puede usarse pura o batida miel de abeja, con frutas, también se puede variar el sabor con azúcar y canela, con esencia de vainilla o de coco.

TALLER N. – 8

PINCHO DE FRUTAS



Fuente: <http://cocina.facilísimo.com/brochetas-de-frutas>

Ingredientes

- ✓ ½ taza de piña picada en cuadros de 2 cm.
- ✓ 1 Taza de frutillas
- ✓ 2 manzanas cortadas en cuadros pequeños
- ✓ ½ taza de papaya cortada en cuadros pequeños
- ✓ 1 paquete de pinchos

Preparación

Colocar en el pincho las frutas con variedad de colores servir con una salsa de mora o chocolate.

Alimentos que se deben evitar

Como en todas las edades se debe evitar:

- ✓ Dulces antes de las comidas principales
- ✓ Comida “chatarra” o “Fast food”
- ✓ Exceso de grasa y azúcar
- ✓ Gaseosas
- ✓ Dulces con exceso de colorantes

Aunque puede ser difícil llegar a un consenso en la familia, en especial con el niño y los abuelos, se puede “negociar” que todos los días se consuman “alimentos sanos” y que por algún evento especial se consuma otros alimentos no tan saludables. De todas maneras, la alimentación no debe ser un elemento para recompensar o castigar al niño.

MENÚ DIARIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Una vaso de leche con un puñado de cereales o galletas	Un vaso de leche de soya, con patacones	Un batido de frutas con una tortilla de yuca	Colada de avena y Melloco revuelto con huevo	Un vaso de yogurt, con una tostada	Un bolón plátano con huevo y chocolate con leche	un vaso leche con granola en hojuelas
REFRIGERIO	Una manzana	Una porción de uvas	Un pedazo de sandía	Galletas con mermelada de piña	Una manzana	Pincho de frutas	rodaja de pan con mermelada
ALMUERZO	sopa de espinaca con frejol tierno y una porción de yuca con queso	Una sopa de quinua con carne , una porción de arroz con ensalada de pollo	Sopa de acelga con papas y plátanos con queso	Sopa de verduras y arroz con carne y patacones.	Sopa de cauca con papa y estofado de hígado con fideos y arroz	Crema de zapallo con una porción de canguil	Arroz con una tortilla de lenteja con ensalada de lechuga
REFRIGERIO	una banana	Una porción de papaya	Un mango	Una granadilla	Una pera	una naranja	Una mandarina
MERIENDA	Sopa del harina de haba con papa	Arroz con menestra de garbanzo y ensalada	Mote pillo con ensalada de rábano	Arroz con pescado y ensalada de tomate	Arroz con vegetales	Arroz relleno con una ensalada de verduras	Camote con queso y colada de plátano

j. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Ausubel, D.P. (1978). Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas (pág. 34)
- ✓ Ángeles Carbajal (2002) manual de nutrición
- ✓ Aguilar, M. (2007). Expresa en el Manual de la Maestra de Preescolar (pág 32)
- ✓ Arias Gómez, DH. (2005) Enseñanza y aprendizaje en las ciencias sociales: una propuesta didáctica
- ✓ Baquero, R. (1996). Dossier "Apuntes pedagógicos" de la revista
- ✓ Apuntes. UTE/ CTERA. Buenos Aires (pág. 2)
- ✓ Beber, B. (2006). La revista psicopedagógica (pág. 13)
- ✓ Cazau, P. (2004). Estilos de aprendizaje: Generalidades. Consultado el, 11(11), 2005. Pag. 4
- ✓ Chávez, E. (2010) El aprendizaje humano (pág. 88)
- ✓ Decálogo de la alimentación (AE)Pap, 2013)
- ✓ Feldman, (2005) Definición del aprendizaje (pág. 39)
- ✓ Gallardo, P. y Camacho, J. (2008) Teorías del aprendizaje en la práctica docente (pág. 23)
- ✓ Herrera, (2010) revista Nutrición y Salud (pág. 47)
- ✓ Hilgard, Ernesto R. 1983 teorías del aprendizaje (pág. 20)
- ✓ Holford, P. (2006) Nutrición óptima para la mente del niño,2006 Barcelona – España (pag 30)

- ✓ Jensen, E. (2004). Libro Cerebro y Aprendizaje Madrid. (pág. 45)
- ✓ La revista CEPAM. (1820) pág. 20
- ✓ Lucas, A. (2007) manual de nutrición para bebés (pág. 34)
- ✓ Manore, Melinda (2008) Nutrición y salud (pág.)
- ✓ Marrero Díaz, Milagros (2007) Departamento de Terapia Ocupacional (pág.4)
- ✓ Méndez, S. 1999 estadio nutricional de desarrollo y crecimiento humano (pág. 27)
- ✓ Palacios, H. (2010) en el documento, bases neurológicas (pág. 8)
- ✓ Pereira, A. (2008) Manual de Alimentación Escolar Saludable (pág. 61)
- ✓ Piaget, J. (1985) Teorías Psicológicas (pág. 65)
- ✓ Romero, G, (2006) en la revista de Psicología (pág. 28)
- ✓ Rodríguez, J.M. (2000). La mente del niño. Cómo se forma y cómo hay que educarla. México D.F.: Aguilar. Facultad de Medicina Universidad de Chile.
- ✓ Sagástegui, D. (2004) revista Apuesta por la Cultura (pág. 8)
- ✓ Serafin Patricia 2012 Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud (pág. 10)
- ✓ Thoson, Janice (2008) Nutrition (pág. 4)
- ✓ Verdú, J. M. (2013). Nutrición para educadores. Ediciones Díaz de Santos. (pág. 25)
- ✓ Velásquez, F. R. (2001). Enfoques sobre el aprendizaje humano. PDF) pág, 1.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA

NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS: "PEDRO FERMÍN CEVALLOS" Y "MONSEÑOR JORGE MOSQUERA", DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. PERIODO LECTIVO 2014-2015. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

Proyecto de Tesis previo a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA:

TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALAN

LOJA – ECUADOR

2014

a. TEMA

NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”, DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. PERIODO LECTIVO 2014 -2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

b. PROBLEMÁTICA

La nutrición es hoy un tema de actualidad en nuestro país sigue siendo un serio problema, en los últimos 20 años la mayoría de los países en desarrollo incluyendo Ecuador tuvieron que hacer ajustes para manejar la crisis económica.

Este ajuste por lo general afecto a los más pobres (el incremento de precios de los alimentos), la falta de recursos económicos en un gran porcentaje de la población, lo que da como resultado personas con poca capacidad económica para alimentarse adecuadamente lo que traduce en la presencia de déficit nutricional esencial.

El problema nutricional ecuatoriano es un tema de preocupación colectiva ya que afecta a una proporción importante de la población menor de cinco años, en la actualidad la tasa de desnutrición en niños y niñas menores de 5 años ha disminuido en un 18%, en los últimos 20 años. Datos informativos del Observatorio de los Derechos de la Niñez y Adolescencia (ODNA) indican que en la década de los ochenta la desnutrición registró un 41% del total de la población infantil, mientras que en 2011 disminuyó al 23% y en 2012 al 22%.

Siempre se ha creído que la alimentación empieza desde el momento del nacimiento y ahora se conoce que no es así, ya que esta empieza desde el mismo momento de la concepción, el feto empieza a nutrirse con lo que ingiere la madre, por medio del cordón umbilical el cual está unido hacia la

madre por medio de la placenta por lo que es necesario un correcto aporte de nutrientes a la madre para que de esta pueda proveer todas las necesidades nutricionales que el nuevo ser requiere, se ha descubierto que la gran mayoría de enfermedades metabólicas se pueden prevenir con un correcto aporte de nutrientes durante el proceso embrionario ya que es justamente donde se está formando todo el sistema nervioso, digestivo, respiratorio etc., del nuevo ser . Luego al nacer a través de la lactancia materna que se da al bebé hasta los seis meses como alimento primario, a partir de esta etapa empieza la alimentación complementaria.

El correcto desarrollo de los niños y niñas durante su etapa de crecimiento se debe al riguroso cuidado de la nutrición de ello dependerá su desarrollo físico y mental, “Una adecuada nutrición incide directamente en el crecimiento, fortalecimiento del sistema inmunológico y mejoramiento de la capacidad cognitiva de los niños y niñas. Una buena nutrición permite que durante la niñez mejore el rendimiento escolar y que en la edad adulta se cuente con personas activas, capaces y productivas.

Es por ello que el Gobierno ecuatoriano ha implementado Estrategias de Acción Nutrición que implica una respuesta articulada desde los ministerios de Salud; Inclusión Económica y Social; Educación; Agricultura; y Vivienda, con el objetivo de mejorar la situación de salud y nutrición de la población, con énfasis en niños y niñas menores de cinco años.

La nutrición tiene una gran influencia en el aprendizaje, es vital que los niños y niñas tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de aprendizaje sea óptimo. El niño o niña bien alimentado y que descansa bien está en mejores condiciones de aprender.

Generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos Alimenticios, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos.

En nuestra ciudad la nutrición en los niños y niñas es de gran importancia porque incide directamente en el aprendizaje, el desconocimiento de los nutrientes que contienen los alimentos por parte de los padres de familia ha afectado seriamente a los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del cantón Nangaritza, provincia de Zamora Chinchipe.

Por tal razón y por los enunciados expuestos se plantea el problema de estudio: **¿CÓMO INFLUYE LA NUTRICIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”, DEL CANTÓN NANGARITZA, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE, PERIODO LECTIVO 2014-2015?.**

c. JUSTIFICACIÓN

La investigación tiene como propósito demostrar cómo influye la nutrición en el aprendizaje de los niños y niñas del nivel inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del cantón Nangaritza, provincia de Zamora Chinchipe.

Tengo interés en realizar esta investigación y considero de suma importancia este problema frente al papel fundamental que desempeña el proceso nutrición en el aprendizaje, se justifica como una respuesta a la problemática nacional.

La presente investigación estará cumpliendo con uno de los requisitos establecidos en el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja para la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Psicología Infantil y Educación Parvularia.

Este trabajo investigativo es factible llevarlo a cabo, porque cuento con la colaboración de docentes, padres de familia, niñas y niños de los Centros Educativos de educación Inicial II donde se realizara la investigación y con bibliografía actualizada, además dispongo de los instrumentos, técnicas y el tiempo necesario que se utilizan para desarrollar el trabajo propuesto y con el respaldo académico científico.

d. OBJETIVOS

GENERAL:

Determinar la Nutrición y su Influencia en el Aprendizaje de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014 - 2015.

ESPECIFICOS:

- ❖ Establecer el tipo de alimentación diaria de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014 -2015.
- ❖ Evaluar el aprendizaje de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, del Cantón Nangaritza, Provincia de Zamora Chinchipe, periodo lectivo 2014 -2015.
- ❖ Elaborar y socializar lineamientos propositivos.

ESQUEMA DE MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

NUTRICIÓN

- ✓ Concepto
- ✓ Nutrición infantil
- ✓ Características de la nutrición
- ✓ Nutrición y Salud
- ✓ Nutrición y Desarrollo Infantil
- ✓ El Papel de la Nutrición en el Desarrollo Mental de los Niños
- ✓ Factores que Condicionan el Valor Nutritivo
- ✓ Alimentación del niño, niña de cuatro años
- ✓ La nutrición y su influencia en el aprendizaje

CAPÍTULO II

APRENDIZAJE

- ✓ Definición de aprendizaje
- ✓ Aprendizaje humano
- ✓ Inicios del aprendizaje
- ✓ Bases neurológicas del aprendizaje
- ✓ Procesos de enseñanza aprendizaje
- ✓ Tipos de aprendizaje
- ✓ Estilo de aprendizaje
- ✓ Teorías de aprendizaje
- ✓ Importancia del aprendizaje en edad temprana
- ✓ Problemas de aprendizaje
- ✓ Ciclos de aprendizaje

e. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

NUTRICIÓN

CONCEPTO

La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo en personas de todas las edades.

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.” (OMS-Febrero de 2012)

NUTRICIÓN INFANTIL

La nutrición adecuada constituye un beneficio enorme. Los niños y niñas bien alimentadas tienden a ser más saludables aprenden con más facilidad.

La buena nutrición beneficia a las familias y las comunidades, y al mundo en general.

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

La buena nutrición es la piedra angular de la supervivencia, la salud y el desarrollo de las generaciones actuales y de las venideras. Las mujeres bien alimentadas corren menos riesgos durante el embarazo y el trabajo de parto. Los niños y las niñas bien alimentados se desempeñan mejor en la escuela, llegan más sanos a la edad adulta y pueden ofrecer a sus propios hijos un mejor comienzo en la vida (LUCAS, A, 2007).

Es verdad que la nutrición es la base de todo el desarrollo integral de los Niños y niñas, porque con una buena salud, crecen y se desarrollan de mejor manera y producto de ellos obtendremos niños y niñas altamente calificados en todos los sentidos, siendo esto muy positivos para el desarrollo de nuestra sociedad y consecuentemente de nuestro país.

No solo es importante saber cuáles son las necesidades nutricionales de los niños y niñas sino que es fundamental saber cuáles son los efectos positivos de la nutrición a lo largo toda de la vida de los niño y de las niñas. Una

buena alimentación previene las alergias y la prevención de las alergias es imprescindible. Para ello es vital la lactancia materna durante los primeros cuatro o seis meses, la leche materna contiene una proteína especial, fácil de digerir y tolerada por el sistema inmune del bebé y que ha demostrado reducir sensiblemente el desarrollo de alergias.

“Una alimentación sana y balanceada no sólo es contar las calorías que se ingieren. Es importante también la composición de los alimentos, su cantidad y los horarios en que se comen. Por eso es importante que los padres eduquen y creen hábitos que acompañarán a sus hijos por el resto de sus vidas.” Clínica Santa María -2010

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

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

el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud.

Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

CARACTERÍSTICAS DE LA NUTRICIÓN

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

✓ La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud.

✓

“la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos.” ([https://es.answers.yahoo.com/question/index.](https://es.answers.yahoo.com/question/index))

- ✓ La **alimentación** es el acto voluntario o la disposición por el cual las personas ingieren alimentos para satisfacer el apetito y el hambre.

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

NUTRICIÓN Y SALUD

Existen seis clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir diariamente sus seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células (como parte de bloques constituyentes, de hormonas o de la cascada de señalización hormonal), deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal.

Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición y, nuestros genes son expresados, en nuestro fenotipo. La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente

bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad y función hormonal y por lo tanto en la salud.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (WHO: 1996), más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales.

Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente alimentación, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad: anemia, aterosclerosis. Algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, avitaminosis, desnutrición, bocio endémico, bulimia nerviosa, anorexia nerviosa.

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

NUTRICIÓN Y DESARROLLO INFANTIL

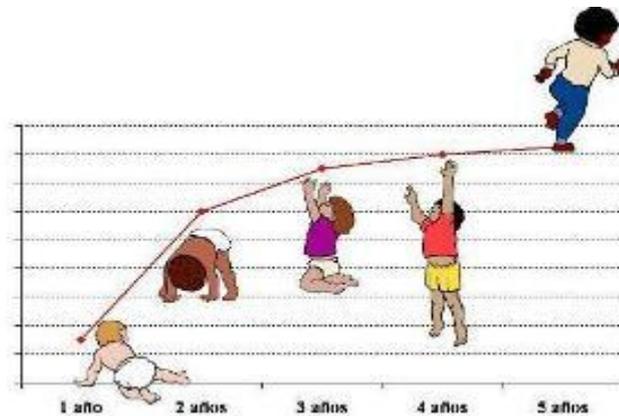
La nutrición apropiada es importante antes y después del embarazo. Pues las madres deben planificar lo que va a comer, para así brindarle una buena

nutrición al niño, al nacer, el bebé debe recibir una nutrición adecuada. Cuando el niño empieza a decidir la comida que le gusta y la que no, se debe aceptar sus preferencias pero continuar introduciendo pequeñas cantidades de alimentos nuevos.

Desde muy pequeños las niñas y los niños aprenden a sentir el gusto de los alimentos que ingieren y si se desarrollan en un ambiente donde no se tengan hábitos alimentarios correctos, seguirán consumiendo los mismos alimentos toda la vida.

El crecimiento del cuerpo humano es un fenómeno genéticamente determinado, pero fuertemente influenciado por el medio físico, por el ambiente familiar y social y por el aporte alimenticio. De hecho más corrientes de la evolución del nivel de salud individual y colectivo, y del estado nutricional entre los datos antropométricos que permitan el seguimiento del crecimiento y la evaluación del estado nutricional de una población; el peso corporal de un niño depende de la talla, de su sexo, de la importancia de su armadura esquelética, de su masa muscular y grasa. (Fierro, 1985)

Según la OMS, 2014 es importante guiarse en el patrón de desarrollo de los niños, de esta manera podremos darnos cuenta del crecimiento.



El aumento regular del peso es el indicador más fiable de que el niño crece y se desarrolla adecuadamente. Es importante pesar al niño cada vez que visite un centro de salud. Un niño que recibe solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida suele crecer por lo general de manera adecuada durante este tiempo. La lactancia materna ayuda a proteger al recién nacido contra enfermedades frecuentes y a garantizar un buen crecimiento y desarrollo físicos y mentales. Puede que los lactantes que no reciban leche materna tengan más dificultades para aprender que los lactantes que si la han recibido.

Cuando un niño no aumenta de peso en un período de dos meses, puede que necesite cantidades mayores de comida o alimentos más nutritivos, puede estar enfermo o puede que necesite una mayor atención y cuidado.

Los padres y los agentes de salud deben tomar medidas rápidamente para descubrir la causa del problema.

Todos los lactantes deben tener un gráfico de crecimiento. Cada vez que se le pesa, hay que marcar el peso del niño con un punto en el gráfico de crecimiento, y después conectar cada punto. Esto genera una línea que indica la forma en que el niño está creciendo. Si la línea es ascendente, el niño está creciendo de manera adecuada. Una línea que se mantenga horizontal o que descienda debe ser causa de preocupación.

EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO MENTAL DE LOS NIÑOS

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo mental de los niños.

Previamente las deficiencias en hierro y yodo se relacionaron con el desarrollo cognitivo deficiente en niños jóvenes; también existe evidencia que está surgiendo con respecto a que las deficiencias en cinc, ácido fólico y vitamina B-12 comprometen el desarrollo mental en los niños. Más recientemente, los aceites de pescado (EPA, DHA) también se han relacionado con el desarrollo cognitivo del niño.

Es superficialmente sencillo argumentar que la dieta tiene un papel crítico en el desarrollo cerebral y por tanto en el funcionamiento intelectual. El cerebro, en forma similar al resto del cuerpo, está construido a partir de proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales proporcionados por la dieta.

Como el cerebro se desarrolló más rápidamente que el resto del cuerpo es obvio considerar que una deficiencia dietaria en una etapa crítica del

desarrollo puede resultar en cambios duraderos en la estructura cerebral y por tanto en su funcionamiento. Adicionalmente, el cerebro es el órgano metabólicamente más activo a pesar de contar con reservas muy limitadas de energía, así que depende de la dieta para un abastecimiento continuo de glucosa. De forma similar, el funcionamiento minuto a minuto del cerebro requiere una fuente adecuada de micro nutrientes que actúan como coenzimas o forman partes estructurales de las enzimas requeridas para la actividad metabólica óptima.

Así, la dieta es responsable tanto de proporcionar los bloques de construcción a partir de los cuales se constituye el cerebro como del combustible con el que trabaja.

Cuando se considera el desarrollo cognitivo, con frecuencia se distinguen etapas del desarrollo sensibles y críticas durante las cuales un tipo particular de estímulo ambiental facilita el desarrollo. Un periodo crítico es una etapa relativamente corta con un inicio y un fin relativamente precisos, durante el cual el cuerpo es vulnerable a una influencia como lo es algún aspecto de la nutrición. Ejemplos de ellos son las influencias adversas permanentes de una carencia de yodo o hierro durante las etapas tempranas de desarrollo cerebral. Durante un periodo crítico, existe una mayor sensibilidad a un estímulo ambiental; sin embargo, si el estímulo no es experimentado será difícil, si no imposible, que un aspecto del funcionamiento sea expresado en la vida posterior. Así, si la desnutrición inhibe procesos metabólicos en una edad particular, existe el potencial de un efecto duradero en la cognición.

En contraste, un periodo sensible es visto como una ventana de oportunidad durante la cual el cerebro es sensible a un tipo particular de estímulo; por ejemplo, el lenguaje es adquirido más fácilmente durante los primeros 10 años de vida. Aunque aspectos particulares del funcionamiento son fácilmente adquiridos durante un periodo sensible, una habilidad puede todavía ser adquirida en una edad posterior aunque no con la misma facilidad y no con el mismo nivel de competencia o dominio.

Al menos con la nutrición existe buena evidencia de las etapas críticas del desarrollo. Como el cerebro se desarrolla rápidamente durante el embarazo, la nutrición inadecuada puede limitar el desarrollo de aspectos importantes de la arquitectura cerebral. El argumento es que como la dieta materna proporciona los bloques de construcción a partir de los cuales el cerebro del feto es producido, si durante un periodo de rápido crecimiento cerebral algún aspecto de la nutrición no es el adecuado, pueden ocurrir daños estructurales permanentes.

El grado al cual mucho del desarrollo del cerebro ocurre en una etapa más temprana que el resto del cuerpo puede ser ilustrado por el hecho de que el peso del cerebro en un recién nacido es aproximadamente del 10% del peso corporal, mientras que en un adulto es solamente del 2%. A la edad de 1 año, el niño alcanzará cerca del 15% del peso corporal final pero su cerebro tendrá un tamaño de cerca del 70% del de un adulto joven. Es claro que la tasa muy rápida de crecimiento del cerebro humano en el último trimestre del embarazo y los primeros 2 años de vida extrauterina, inevitablemente

presentan grandes demandas en la dieta para proporcionar la base de un crecimiento saludable. De hecho, el cerebro es susceptible de influencias nutrimentales desde las etapas más tempranas del embarazo.

El desarrollo cerebral comienza con la formación y cierre del tubo neural que a su vez se desarrolla a partir de la placa neural, un proceso que está completo entre los 21 y los 28 días posteriores a la concepción.

Nutrimentos específicos. Además del efecto adverso de una dieta francamente inadecuada, se han propuesto efectos más específicos. Después de revisar la influencia de la nutrición en el desarrollo cerebral, se han concluido que algunos nutrimentos son más influyentes que otros, incluyendo proteínas, energía, ciertos lípidos, hierro, cinc, cobre, yodo, selenio, vitamina A, colina y folato. A continuación se muestran algunos ejemplos de esta influencia.

Yodo. El yodo es un claro ejemplo de un nutrimento que, si está deficiente durante un periodo crítico del desarrollo cerebral, tiene consecuencias adversas de largo plazo. En efecto, se ha descrito a la deficiencia de yodo como la causa individual más importante a nivel mundial de daño cerebral y retraso mental prevenible. Una meta-análisis encontró que la deficiencia de yodo resulta, a nivel poblacional, en una pérdida de 13 puntos de coeficiente intelectual (IQ, por sus siglas en inglés). Es inevitable que dicha deficiencia tenga serias implicaciones para la educación de un individuo y el desarrollo económico de un país. En 1990, se decía que casi el 30% de la población

mundial estaba en riesgo de deficiencia de yodo. Se han identificado 3 niveles de deficiencia de yodo, basándose en la ingesta diaria: leve (50-99 $\mu\text{g}/\text{día}$), moderada (20-49 $\mu\text{g}/\text{día}$) y severa (<20 $\mu\text{g}/\text{día}$). Se sugiere que en la mayoría de los países europeos existe una deficiencia que va de leve a moderada. Una revisión concluyó que aunque la mayoría de las mujeres en Europa son deficientes en yodo durante el embarazo, menos del 50% de ellas recibe suplementación con yodo y que en la mayoría de los países europeos las mujeres embarazadas y aquellas que planean un embarazo deben recibir un suplemento que contenga yodo (aproximadamente 150 $\mu\text{g}/\text{día}$). Llama la atención que las implicaciones de una deficiencia leve de yodo durante el embarazo no se hayan examinado a profundidad.

Un papel en la síntesis de hormonas tiroideas es la única función confirmada para el yodo, un papel importante pues las hormonas tiroideas influyen en el metabolismo de todas las células y juegan un papel particularmente importante en el crecimiento de la mayoría de los órganos, incluido el cerebro. Cuando se considera el estatus de yodo, las embarazadas y sus hijos son particularmente importantes debido al riesgo de daño cerebral. Aun con una leve deficiencia de yodo los niveles de hormona estimulante tiroidea se incrementan (una indicación de deficiencia de yodo), particularmente en el recién nacido. Existe, sin embargo, poca evidencia de que el funcionamiento cognitivo sea afectado adversamente aunque existe un reporte de que cuando los niños italianos en un área de deficiencia leve de yodo (excreción urinaria de yodo de 64 $\mu\text{g}/\text{día}$) fueron

comparados con controles (142 µg/día), los tiempos de reacción fueron más lentos en el grupo con carencia de yodo. Estudios transversales de madres con una deficiencia leve a moderada han reportado repetidamente que el funcionamiento intelectual y las habilidades motoras de los hijos estaban deteriorados, aunque es difícil excluir el impacto de factores confundidores.

En dichos grupos no hubo estudios de intervención controlados que hayan examinado la influencia de la suplementación de la madre en el resultado cognitivo del niño o niña.

Una deficiencia severa durante el periodo crítico de desarrollo cerebral que ocurre hacia el final del primer trimestre y en el principio del segundo trimestre de gestación está asociada con un deterioro leve a severo tanto del crecimiento físico como del mental. Durante este periodo crítico del desarrollo, una deficiencia de yodo y/o de hormona tiroidea resultará en daño cerebral irreversible. El cretinismo es definido por alteraciones severas e irreversibles en el desarrollo cerebral, que resultan en retraso mental y signos neurológicos incluyendo sordomudez y rigidez muscular. En promedio hasta el 15% de aquellos con deficiencia severa de yodo desarrollarán cretinismo aunque aún en aquellos que son aparentemente normales se ha encontrado que la deficiencia severa de yodo está asociada con una pérdida de 10-15 puntos IQ.

En los humanos, las hormonas tiroideas se encuentran en el fluido celomático a partir de la sexta semana de gestación; como este es un largo

tiempo antes de que sea producido por el feto, debe ser de origen materno, ilustrando la importancia del contenido de yodo en la dieta materna. El número de receptores en el cerebro y la cantidad de hormonas tiroideas unidas a ellos, se incrementa unas 500 veces entre las semanas 10 y 18 del embarazo. Como esto ocurre antes de que el feto sea capaz de producir hormonas dependientes de yodo, se subraya nuevamente la importancia de la nutrición de la madre.

Aunque la evidencia es menos substancial, se ha sugerido que aun más tarde en la vida, una reducción en la tiroxina en circulación puede resultar en un funcionamiento mental deteriorado. Por ejemplo, en la Albania rural la suplementación con yodo para niños de 10-12 años de edad, quienes eran moderadamente deficientes en yodo, resultó en una mejora en el procesamiento de información, habilidades motoras finas y solución de problemas visuales. Una revisión concluyó que la suplementación con yodo de niños en edad escolar con deficiencia moderada de yodo mejora las funciones cognitiva y motora.

Hierro. La base de datos de la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) sobre anemia estima que aproximadamente el 25% de la población mundial tiene alguna forma de anemia, aunque afecta especialmente al 47.4% de los niños en edad preescolar. En los niños jóvenes, las tasas son más altas en África (67.6%) y el sureste de Asia (65.5%). Globalmente, se ha encontrado que la anemia ocurre en 25.4% de los niños en edad escolar. Aunque es un problema mayor en los países en

desarrollo, también está bien establecido en los países industrializados que la deficiencia de hierro ocurre comúnmente. Por ejemplo, un estudio británico encontró que el 3% de los niños y el 8% de las niñas, entre los 4 y los 6 años, tenían niveles sanguíneos de hemoglobina por debajo de 11.0 g/dl, la definición de la WHO para anemia. De forma similar, en los niños estadounidenses el 8% de aquellos entre los 9 y los 30 meses de edad estuvieron anémicos, mientras que otro 7% fue deficiente en hierro. Estos hallazgos hacen surgir preocupación pues se sabe que la deficiencia de hierro influye de manera adversa en la cognición. En un rango de estudios caso-control, en donde los infantes con anemia por deficiencia de hierro fueron contrastados con aquellos con niveles adecuados de hierro, las calificaciones de desarrollo mental fueron significativamente más bajas. La anemia por deficiencia de hierro está asociada con niños que se muestran poco felices, más preocupados y más apegados a la madre. Un papel causal para la influencia del estatus de hierro en los países industrializados fue ilustrado por el examen de una muestra inglesa de niños (de ambiente urbano) de 18 meses de edad; aquellos que recibieron suplementos de hierro por 2 meses en una prueba doble ciego tuvieron una tasa incrementada de ganancia de peso y alcanzaron un desarrollo psicomotor mayor al esperado.

La influencia de la deficiencia de hierro ha sido revisada en varias ocasiones, llevando a conclusiones muy similares. El período de tiempo en que sucede la deficiencia de hierro es crítico; si ocurre durante los primeros 6-12 meses

de vida es factible que los efectos adversos persistan, aun si la ingesta subsecuente de hierro alcanza los niveles recomendados. Un estudio en Florida es un raro ejemplo de un seguimiento de largo plazo de la deficiencia temprana de hierro; en una muestra basada en población los niveles de hemoglobina en la infancia estuvieron relacionados a dificultades de aprendizaje y la necesidad de educación especial a los 10 años de edad. La posibilidad de dificultades leves o moderadas de aprendizaje a la edad de 10 años se incrementó con una historia de anemia en la infancia, algo cierto independientemente de un rango de variables potencialmente confundidoras.

En contraste, aunque la deficiencia de hierro tiene efectos adversos en niños de mayor edad, resultando en problemas de atención sostenida y un efecto más bajo, esto puede ser revertido por un abastecimiento subsecuente adecuado.

Al menos algunos de los mecanismos subyacentes que están asociados con una deficiencia temprana de hierro están comenzando a ser comprendidos.

Estos incluyen una disminución en la mielinización, cambios en el metabolismo de dopamina en el cuerpo estriado y alteraciones en el metabolismo energético del hipocampo, un área del cerebro importante para la memoria. Por ejemplo, un estudio comparó a la descendencia de ratas embarazadas que consumieron una dieta que contenía o no hierro suficiente, aunque después del nacimiento las crías recibieron una dieta suficiente en hierro. En la vida posterior hubo menos mielinización de la

materia blanca subcortical y la fimbria del hipocampo en ratas que fueron deficientes en hierro antes del nacimiento.

Cinc. Se estima que el 20% de la población mundial es deficiente en cinc, una estadística preocupante pues en animales no humanos una deficiencia de cinc durante la lactancia o en el útero resulta en el deterioro cognitivo que no es reversible por una ingesta adecuada posterior. La deficiencia de cinc hace más lento el crecimiento pues este mineral está involucrado en la actividad de más de 200 enzimas, en particular aquellas asociadas con la síntesis de ácidos nucleicos (RNA y DNA, por sus siglas en inglés). Más específicamente el cinc se encuentra en altos niveles en el cerebro, en donde juega papeles tanto estructurales como funcionales. A nivel fisiológico existe evidencia creciente de que el cinc está involucrado en el desarrollo de los receptores de NMDA (*N*-metilo-*D*-aspartato), sitios en los cuales el glutamato actúa como un neurotransmisor, particularmente en el hipocampo. Una meta-análisis de una serie de estudios que involucraron en total a 9 mil madres y sus hijos, sugirió que puede ser un problema en humanos. La suplementación con cinc resultó en una reducción del 14% en los nacimientos prematuros aunque el número de bebés con bajo peso al nacer no se redujo. Es importante que los estudios provinieron tanto de países en desarrollo como industrializados aunque la reducción en los nacimientos prematuros ocurrió principalmente en mujeres de bajos ingresos. Esta revisión, sin embargo, no encontró otros beneficios cuando se examinaron varios índices del resultado del embarazo, aunque la reducción en el número

de nacimientos prematuros sugirió el potencial para consecuencias de largo plazo para el desarrollo cognitivo, a pesar de que estas no fueron examinadas.

Aunque la literatura es limitada, en humanos, de forma similar a los otros animales, existen sugerencias de que la influencia del cinc es mayor en una etapa temprana. Se ha propuesto en particular que los bebés prematuros se benefician de la suplementación con cinc. Cuando una muestra canadiense de bebés con bajo peso al nacer consumió una fórmula con o sin cinc adicional, el crecimiento más rápido y el mejor desarrollo motor estuvieron asociados con el consumo de cinc adicional. Es más, alguna evidencia sugiere que la suplementación con cinc tiene una influencia en niños de mayor edad. Otra vez en Canadá, cuando el cinc fue administrado a niños con edades 5-7 años no hubo influencia en la capacidad de atención, aunque un pequeño grupo con bajos niveles iniciales de cinc en su cabello creció a una tasa más rápida. El primer reporte de que la suplementación con cinc podría mejorar el funcionamiento cognitivo más allá de la infancia estuvo basado en niños chinos con edades 6-9 años; sin embargo, un importante hallazgo fue que una combinación de cinc con otros micro nutrientes tuvo una influencia mayor en la tasa de crecimiento que cuando el cinc fue administrado solo. Un meta-análisis del estudio sobre el crecimiento físico de niños de hasta 13 años de edad encontró que la suplementación con cinc tuvo una influencia pequeña pero significativa, otra

vez resaltando la posibilidad de que puede haber una influencia en el desarrollo cognitivo, largamente no considerada.

Existen sugerencias aisladas de que el estatus de cinc puede estar asociado con problemas de conducta. En una muestra estadounidense los niveles elevados de cobre y los niveles bajos de cinc en sangre estuvieron asociados con una historia de agresión. En animales, el consumo de una dieta deficiente en cinc durante la gestación resultó en un adulto más agresivo. Adicionalmente, varios estudios transversales han encontrado un estatus más bajo de cinc en niños con desorden de déficit de atención e hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) y que los niveles séricos bajos de cinc estaban relacionados a calificaciones de desatención. Es poco claro, sin embargo, si las diferencias en la dieta precedieron al problema conductual o si los cambios en el comportamiento resultaron en cambios en la dieta. Existe la necesidad de pruebas de intervención para establecer causalidad, aunque se ha reportado que el sulfato de cinc reduce síntomas por sí mismo o en conjunto con metilfenidato.

Aunque hay un acuerdo en que el cinc juega papeles esenciales para el desarrollo tanto antes como después del nacimiento, su papel en el cerebro se entiende todavía pobremente. Sin embargo, independientemente del mecanismo subyacente, una revisión concluyó que aunque no hubo un consenso general existe evidencia de que la deficiencia de cinc disminuye el funcionamiento cognitivo y motor. En particular, se requiere investigación que considere el impacto de la deficiencia de cinc en diferentes etapas del

desarrollo y que sea examinada la interacción con las deficiencias de otros micronutrientes.

Ácido fólico. El folato es de importancia fundamental para el desarrollo del cerebro, cuyos efectos probablemente reflejan una influencia en la síntesis de nucleótidos, integridad y transcripción del ácido desoxirribonucleico (DNA, por sus siglas en inglés). Se acepta generalmente que consumir un suplemento con ácido fólico hacia el tiempo de la concepción disminuirá la incidencia de defectos del tubo neural. Como el folato está involucrado en la división celular, su presencia reduce las oportunidades de aparición de desórdenes como la espina bífida. Sin embargo, como solo una minoría de mujeres consumen suplementos con ácido fólico, en muchos países variados alimentos son fortificados con ácido fólico. Aunque la incidencia de defectos del tubo neural disminuyó después de que se inició la fortificación, surgió la pregunta de si una dieta fortificada producía suficiente folato para prevenir los defectos de tubo neural. Se encontró que después de la fortificación el uso de suplementos de ácido fólico no disminuyó más la incidencia de dichos defectos, sugiriendo que la dieta normal proporcionaba suficiente cantidad de la vitamina. Este hallazgo, sin embargo, no es homogéneo en todos los países en donde se realizó la fortificación.

Aunque los datos son más limitados, existen sugerencias de que un abastecimiento adecuado de folato es también importante para el crecimiento en etapas posteriores, pues la suplementación durante el embarazo mostró disminuir la incidencia de nacimientos prematuros. Se ha

encontrado que los infantes nacidos de madres con deficiencia severa en folato durante el embarazo mostraron desarrollo anormal o retrasado.

También se ha encontrado que la suplementación con ácido fólico incrementa el peso al nacer y el estatus de desarrollo. En contraste, un grupo de investigación encontró que el desarrollo neuropsicosocial de niños de 5 años de edad no estaba asociado con el estatus de folato de la madre en la segunda mitad del embarazo, sugiriendo que la explicación de esta discrepancia con otros hallazgos era que su clasificación de estatus bajo en folato dependía de mediciones bioquímicas más que en signos clínicos tales como la anemia megaloblástica.

Vitamina B₁₂

El folato y la vitamina B₁₂ están asociados metabólicamente, de manera que la deficiencia de uno puede influenciar el funcionamiento del otro. Si una madre es abastecida con vitamina B₁₂ el infante nacerá con un abastecimiento suficiente para varios meses. Aunque la evidencia depende principalmente de estudios de caso, la deficiencia de vitamina B₁₂ resulta en infantes que son apáticos, irritables y generalmente no prosperan, aunque responden rápidamente a la suplementación. Biológicamente, la deficiencia puede involucrar retraso en la mielinización o desmielinización de los nervios; alteración en la relación S-adenosilmetionina: S-adenosilhomocisteina; desequilibrio de citosinas neurotrópicas y neurotóxicas; y/o la acumulación de lactato en las células cerebrales.

Como un ejemplo, un niño alimentado al seno materno de una madre vegetariana exhibió un deterioro neurológico que comenzó entre los 3 y 6 meses de edad y progresó hacia un estado comatoso pre-moribundo a la edad de 9 meses. El infante mostraba anemia megaloblástica y una deficiencia severa de vitamina B₁₂. Aunque un problema con los estudios de caso es que puede haber una deficiencia de otro micro nutriente, la rápida respuesta a la suplementación sugiere que en esta instancia una carencia de vitamina B₁₂ era el mecanismo.

Parece que la deficiencia de vitamina B₁₂ durante la infancia tiene consecuencias duraderas. Cuando los niños fueron examinados a la edad de 6 años tuvieron un estatus marginal de vitamina B₁₂ asociado con el consumo de una dieta vegana; las mediciones de inteligencia fluida se mantenían pobres en la adolescencia aunque subsecuentemente consumieron una dieta omnívora o vegetariana.

En la mayoría de los casos, un estatus bajo de vitamina B₁₂ en la niñez refleja una deficiencia dietaria materna que con frecuencia refleja una dieta vegana, o alternativamente un problema de absorción. Aunque los adultos tienden a tener una reserva de vitamina B₁₂ mayor a la requerida por 1 año, el recién nacido tiene solamente un abastecimiento limitado. Por ejemplo, existe un reporte de un niño de 14 meses con deficiencia severa de vitamina B₁₂ dietaria, que resultó de la dieta vegana de la madre. La imagenología por resonancia magnética mostró una atrofia severa de los lóbulos frontales y fronto-parietal que respondió a la suplementación con vitamina B₁₂ por 6

semanas. Aunque la imagen había demostrado una respuesta positiva a la suplementación en términos de cambios gruesos en la estructura cerebral, cuando se valoró el desarrollo cognitivo a la edad de 2 años este permanecía seriamente retrasado. Una cuestión obvia, que no ha sido atendida sistemáticamente, es considerar el impacto de un estatus bajo materno de vitamina B₁₂ durante el embarazo o la lactancia en el desarrollo del niño.

Se han considerado 2 mecanismos por los cuales la deficiencia de folato y vitamina B₁₂ podrían influir en el cerebro: por interrupción de la mielinización o influyendo en los procesos inflamatorios. Se ha subrayado la necesidad de establecer la relación entre el momento de una deficiencia y un resultado como el desarrollo social o cognitivo. Un importante papel de la vitamina B₁₂ en el sistema nervioso es en el metabolismo de ácidos grasos requeridos para el mantenimiento de la capa de mielina que rodea al axón. Una deficiencia a largo plazo puede resultar en daño cerebral irreversible. Como una ilustración, un niño de 14 meses de edad se presentó con anemia megaloblástica debido a una baja ingesta de vitamina B₁₂ de la madre vegetariana. Un barrido (escaneo) de cerebro reveló atrofia cerebral severa con signos de mielinización retrasada, siendo los lóbulos frontales y temporal los más severamente afectados. El niño respondió bien a la suplementación tanto en términos de síntomas clínicos como en la imagenología cerebral. Dado que la mielinización influye en la velocidad de los impulsos nerviosos

es razonable esperar que una carencia de mielinización tendrá consecuencias para el desarrollo cognitivo.

Vitamina D. La exposición a la luz solar, resultando en la producción de vitamina D₃ (cole calciferol) por la piel, es la principal fuente de este micro nutrimento. Aunque se encuentra en algunos pocos alimentos como los peces oleosos, la leche y algunos cereales fortificados, para la mayoría de las personas la acción de la luz ultravioleta sobre la piel resulta en la mayor fuente de vitamina D₃. Aunque tradicionalmente la atención se ha enfocado en el papel de la vitamina D en la regulación del calcio y por tanto en la salud ósea, se ha vuelto claro que tiene un papel en otras muchas funciones, incluyendo la regulación del crecimiento y diferenciación celulares y en el funcionamiento del sistema inmune.

En una amplia revisión se examinó la literatura considerable sobre el papel de la vitamina D en el desarrollo del cerebro. Varios enfoques, incluyendo estudios de expresión del ARN mensajero (m RNA, por sus siglas en inglés), auto radiografía e inmunohistología han indicado áreas del cerebro, incluyendo el hipocampo, como sitios en los cuales actúa la vitamina D.

Dichos datos son consistentes con la sugerencia de que la vitamina D influye en las proteínas involucradas en el aprendizaje y la memoria, el control motor y posiblemente aún en el comportamiento materno y el social. Por ejemplo, la presencia de receptores de vitamina d se ha demostrado en el hipocampo, sitios capaces de enlazarse con el DNA.

Las ratas nacidas de madres deficientes en vitamina D₃ presentan una estructura cerebral profundamente alterada, la corteza es más larga pero no más ancha y los ventrículos laterales están alargados. Hubo niveles reducidos de factor de crecimiento nervioso y factor neurotrópico derivado de línea celular glial así como una expresión reducida en p75 (NTR), el receptor de neurotrofina de baja afinidad. Dichos hallazgos sugieren que la vitamina D₃ juega un importante papel durante el desarrollo cerebral. Sin embargo todavía debe confirmarse si hay una relevancia clínica para estos hallazgos en humanos. Sorprende que con la aparición frecuente de un estatus bajo de vitamina D en embarazadas e infantes este tema no haya recibido más consideración.

Aunque existe una amplia evidencia biológica para sugerir un papel importante para la vitamina D en el desarrollo y funcionamiento del cerebro, los efectos podrían ser sutiles y no se ha establecido claramente una relación causal. Sin embargo, después de reconocer que no comprendemos del todo el papel jugado por la vitamina D se puede argumentar que la suplementación a grupos en riesgo podría ser recomendable, particularmente a los infantes en áreas geográficas en las que la exposición a los rayos solares es limitada en periodos importantes del año.

Colina. Aunque la colina puede ser sintetizada en el cuerpo, se ha sugerido que las cantidades producidas de esta forma pueden ser insuficientes por lo que puede requerirse de una fuente dietaria adicional. La colina tiene 3 funciones principales: es un precursor del neurotransmisor acetilcolina; es

un constituyente de los fosfolípidos con un papel esencial en las membranas celulares; la colina también puede ser convertida en el donador de metilos betaína.

Durante el embarazo se sabe que la colina juega un papel crítico en el desarrollo pues influye en la proliferación y apoptosis de células madre y por tanto en la estructura del cerebro. Además, los niveles más altos de colina plasmático de neonatos sugiere una importante función durante el desarrollo in útero y posterior.

En roedores adultos la memoria es mejor si hacia el final de la gestación fueron expuestos a colina. Si en esta etapa crítica del desarrollo cerebral ha habido una deficiencia de colina, la memoria era más pobre durante la adultez. Un revisión sistemática de la literatura animal, que relacionó la disponibilidad de colina durante la gestación con el funcionamiento neurológico subsecuente, concluyó que la suplementación con colina durante el desarrollo resulta en un mejor desempeño de la prole en pruebas cognitivas y del comportamiento. Estudios en animales sugieren que la colina influye en el desarrollo del hipocampo. Los daños animales han sido descritos como “convincientes”, aunque debemos esperar datos relevantes en humanos.

Aunque es generalmente aceptado que la colina juega un papel en el desarrollo cerebral, hay falta de evidencia de que el nivel de ingesta influye en el desarrollo del feto humano. Información relevante proviene de estudios

en los cuales se compararon fórmulas infantiles con relación a la inclusión de colina. Una revisión de este tema no pudo encontrar evidencia de que el agregar colina a la fórmula ayudara en el desarrollo cognitivo. (nutricionpersonalizada.wordpress.com/2013/06/30/influencia_dieta_desarrollo_cognitivo_nino)

FACTORES QUE CONDICIONAN EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS

La mayoría de los alimentos son mezclas complejas de los nutrientes en calidad y cantidad. Casi ningún alimento está constituido por un solo nutriente y, por otro lado, no hay ningún alimento completo para el hombre adulto (la leche materna sólo es un alimento completo para el recién nacido durante los primeros meses de vida. Después deja de ser completa pues carece de hierro, vitamina C y fibra).

En definitiva, todos los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de múltiples combinaciones de los mismos. Se dice que existe una única forma de nutrirse pero múltiples e incluso infinitas formas de combinar los alimentos o de alimentarse.

Por este motivo, y dado que los nutrientes están muy repartidos, no hay ninguna dieta ideal ni ningún alimento aislado es bueno o malo por sí mismo.

El valor nutricional de la dieta depende, por tanto, de la mezcla total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que aporta y debe ser valorada en el curso de varios días. El consumo de una dieta variada y moderada es la mejor garantía de equilibrio nutricional.

Todos los componentes de los alimentos sufren continuos cambios que modifican la composición final del producto. Es decir, cuando un alimento está recién recolectado, pescado, etc. tiene un valor nutritivo potencial que puede modificarse por acción de diferentes procesos antes de ser utilizado por el organismo teniendo, en el momento de ser metabolizado, un valor nutritivo, cuando llega el alimento a nuestro plato puede haber sufrido modificaciones industriales y culinarias que pueden haber cambiado sus propiedades nutritivas.

Factores que condicionan el valor nutritivo del alimento. Cada alimento tiene un valor nutricional distinto y su importancia desde el punto de vista nutricional depende de distintos factores:

- De la composición en crudo del alimento, tal y como es comprado.
- Del grado en que se modifican (pierden o ganan) los nutrientes durante el transporte, almacenamiento, preparación o cocinado doméstico o industrial y de la adición de otros nutrientes durante su elaboración.

El tipo de preparación empleado puede aumentar la absorción de vitaminas rompiendo paredes celulares y solubilizándolas. Algunos nutrientes y especialmente las vitaminas son muy sensibles a la luz, calor, oxígeno, ácidos, álcalis y su contenido puede verse sensiblemente disminuido cuando se ven sometidos a los agentes anteriores.

Entre las vitaminas, las más estables son la niacina y las vitaminas liposolubles y las más lábiles la vitamina C y el ácido fólico. Las vitaminas hidrosolubles pueden también perderse en el agua de cocción si esta no se consume.

- De la interacción de los nutrientes con otros componentes de la dieta. La naranja no sólo es importante nutricionalmente por su contenido en vitamina C sino también porque esta vitamina C aumenta la absorción del hierro inorgánico (de origen vegetal) y por tanto su biodisponibilidad, pues reduce el Fe^{+++} a Fe^{++} , mucho más soluble.

Por otro lado, hay sustancias como los fitatos que pueden formar complejos insolubles y disminuir la absorción de algunos minerales.

-De la cantidad que se consuma y de la frecuencia de consumo. Todos los alimentos son igualmente importantes por muy pequeñas cantidades de nutrientes que contengan, pero la cantidad y frecuencia de consumo son grandes determinantes del valor nutritivo del alimento. (Carbajal, 2002)

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA DE CUATRO AÑOS

Los niños y niñas necesitan alimentos ricos en proteínas, para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí, y estructurar y poner en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria y la imaginación.

Desde los 3 años ya puede comer cualquier alimento, ahora toca enseñarle que debe comer de todo (incluido verduras y pescados, que normalmente gustan menos a los niños), y mostrarle las bases de una dieta sana para evitar que sea un niño obeso. Además, deberás enseñarle las normas básicas de educación en la mesa.

Generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos Alimenticios, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos.

Los padres deben tener presente que el apetito y los gustos de los niños y niñas varían con el tiempo. La actividad física tiene naturalmente mucho que ver con la intensidad del apetito. Los niños más activos necesitan más calorías que los que no son.

Además muchos niños y niñas llegan a descartar una clase completa de alimentos, por ejemplo las verduras, por lo cual debe haber riesgo de

carencia de nutrientes esenciales. Es importante variar las preparaciones hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niño o niña dentro de otras comidas que si lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias. Habitualmente los niños y niñas tienen gustos por las frutas, y una buena ingesta de esta puede sustituir temporalmente el rechazo por otros vegetales y proveer los minerales y vitaminas necesarios. Con las carnes suelen no haber problemas, ni rechazos. Deben elegirse carnes magras, tanto como blancos como rojas.

La leche sigue siendo una de las principales fuente de nutrientes. En caso de rechazarse la leche, recordemos que hay muchas alternativas dentro del grupo de los lácteos, quesos, yogurt, que la remplazan satisfactoriamente. Además, existe el recurso de disfrazar la leche por otros alimentos que son del gusto del niño, como postres, licuados de frutas.

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

Los niños necesitan una adecuada alimentación y una dieta sana para su potencial desarrollo sea óptima. “una buena alimentación se refleja en la apariencia y se asocia con la estructura ósea bien desarrollada, un peso armónico de acuerdo con la estatura.” (Méndez, 1999, p 27)

En el documento Decálogo de la Alimentación AEP ap.2013 se resume en pocas palabras lo más importante respecto a la alimentación de niños y adolescentes.

Todos los días:

- ✓ Fruta, verduras y hortalizas (4-5 piezas/raciones al día).
- ✓ Cereales (pan, pasta, arroz, etc.), patata o legumbres.
- ✓ Leche, yogures y quesos (200-400 g/día). Pueden utilizarse fórmulas lácteas de transición (fórmulas “crecimiento”), pero la leche de vaca entera o semidesnatada cubre suficientemente las necesidades. Tomar grandes cantidades de leche cada día es innecesario y favorece el estreñimiento.
- ✓ Agua.
- ✓ En un esquema de 4 o 5 comidas al día, de las que el desayuno y almuerzo de mediodía deben ser las más importantes, y la cena la más ligera.

Dos o tres veces a la semana:

- ✓ Pescado, carne o huevo (2-3 raciones a la semana de cada uno de estos productos):
- ✓ Debe reforzarse el consumo de pescado frente a las carnes, el pez espada, atún rojo y lucio, no recomendados en menores de 3 años de edad, y como máximo 1 ración a la semana hasta los 12 años -por su contenido en mercurio.
- ✓ Entre las carnes, las de aves son las preferidas; no se recomienda consumir productos cárnicos con alto contenido en calorías y grasas (salchichas, hamburguesas, etc.) a diario.

- ✓ En general es suficiente con una sola ración de carne, pescado o huevo al día (con frecuencia se ingieren proteínas en exceso).

Además:

- ✓ Use aceite de oliva.
- ✓ Sal común (yodada) en poca cantidad.
- ✓ Prefiera la comida preparada en casa a la precocinada. Evite el consumo frecuente de conservas, carne curada, caldos y sopas en polvo.
- ✓ La leche desnatada no está recomendada antes de los 5-6 años de edad.
- ✓ Evite el consumo habitual de: productos tipo "snack" o aperitivos, refrescos, zumos industriales, etc.

“las consecuencias de una inadecuada alimentación son especialmente severas si estas se producen en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez”

www.medicosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm

La alimentación debe ser suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua. Esto quiere decir que es suficiente cuando una persona consume la cantidad de alimentos para cubrir los requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física, y salud. Se dice es completa si aporta todos los nutrientes; equilibrada, si el aporte de los nutrientes está en adecuadas proporciones. Variada, si incluye diferentes alimentos y preparaciones en cada comida; e

inocua, en el cual su consumo habitual no implica riesgos para la persona que la ingiere.

- ✓ Casi nada disgusta a los niños y niñas escolares, excepto las verduras que generalmente no se comen en cantidades satisfactorias. A la edad de 8 a 10 años, el apetito de los niños y niñas es generalmente muy bueno.
- ✓ La mayoría de los niños y niñas en esta edad; están de prisa y no les gusta gastar su tiempo en comidas y son propensos a eliminar el desayuno. El desayuno es uno de los tiempos más importantes, ya que el hecho de no desayunar tiene efectos adversos en la capacidad mental y de aprendizaje.
- ✓ Es importante establecer un horario fijo de alimentación en que se realicen 3 tiempos de comida y 2 a 3 meriendas.
- ✓ Consumir las frutas enteras, con cáscara y estopa por su fibra y sin azúcar ni sal.
- ✓ Consumir los cereales como arroz acompañado con leguminosas tales como: frijoles, lentejas o garbanzos.
- ✓ Preferir las frutas y vegetales crudos por su mayor contenido de vitaminas y minerales.
- ✓ Evitar el consumo de confites, dulces, refrescos gaseosos, productos de bolsitas por su alto contenido de grasa y azúcares que producen obesidad, caries dental y sustituyen otros alimentos que son esenciales en la alimentación.
- ✓ Controlar periódicamente el peso de los niños.
- ✓ Si el niño tiene sobrepeso, debe subir la actividad física y bajar el consumo de grasa y azúcar.
- ✓ Practicar ejercicios diariamente porque son necesarios para un buen desarrollo físico y mental. Se debe fomentar los juegos que requieran

movimiento, la práctica de deportes; e idealmente, incorporándose también toda la familia.

- ✓ Consumir meriendas adecuada porque es complemento del desayuno, almuerzo, y comida.
- ✓ Los niños y niñas aprenden buenos hábitos por imitación de los adultos y no por corrección continua en la mesa.
- ✓ Es importante incentivar que en las sodas escolares se vendan productos alimenticios de mayor calidad nutricional, tales como: refrescos naturales, y frutas, entre otros; para que los niños tengan acceso a estas opciones.
- ✓ La familia debe aprender el concepto de alimentación saludable, esto es, comer alimentos de todos los tipos en la cantidad justa, dejando de lado o reduciendo lo más posible aquellos alimentos que solo brindan calorías (energía) sin aportar nutrientes importantes para nuestro organismo (golosinas, bebidas gaseosas, etc).
- ✓ Es importante que los padres enseñen a sus hijos a comer adecuadamente, a tomar leche a diario, comer frutas y verduras a diario, comer legumbres regularmente; no abusar de los dulces, pasteles o mayonesa, entre otros.

Para ello se debe basar en la siguiente pirámide de alimentación infantil



Además se debe inculcar el hábito de consumir suficiente agua, los niños menores de cinco años deben tomar por lo menos 5 vasos de al día.

LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE

La nutrición tiene una gran influencia en el aprendizaje ya que es de vital importancia una buena alimentación debido a que en esa edad se requiere tener un gran cuidado al menor ya que en este periodo se desarrolla gran parte del cerebro y es el mejor momento en el que el niño o niña debe aprender. Porque es de vital importancia conocer, los procesos de enseñanza y ver la importancia de la alimentación en ella. Para mejorar el proceso de aprendizaje de los menores, y demostrar la importancia de la alimentación de la misma.

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayuda a que los niños y niñas crezcan saludables. Los niños necesitan una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: jugar, correr, estudiar, crecer y otros. Su alimentación no solo afecta su crecimiento y desarrollo, sino también su aprendizaje y conducta.

CAPITULO II

APRENDIZAJE

DEFINICIÓN DE APRENDIZAJE:

Se puede definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia. En primer lugar, aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual. En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo. En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia.

Aprendizaje es un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la observación y la práctica. Es necesario que distingamos aprendizaje y actuación. La actuación de lo aprendido consiste en las acciones de un organismo en un momento concreto y está determinado por la oportunidad, la capacidad, motivación y aprendizaje.” (CHAVEZ, 2010)

“El aprendizaje es el proceso a través del cual se modifican habilidades, destrezas conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio.

El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en los humanos, animales y sistemas artificiales.”

<http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje>

El aprendizaje es concebido como el cambio de la conducta debido a la experiencia, es decir, no debido a los factores madurativos, ritmos biológicos, enfermedad u otros que no correspondan a la interacción del organismo con su medio (UNAD)

En palabras de Schmeck (1988a, p. 171):... el aprendizaje es un sub-producto del pensamiento... Aprendemos pensando, y la calidad del resultado de aprendizaje está determinada por la calidad de nuestros pensamientos.

APRENDIZAJE HUMANO

El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que nos ha sido «enseñada», es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta, está relacionado con la educación y el desarrollo personal.

En el ser humano, la capacidad de aprendizaje ha llegado a constituir un factor que sobrepasa a la habilidad común en las mismas ramas evolutivas, consistente en el cambio conductual en función del entorno dado. De modo que, a través de la continua adquisición de conocimiento, la especie humana ha logrado hasta cierto punto el poder de independizarse de su contexto ecológico e incluso de modificarlo según sus necesidades.

Wittgenstein separa el aprender humano de cualquier otro aprendizaje, en el aprendizaje humano se da el pensamiento cosa que no ocurre en el aprendizaje animal, aunque para ambos se pueda a veces usar el término aprender. Establece

el nexo entre pensamiento y acción concibiendo el pensamiento como algo específicamente humano. Donde el nexo entre lenguaje y pensamiento la actividad de aprender está cargada de significado. El aprendizaje humano escapa al mero automatismo del reflejo, pues puede establecerse una diferencia entre las criaturas que pueden aprender a realizar un trabajo, incluso complicado de manera mecánica, y aquellas que ensayan u comparan durante sus tareas. Hay, pues, una neta opción wittgensteiniana a favor de la genuina especificidad humana del aprendizaje, aceptando su posible proyección analógica en los animales.”(<http://html.rincondelvago.com/aprendizaje-humano.>)

INICIOS DEL APRENDIZAJE

En tiempos antiguos, cuando el hombre inició sus procesos de aprendizaje, lo hizo de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente. El hombre primitivo tuvo que estudiar los alrededores de su vivienda, distinguir las plantas y los animales que había que darles alimento y abrigo, explorar las áreas donde conseguir agua y orientarse para lograr volver a su vivienda. En un sentido más resumido, el hombre no tenía la preocupación del estudio. Al pasar los siglos, surge la enseñanza intencional. Surgió la organización y se comenzaron a dibujar los conocimientos en asignaturas, estas cada vez en aumento. Hubo entonces la necesidad de agruparlas y combinarlas en sistemas de concentración y correlación. En suma, el hombre se volvió hacia el estudio de la geografía, química y otros elementos de la naturaleza mediante el sistema de

asignaturas que se había ido modificando y reestructurando con el tiempo. Los estudios e investigaciones sobre la naturaleza contribuyeron al análisis de dichas materias.”([es.wikipedia.org/wiki/Inicios del aprendizaje](https://es.wikipedia.org/wiki/Inicios_del_aprendizaje))

BASES NEUROLÓGICAS DEL APRENDIZAJE

Debido a que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebe pesa alrededor de 350 gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros 3 años.

Precisamente durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje: de disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

No se conoce demasiado sobre las bases neurofisiológicas del aprendizaje, sin embargo, se tienen algunos indicios importantes de que éste está relacionado con la modificación de las conexiones sinápticas. En concreto comúnmente se admite como hipótesis que:

- ✓ El aprendizaje es el resultado del fortalecimiento o abandono de las conexiones sinápticas entre neuronas.

- ✓ El aprendizaje es local, es decir, la modificación de una conexión sináptica depende sólo de las actividad (potencial eléctrico) de las neurona pre sináptica y de la neurona pos sináptica.
- ✓ La modificación de las sinapsis es un proceso relativamente lento comparado con los tiempos típicos de los cambios en los potenciales eléctricos que sirven de señal entre las neuronas.
- ✓ Si la neurona pre sináptica o la neurona pos sináptica (o ambas) están inactivas, entonces la única modificación sináptica existente consiste en el deterioro o decaimiento potencial de la sinapsis, que es responsable del olvido.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

El aprendizaje, factor decisivo en la educación. La educación es un aprendizaje. Definición de aprendizaje se comprende que el proceso educativo, descartada la teoría naturalista del desarrollo espontáneo. La educación es entendida paidocéntricamente y no magistrocéntricamente, es decir, es entendida más desde la perspectiva del niño que la del educador o maestro. En la instrucción, que no es toda la educación pero sí una parte de ella, se habla más de aprendizaje que de enseñanza, si ambos fenómenos se han considerado correlativos, exceptuando un exiguo número de teóricos que niegan la correlación basados en lo que no corresponde el aprendizaje a

la enseñanza; ni siempre que se enseña se aprende, ni siempre que se ha aprendido es que se ha enseñado.

Dejando a un lado estas posiciones, sabemos que se ha cargado el acento sobre la enseñanza o sobre el aprendizaje, según se haya concebido la instrucción como una labor prioritaria del docente o del discente. Hoy se comparte más la idea de que la instrucción es más un proceso de aprendizaje, que de enseñanza. En este marco referencial, el aprendizaje llama más la atención de los teóricos, que el acto didáctico.

Y aunque se denomine “didáctica” al conjunto de métodos que adiestran para enseñar, los tratados didácticos incluyen temas sobre aprendizaje. Enseñar por Enseñar por enseñar, sin buscar intencionalmente el aprendizaje del educando, sería un diletantismo y una exhibición absurda. En una palabra, es más interesante el estudio del aprendizaje que el estudio de la enseñanza; la mejor escuela no es la que más enseña, sino en la que más se aprende. La enseñanza acentúa la injerencia del docente; el aprendizaje, la del discente. La escuela no es un ateneo en donde se paseen los últimos modelos de la sabiduría: esto se reserva para los simposios y los congresos de los científicos, en los cuales no queda excluida el aprendizaje. La escuela es el taller en donde los noveles velan sus armas de estudio y se equipan con conocimientos autos adquiridos, porque cuanto se aprende es un auto adquisición. La escuela nueva, por consiguiente, enfatiza el proceso de aprendizaje en la educación.

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron.

Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar.

El aprendizaje, siendo una modificación de comportamiento coartado por las experiencias, conlleva un cambio en la estructura física del cerebro. Estas experiencias se relacionan con la memoria, moldeando el cerebro creando así variabilidad entre los individuos. Es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas: El sistema afectivo, cuyo correlato neurofisiológico corresponde al área pre frontal del cerebro; el sistema cognitivo, conformado principalmente por el denominado circuito PTO (parieto-temporo-occipital) y el sistema expresivo, relacionado con las áreas de función ejecutiva, articulación de lenguaje y homúnculo motor entre otras, nos damos cuenta que el aprendizaje cuando hay un verdadero cambio de conducta.

Todo nuevo aprendizaje es por definición dinámico, por lo cual es susceptible de ser revisado y reajustado a partir de nuevos ciclos que involucren los tres sistemas mencionados.⁸ Por ello se dice que es un proceso inacabado y en espiral. En síntesis, se puede decir que el aprendizaje es la cualificación progresiva de las estructuras con las cuales un ser humano comprende su realidad y actúa frente a ella.

Para aprender necesitamos de cuatro factores fundamentales: inteligencia, conocimientos previos, experiencia, motivación.

A pesar de que todos los factores son importantes, debemos señalar que sin motivación cualquier acción que realicemos no será completamente satisfactoria. Cuando se habla de aprendizaje la motivación es el «querer aprender», resulta fundamental que el estudiante tenga el deseo de aprender. Aunque la motivación se encuentra limitada por la personalidad y fuerza de voluntad de cada persona.

La experiencia es el «saber aprender», ya que el aprendizaje requiere determinadas técnicas básicas tales como: técnicas de comprensión (vocabulario), conceptuales (organizar, seleccionar, etc.), repetitivas (recitar, copiar, etc.) y exploratorias (experimentación). Es necesario una buena organización y planificación para lograr los objetivos.

Por último, nos queda la inteligencia y los conocimientos previos, que al mismo tiempo se relacionan con la experiencia. Con respecto al primero,

decimos que para poder aprender, el individuo debe estar en condiciones de hacerlo, es decir, tiene que disponer de las capacidades cognitivas para construir los nuevos conocimientos.

También se relaciona factores, que están relacionados con los anteriores, como la maduración psicológica, la dificultad material la actitud activa y la distribución del tiempo para aprender y las llamadas Teorías de la Motivación del aprendizaje.

TIPOS DE APRENDIZAJE

Aprendizaje Receptivo: en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

Aprendizaje por Descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

Aprendizaje Repetitivo: se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos estudiados.

Aprendizaje significativo: es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas. ([Wiki pedía org/wiki/wikipwdia: porton](http://www.wiki.org/wiki/wikipwdia:porton))

Aprendizaje observacional: tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.

Aprendizaje latente: aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.

ESTILO DE APRENDIZAJE

El estilo de aprendizaje es el conjunto de características psicológicas que suelen expresarse conjuntamente cuando una persona debe enfrentar una situación de aprendizaje; en otras palabras, las distintas maneras en que un individuo puede aprender. Se cree que una mayoría de personas emplea un método particular de interacción, aceptación y procesado de estímulos e información. Las características sobre estilo de aprendizaje suelen formar parte de cualquier informe psicopedagógico que se elabore de un alumno y pretende dar pistas sobre las estrategias didácticas y refuerzos que son más adecuados para el niño. No hay estilos puros, del mismo modo que no hay estilos de personalidad puros: todas las personas utilizan diversos estilos de aprendizaje, aunque uno de ellos suele ser el predominante.

TEORÍAS DE APRENDIZAJE

El aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo debido fundamentalmente a los avances de la psicología y de las teorías

instruccionales, que han tratado de sistematizar los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el aprendizaje. Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una de ellas analiza desde una perspectiva particular el proceso.

Algunas de las más difundidas son:

TEORÍAS CONDUCTISTAS:

- ✓ Condicionamiento clásico: Desde la perspectiva de I. Pávlov, a principios del siglo XX, propuso un tipo de aprendizaje en el cual un estímulo neutro (tipo de estímulo que antes del condicionamiento, no genera en forma natural la respuesta que nos interesa) genera una respuesta después de que se asocia con un estímulo que provoca de forma natural esa respuesta. Cuando se completa el condicionamiento, el antes estímulo neutro procede a ser un estímulo condicionado que provoca la respuesta condicionada.
- ✓ Conductismo. Desde la perspectiva conductista, formulada por B.F. Skinner (Condicionamiento operante) hacia mediados del siglo XX y que arranca de los estudios psicológicos de Pavlov sobre Condicionamiento clásico y de los trabajos de Thorndike (Condicionamiento instrumental) sobre el esfuerzo, intenta explicar el aprendizaje a partir de unas leyes y mecanismos comunes para todos los individuos. Fueron los iniciadores en el estudio del comportamiento animal, posteriormente relacionado con el humano. El conductismo establece que el aprendizaje es un cambio en la forma de comportamiento en función a los cambios del entorno. Según esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la asociación de estímulos y respuestas.
- ✓ Reforzamiento. B.F. Skinner: Propuso para el aprendizaje repetitivo un tipo de reforzamiento, mediante el cual un estímulo aumentaba la probabilidad

de que se repita un determinado comportamiento anterior. Desde la perspectiva de Skinner, existen diversos reforzadores que actúan en todos los seres humanos de forma variada para inducir a la repetitividad de un comportamiento deseado. Entre ellos podemos destacar: los bonos, los juguetes y las buenas calificaciones sirven como reforzadores muy útiles. Por otra parte, no todos los reforzadores sirven de manera igual y significativa en todas las personas, puede haber un tipo de reforzador que no propicie el mismo índice de repetitividad de una conducta, incluso, puede cesarla por completo

TEORÍAS COGNITIVAS

- ✓ **Aprendizaje por descubrimiento**. La perspectiva del aprendizaje por descubrimiento, desarrollada por J. Bruner, atribuye una gran importancia a la actividad directa de los estudiantes sobre la realidad.
- ✓ **Aprendizaje significativo** (D. Ausubel, J. Novak) postula que el aprendizaje debe ser significativo, no memorístico, y para ello los nuevos conocimientos deben relacionarse con los saberes previos que posea el aprendiz. Frente al aprendizaje por descubrimiento de Bruner, defiende el aprendizaje por recepción donde el profesor estructura los contenidos y las actividades a realizar para que los conocimientos sean significativos para los estudiantes.
- ✓ **Cognitivismo**. La psicología cognitivista (Merrill, Gagné...), basada en las teorías del procesamiento de la información y recogiendo también algunas ideas conductistas (refuerzo, análisis de tareas) y del aprendizaje significativo, aparece en la década de los sesenta y pretende dar una explicación más detallada de los procesos de aprendizaje

- ✓ **Constructivismo**. Jean Piaget propone que para el aprendizaje es necesario un desfase óptimo entre los esquemas que el alumno ya posee y el nuevo conocimiento que se propone. "Cuando el objeto de conocimiento está alejado de los esquemas que dispone el sujeto, este no podrá atribuirle significación alguna y el proceso de enseñanza/aprendizaje será incapaz de desembocar". Sin embargo, si el conocimiento no presenta resistencias, el alumno lo podrá agregar a sus esquemas con un grado de motivación y el proceso de enseñanza/aprendizaje se lograra correctamente.
- ✓ **Socio-constructivismo**. Basado en muchas de las ideas de Vigotski, considera también los aprendizajes como un proceso personal de construcción de nuevos conocimientos a partir de los saberes previos (actividad instrumental), pero inseparable de la situación en la que se produce. El aprendizaje es un proceso que está íntimamente relacionado con la sociedad.

TEORÍA DEL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:

- ✓ La teoría del procesamiento de la información, influida por los estudios cibernéticos de los años cincuenta y sesenta, presenta una explicación sobre los procesos internos que se producen durante el aprendizaje.
- ✓ **Conectivismo**. Pertenece a la era digital, ha sido desarrollada por George Siemens que se ha basado en el análisis de las limitaciones del conductismo, el cognitivismo y el constructivismo, para explicar el

efecto que la tecnología ha tenido sobre la manera en que actualmente vivimos, nos comunicamos y aprendemos.

También, es importante resaltar que en algunas teorías hay muchos puntos en común. Las teorías de Piaget, Skinner y Gagné coinciden en que el organismo es naturalmente activo y que el aprendizaje ocurre debido a tal actividad. Las tres teorías expresan en que se debe dar atención a cada uno de los alumnos y sus diferencias para orientar de manera más individualizada su aprendizaje. También expresan que el aprendizaje debe llevarse en una secuencia ordenada y lógica (Alonso y otros, 1994:39). Skinner hace notar más este punto ya que expresa que el aprendizaje debe realizarse secuencialmente con una serie de acciones previamente estructuradas, es decir, ha de seguir un programa, de forma que al final del mismo haya aprendido lo que se pretendía. Las teorías de Skinner tienden más al individualismo del aprendizaje y las de Piaget se encaminan al empleo de integración de grupos dinámicos.
www.ilgcue.es/aprendizaje.htm

IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE EN EDAD TEMPRANA

Todos los seres humanos comenzamos a aprender desde el momento en que nacemos. Durante los primeros años de vida, es cuando el cerebro está en su máximo potencial de maduración, y por ende se debe aprovechar para estimularlo desde temprana edad. El aprendizaje en edad temprana promoverá el desarrollo del niño y niña, incitando su formación motora, social e intelectual.

Existen importantes evidencias en los campos de la fisiología, nutrición, salud, sociología, psicología y educación, las cuales demuestran que el desarrollo de la inteligencia, la personalidad y el comportamiento social en los seres humanos ocurre más rápidamente durante los primeros años. La estimulación intelectual insuficiente puede llegar a provocar daños graves y posiblemente irreversibles sobre el desarrollo. He aquí una de las razones más importantes para comenzar la educación de sus hijos en los primeros años de vida. (SALTOS, 2010)

Cuando el cerebro se desarrolla bajo condiciones óptimas, aumenta el potencial de aprendizaje y disminuyen las posibilidades de fracaso en la escuela. Por ello, los programas educativos que promueven la interacción con el medio físico, natural y socio-cultural pueden fomentar el desarrollo cerebral y las potencialidades de aprendizaje. Además, la mitad del desarrollo del intelecto se produce antes de los cuatro años de edad, debido a la relación existente entre la tasa de crecimiento del cerebro durante los primeros años y el efecto de la estimulación perceptual sobre la estructura y organización de las conexiones

neuronales. (www.contigosalud.com/la-importancia-del-aprendizaje-en-edad-temprana)

Según Piaget, durante los primeros 3 años de vida los niños y niñas son como “esponjas”, ya que absorben todo lo que les rodea; se da la imitación de los juegos simbólicos, dibujos, conductas y del lenguaje hablado.

Rodríguez, autor de “La mente del niño. Cómo se forma y cómo hay que educarla”, indica que el 75% de la maduración del sistema nervioso está programado genéticamente mientras que el 25% restante depende de la experiencia. Por lo que recomienda comenzar el aprendizaje de los niños y niñas tempranamente. Es justamente en esta etapa que se favorece el desarrollo del niño si se le ofrecen percepciones sensoriales en ambientes enriquecidos. Asimismo, desde el punto de vista emocional, en los primeros 6 años de vida el sujeto construye las bases de su autoestima, desarrolla confianza, seguridad, autonomía e iniciativa, en su relación con otras personas y con la cultura a la que pertenece.

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

PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

Los problemas de aprendizaje afectan a 1 de cada 10 niños en edad escolar. Estos problemas pueden ser detectados en los niños a partir de los 5 años de edad y constituyen una gran preocupación para muchos padres, ya que afectan al rendimiento escolar y a las relaciones interpersonales de sus hijos. Un niño con problemas de aprendizaje suele tener un nivel normal de inteligencia, de agudeza visual y auditiva. Es un niño que se esfuerza en seguir las instrucciones, en concentrarse y portarse bien en su casa y en la escuela. Su dificultad está en captar, procesar y dominar las tareas e informaciones, y luego en desarrollarlas posteriormente. El niño con ese problema simplemente no puede hacer lo mismo que los demás, aunque su nivel de inteligencia sea el mismo. (CHAVEZ, 2011)

Cuando el maestro denuncia que un alumno tiene problemas de aprendizaje es porque ha observado que ese niño posee un ritmo diferente en adquisición del aprendizaje y que no responde a las mismas condiciones, en cuanto a contenidos y tiempo que el resto del grupo, tanto el plano actitudinal como conceptual se ven afectados.

Estos niños presentan inhabilidad para aprender, con un rendimiento poco satisfactorio y hasta insatisfactorio.

Estas alteraciones pueden aparecer como anomalías para pensar, leer, escribir, deletrear, del lenguaje o en aritmética.

No se trata de problemas de aprendizaje debido a trastornos sensoriales (visuales, auditivos, motores) o retraso mental, sino a alteraciones específicas del proceso de aprendizaje, perturbaciones emocionales y desventajas ambientales, inmadurez o disarmonía intelecto - madurativa.

Sin duda hay niños con retraso mental, que pueden satisfacer todas las condiciones de la definición de trastornos escolares en el aprendizaje, pero debido a que esas anomalías son secundarias dentro del cuadro de la discapacidad mental, requieren de una integración escolar sistemática.

CICLO DE APRENDIZAJE

El ciclo de aprendizaje es una metodología para planificar las clases de ciencias que están basados en la teoría de Piaget y el modelo de aprendizaje propuesto por David Kolb 1984. Piaget postulo que los niños y niñas necesitan aprender a través de experiencias concretas, en concordancia a su estadio de desarrollo cognitivo. La transición hacia estadios formales del pensamiento resulta de la modificación de estructuras mentales que se genera de las interacciones con el mundo físico y social.

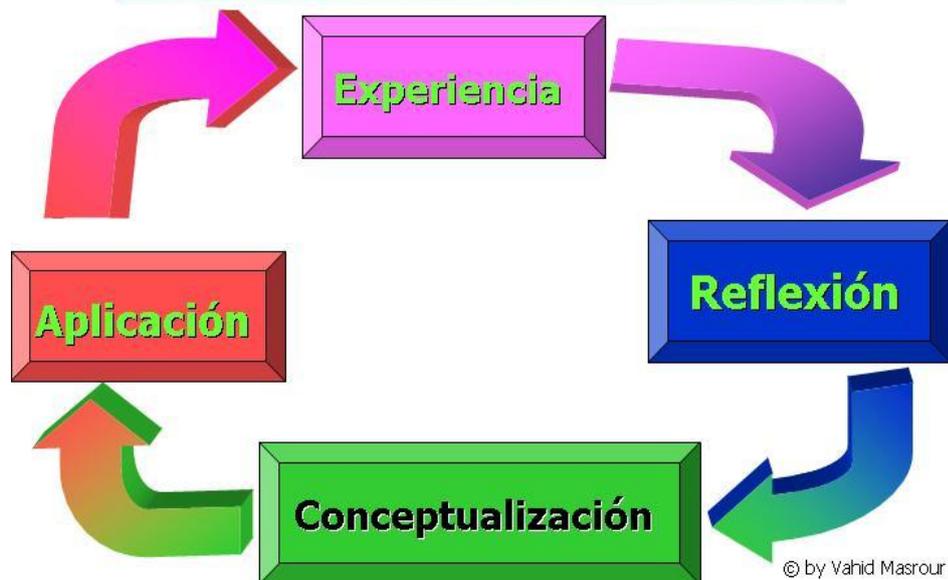
El ciclo de aprendizaje planifica una secuencia de actividades que se inicia con una etapa exploratoria, la que conlleva la manipulación de material concreto, y la continuación prosigue con las actividades que facilitan el

desarrollo conceptual a partir de las experiencias recogidas por los alumnos durante la exploración.

Estas ideas están fundamentadas en el modelo “Aprendiendo de la Experiencia”. Pues se aplica tanto para niño, joven y adulto (KOLB 1984), el cual se describe en cuatro fases básicas:

El Ciclo de Aprendizaje

De acuerdo a la E.Anello & J.Hernandez



f. METODOLOGÍA

MÉTODOS:

CIENTÍFICO: “Es el conjunto de procedimientos por los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis científicas” Estará presente en todo el proceso de la investigación y permitirá realizar un análisis del problema y plantear el objetivo general y específico; además la recolección, organización análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo.

INDUCTIVO.- Permitirá problematizar las realidades encontradas en los niños y niñas y obtener una información clara y específica gracias a la observación realizada en el Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera” las lo cual servirá para estructurar el fundamento teórico.

DEDUCTIVO.- Será de gran utilidad; ya que, partiendo de una generalidad se podrá determinar factores particulares del problema planteado, a través de la elaboración y aplicación de las técnicas e instrumentos, tomando como base de los elementos teóricos – conceptuales del Marco Teórico

MODELO ESTADÍSTICO.- Posibilitará la exposición de resultados a través de cuadros y gráficos estadísticos los cuales se elaboraran en base a los resultados obtenidos, lo que permitirá hacer el análisis e interpretación.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

ENCUESTA.- Elaborada y dirigida a los padres de familia de los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”, para establecer el tipo de alimentación diaria.

GUÍA DE OBSERVACIÓN.- Dirigido a los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera” para evaluar el aprendizaje.

POBLACIÓN.- La población que será investigada se detalla a continuación:

CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL	PARALELOS	NIÑOS		TOTAL	PADRES DE FAMILIA
		Masculino	Femenino		
“Pedro Fermín Cevallos”	A	14	11	25	25
“Monseñor Jorge Mosquera”	A	15	10	25	25
TOTAL		29	21	50	50

Fuente: Registro de Matriculación y Asistencia de los centros de nivel inicial “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera”

Elaborado: Teresa de Jesús Guayllas Gualan

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

INSTITUCIONALES:

- ✓ Universidad Nacional de Loja, Modalidad de Estudios a Distancia, Carreras Educativas.
- ✓ Centro de Educación Inicial “Pedro Fermín Cevallos” y “ Monseñor Jorge Mosquera”

HUMANOS:

- ✓ Directora de tesis
- ✓ Padres de familia de los centros educativos
- ✓ Niños y niñas
- ✓ Director y asesor de la investigación
- ✓ Investigadora

MATERIALES

- ✓ Materiales para la reproducción del texto
- ✓ Aula
- ✓ Computador
- ✓ Copias
- ✓ Crayones
- ✓ Plantados
- ✓ Encuestas
- ✓ Internet

DETALLES	VALORES
Adquisición de bibliografía	90
Adquisición de una computadora	750
Copias e impresiones	150
Internet	60
Elaboración y aplicación de instrumentos	30
Elaboración del borrador de la tesis	50
Levantamiento del texto final	150
Material audiovisual	50
Transporte.	200
Imprevistos	150
TOTAL	1.550

FINANCIAMIENTO:

Todo el trabajo investigativo fue financiado por la estudiante.

i. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Abuelas y abuelos cuidadores “Guía sobre hábitos saludables Su influencia en el fomento de hábitos saludables.”
- ✓ A David P. Ausubel, in memoriam Primera edición: noviembre de 2008
- ✓ Ángeles Carbajal (2002) manual de nutrición
- ✓ Arias Gómez, DH. (2005) enseñanza y aprendizaje en las ciencias sociales: una propuesta didáctica”
- ✓ Aguilera, A (2005)”introducción a las dificultades de aprendizaje”
- ✓ David Kolb (1984) Ciclos de Aprendizaje
- ✓ Decálogo de la alimentación (AEPap, 2013)
- ✓ Dr. Mario Fierro Martínez (1985) Nutrición Infantil y Crecimiento.
- ✓ Dr. esperanza herrera “Guía didáctica psicológica del aprendizaje” UTPL febrero 2002
- ✓ Dra. Carmen Alicia Aguirre Villacís, Mg. Sc. Texto de estudio “Definición y Clasificación en la Prevención y Diagnóstico de los Trastornos de Comportamiento y Aprendizaje Infantil febrero. 2013
- ✓ Gordon H.Bower Ernest R. Hilgard editorial Trillas año de edición 2011 “Teorías de aprendizaje”
- ✓ Herrera Racionero, Paloma (2010). “Del comer al nutrir. la ignorancia ilustrada del comensal moderno” Plaza y Valdés. ISBN 978-84-92751-15-0.

- ✓ Manual de Consejería Nutricional para el Crecimiento y Alimentación de niños y niñas menores de cinco años y de cinco a nueve años.
- ✓ Méndez,S. estadio nutricional de desarrollo y crecimiento humano
- ✓ Luis Varela E., Págs. 47 a 50
- ✓ Piaget, J. (1985). “El nacimiento de la inteligencia en el niño”.
- ✓ Rodríguez, J.M. (2000). La mente del niño. Cómo se forma y cómo hay que educarla. México D.F.: Aguilar. Facultad de Medicina Universidad de Chile.
- ✓ Tesis Raquel Rodríguez González, Maximina Fernández Orviz” Desarrollo cognitivo y aprendizaje temprano”. UNIVERSIDAD DE OVIDEO

WEB GRAFÍA

- ✓ <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- ✓ <Http://www.portalfitness.com/nutricion/tablas.htm>
- ✓ http://www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/alimentacion_infantil.htm
- ✓ <http://www.biblioteca.ueb.edu.ec/bitstream/15001/691/1/226.E.pdf>
- ✓ http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/publicaciones_estudios/seccion/nutricion.shtml.....
- ✓ <http://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/ninos-de-4-anos>
- ✓ <http://www.ninosfelicesysegueros.com/alimentacion->

- ✓ <http://www.unicef.org/spanish/ffl/05/1.htm>
- ✓ http://es.wikibooks.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n_infantil#Lo_que_un_a_alimentaci.C3.B3n_saludable_debe_incluir.....
- ✓ http://es.wikipedia.org/wiki/Un_P%C3%A1vlov
- ✓ <http://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/noaprende.htm>
- ✓ <http://books.google.com.ec/books?id=MJqxZn32JQgC&printsec=frontcover&dq=libros+de+aprendizaje+infantil+publicados+en+2010&hl=es&sa=X&ei>
- ✓ <http://www.slideshare.net/wpnoa/libro-la-teora-del-aprendizaje-significativo-en-la-perspectiva-de-la-psicologa-cognitiva>
- ✓ <http://www.octaedro.com>
- ✓ <http://www.slideshare.net/wpnoa/libro-la-teora-del-aprendizaje-significativo-en-la-perspectiva-de-la-psicologa-cognitiva>

ANEXOS.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y
NIÑAS DEL NIVEL INICIAL II DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN
INICIAL DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS “PEDRO FERMÍN
CEVALLOS” Y “MONSEÑOR JORGE MOSQUERA”**

Distinguido padre de familia, tenga la bondad de contestar la presente encuesta cuya finalidad es obtener información sobre el tipo de alimentación diaria de los niños y niñas.

PREGUNTAS:

1. **¿Cree Usted que la nutrición influye en el desarrollo de los niños y niñas?**

SI

NO

2. **¿Cuántas frutas al día come su hijo?**

Cinco frutas al día

Una fruta al día

Tres frutas al día

No come frutas

3. ¿En su hogar cuantas veces al día consume ensalada de verduras?

Cinco porciones diarias

Una porción diaria

Tres porciones diarias

No consumo ensaladas

4. ¿El consumo de los cereales como el arroz, frijoles, lentejas o garbanzos es?

Todos los días

Una vez a la semana

Tres veces a la semana

No consumo cereales

5. ¿Consume leche, lácteos para el desayuno diario de los niños?

Todos los días

Una vez a la semana

Tres veces a la semana

No consumo

6. ¿En su hogar consumen: golosinas, bebidas gaseosas, dulces, pasteles y mayonesa?

Todos los días

Una vez al mes

Una vez por

No consumo

7. ¿El pescado, las carnes, huevos están presente en alimentación diaria de los niños?

SI

NO

8. ¿En sus comidas utiliza aceite de oliva?

SI

NO

9. ¿Ud. Prefiere comidas rápidas para sus hijos?

SI

NO

A veces

10. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

8 vasos de agua

3 vasos de agua

1 vaso de agua

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Dirigido a los niños y niñas del Nivel Inicial II de los Centros de Educación Inicial de las Unidades Educativas “Pedro Fermín Cevallos” y “Monseñor Jorge Mosquera” para evaluar los aprendizajes adquiridos.

DÍA LUNES

Ejes de aprendizaje: desarrollo personal y social

Ámbito de desarrollo y aprendizaje: identidad y autonomía

Destrezas: Seleccionar las prendas de vestir de acuerdo al estado climático (prendas para el frío / prendas para el calor).

Actividad: Escucha, identifica y encierra en un círculo con crayón azul las prendas para el frío y con crayón amarillo las prendas para el calor.

Material: lámina pre elaborada, crayones azul y amarillo

IDENTIFICAR



FUENTE: <http://entiestalamoda.blogspot.com/2013/08/conjuntos-de-ropa-de-verano.html>
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

CUADRO N°1

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
Escucha, identifica y encierra todas las prendas según el clima	Conseguido
Escucha, identifica y encierra 4 a 6 prendas según el clima	Por conseguir
Escucha, identifica y encierra 2 prendas según el clima	En proceso
TOTAL	

Fuente guía de observación aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Investigadora TERESA GUAYLLAS

DÍA MARTES

Ejes de aprendizaje: desarrollo personal y social

Ámbito de desarrollo y aprendizaje: convivencia

Destrezas: Identificar instituciones y profesiones que brindan servicios a la comunidad y los roles que cumplen cada uno de ellos.

Actividad: identifica las instituciones, profesiones y los nombra.

Material: lamina pre elaborado.



Fuente: www.educacionensaladillo.wordpress.com/la-escuela
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN.

gCuadro N.2

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
Identifica y nombra 6 instituciones y profesiones que brindan servicio a la comunidad	Conseguido
Identifica y nombra 3 a 4 instituciones y profesiones que brindan servicio a la comunidad	Por conseguir
Identifica y nombra 1 institución y profesión que brinda servicio a la comunidad	En proceso
TOTAL	

Fuente guía de observación aplicada a los niños y niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN.

DÍA MIÉRCOLES

Ejes de aprendizaje: Descubrimiento del medio Natural y cultural

Ámbito de desarrollo y aprendizaje: relaciones con el medio natural y cultural

Destrezas: Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Actividad: Establecer diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos

Material: hoja pre elaborada



Fuente: <http://www.urgente24.com/243867-8-de-cada-10-frutas-y-verduras-contienen-agrotoxicos>
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

Cuadro N.3

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
Establece 8 diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos	Conseguido
Establece 4 a 5 diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos	Por conseguir
Establece 2 diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos	En proceso
TOTAL	

Fuente guía de observación aplicada a los niños i niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN.

DIA JUEVES

Ejes de aprendizaje: Descubrimiento del medio Natural y cultural

Ámbito de desarrollo y aprendizaje: Relaciones lógico matemático

Destrezas: Identificar figuras geométricas básicas: círculo, cuadrado y triángulo en objetos del entorno y en representaciones gráficas.

Actividad: armar el plantado de figuras geométricas

Material: plantado de figuras geométricas



Fuente: www.articulo.mercadolibre.com.ec
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN

Cuadro N.4

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
Arma todo el plantado de figuras geométricas básicas	Conseguido
Arma la mitad del plantado de figuras geométricas básicas	Por conseguir
No arma el plantado de figuras geométricas básicas	En proceso
TOTAL	

Fuente guía de observación aplicada a los niños i niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN.

DÍA VIERNES

Ejes de aprendizaje: expresión y comunicación

Ámbito de desarrollo y aprendizaje: Compresión y expresión del lenguaje

Destrezas: Reproducir trabalenguas sencillos, adivinanzas canciones y poemas cortos, mejorando su pronunciación y potenciando su capacidad imaginativa.

Actividad: Reproducir trabalenguas

Material: láminas de trabalenguas

TRABALENGUAS

Pepe Peña pela papa,

pica piña, pita un pito,

pica piña,

pela papa,

Pepe Peña.

Cuadro N.5

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
Escucha y reproduce trabalenguas con fluidez	Conseguido
Escucha y reproduce trabalenguas con dificultad	Por conseguir
Escucha y no reproduce trabalenguas	En proceso
TOTAL	

Fuente guía de observación aplicada a los niños i niñas de educación inicial II
Elaborado por: TERESA DE JESÚS GUAYLLAS GUALÁN.

INDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ESQUEMA DE CONTENIDOS	vii
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN.....	2
SUMMARY	4
c. INTRODUCCIÓN	5
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	29
f. RESULTADOS.....	32
g. DISCUSIÓN.....	62
h. CONCLUSIONES	65
i. RECOMENDACIONES	66
LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.....	68
j. BIBLIOGRAFÍA	91
k. ANEXOS	93
INDICE.....	179