

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Adecuada alimentación en niños de 3 a 5 años

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Inicial

Autora:

Dina Rosilud Pintado Romero

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Adecuada alimentación en niños de 3 a 5 años

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

Dina Rosilud Pintado Romero (Autora)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Tumbes, a los veintisiete días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Aplicación José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y la Mg. Wendy Cedillo Lozada (vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: ***"Adecuada alimentación en niños de 3 a 5 años"***, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial, a la señora, **DINA ROSILUD PINTADO ROMERO.**

A las OCHO horas CUARENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.


Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BASTANTE.

Por tanto, **DINA ROSILUD PINTADO ROMERO**, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las NOVE horas con CEERO minutos, el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


 Dr. Segundo Albuquerque Silva
 Presidente del Jurado


 Dr. Andy Figueroa Cárdenas
 Secretario del Jurado


 Mg. Wendy Cedillo Lozada
 Vocal del Jurado

INDICE

INTRODUCCION	6
CAPITULO I:	8
LA DIETA BALANCEADA	8
Objetivos:	6
1.1. Conceptos previos:	8
1.1.1. Alimentación:	8
1.1.2. Nutrición:	8
1.1.3. Los Nutrientes:	9
1.2. Valor Energético de los alimentos:.....	14
1.3. La dieta equilibrada:	16
1.3.1. Recomendaciones:.....	18
CAPITULO II:	19
EFFECTOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO	19
2.1. Características de esta etapa:.....	19
2.2. Relación con la alimentación:	20
2.2. Desarrollo cognitivo:.....	20
2.2.1. Morfología del cerebro:.....	22
2.2.2. Nutrientes importantes en el desarrollo y función del cerebro	24
2.3. Funciones cognitivas:.....	25
2.4. Buenos y malos habitos alimenticios:	27
2.4.1. Factores Influyentes:	28
2.5. Definicion de salud:	30
2.6. Desarrollo fisico:.....	31
CONCLUSIONES	33
ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.
REFERENCIAS CITADAS	34

RESUMEN:

Cuando una alimentación es pobre y a esto se le añade el poco ejercicio físico en los niños suele ser vinculada con mayores alteraciones psicológicas, motrices, de socialización y cognitivas, Esto es el resultado de diferentes estudios científicos a lo largo del tiempo.

Por ello es importante saber los nutrientes que alimentan a los niños desde su nacimiento además se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar.

Palabras clave: Alimentación, nutrientes, dieta Balanceada

INTRODUCCION

Para tener un estilo de vida saludable debe añadirse a la rutina, no solo una dieta balanceada sino también algún tipo de ejercicio, esto influye en la construcción y desarrollo del cuerpo de los niños y niñas y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

Es primordial que la alimentación de los menores sea equilibrada (de acuerdo a la edad en la que se encuentran) debido a que el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, por esta razón se encuentra más vulnerable para hacer frente a algún problema nutricional.

Matias (2016) afirma en su blog: “El mantener una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, adecuado crecimiento físico, optimización en la capacidad de aprendizaje, desarrollo del pensamiento y la comunicación, además del proceso de socialización y adaptación frente a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.”

Las consecuencias atribuidas a la desnutrición en los menores (0 a 6 años) tienen características devastadoras y de prolongada duración. “Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo.” (Matias, 2016)

Objetivos:

a) Objetivo General:

- Conocer la importancia que existe entre una buena alimentación, los efectos vinculados con la educación y salud en los niños de 3 a 5 años.

b) Objetivos Específicos:

- Saber que nutrientes nos brindan los distintos grupos de alimentos que son consumidos en una adecuada dieta balanceada.
- Atribuir el valor correspondiente a una equilibrada alimentación además de una dieta rica en variedad para potencializar el desarrollo de los niños.

CAPITULO I:

LA DIETA BALANCEADA

1.1. Conceptos previos:

En nuestra sociedad frecuentemente muchas personas utilizan los términos “alimentación” y “nutrición” sin diferenciarlas correctamente; sucede que aunque ambos se encuentran estrechamente relacionados, no poseen un significado igual.

1.1.1. Alimentación:

“La alimentación consiste en introducir los alimentos en tu cuerpo. Es el resultado de acciones voluntarias y conscientes. Puedes cambiar tus hábitos alimenticios para que tener una alimentación sana y equilibrada”. (Prat, 2015)

“Es considerado también una serie de actos voluntarios y conscientes que nos llevan a elegir, preparar e ingerir determinados alimentos. Este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“La alimentación saludable es uno de los objetivos principales en las sociedades más avanzadas ya que permite a las personas disfrutar de una vida además de longeva en condiciones optimizadas”. (Hurtado, 2013)

“...Cada vez crece más la preocupación de las personas por conocer lo que comen y las condiciones en las que se produce obliga a los estados a incorporar una información fidedigna en el etiquetado, así como el control sobre los procesos de producción”. (Hurtado, 2013)

1.1.2. Nutrición:

“La nutrición es el conjunto de procesos que se realizan en tu organismo para utilizar los nutrientes que están en los alimentos que comes. La nutrición incluye la

ingestión, la digestión la absorción, el transporte, la distribución, el metabolismo, el almacenamiento y la excreción. La nutrición se realiza de forma involuntaria e inconsciente”. (Prat, 2015)

Otro autor se refiere también sobre la nutrición como: “Es también la ciencia que estudia los distintos procesos a través de los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras una serie de sustancias que recibe del mundo exterior mediante la alimentación, con el objetivo de obtener energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular procesos metabólicos”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Es un proceso involuntario que empieza tras la ingesta de los alimentos y obedece únicamente a leyes fisiológicas”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria”. (Hurtado, 2013)

Si se quiere llevar a cabo un correcto hábito alimenticio que cuente con los nutrientes que se necesitan debe primero ser conocido los requerimientos del cuerpo y otros aspectos como edad, sexo que influyen en la variación de las cantidades involucradas en la alimentación.

1.1.3. Los Nutrientes:

Referido a los nutrientes, este autor nos señala que: “Los nutrientes son todas las sustancias contenidas en los alimentos que son necesarias para vivir y mantener la salud”. (Hurtado, 2013)

“Nutrientes esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar (a partir de otros) y, por tanto, depende absolutamente de su ingesta en los alimentos”. (Hurtado, 2013)

“El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Sólo existen unas pocas sustancias, en comparación con la gran cantidad de compuestos existentes, que nos sirven como combustible o para incorporar a nuestras propias estructuras”(Hurtado, 2013)

Hay ocasiones donde los alimentos no son consumidos de manera directa sino que se encuentran combinados con otros pero sus nutrientes son igualmente absorbidos por el cuerpo según la cantidad que es consumida.

“Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las cantidades en que están presentes: los llamados macronutrientes, que son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados micronutrientes, que sólo están presentes en pequeñísimas proporciones”. (Hurtado, 2013)

Según (Fernandez, 16 de junio 2016) citado por Hurtado (2013) “existen dos clasificaciones conocidas sobre los nutrientes, tenemos a Los macronutrientes que son las proteínas, glúcidos (o hidratos de carbono) y lípidos (o grasas).”

“También se podría incluir a la fibra y al agua, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes” y el otro grupo conformado por los micronutrientes.” (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Entre los micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales, estos son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos)”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Otra clasificación se basa en la función ejercida en el metabolismo donde un primer grupo lo forman aquellos compuestos que se usan normalmente como combustible celular. Se les llama nutrientes energéticos y prácticamente coinciden con el grupo de los macronutrientes”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“De ellos se obtiene energía al oxidarlos en el interior celular con el oxígeno que transporta la sangre, la mayor parte de los nutrientes que ingerimos se utiliza con estos fines”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Un segundo grupo está formado por aquellos empleados para construir y regenerar nuestro propio cuerpo, estos son los llamados nutrientes plásticos y pertenecen, la mayor parte, al grupo de las proteínas.” (Hurtado, 2013)

“Un tercer grupo se compone de todos los nutrientes cuya función es facilitar y controlar las funciones bioquímicas que tienen lugar en el interior de los seres vivos,

este grupo está constituido por las vitaminas y los minerales, de los que se dice que tienen funciones de regulación”. (Hurtado, 2013)

No debe quedar en el olvido el agua, solvente universal que participa en todos los procesos vitales del cuerpo y en conjunto con los alimentos consumidos.

- Hidratos de carbono o glúcidos:

“La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo puesto que de todos los nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo”. (Hurtado, 2013)

“Una parte muy pequeña de los glúcidos que ingerimos se emplea en construir moléculas más complejas, junto con grasas y proteínas, que luego se incorporarán a nuestros órganos, además también utilizamos una porción de estos carbohidratos para conseguir quemar de una forma más limpia las proteínas y grasas que se usan como fuente de energía”. (Hurtado, 2013)

- Lípidos o grasas:

“Las grasas, al igual que los glúcidos, se utilizan, en su mayor proporción, en el aporte energético del organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos.” (Fernandez, 16 de junio 2016)

“También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios” (Hurtado, 2013).

“A pesar de que al grupo de los lípidos pertenece un conjunto muy heterogéneo de compuestos, la mayor parte de los lípidos que consumimos proceden de la familia de los triglicéridos.” (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Están formados por una molécula de glicerol, o glicerina, a la que se unen tres ácidos grasos de cadena más o menos larga, en los alimentos que

normalmente consumimos nos encontramos con una combinación de ácidos grasos saturados e insaturados”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Existen también los llamados fosfolípidos, que incluyen elementos de la tabla periódica como el fósforo (cuyo símbolo es P) en la composición molecular. Y su función resaltante es la elaboración de membranas del cuerpo.” (Hurtado, 2013)

“Además cabe señalar al colesterol, sustancia indispensable en el metabolismo por formar parte de la zona intermedia de las membranas celulares, e intervenir en la síntesis de las hormonas”. (Hurtado, 2013)

- Proteínas:

“Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos, por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, realizan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.).” (Hurtado, 2013)

También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario”. (Hurtado, 2013)

“Se puede añadir sobre las proteínas que son moléculas grandes (respecto a su tamaño), están formadas por cadenas lineales considerablemente largas de los llamados aminoácidos.” (Hurtado, 2013)

- Vitaminas:

“Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos se debe tener en

cuenta que no aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.” (Hurtado, 2013)

“Normalmente se utilizan en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, a partir de los cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células”. (Hurtado, 2013)

“Se conocen dos grupos grandes de vitaminas: las conocidas como liposolubles (A, D, E, K), que se disuelven en grasas y aceites, y las otras llamadas hidrosolubles (C y complejo B), que son solubles en agua.” (Hurtado, 2013)

- **Minerales:**

“Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos.” (Hurtado, 2013)

“Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas”. (Hurtado, 2013)

“Se pueden dividir en tres grupos: los macro elementos, que son los que el organismo necesita en mayor cantidad y se miden en gramos.” (Hurtado, 2013)

“Los micro elementos que se necesitan en menor cantidad y se miden en miligramos (milésimas de gramo), y por último, los oligoelementos o elementos traza, que se precisan en cantidades del orden de microgramos (millonésimas de gramo)”. (Hurtado, 2013)

- Agua:

“El agua es el componente principal de los seres vivos, de hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobreviven unos pocos días sin ésta. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta.” (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Aproximadamente el 60 % de esta agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular), el resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Un buen estado nutricional depende de una buena alimentación, por consiguiente, disponer de información y de una correcta educación referida a la alimentación influye decisivamente para nutrirse de la forma más adecuada”. (Hurtado, 2013)

1.2. Valor Energético de los alimentos:

“Hay que distinguir fundamentalmente dos aspectos: las llamadas necesidades energéticas basales que incluyen la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo, a las que hay que añadir las necesarias según el tipo de actividad física realizada y que son, principalmente, las que marcan las principales diferencias entre individuos” (Hurtado, 2013)

“Los alimentos consumidos aportan energía al cuerpo por el proceso de oxidación de los hidratos de carbono, grasas, proteínas y alcohol”(Hurtado, 2013).

“El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno, Se mide en calorías, que es la cantidad de calor necesario para aumentar en un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua.” (UNED, 2019)

Como su valor resulta muy pequeño, en dietética se toma como medida la kilocaloría (1Kcal = 1000 calorías)”. (UNED, 2019)

“Cada grupo de nutrientes energéticos -glúcidos, lípidos o proteínas- tiene un valor calórico diferente y uniforme aproximadamente en cada grupo, para facilitar los cálculos del valor energético de los alimentos se toman unos valores estándar para cada

grupo: un gramo de glúcidos o de proteínas libera al quemarse unas cuatro calorías, mientras que un gramo de grasa produce nueve.” (Torres, 2007)

“De ahí que los alimentos ricos en grasa tengan un contenido energético mucho mayor que los formados por glúcidos o proteínas, De hecho, toda la energía que acumulamos en el organismo como reserva a largo plazo se almacena en forma de grasas” (Hurtado, 2013)

“A menudo se plantea la duda de si consumir alimentos cocinados o precocinados (como los platos preparados) puede proporcionar todos los nutrientes necesarios, en este sentido, hay que decir que aunque las técnicas de conservación y cocinado pueden reducir la presencia de ciertos nutrientes (en especial vitaminas hidrosolubles y minerales), una dieta variada siempre aporta las sustancias nutritivas que necesitamos”. (Torres, 2007)

Aquí nace la necesidad de agregar una dieta variada. Este equilibrio hace que las ciencias culinarias y la tecnología, sean incluso beneficiosas, según se puede observar en el **anexo 4**.

De Torres Y Francés (2007) menciona que:“Un ejemplo claro es la leche y sus derivados de queso y yogurt, que elevan su valor nutritivo. El ser humano capaz de realizar hábitos alimenticios beneficiosos para su salud: y añadir cereales y legumbres (pan y lentejas, lentejas y arroz) o de los lácteos y los cereales (arroz con leche), con motivo de aumentar su consumo de proteínas. ”

“Una manipulación inadecuada de los alimentos sí que es cierto que puede reducir de manera drástica el valor nutritivo de los alimentos. Por ejemplo, cuando un alimento que tenía que estar refrigerado lo mantenemos a temperatura ambiente. El caso de los anti nutrientes es diferente: se trata de compuestos que de forma natural se hallan presentes en algunos alimentos impidiendo que ciertos nutrientes de la dieta sean utilizados por el organismo humano”. (Torres, 2007)

Identificamos según el autor: (Torres, 2007) a continuación algunos de ellos:

- “Antivitaminas. Son sustancias cuya función es la disminución en la absorción de ciertas vitaminas.” (De Torres Y Francés, 2007) “El ejemplo más conocido es el de la tiaminasa presente en el pescado crudo, lo que hace que no se absorba la vit. B1 o Tiamina. O el caso de la clara de huevo cruda, en la que la presencia de avidina impide la utilización de la vitamina H o Biotina”. (Torres, 2007)

Estas anti vitaminas se inactivan con el cocinado por la acción del calor.

- Anti minerales. “Hacen que minerales como el calcio, el hierro, el magnesio o el zinc formen complejos que impiden una correcta absorción.” (De Torres Y Francés, 2007) “A este respecto, es conocido el papel del ácido fítico, presente en alimentos como los cereales integrales, que pueden dificultar la absorción del calcio lácteo cuando se toman juntos. Otro ejemplo es el del ácido oxálico de las espinacas, el cual hace que el hierro presente en los alimentos se convierta en oxalato férrico, de escasa absorción, por lo que las espinacas, realmente, no son una fuente de hierro apreciable”. (Torres, 2007)

1.3. La dieta equilibrada:

Como ha sido mencionado con anterioridad existen diversos grupos de alimentos y no todos debemos consumirlos en iguales cantidades, el secreto de una dieta equilibrada consiste en saber racionalizar los alimentos de acuerdo a los nutrientes que necesitamos y más importante es aun en los niños de temprana edad cuyo cuerpo aún se encuentra en un proceso de desarrollo.

Sampedro (2016) menciona que: “Existe una relación entre la etapa evolutiva, el desarrollo madurativo y la nutrición ”

“La alimentación como objeto de estudio ha sido abarcada desde distintas áreas del conocimiento. Algunas de ellas tienen como objetivo principal de sus investigaciones conocer el vínculo establecido entre esta disciplina con el ámbito de la salud, por la especial importancia que cobra el modo en que nos alimentamos en la aparición y la prevención de ciertas enfermedades. Pese al creciente interés por preservar la salud individual siguiendo las pautas de una alimentación saludable, hay datos que muestran un incremento de los problemas sanitarios derivados de la mala alimentación, en los cuales la obesidad ocupa los primeros puestos, estando cada vez más extendida entre la población infantil y los jóvenes”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“...Ésta y otras enfermedades pueden explicarse con la llegada de la modernidad alimentaria término acuñado por los expertos en un intento por explicar el conjunto de rasgos que tienen que ver con las modificaciones de la alimentación en las

sociedades avanzadas y que describen, con mayor o menor detalle, las problemáticas asociadas a la alimentación” (Fernandez, 16 de junio 2016)

La dieta equilibrada se puede definir como la forma de alimentarse añadiendo alimentos variados en cantidades y tipos de acuerdo a las necesidades personales como se observa en el **Anexo 3**.

“Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma. Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos”. (Torres, 2007)

“La variación es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiéndonos esto disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forma parte de la alegría de vivir y, desde luego, la gastronomía no está reñida con las recomendaciones dietéticas ni con una alimentación saludable”. (Torres, 2007)

La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, se forman a lo largo de la vida del ser humano. Es un trabajo tanto de los progenitores y maestros que el niño reconozca la importancia de este tipo de educación.

Así lo que se puede hacer es:

- 1) Fortalecer los buenos hábitos de alimentación.
- 2) Impulsar el consumo de frutas y vegetales desde una edad temprana.
- 3) Disminuir casi en su totalidad el consumo de golosinas
- 4) Añadir un “horario Alimenticio” de acuerdo a las cantidades requeridas de comida
- 5) Mantener diariamente el desayuno en el hogar por la mañana y complementar con alguna fruta al medio día
- 6) Elaboración de un menú adecuado diariamente.
- 7) Conocer las alergias a ciertos alimentos para evitarlos o reemplazarlos por otros que aporten similar proteínas y vitaminas
- 8) Consumir alimentos nuevos
- 9) La cena de los niños que sea en un horario temprano para que puedan ser digeridos adecuadamente.
- 10) Tomar agua diariamente y con frecuencia a lo largo del día
- 11) Motivar los deportes ejercicio en los menores

1.3.1. Recomendaciones:

Recomendaciones dietéticas para la etapa preescolar :

- Sampedro (2016) recomienda “Practicar un correcto desayuno. Si el niño no está habituado a desayunar pedir a los padres que incorporen los alimentos de forma paulatina: comenzar con lácteos, luego introducir los cereales y frutas ”
- “Aportar con frecuencia los distintos tipos de alimentos que existen.” (Sampedro, 2016)
- “Iniciar la inclusión progresiva de las 5 raciones de frutas y verduras al día. ” (Sampedro, 2016)
- “Adecuar el tamaño de las raciones según edad y gasto energético.” (Sampedro, 2016)
- “Enseñarle a comer solo, dedicando el tiempo necesario.” (Sampedro, 2016)
- “Cuidar la preparación de los alimentos en cuanto a higiene, textura y características organolépticas: color, olor y sabor. ” (Sampedro, 2016)
- “Vigilar los menús escolares.” (Sampedro, 2016)
- “Moderar el consumo de carnes, especialmente si son procesadas y también el de embutidos. ” (Sampedro, 2016)
- “Reducir consumo de golosinas y/o dulces procesados ” (Sampedro, 2016)

CAPITULO II:

EFFECTOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

2.1. Características de esta etapa:

“En esta etapa se produce un gran avance en el desarrollo de la personalidad del niño; éste adquiere mayor independencia y autonomía, aumenta sus relaciones sociales, comienza nuevas actividades, pero es más vulnerable a la publicidad y a las modas. Se produce la consolidación de los hábitos nutricionales y se marcan las preferencias alimentarias que mantendrán hasta la edad adulta”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

- “El niño preescolar se vuelve muy caprichoso y selectivo con los alimentos que le ofrecen. Se establecen las preferencias y aversiones alimentarias que se ven influenciadas principalmente por la familia y el ambiente que le rodea.” (Sampedro, 2016)

“A partir de esta etapa el niño adquiere mayor autonomía lo que repercute directamente en su alimentación, esto conlleva a los hábitos alimentarios diarios que se van adquiriendo ” (Sampedro, 2016)

- “El niño escolar comienza a comprender que las comidas nutritivas tienen un efecto beneficioso para su salud pero el conocimiento del cómo y por qué es muy limitado. ” (Sampedro, 2016)

Sin embargo, se vuelven muy influenciados por los compañeros y corren el peligro de aumentar su consumo de hamburguesas, piqueos que contiene altos niveles de grasas y azúcares dañinos

“Estas características traen consigo efectos en la alimentación diaria, en la dieta y en las cantidades de alimentos consumidos. Ello dará pie a que se establezcan una serie de recomendaciones dietéticas y nutricionales, en las que se profundizará más adelante”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

2.2. Relación con la alimentación:

“Hasta hace poco la medicina no había reparado en la relación existente entre nutrición y salud del cerebro, convencida de que éste órgano vital no se veía afectado por la dieta . Esta idea ha permitido la creación de una nueva especialidad médica llamada neurociencia nutricional, dado el interés actual no sólo por alimentarnos con un fin puramente biológico o en un contexto de necesidad, sino como una manera de intentar preservar y potenciar las capacidades cerebrales”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Partiendo de la base de que el cerebro tiene prioridad sobre el resto de órganos en lo que se refiere a la utilización de nutrientes, se podría explicar este fenómeno mediante algunos ejemplos” (Sampedro, 2016):

- “El consumo energético del cerebro alcanza el 20% del total de la energía que consume el organismo, a pesar de conformar sólo un 2% de su masa corporal. Para ello necesita un aporte continuo de glucosa (25% del total metabolizado a diario) y oxígeno (20% del total disponible). La glucosa es el combustible por excelencia de todas las células y en especial de las nerviosas.” (Sampedro, 2016)

“En los alimentos se encuentra el origen de la mayoría de compuestos de los tejidos neurológicos (está compuesto en su mayor parte de grasa) y de los neurotransmisores (se conforman a partir de algunos aminoácidos presentes en la dieta). Esto implica que el tipo de alimentación que sigamos influirá en la manera en que se conforma el cerebro estructuralmente; su morfología y la disponibilidad de neurotransmisores determinará la capacidad y la eficiencia de transmisión de los mensajes entre neurona y neurona y por tanto el funcionamiento correcto o incorrecto de nuestro cerebro” (Fernandez, 16 de junio 2016)

2.2. Desarrollo cognitivo:

“La función cognitiva comprende todos aquellos procesos relacionados con el pensamiento, entre los cuales se incluyen la memoria, el razonamiento, el desarrollo

del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta”. (FEN, 2016)

“Se considera que la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que se encuentra la alimentación. Desde hace varios años sabemos que la alimentación incide directamente en el desarrollo del cerebro (en procesos como la proliferación celular, la sinaptogénesis y la mielinización), así como en muchas funciones relacionadas con este órgano”. (FEN, 2016)

“La capacidad de modulación de los nutrientes es especialmente importante en las denominadas “ventanas” o períodos críticos del desarrollo, en los cuales un determinado estímulo o insulto puede producir cambios permanentes en una función fisiológica específica. Este concepto, que ha cobrado especial relevancia en los últimos años, se conoce como programación metabólica, un concepto que ha revolucionado la medicina preventiva” (FEN, 2016)

“La realización de estudios preclínicos en modelos animales y de estudios clínicos en lactantes, nos permite conocer qué nutrientes influyen en procesos clave del neurodesarrollo cerebral, y cuáles son los mecanismos que están involucrados. En los lactantes y niños de edad preescolar, la influencia de los nutrientes en el desarrollo cognitivo puede valorarse mediante test específicos que nos ayudan a valorar aspectos como el desarrollo psicomotor, la atención, la función visual, el lenguaje, y el coeficiente intelectual”. (FEN, 2016)

Cuando se plantea una intervención referida a la nutrición deben tomarse en cuenta:

- La mujer embarazada y lactante
- El menor durante los dos primeros años de vida
- El menor de etapa educativa inicial

“Una nutrición adecuada en la etapa perinatal (gestación, lactancia e infancia) es un factor crítico, ya que los procesos del desarrollo neurológico se inician en la etapa fetal alrededor de la semana 20 después de la concepción, alcanzan un máximo en el 3er

trimestre de la gestación (semanas 32 a la 40 de gestación) y continúan tras el nacimiento durante los primeros años de vida”. (FEN, 2016)

“Por otro lado, algunas de las patologías por desgracia cada vez más frecuentes en la edad preescolar y escolar, como son los trastornos del déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y los trastornos del espectro autista, se asocian frecuentemente a deficiencias de tipo nutricional, y algunos estudios han conseguido mejoras significativas a través de una modificación de la dieta de los niños”. (FEN, 2016)

2.2.1. Morfología del cerebro:

“El cerebro es el órgano que controla y regula el funcionamiento de los demás centros nerviosos actuando mediante la recepción de sensaciones y la elaboración de respuestas ante dichos estímulos, incluyendo los pensamientos, las emociones y las acciones derivadas de estos procesos, ya sean voluntarias o involuntarias. También es el órgano de las facultades intelectuales, como la atención y la memoria. En el cerebro hay más de cien mil millones de neuronas, células nerviosas altamente especializadas que conducen y transportan múltiples señales eléctricas y bioquímicas a través de las sinapsis”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“La sinapsis es el proceso mediante el cual se transmite el impulso nervioso desde el axón de una neurona hacia otras células. Las señales son recibidas por las ramificaciones dendríticas de las células adyacentes y alcanzan el cuerpo o soma de la célula, donde se procesa la información hasta llegar de nuevo al axón para que sea transmitida a otras neuronas vecinas y así sucesivamente”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“Uno de los mecanismos principales para transmitir estos mensajes es a través de unas pequeñas moléculas llamadas neurotransmisores, que se encuentran almacenados en pequeños saquitos al final del extremo del axón. La síntesis de los neurotransmisores va a depender de la cantidad de precursores que aportemos en la dieta equilibrada” (Sampedro, 2016)

“Se pueden crear sinapsis, dendritas y receptores por medio de la dieta, los suplementos alimentarios y la actividad mental y física. La evolución del cerebro humano es especialmente intenso a partir del tercer trimestre de gestación, llegando a

alcanzar a los 2 años de edad un volumen del 80-90% respecto del tamaño total del cerebro adulto. (Sampedro, 2016)

“Este proceso de maduración neurológica no se completa hasta llegar a la juventud, lo cual sugiere un papel importante de la dieta no solo en la primera infancia sino también en etapas posteriores del desarrollo, incluida la adolescencia. Sin embargo, recientes hallazgos han demostrado que ni el tamaño del cerebro ni el número de células cerebrales con las que nacemos (aspectos predeterminados genéticamente) van a determinar la capacidad mental de la persona; lo que verdaderamente cuenta es la proliferación y la riqueza de las conexiones que se establecen a lo largo de la vida”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“La densidad sináptica permite que ciertas regiones del cerebro puedan modificarse y transformarse en respuesta a diferentes factores, entre ellos el entorno, las experiencias y el estilo de vida. Esta capacidad intrínseca del cerebro para adaptarse a los cambios es conocida como neuroplasticidad o plasticidad cerebral.” (Sampedro, 2016)

“La densidad sináptica alcanza el nivel de un adulto en la edad preescolar. De entre todos los condicionantes externos que afectan al desarrollo cerebral, la nutrición posiblemente sea el factor ambiental que puede determinar el más amplio rango de efectos.” (Sampedro, 2016)

“Resulta imposible empezar a estudiar la funcionalidad del cerebro hasta no conocer nada acerca de su estructura morfológica. Esto mejoró a partir de 1972 gracias a la aparición del TAC y más tarde del PET para el estudio del cerebro “vivo”; es decir, el que piensa, el que procesa información, aprende cosas nuevas, consolida la memoria y crea respuestas emocionales.” (Sampedro, 2016)

“Estas pruebas eran capaces de ofrecer una visión anatómica y metabólica del cerebro en los circuitos cerebrales. La elaboración de instrumentos y técnicas de neuroimagen cada vez más sofisticadas permite conocer cada vez con mayor precisión el funcionamiento del sistema nervioso y su influencia en el comportamiento del ser humano”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

2.2.2. Nutrientes importantes en el desarrollo y función del cerebro

“El tipo alimentación durante los primeros meses de vida está asociada al desarrollo intelectual en los años posteriores. En particular, es conocido que la lactancia materna se relaciona con un mayor desarrollo intelectual y psicomotor del niño, independientemente de los factores socioeconómicos que interactúan. Durante muchos años se ha investigado cuáles de los nutrientes presentes en la leche materna son importantes para el desarrollo cerebral, y algunos de ellos es posible hoy día adicionarlos en preparados infantiles para mejorar el desarrollo cognitivo en las primeras etapas de la vida”. (FEN, 2016)

Los principales nutrientes se relacionan a continuación:

- Fosfolípidos:

“Los fosfolípidos son componentes de todas las membranas celulares del organismo. La fosfatidilcolina es fuente dietética de la colina, importante para el desarrollo de las estructuras cerebrales, mientras que la fosfatidilserina es importante para el potencial eléctrico de las membranas y se asocia a una mejora de la memoria”. (FEN, 2016)

- Gangliósidos:

“Los gangliósidos son lípidos complejos, con una parte lipídica y una parte oligosacáridica, que forman parte de las membranas celulares de los vertebrados. Gracias a esta estructura, los gangliósidos están implicación en procesos de reconocimiento celular fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central y la función cognitiva”. (FEN, 2016)

- Esfingomielina:

“La esfingomielina pertenece al grupo de los esfingolípidos, y es un componente importante de las vainas de mielina que recubren los axones de algunas neuronas, facilitando la transmisión de impulsos nerviosos. Diversos estudios han demostrado que la esfingomielina acelera la mielinización en las áreas corticales del cerebro y mejora el desarrollo neurológico en lactantes prematuros”. (FEN, 2016)

- Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga: Ácido Docosahexaenoico (DHA) y Ácido Araquidónico (ARA):

“El ácido docosahexaenoico (DHA) de la serie omega-3 y el ácido araquidónico (ARA) de la serie omega-6 son componentes de los fosfolípidos en las membranas celulares, y son los ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) mayoritarios a nivel del tejido nervioso y la retina. Se depositan en el cerebro del feto a partir de la semana 20 de gestación, y ésta continúa hasta los 2 años de vida aproximadamente, siendo sus niveles más elevados en niños alimentados con leche materna que en niños alimentados con fórmulas infantiles no suplementadas con estos nutrientes”. (FEN, 2016)

“La última revisión de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sobre la composición de preparados para lactantes y de continuación publicada en el año 2014 considera el DHA como un nutriente condicionalmente esencial para el lactante, y coincidiendo con las recomendaciones de diversas sociedades y grupos de expertos, establece la obligatoriedad de su inclusión en las fórmulas infantiles en una cantidad mínima de 20 mg/100 kcal, con un máximo de 50 mg/100 kcal”. (EFSA, 2014).

Para niños en edad preescolar y escolar, (EFSA) ha establecido recomendaciones para la ingesta de estos nutrientes. Los Valores Dietéticos de Referencia para grasas y ácidos grasos para niños entre 2 y 18 años es consistente con la de los adultos, es decir 1-2 raciones de pescado graso/semana o 250 mg EPA+DHA/día. (FEN, 2016)

- La Microbiota: un nuevo factor a considerar:

“Recientemente, algunos estudios también indican que la microbiota desempeña un papel fundamental en el desarrollo del cerebro, ya que existe una interacción entre el intestino y cerebro a través de vías inmunológicas, endocrinas y neuronales. Por tanto, algunos componentes de la alimentación como son probióticos y prebióticos podrían proteger al cerebro en su etapa de desarrollo, mediante la modulación de la microbiota intestinal”. (FEN, 2016)

2.3. Funciones cognitivas:

“El término cognición deriva del latín cognoscere, que significa conocer o pensar e incluye un amplio intervalo de habilidades, como la percepción, la atención, la

memoria y la resolución de problemas. Estas habilidades o dominios subyacen al comportamiento y la conducta humana. Con desarrollo cognitivo nos referimos a la formación progresiva de estas funciones a lo largo del ciclo vital”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

Palacios (2014) menciona que:“La inteligencia está asociada al menos con 2 capacidades”:

□ “Resolver problemas en forma práctica” (Palacios, 2014)

□ “Crear productos culturalmente valorados y aceptados Se dice que una persona es inteligente en la medida en que se demuestra las dos capacidades arriba anotadas entonces por ejemplo, levanta una pequeña torre de bloques para solucionar adecuadamente una diferencia interpersonal, dibuja una flor en un papel. ” (Palacios, 2014)

“Las cualidades y características de la inteligencia deben responder adaptativamente habla a las demandas lúdicas, sociales, culturales, académicas, laborales y tecnológicas del mundo, bajo esta concepción predomina hoy en día de que no existe una inteligencia general, sino diversas habilidades mentales necesarias para interactuar, es decir los seres humanos poseen múltiples demandas que se encuentran en la vida diaria y finalmente se ha propuesto que la inteligencia está muy asociada con la idea de felicidad, pues si esta es la capacidad de resolver problemas en forma práctica, se asume que la persona que pueda resolverlos será más feliz”. (Martinez, 2014)

“Las funciones cognitivas son los procesos mentales que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea. Existen múltiples definiciones e interpretaciones de las funciones cognitivas, fruto de la constante evolución de las ciencias dedicadas a su estudio. Las funciones cognitivas más implicadas en el proceso educativo y por tanto en la maduración psicológica del niño son” (Sampedro, 2016):

- “Atención: capacidad de seleccionar la información sensorial en cada momento y de dirigir los procesos mentales; Permite atender los estímulos del entorno que son necesarios para la adquisición de nuevas competencias y habilidades en el niño. La atención es el pilar más importante en el proceso de aprendizaje y de memoria y también constituye la base del desarrollo del lenguaje ” (Sampedro, 2016)

- “Aprendizaje: cambio duradero en los mecanismos de la conducta que comprende estímulos y respuestas específicas y que resulta de la experiencia previa con estímulos.” (Sampedro, 2016)
- “Memoria: archivo o modo de almacenamiento de la información. Es el proceso mental mediante el cual la persona fija y conserva las experiencias vividas y las reactualiza de acuerdo a las necesidades del presente. Inteligencia o capacidad de juicio o razonamiento en sentido amplio, se concibe como la capacidad de relacionar conceptos o ideas”.(Sampedro, 2016)

“Desde el punto de vista del manejo de la información ha sido entendida como la capacidad de dar soluciones rápidas y eficaces a determinados problemas. Para evaluar y medir las alteraciones de las funciones cognitivas se emplean diferentes tipos de pruebas psicológicas y funcionales que, acompañadas de las nuevas técnicas de neuroimagen, colaboran en la obtención de perfiles neuropsicológicos parciales o completos.” (Sampedro, 2016)

2.4. Buenos y malos hábitos alimenticios:

“ Los hábitos alimentarios y el estilo de vida que adopta cada persona no son sólo fruto del azar genético. Muchas de las actitudes y comportamientos que tomamos con respecto a la alimentación son producto de las pautas sociales establecidas. Los expertos nutricionistas consideran la infancia como la mejor época de la vida para incorporar buenos hábitos alimentarios ya que éstos, como los demás modelos del comportamiento, son adquiridos por repetición y casi o completamente de forma involuntaria e incluso instintiva”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

“En esta edad los niños van adquiriendo los hábitos y las costumbres alimentarias propias de la cultura en la que están inmersos y que difícilmente variarán en la etapa adulta. Algunas de las características de la vida moderna y otras peculiaridades propias de la edad inciden negativamente en la formación de hábitos de alimentación saludables.” (Sampedro, 2016)

2.4.1. Factores Influyentes:

“Factores genéticos: modulan la percepción de sabor, la aceptación y la preferencia por determinados alimentos, como por ejemplo el gusto por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos.” (Sampedro, 2016)

- “Factores ligados al crecimiento y desarrollo normal del niño: disminución de las necesidades energéticas, disminución del apetito, personalidad caprichosa” (Sampedro, 2016)
- “Cambios sociales, destacando sobre todo el nivel socioeconómico que va a afectar de forma directa a la disponibilidad del alimento (la oferta es cada vez más amplia para todos los países)” (Sampedro, 2016). “El poder adquisitivo y el nivel educacional de la familia, en especial de la madre, puede determinar la calidad de la dieta del niño”. (Fernandez, 16 de junio 2016)
- “La influencia del medio familiar en el niño sigue siendo importante principalmente en la etapa preescolar, ya que éste tiende a observar e imitar las costumbres adoptadas por los padres.” (Sampedro, 2016) “A medida que el niño va madurando esta influencia deja de estar tan presente. Además, se ha demostrado que “el control familiar rígido, coercitivo o estricto de la dieta de los niños es un factor negativo para su respuesta a la densidad calórica” “lo cual se traduce en una peor regulación de sus ingestas sin olvidar que también puede provocar actitudes de rechazo ante determinados alimentos”.(Sampedro, 2016)

“Esta tendencia del niño a copiar modelos se traslada a otros ámbitos del aprendizaje (no tan dependientes del núcleo familiar) basados en nuevas formas de diversión y en el tipo de imagen corporal deseable”. (Fernandez, 16 de junio 2016)

- “Inicio de la autonomía alimentaria que comienza en la edad preescolar y se incrementa notablemente en la escolar. Se produce a dos niveles” (Sampedro, 2016):
- “Dentro del hogar. Los niños empiezan a cobrar un protagonismo creciente en la selección, la compra, el consumo de alimentos y en la elección de los menús familiares. ” (Sampedro, 2016)

- “Fuera del hogar. La separación del medio familiar también puede ser clave en ese proceso de incorporación y adaptación a la nueva vida escolar que cada vez se produce de forma más temprana. La disponibilidad creciente de dinero por parte de los menores les permite comprar alimentos sin el control parental.” (Sampedro, 2016)

“Este hecho multiplica las oportunidades de consumo fuera del hogar y sin supervisión: la escuela (comedor, cafetería, máquina expendedora), restaurantes y tiendas de comida rápida y otras áreas de recreo. La popularización de los lugares de comida rápida está justificada al ser establecimientos de fácil acceso y disponibilidad permanente, además de que ofrecen servicio rápido y están apoyados por fuertes campañas publicitarias.” (Sampedro, 2016)

- “Factores ligados a los conocimientos nutricionales del consumidor. Los niños no están tan concienciados en temas de alimentación como los adultos; por una parte porque no tienen la misma capacidad para entender la trascendencia de sus hábitos y sus decisiones alimentarias y por otra porque la información nutricional que tienen suele ser errónea o insuficiente. Los sistemas de transmisión y aprendizaje popular dependen cada vez más de fuentes externas que son complementarias a la par que contradictorias: la educación nutricional que reciben y las campañas publicitarias desplegadas en los medios de comunicación e impulsadas por las nuevas TICs (tecnologías de la información)” (Sampedro, 2016)
- “La influencia de la publicidad es crucial en esta etapa, puesto que los niños son mucho más vulnerables que los adultos a la presión del marketing. Diversos autores han investigado la influencia de la publicidad emitida por televisión en horario infantil en los hábitos alimentarios y han observado un efecto negativo sobre la dieta de los más pequeños. Tal exposición a la publicidad de los alimentos (más del 50% de los anuncios se relacionan con productos alimenticios) se ha asociado con un mayor consumo de alimentos y bebidas ricos en grasas, sal y azúcares. ” (Sampedro, 2016)
- “Factores ligados al estilo de vida: aumento del tiempo dedicado a actividades de ocio-sedentarias (televisión, juegos y ordenador) que suele acompañarse de

una disminución de la actividad física tanto espontánea como programada. La influencia de todos estos factores sobre la alimentación del niño les lleva a cometer errores alimentarios y/o dietéticos cada vez más frecuentes. Estas prácticas inadecuadas suelen basarse en la omisión o la repetición de ciertos hábitos que a la larga pueden ocasionar graves problemas de salud. El estudio de estos hábitos es útil para darnos a conocer el estado nutricional de una persona.” (Sampedro, 2016)

2.5. Definición de salud:

“La Organización mundial de la salud (OMS) considera como salud no solamente la ausencia de enfermedades o discapacidad sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. Un niño saludable crece normal y su estatura es regular durante cada año. Los niños representan el futuro y su crecimiento, desarrollo saludable deben ser una de las máximas prioridades para todas las sociedades. Los niños y los recién nacidos en particular son especialmente vulnerables frente a la malnutrición y enfermedades infecciosas, que son prevenibles o tratables en su mayoría”. (Martinez, 2014)

“Los niños desempeñan un papel decisivo en el desarrollo, invertir más en la salud no solo es correcto sino también ayuda a lograr sociedades estables, pacíficas y productivas. Aumentar las inversiones acarrea muchos beneficios. La OMS tiene en mejorar la salud infantil para ayudar a los países a prestar una atención sanitaria integrada y eficaz que va del embarazo sano al parto y a la prestación de atención sanitaria al niño hasta los cinco años. El parto sin riesgos y la atención neonatal eficaz son esenciales en el primer mes de vida, el nacimiento prematuro, la asfixia del parto y las infecciones causan la mayor parte de las muertes de los recién nacidos”. (Martinez, 2014)

A partir del mes y hasta los 5 años de edad, las causas principales de muertes son la neumonía, las enfermedades diarreicas y el paludismo. La desnutrición es un factor contribuyente en más de una tercera parte de estas muertes infantiles. La salud tiene una vertiente individual que acude al hecho de ser y estar sanos, por eso la salud es un estado legal de la administración pública, esta prevención se realiza a través de la

escuela porque se considera que este es el ámbito ideal para el desarrollo de actitudes saludables cuya función puede evitar problemas sanitarios.

“La educación para la salud es un elemento importante en la formación de las personas en la calidad de vida de un territorio. El educador puede incidir en la formación y las actitudes saludables y atender a las necesidades básicas del niño para que cuide, aprenda y refuerce hábitos saludables de alimentación, higiene y descanso, para atender al desarrollo correcto de evolución y saber hacer las correcciones necesarias en cuanto hallan desviaciones, con una metodología basada en el juego y asentada en una relación de confianza a afecto en la organización de un entorno seguro, exigente e higiénico”. (Martinez, 2014)

2.6. Desarrollo físico:

“El desarrollo físico en el niño empieza desde el desarrollo prenatal y este tiene lugar en tres etapas: Germinal, embrional y fetal. Durante estas etapas de gestación el cigoto unicelular original se convierte en un embrión y luego en un feto, antes y después del nacimiento, el desarrollo procede de acuerdo con dos principios fundamentales: El crecimiento y el desarrollo motor, ocurrirá de la parte superior a la parte inferior y del centro del cuerpo hacia afuera”. (Martinez, 2014)

“Se entiende por desarrollo, las distintas posturas, pasos, juegos, actividades expresiones que se realizan con el niño en diferentes etapas de la vida, para permitir la normal integración y desenvolvimiento en la sociedad, para que estas acciones tengan la verdadera incidencia en el niño son importantes las acciones, familiares, ambientales y los recursos humanos preparados (padres de familia, niñeras y educadores) a fin de poder cumplir con todas las tareas, procedimientos y actividades que exige este proceso de desarrollo, las personas adultas deben tener un contacto muy cercano con el niño, poner todo el interés para estimular la personalidad y que ellos obtengan resultados positivos en relacionarse con la familia, sociedad, escuela y en general con todos los medios. ” (Palacios, 2014)

“El ser humano necesita desarrollar de manera integral las capacidades físicas y psicológicas desde el momento de la concepción, el proceso de desarrollo y crecimiento incide directamente en logros y fracasos de la persona en edad adulta por

ello es vital que padres y educadores sigan atentamente cada etapa de la vida del infante desde su nacimiento”. (Martinez, 2014)

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** La nutrición, la salud y la educación son los tres pilares fundamentales del desarrollo. Una buena nutrición no sólo satisface las necesidades de crecimiento físico de los niños, sino que también ayuda a que éstos completen adecuadamente su proceso de maduración permitiéndoles desenvolverse en el nuevo contexto educativo al que se enfrentan gracias al despliegue de habilidades cognitivas necesarias para alcanzar los objetivos de aprendizaje en las aulas
- SEGUNDA:** En los alimentos se encuentra el origen de la mayoría de compuestos de los tejidos neurológicos y también de sustancias que sintetizan neurotransmisores, cuya presencia garantiza una correcta transmisión de los mensajes de neurona a neurona”
- TERCERA:** Es necesario que los niños tengan una adecuada alimentación y sigan una dieta saludable que les permita alcanzar un potencial de desarrollo óptimo para su edad, además la correcta alimentación temprana influirá en un óptimo estado de salud en el futuro

REFERENCIAS CITADAS

- De Torres, L., Y Francés, M. (2007). La dieta equilibrada. Guía para Enfermeras de Atención Primaria. Recuperado de: <https://nutricion.org/publicaciones/pdf/Guía AP-DietéticaWeb.pdf>
- FEN. (22 de Febrero de 2016). *FUNDACION ESPAÑOLA DE LA NUTRICION*. Obtenido de Alimentacion y Desarrollo Cognitivo: <http://www.fen.org.es/blog/alimentacion-y-desarrollo-cognitivo/>
- Fernandez, C. S. (16 de junio 2016). *La importanci de la Alimentacion en ls Funciones cognitivas del Niño*. España: Universidad de Rioja.
- Hurtado, A. (2013). *Alimentacion y Nutricion*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Matias. (2016). La Importancia De Una Buena Alimentación Infantil [Entrada de Blog]. Recuperado de: <https://todosobrenutrikids.blogspot.com/2016/10/la-importancia-de-una-buena.html>
- Martinez, Y. A. (2014). *Salud y Nutricion Integral en niños de 0 a 6 años*. MEXICO: Universidad Rafael Landivar.
- Martinez Costa C, Ros Mar L. (2008) *Nutrición en el niño preescolar y escolar*. En: *Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ed.). Tratamiento en gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica. 2ª ed. Madrid: Ergon. p. 603-613.*
- Muela Martínez J, García León A, Torres Barahona R, Soriguer Escofet F, Santiago Fernández P. (2008) *Efectos de la deficiencia de yodo sobre variables intelectuales en una población infantil*. *Psicothema*. 2008;20(2):279-284. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/3461.pdf>
- Nyaradi A, Li J, Hickling S, Foster J, Oddy W.
- Palacios, Y. (2014). *Salud Y Nutrición Integral Para El Desarrollo Físico Y Cognitivo En Niños De 0 A 6 Años (Informe de Licenciatura)*. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango. Guatemala.

- Peña Quintana L, Madruga Acerete D, Calvo Romero C. (2001) *Alimentación del preescolar, escolar y adolescente. Situaciones especiales: Dietas vegetarianas y deporte*. An Esp Pediatr; 54:484-496.
- Prat, A. (11 de febrero de 2015). *Nutricion y Bienestar* . Obtenido de <https://www.nutricionybienestar.life/nutrete/sabes-cual-es-la-diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion/>
- Ruíz Fernández N. *Deficiencia de hierro y función cognitiva en la edad escolar y la adolescencia*. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría [Internet]. 2005;68(4):186-198. Disponible en:: <http://www.redalyc.org/pdf/3679/367935531007.pdf>
- Ruiz Pons M, Aranceta Bartrina J. (2006) *Nutrición en la infancia*. En: Aranceta J, Mataix J, Serra L (eds.). *Nutrición y Salud Pública*. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; p. 288-301.
- Sampedro, C. (2016). La importancia de la alimentación en el desarrollo de las funciones cognitivas del niño (Trabajo de Grado). Universidad de La Rioja. Logroño. España.
- Serra Majem L, Aranceta Bartrina J. (2000) *Desayuno y equilibrio alimentario*. Estudio Enkid. Barcelona: Masson.
- Torres, L. d. (2007). *Dieta Equilibrada*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- UNED. (enero de 2019). *FACULTAD DE CIENCIAS Y NUTRICION*. Obtenido de El Valor energetico de los alimentos /Guia de alimentacion y salud: https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/el_valor_energetico.htm

ADECUADA ALIMENTACION EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	biblioteca.unirioja.es Fuente de Internet	3%
2	www.fen.org.es Fuente de Internet	2%
3	biblio3.url.edu.gt Fuente de Internet	1%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.diariodesevilla.es Fuente de Internet	1%
6	issuu.com Fuente de Internet	1%
7	mundodelabioquimica.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad de Alicante Trabajo del estudiante	<1%
9	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		