

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Hábitos alimenticios en niños del nivel inicial

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

Autor:

Yuliana De Los Milagros Chero Barranzuela

PIURA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Hábitos alimenticios en niños del nivel inicial

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

Yuliana De Los Milagros Chero Barranzuela (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

PIURA – 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 Piura, a los veintitrés días de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. P. Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Edil Suncción Ynfante (secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Hábitos alimenticios en niños del nivel inicial"; optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial a la señora Yuliana De Los Milagros Chero Barranzuela.

A las NOVE horas VEINTÉ 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 del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Yuliana De Los Milagros Chero Barranzuela, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial.

Siendo las NOVE horas con CINCUENTA 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Edil Suncción Ynfante
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima
Vocal del Jurado

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: HABITOS ALIMENTICIOS

1.1 Objetivos.....	04	
1.1.1.-Objetivo general.....	04	...
1.1.2.-Objetivos específicos.....	04	...
1.2.- Marco teórico hábitos alimenticios.....	13	
1.3.- La alimentación en niños.....	14	
1.4.- Hábitos alimenticios en niños.....	15	
1.5.- Hábitos alimentarios en los niños.....	16	
1.6.- Hábitos de alimentación para niños.....	19	
1.7.- Hábitos alimenticios que son dañinos en los niños.....	20	
1.8.- Consecuencias de una mala alimentación en los niños.....	21	
1.9.- La educación para la salud y hábitos alimentarios en niños del nivel inicial	21	.
1.10.- Alimentación y nutrición en la edad escolar del nivel inicial.....	22	
1.11.- Importantes de la nutrición para niños del nivel inicial.....	23	
1.12.- Consumo de una dieta balanceada en el escolar.....	28	
1.13.- Alimentación en la escuela.....	29	
1.14.- La figura de los padres y docentes en los hábitos alimentarios.....	30	
	32	
CONCLUSIONES		33
REFERENCIAS		

RESUMEN

El presente trabajo monográfico se realizó teniendo en cuenta a estudiantes del nivel inicial, con el propósito de comprobar los hábitos alimenticios, obteniendo información que los niños y niñas de este contexto investigado solo consumen alimentos formadores, y alimentos energéticos lo cual carecen de los alimentos que son los protectores o reguladores.

Es fundamental precisas que en niños y niñas de este nivel su alimentación está basada en comidas chatarras porque la mayoría de los padres trabajan en diferentes sitios lo cual no se dan tiempo de preparar una lonchera saludable para sus hijos. Hacemos una reflexión que los malos hábitos alimenticios repercuten en el rendimiento académico, y nuestros niños y niñas no demostrarán buen rendimiento y también no tendrán un buen crecimiento y desarrollo.

Palabras clave: Salud, hábitos alimenticios, Promoción de la salud

INTRODUCCIÓN

El niño o la niña desde que está en el vientre se alimenta se les trasmite la alimentación por el cordón umbilical, donde se alimenta para tener un buen crecimiento y desarrollo de todo su cuerpo. En este sentido la madre se preocupa por estar bien alimentada teniendo un control durante el periodo de gestación para tener un buen parto y dar a luz un bebe sano y fuerte sin ningún problema. El proceso de crecimiento del bebe es cuando recibe su alimentación con leche materna y el niño y la niña recibe su primera alimentación el calostro que le proporciona la leche materna que le inmuniza y protege de todo enriqueciendo sus neuronas, y su buen desarrollo para ello la madre debe de estar bien alimentada.

Durante el crecimiento y desarrollo del niño, la madre va adecuando los hábitos alimenticios hasta que el niño y niña va adaptándose al proceso de la alimentación. La familia es la parte motora para incentivar a los buenos hábitos alimenticios para tener una buena alimentación teniendo una alimentación balanceada, para que nuestros hijos tengan un buen rendimiento académico. El nivel de educación inicial es la base formativa para el desarrollo de los aprendizajes de los niños y niñas lo cual nos permite ver observar minuciosamente el proceso de alimentación de los niños en sus loncheras si son saludables o no. Por tal motivo la presente monografía trata de dar a conocer en qué medida los hábitos de alimentación del niño y niña influye en su crecimiento y desarrollo académico. Teniendo como problemática la presentada en el ámbito **educativo** básico, acerca de los malos hábitos alimenticios y el bajo rendimiento escolar.

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades definidas como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, lo que conlleva consigo una serie de enfermedades asociadas, como riesgo de padecer insuficiencia cardiaca, diabetes, asma, cáncer y otras enfermedades, que si no son solucionadas a tiempo pueden conllevar la muerte.

CAPÍTULO I

HÁBITOS ALIMENTICIOS

1.1.-Objetivos:

1.1.1.-Objetivo general

-Describir y analizar hábitos alimenticios relacionados con el bienestar, la seguridad personal, la higiene y la salud, en los niños del nivel inicial.

1.1.2.-Objetivo específico

-Identificar los hábitos de higiene alimenticios de los niños del nivel inicial.
-Practicar hábitos de higiene alimenticia.

1.2.- Marco teórico hábitos alimenticios

El entorno “obeso génico” parece orientarse en gran parte al mercado de los niños y adolescentes, lo que dificulta aún más las elecciones saludables. Al mismo tiempo, los hábitos de ejercicio han cambiado y la gente pasa gran parte del día sentada en el colegio, en la casa o frente al televisor, video juegos o computador. La tensión arterial elevada, la disminución de la tolerancia a la glucosa y la dislipidemia se asocian en los niños y adolescentes a modos de vida poco saludables, como las dietas que contienen cantidades excesivas de grasas (especialmente saturadas), colesterol y sal, la ingesta insuficiente de fibras y potasio, la falta de ejercicio y el mayor tiempo dedicado a ver la televisión. (Uauy,2003.)

"Gran porcentaje de educadores coinciden en que el propósito principal de la educación debe ser ayudar a las personas a adquirir los conocimientos para hacer

frente a las necesidades de la vida. Dentro de esta necesidad está precisamente la mala salud, falta de hábitos de higiene y sufrimiento de mucha gente. "Los hábitos alimenticios y la actividad física son componentes importantes para una infancia saludable. Los niños necesitan una alimentación sana junto con una actividad física diaria. La nutrición balanceada y la actividad física mejoran no solamente la salud sino también fomentan el crecimiento y desarrollo humano. Estas condiciones no se presentan de manera homogénea en los diferentes niveles sociales. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Sin embargo, en los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial como países de ingresos bajos y medianos) la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera el 30%. Si se mantienen las tendencias actuales y no se mejoran los hábitos alimenticios, el número de lactantes y niños con sobrepeso aumentará a 70 millones para el 2025 (Tafur, Idarraga, y Ordoñez, 2015). Sin intervención, los niños obesos se mantendrán así durante la edad escolar, la adolescencia y posiblemente en la edad adulta. Los hábitos alimenticios, las costumbres, el sedentarismo, son algunos de los factores intervinientes. La obesidad en la adultez puede prevenirse, con intervenciones efectivas tempranamente, la escuela brinda en este marco una valiosa oportunidad para desarrollar medidas preventivas que lleguen a una gran cantidad de niñas y niños, y a través de ellos a sus familias y así prevenir el sobrepeso" (Feler, 2006 citado en Oblitas y Cano, 2016)

Es fundamental precisar que este porcentaje señalado es preocupante toda vez que niños en edad preescolar supere el 30% en lo referente a sobrepeso y obesidad infantil a pesar que el Ministerio de Educación y de Salud, hacen campañas de prevención en las Instituciones educativas con respecto a este tema, sin embargo la cultura alimenticia que se tienen a nivel nacional supera todo tipo de expectativas nutricionales, es decir no hay un control de los quioscos en la Escuelas, por ello la preocupación sobre el tema.

De igual manera, en el 2017, la Asamblea Mundial de la Salud acordó nueve metas mundiales de aplicación voluntaria para la prevención y el control de

enfermedades no transmisibles, dentro de las cuales, el principal factor causante es la práctica de hábitos alimenticios inadecuados y el sedentarismo, obteniendo como consecuencia la obesidad y sobrepeso en la infancia entre los años 2013-2020 (Health, 2013). Actualmente hay muchos países que están experimentando un rápido aumento de la obesidad en los escolares, debido a la extensa carga publicitaria de alimentos de alto contenido calórico o llamada comida chatarra. En mayo del 2017, la OMS, creó un comité sobre obesidad infantil, dicho comité elaboró un informe en el 2017, donde expuso estrategias y medidas que considera más eficaces para contrarrestar este tipo de enfermedades en la infancia, dentro de las cuales, resalta la práctica de actividad física dentro y fuera de las instituciones educativas.

En la Asamblea Mundial de la Salud (2016) los países acordaron trabajar para frenar cualquier futuro aumento de la proporción de escolares con sobrepeso. Esta es una de las seis metas mundiales sobre nutrición destinadas a mejorar la salud de la familia y los niños en edad escolar para el 2025, hoy existen en el mundo alrededor de 42 millones de niños y niñas con sobrepeso, debido a la práctica de malos hábitos alimenticios, de los cuales más del 80% viven en países en desarrollo, por ende, el factor socioeconómico tiene gran influencia en las conductas alimentarias de todas las personas.

Es preciso indicar que esta asamblea determina acuerdos importantes relacionados a la salud, sin embargo no se ha visto reflejado en resultados a casi 3 años que han pasado desde los acuerdos, sin embargo aún quedan 5 años para establecer resultados concretos y las autoridades deben trabajar en este tema de interés mundial. Sobre todo porque el sedentarismo avanza y menos práctica de actividad física en las comunidades y menos en las escuelas.

"En Estados Unidos mueren 3,000 personas y 130,000 son hospitalizadas por comida infectada con enfermedades, la mayoría de ellas escolares y adultos mayores. Mientras estas cifras son trágicas, no se comparan con los 310,000 estadounidenses que mueren al año por condiciones tratables causadas por una mala dieta. Problemas cardíacos, diabetes, obesidad, hipertensión, infartos y algunos tipos de cáncer son las

enfermedades mortales causadas por la comida procesada. La preocupación moderna no es por los patógenos como E. Coli, salmonela o campylobacter sino la comida sin contenido nutricional que consumen desde la década de los cuarenta. En el último siglo la alimentación ha pasado por un cambio sin precedentes. "(Oblitas y Cano, 2016)

Esto pasa en países industrializados, que tienen la mayor tecnología, pero que su cultura alimenticia no es buena. Tenemos también en nuestro país este tipo de situaciones que se presentan en programas como Qaliwarma donde se han presentado casos de comida infectada, o en el norte donde se presentan los primeros puestos en diabetes infantil, lo cual nos debe llevar a una reflexión profunda desde los hogares y las escuelas.

"Hoy en día, el 70% de las calorías que consumen en Estadounidenses provienen de comidas altamente procesadas, alimentos cargados con sal, azúcar, grasa, aditivos cuestionables y granos refinados sin ningún valor alimenticio, además la mayoría consume alimentos cocinados por compañías y no están comiendo algo que podrían preparar en casa, sino algo que es producido con decenas de ingredientes de los cuales saben poco, y que frecuentemente no están en la misma sintonía que el cuerpo" (Ecoosfera, 2013 citado en Oblitas y Cano, 2016)

La comida embazada es uno de los grandes problemas que también afronta nuestro país, toda vez que exportamos e importamos este tipo de comida, por ellos es fundamental tener en cuenta varios factores positivos y negativos que conlleva su consumo. Uno de los puntos a favor que tenemos es que se ha establecido o reglamentado el tema de los "octógonos", donde se especifica los valores alimenticios, sin embargo aun con todo esto, no existe una cultura alimenticia o nutricional.

"Por otra parte, la Sociedad Argentina de Pediatría estima que la prevalencia de obesidad infantil oscila actualmente entre 4 y 11%. cabe destacar que más de un cuarto de la población infantojuvenil presenta sobrepeso (Solis, 2008). El 4,17 % de obesidad infantil, más del 90% de los casos es por el resultado de la interacción entre

los factores genéticos no modificables, y los factores ambientales modificables, referidos a tipo de alimentación, "los hábitos alimenticios y actividad física fundamentalmente, sobre los que sí es posible actuar. Los hábitos alimenticios inadecuados, tales como el consumo de alimentos ricos en grasa y la escasa actividad física son conductas que caracterizan los estilos de vida impuestos por las ciudades que afectan las costumbres y la salud de las familias" (Llanos y Cabello 2003 citados en Oblitas y Cano, 2016).

"Debe considerarse que existe no sólo una mala cultura alimenticia, como este ejemplo concreto de argentina, sino que en las escuelas Peruanas a pesar de estar en los desempeños presente el tema nutricional, poco o nada se hace por desarrollarlo a consciencia, lo cual hace a los estudiantes vulnerables, por supuesto que existen otros factores que limitan esta concientización o formación, que es el entorno familiar, que muchas veces no tiene esa formación alimenticia y que va llevando a este tipo de enfermedades que desencadenan otras enfermedades no transmisibles."(Oblitas y Cano, 2016)

"De igual manera, en España, se ha descrito un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, tanto en población adulta como infanto-juvenil. Según la última encuesta nacional de salud, el 37,8 y el 15,6% de los adultos españoles mayores de 18 años presentaron sobrepeso u obesidad, respectivamente; en la población infantil estas cifras alcanzaron el 8,9 y el 18,7%, además se sabe que uno de los factores causantes, son los hábitos alimenticios inadecuados y deficiente práctica de actividad física (Agust & Cuadrado, 2014). En cuanto a la actividad física, el 13% de los alumnos participantes han manifestado que nunca realiza ninguna actividad física y que el 9,8% lo hace solo una hora al día. Es decir, cerca de 1 de cada 4 escolares no practica actividades deportivas de manera habitual o lo hace con una dedicación inferior a una hora cada semana. Cabe destacar que un 38% de los escolares sólo participa en actividades deportivas vinculadas al colegio (Tarbal, 2010). Los hábitos alimentarios saludables y actividad física recurrente en la infancia y la adolescencia tienden a mantenerse en la edad adulta y a tener impacto positivo

en el desarrollo social de los seres humanos "(Energía, 2009 citado en Oblitas y Cano, 2016)

La realidad Española no escapa a la Peruana, es decir que se puede inferir que el mal uso de la tecnología va cobrando cada vez más enfermos con sobrepeso y obesidad lo cual desencadena posteriormente en enfermedades coronarias. Sin embargo para contrarrestar este tipo de enfermedades muy perjudiciales para la salud, debe tenerse en cuenta que existen prácticas de actividad física, recreativas y deportivas, sin embargo poco o nada se hace en nuestro país. Debiendo ser una política de Estado desde el Ministerio de Educación y del Instituto Peruano del Deporte, pero poco o nada se hace, así que no estamos ajenos a la realidad Española.

"Sin embargo, en Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN 2010), se encontró en la población de 5-12 años, un aumento de la prevalencia del tiempo dedicado ver TV o jugar video, un 38,8% de los niños colombianos dedican entre 2-4 horas y 19% 4 horas o más en esta función. Se resalta que los niños que destinan mayor tiempo a actividades sedentarias diarias, presentan mayor riesgo a desarrollar obesidad infantil, además de ser más susceptibles a recibir mayor información de los medios de comunicación que estimulan el consumo de alimentos de alto contenido energético, el patrón alimentario de los niños de 9-13 años, se caracterizó por una alta ingesta de alimentos fuentes de carbohidratos, consumo moderado de proteínas, baja ingesta de frutas y verduras, este régimen alimentario no ha presentado variación en el último quinquenio, que la población colombiana entre 5-64 años, no tiene una alimentación saludable, reflejada en un escaso consumo de frutas y verduras diariamente (71,9% no consumen frutas y 75% verduras), consumo de embutidos, comidas rápidas semanalmente y gaseosas o refrescos y productos de paquete diariamente con el (56,2%, 24,5% y 21,6% respectivamente)" (Rojas Intante, 2011 citado en Oblitas y Cano, 2016)

Mayormente las causas y consecuencias que se vienen analizando en el país vecino de Colombia, nos hacen reflexionar con nuestros estudiantes, quienes dedican mucho tiempo en la televisión, juegos electrónicos, etc. Lo cual cada vez se acrecienta el riesgo de enfermedades, sin embargo nuevamente coincide con la

realidad peruana y es que la comida o productos comerciales tienen muchos carbohidratos y grasas saturadas, que no permiten llevar una alimentación sana pues estos productos antes mencionados están al alcance de la economía de cualquier persona, estando este círculo vicioso nos e podrá hacer cambios fundamentales.

"Por otro lado, en Chile, La publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares mostraron que el 91.9% de los escolares veían TV todos los días, lo que representa su exposición a los mensajes televisivos", donde se pudo observar que el mayor porcentaje de comidas rápidas las llevaban desde su hogar, basadas principalmente en productos envasados tanto dulces como salados, y un menor porcentaje, llevaba fruta, yogur o pan sólo o con algún agregado "(Olivares & Yañez, 2010 citado en Oblitas y Cano, 2016)

"Por otra parte, en Uruguay, se constató que un alto porcentaje de los niños consume comidas rápidas, golosinas, snack y gaseosas (96%, 98%, 90% y 92% respectivamente) asimismo dentro de lo que más consumen los escolares son: helados ($\geq 71\%$), el menú mediano en las cadenas de comidas rápidas ($\geq 94\%$), gomas de mascar (27% escolares y 20% adolescentes) y las gaseosas ($\geq 77\%$) "(Olivares & Yañez, 2010 citado en Oblitas y Cano, 2016)

En esta línea de realidades de países en Latinoamérica que representan un nivel alto de referentes a la alimentación muchas veces mal orientada, tenemos las estadísticas de este autor, que señala un alto porcentaje en el consumo de azúcares que se convierten en grasa y que desmedida demente nos e tiene un control previo que ayude a revertir la situación con la que se vive también en el Perú, estas cifras deben servirnos para poder trabajar hacia una política alimenticia y nutricional responsable en nuestra escuela, para lograr prevenir muchas enfermedades.

"La OMS, (2010) afirma que en Brasil los alimentos que consume la mayoría de personas, son poco saludables y tienen una vida sedentaria. Esos son los grandes enemigos que preocupan cada vez más a las autoridades sanitarias brasileñas. El Ministerio de Salud Brasileño, reveló datos alarmantes sobre el peso de la población

del país, que ya cuenta con más de un 60% de personas obesas debido mayormente a la falta de ejercicio físico y las conductas alimentarias inapropiadas. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Así mismo, un estudio realizado en Ecuador en 2012, encontró valores elevados de índice de masa corporal, un 37% presenta sobrepeso y un 43% obesidad, haciendo un total de 80% de la población ecuatoriana de varias instituciones educativas. Los estudios han demostrado que la obesidad en la infancia se puede mantener hasta la edad adulta, de hecho, el riesgo de obesidad en la edad adulta es al menos dos veces más elevado en niños y niñas obesos que en aquellos que no tienen obesidad. Según Luis Carlos Bustamante, la actividad física es un factor fundamental para controlar la obesidad, la cual aunque aplica para todas las edades, es especial en los niños y los adolescentes, quienes por agonística y esencia son más receptivos para la actividad física, convirtiéndose en un mecanismo preventivo y una estrategia más efectiva en el control de la enfermedad" (Guerrero, 2010 citado en Oblitas y Cano, 2016)

"Por otro lado, en el Perú, la calidad de la alimentación está relacionada con la disponibilidad de los alimentos, con el comportamiento alimentario del individuo (cómo utiliza los alimentos, lo cual está determinado por el grupo social al que pertenece y el nivel educativo que posee) y con el aprovechamiento biológico de los alimentos, es decir qué tan bien el organismo absorbe los nutrientes obtenidos en la ingesta, (Gallegos & Lavado, 2005). Asimismo, en el Perú, la actividad física no es todavía un hábito en la mayoría de personas, en los niños el 55% presentan sedentarismo "(Perfil peruano sedentario, 2013 citado en Oblitas y Cano, 2016)

Se tiene que resaltar la lucha contra el sedentarismo, pues desde la educación física que solo son 3 horas pedagógicas en el nivel primario y secundaria, se motiva a trabajo de actividad física una vez a la semana lo cual no es suficiente para contrarrestar el sedentarismo, ya que la demás parte del tiempo el estudiante esta sentado en el aula y muchas veces en su casa tiene juegos tecnológicos o normalmente el abuso de la televisión l lleva al sedentarismo y en consecuencia a una serie de enfermedades que perjudicaran sus alud en un futuro no muy lejano. Las

cifras son claras y los niños se están perjudicando. Siendo los padres responsables en parte de este problema.

La población peruana no ha sido ajena al problema de sobrepeso y obesidad como consecuencia de la práctica de hábitos alimenticios inapropiados para la salud, y la deficiente actividad física. Es un problema real que atraviesa la población, a mediados de mayo del 2017 se promulgó la ley N° 30021 (“Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes”), cuyo propósito es promover la alimentación saludable dirigido a los estudiantes del nivel básico regular, la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular, la supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas. Dicha ley ha tenido opiniones a favor y en contra, pero es innegable que pretende contribuir a disminuir la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y consecuentemente las enfermedades no transmisibles en casi la tercera parte de la población peruana dividido entre individuos de costa sierra y selva.

En las últimas décadas, la población peruana ha adoptado hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo de comida rápida y barata con alto contenido calórico, y paralelamente ha disminuido la actividad física, probablemente por la estabilidad de la economía peruana, lo que se refleja en la mayor capacidad adquisitiva en los hogares.

Con esta mejora, también se ha notado cambios socioeconómicos en la población, sobre todo en las zonas urbanas como el transporte masivo que utiliza la población para desplazarse aún para tramos cortos, el uso de ascensores, el uso de la tecnología en la diversión que contribuye al incremento del sedentarismo, principalmente en los adultos y niños, estos últimos ven televisión en promedio 0,88 a 1,75 horas por día en programas comerciales (programas de entretenimiento) y 0,45 a 0,74 horas por día 13,14 programas no comerciales (programas y videos educativos) mencionados por (Tarqui-Mamani, 2013).

Con referencia a estas estadísticas del autor se va corroborando que cada vez tenemos más tecnología y por ende se practica menos la actividad física, por ello debe tenerse en cuenta que se debe caminar más, se debe pararse a cambiar un canal, se debe subir escaleras, es decir mientras más tecnología, se debe ser responsable con nuestros hijos y mantenerlos en actividad física, de tal manera que eso los mantendrá saludables y en la escuela trabajar en interacción de áreas para lograr concientizar en los hábitos de vida saludable que establezcan un trabajo sostenible y contagiante e los estudiantes para mejorar su salud y prevenir enfermedades.

"Por otra parte, la evaluación nutricional que realizó el Ministerio de Salud (MINSA) a un millón 400 mil escolares beneficiarios del programa Qaliwarma durante el 2014, arrojó que el 23% de ellos tiene problemas de sobrepeso y obesidad, mientras que un 12% sufre de anemia. La integrante del equipo técnico J.M. Oblitas (Plan de Salud Escolar, 15 de marzo del 2014) explicó que el tamizaje del estado nutricional de este grupo de estudiantes escolares de zonas urbanas, se hizo mediante la medición de su peso y talla. Manifiesta "Sabíamos que había problemas de anemia en los niños y niñas menores de cinco años, pero después de esa edad no existían estudios. Ahora tenemos evidencia de que efectivamente hay problemas de hábitos alimenticios en los escolares". Según el Ministerio de Salud, (MINSA, 2015) añade que los niños, deben alimentarse sanamente y hacerlo en las raciones correctas. Esto, es un problema social peruano que afecta a muchísimos niños, obviamente más afectados se encuentran los niños en zonas rurales del Perú debido a la falta de recursos. "(Oblitas y Cano, 2016)

"En el sector rural se observa un porcentaje más alto (46%) de hogares en donde los niños consumen menos del mínimo necesario de proteínas diarias, mientras que en el sector urbano es de 22%. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Alrededor del 30% de niños a nivel nacional poseen un déficit calórico y también se observa que en las zonas con mayor pobreza el porcentaje de niños con déficit calórico está alrededor del 80% mientras que en zonas de instituciones escolares privadas los niños con déficit calórico está alrededor del 20%; además según los datos estadísticos, el departamento con mayor porcentaje de niños con

desnutrición crónica es Huancavelica (44,7%), Cajamarca (32,0%), Huánuco (31,0%), Apurímac (30,9%), Ayacucho (30,3%) y Cusco (29,1%) siguiéndole Moquegua, el Callao y Lima. Estos niños por sus malos hábitos alimenticios no pueden prestar atención en las clases y hasta faltan por ello, entonces por más de que se trate de enseñar a estos niños, ellos no van a aprender si no pueden concentrarse. Por ello no solo debemos preocuparnos por la educación de ellos, sino también por la buena alimentación. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Según Cano, (2015) los hábitos alimenticios que se aprenden durante la niñez tienen mayores probabilidades de afianzarse en la vida adulta, por esto, se ha implementado una estrategia global de prevención de enfermedades y promoción de la salud, que consiste en mejorar los factores de riesgo como la alimentación poco saludable y el sedentarismo, para prevenir enfermedades de tipo metabólico y cardiovascular. "(Oblitas y Cano, 2016)

Este autor tiene mucha razón en lo referente a los aprendizajes que debe tener un estudiante en las diferentes etapas de su vida, sin embargo no se concretiza la estrategia de prevención de enfermedades, ya que tanto el ministerio de salud y el ministerio de Educación, han hecho poco esfuerzo sobre ese tema, porque siguen aumentando las enfermedades como hipertensión arterial en adultos y diabetes infantil en niños, lo que hace reflexionar que vamos de mal en peor en este esfuerzo, que debemos transformar desde nuestra escuela con lo poco que tenemos.

"Así mismo, en el sedentarismo, considerado como la actividad física que no alcanza la cantidad y frecuencia mínima para mantenerse saludable, esto es, 30 minutos de actividad física moderada al menos tres veces por semana, se ha constituido en uno de los principales factores de las enfermedades no transmisibles entre las que destaca: alteraciones cardiovasculares, diabetes infantil y otros. De igual manera, el sedentarismo ocasiona disfunciones orgánicas como estreñimiento, fatiga, dolor de espalda y dolor de cabeza. A nivel mental y emocional ocasiona dificultad para conciliar el sueño, menos rendimiento académico, estrés, nerviosismo,

depresión y ansiedad" (Organización Mundial de la Salud, 2008 citado en Oblitas y Cano, 2016).

"Por lo tanto, las instituciones educativas, desempeñan un papel importante en la formación integral de los escolares, por lo que es necesario identificar los hábitos alimenticios y la actividad física en los escolares, para luego determinar los factores que influyen en la aparición de problemas de salud, disminución del rendimiento físico y por ende el desempeño escolar, específicamente en niños y niñas de 9-12 años de edad. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Además, las instituciones educativas, deben tener conocimiento de su papel central en la formación de ciudadanos y ciudadanas, así como del impacto del contexto en el que desarrollan su labor. Es importante, que las instituciones educativas reconozcan la estrecha relación entre salud, actividad física y hábitos alimenticios; así como estimularlas en la búsqueda de estrategias pedagógicas que favorezcan y promuevan estilos de vida saludables entre sus estudiantes. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Sin embargo, las instituciones educativas públicas no escapan de la realidad, no obstante el Ministerio de Salud (MINSA) vienen desarrollando programas preventivos a lo largo de los años, cuya única finalidad es contribuir con la mejora de salud de los pobladores peruanos, especialmente en las etapas más vulnerables (niñez y adultez). En el pasado los niños tenían una mejor calidad de vida, ya que existía pocos distractores como la televisión, videojuegos, celulares, etc. Y se dedicaban mayormente a realizar las actividades cotidianas que contribuía al aprendizaje de hábitos saludables. En la actualidad, el impacto de la alimentación y la actividad física son los temas más resaltantes, debido a la gran influencia sobre el consumo de comida rápida y el sedentarismo por uso de la tecnología, como ver televisión por largas horas o jugar videojuegos y el uso de medios de transporte. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Frente a las consecuencias antes mencionadas, las enfermeras cumplen un rol importante en la prevención del sobrepeso y promoción de estilos de vida saludable, ya que participan en las campañas de educación para la salud, fomentando en los niños el consumo de una dieta balanceada, promoviendo la actividad física y

evitando el sedentarismo. Por lo tanto, se quiere seguir mejorando la salud de los escolares de estas instituciones públicas, siguiendo un monitoreo de los programas ya establecidos o buscar nuevas estrategias para la implementación de programas que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios y la actividad física como parte de un estilo saludable. Durante los meses de prácticas comunitarias se pudo observar, la situación de ambas instituciones educativas y se vio conveniente desarrollar este estudio, para mejorar los estilos de vida de los escolares, sus familias y de toda la comunidad educativa."(Oblitas y Cano, 2016)

1.3.-La alimentación en niños

Nuestra investigación se sustenta en la teoría de Arancela J. (2000). La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos. La alimentación consiste según Aranceta J. (2000) en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales 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. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. La alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.

La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.

1.4.-Hábitos alimenticios en niños

"Según (Hinostroza,1992). Los hábitos alimenticios se definen como: "Un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que los almacena, prepara, distribuye y consume" Para la elección de los alimentos el individuo está condicionado por una serie de factores: socioculturales, económicos, religiosos, personales, que van a configurar sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser modificadas a través de una correcta educación. Los buenos hábitos alimentarios incluyen: comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares sólo en muy poca cantidad. "(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

Según este autor, la costumbre que viene de casa tiene mucha lógica en sus argumentos, debido a que no solo depende de la escuela donde lo forman, sino de las costumbres y los hábitos alimenticios con los que sus padres se han formado también, por ello es fundamental conocer de lleno estos factores que involucran las futuras enfermedades y que a pesar que al estudiante se le enseña os e le concientiza, existe otros factores que perjudican el buen nivel de alimentación que debe tenerse.

"Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. Los nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y

grasas; los cuales se encuentran en una variedad de alimentos. Algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes. Pero no hay un sólo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. Por ejemplo: "(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

"La leche es rica en calcio, pero tiene poco hierro. "

"Las carnes, los huevos, las aves, y los frijoles son ricos en proteínas y hierro, pero son pobres en vitamina C. "(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

"Las frutas y vegetales son fuentes de muchas vitaminas, minerales y fibra, pero contienen poco hierro y proteínas. En conclusión, una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo" (Hinojosa, 1992 citado en Chuquihuanca y Sutta, 2016)

1.5.- Hábitos alimentarios en los niños.

"Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales comentado por " (Del Pozo, 1995 citado en Chuquihuanca y Sutta, 2016).

Es imprescindible desconocer que se está fallando como sistema educativo en este aspecto nutricional y de alimentación, pues en las escuelas no se le da la debida importancia o si se desarrolla, queda en mera teoría y no es puesta en práctica como deberían ponerla los estudiantes de los diferentes grados, mucho menos los docentes han organizado en las escuelas una estrategia que lleve a la prevención de enfermedades que muchas veces traen como consecuencia que otras personas del entorno de ese estudiante que no ha sido formado en hábitos saludables, se alimentan

de una manera desproporcionada sin respeto a los nutrientes y ya se sabe las consecuencias que esto acarrea.

"En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. "(Chuquiuanca y Sutta, 2016)

"Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos" (Del Pozo,1995 citado en Chuquiuanca y Sutta, 2016)

"Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de interés. "(Chuquiuanca y Sutta, 2016)

"Tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran. Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad y por lo tanto son fácilmente

manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.
"(Chuquiwanca y Sutta, 2016)

"En el caso de la escuela del nivel inicial, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios "(Del Pozo,1995 citado en Chuquiwanca y Sutta, 2016)

En el caso específico de la escuela, se tiene muy claro que los docentes pueden cambiar las costumbres que el estudiante trae de su hogar, así como también los errores al enseñarles pueden llevar a perjudicar sus buenos hábitos. En concordancia con el autor, si bien es ciertas áreas como Educación Física o ciencia y Tecnología tienen que trabajarse de manera integral, porque no solo dos áreas deben estar involucradas sino, de una manera integral, de tal manera que los cambios serían significativos en estos aspectos de alimentación y nutrición, que mucha prevención puede traer si son bien desarrollados.

1.6.- Hábitos de alimentación para niños

"Los hábitos están conformados por costumbres, actitudes, formas de comportamiento, que los individuos asumen en determinadas situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos en los/as niños/as se establece en la construcción de rutinas que los adultos llevan a cabo para el aprendizaje, por lo que, deben definir cuáles son los buenos hábitos que promuevan un estado de salud óptimo para el bienestar integral de los/as niños/as. Los hábitos saludables que el niño o niña aprenderán gradualmente son: Práctica de higiene bucal (cepillado y uso

del Hilo dental); Higiene personal (Baño diario y lavado de las manos); Alimentación (lactancia materna, consumo de una Alimentación variada y balanceada en cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y las sucesivas etapas de desarrollo de los niños y niñas)."(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

"Es importante enseñarles a los/as niño/as que deben ingerir una Alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada, y a su vez, enseñarles que la ingestión debe ser de manera socialmente aceptable; de tal modo, que pasen de una alimentación netamente líquida a semisólida y sólida, del biberón pasar al uso de la taza, a la cuchara y a los cubiertos, etc. Debemos tener presente que cada niño o niña es un ser individual, y como tal, su aceptación para cada uno de los alimentos variará, en cada uno de ellos/as, por ende, no habrá que preocuparse cuando el/la niño/a no ingiera toda la dieta, si su desarrollo y crecimiento es normal. Además, es de suma importancia la actitud que tomen los padres, madres o personas mayores que cuidan del niño o la niña, a la hora de propiciar el hábito; el utilizar los medios adecuados hará que el acto de ingerir los alimentos sea esencialmente de goce y de placer. Para que esto ocurra, debemos regular el horario de las comidas, y así, evitar que el/la niño/a se acostumbre a obtener alimentos cuando él quiera; que tengan una actitud reposada y tranquila para el momento de la comida; y la buena presentación de los alimentos, recortándolos en porciones pequeñas, nos dará la oportunidad de que haya mayor aceptación entre los nuevos alimentos. "(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

"El niño y la niña no son responsables de su alimentación, por lo que depende de los adultos el fomentar hábitos de alimentación en ellos, permitiéndonos elaborar y difundir mensajes educativos que sirvan de apoyo para el consumo de alimentos saludables. Para ello es necesario tener en cuenta que; se deben emitir de manera educativa, constante y a largo plazo; expresándolos positivamente, que reflejen las acciones paso a paso de los hábitos que se espera fomentar; coincidir con el lenguaje, cultura y características de cada grupo; dirigir los mensajes de manera personalizada, atendiendo cada situación que se presente por cada niño/a; indicar claramente los beneficios y progresos que pueden obtenerse a través de la práctica de los hábitos

alimentarios para la salud y bienestar integral, de igual manera es importante hacerles saber lo perjudicial que resulta no tener hábitos en la rutina diaria. "(Chuquiwanca y Sutta, 2016)

Una alimentación saludable

"Dieta abarca un concepto amplio que designa la mezcla de alimentos consumidos diariamente por una persona. Existen diferentes tipos de dietas, que algunas se recomiendan para adelgazar, otras para subir de peso, hay dietas vegetarianas y otras especiales para los que sufren determinadas enfermedades. "(Chuquiwanca y Sutta, 2016)

"Una dieta balanceada es aquella que aporta la calidad y la cantidad adecuada de nutrientes micro y macronutrientes que el organismo necesita para cubrir su requerimiento de materia y energía. Además, debe ser equilibrada aportar proporciones adecuadas de nutrientes, variada diferentes tipos de alimentos y libre de sustancias que puedan implicar un riesgo para la salud. "(Chuquiwanca y Sutta, 2016)

"Las principales sustancias orgánicas que componen los alimentos son: los carbohidratos, los lípidos y las proteínas. Los tres tienen como función aportar energía al organismo. Además, constituyen la materia que forman las células y que se utilizan para crecer, para reparar tejidos dañados, y para reponer las células que permanentemente mueren. "(Chuquiwanca y Sutta, 2016)

"Otros componentes de los alimentos que son imprescindibles, aunque sea en pocas cantidades son las vitaminas y los minerales, que sirven para la regulación del metabolismo. "(Chuquiwanca y Sutta, 2016)

La cantidad requerida de energía por Kg. de peso para un niño de 1 año es de 112,3.

"Es mucho mayor la cantidad de energía de una persona adulta sea tanto mujer o hombre y varían según el peso y la actividad de la persona. Un hombre adulto que pesa aproximadamente 65 kg. Tiene un desgaste de energía correspondiente a: "(Chuquiwanca y Sutta, 2016)

Actividad liviana, consume: 41,4 kcal/kg de peso

Actividad moderada, consume: 46,2 kcal/kg de peso

Actividad pesada, consume: 53,9 kcal/kg de peso

Una mujer adulta que ronda los 55 kg debe consumir correspondiente a:

Actividad liviana: 49 kcal/kg

Actividad moderada: 54,5 kcal/kg de peso

Actividad pesada: 63,5 kcal/kg

"Si la dieta de la mujer incluyera 200 gramos de carbohidratos, 110 gramos de lípidos y 50 gramos de proteínas:"(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

"No lo cubre porque está ingiriendo 65 gramos de carbohidratos (tiene que consumir 365), está consumiendo 37 gramos de lípidos de más (lo adecuado es 63) y 10 gramos de proteínas menos (tendrían que ser 60) "(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

"Esta dieta no responde a las proporciones recomendadas ya que aportan: "

"Los carbohidratos: 40% de las calorías correspondientes "

"Los lípidos: 49,5 de las calorías correspondientes "

"Las proteínas: 10% de las calorías correspondientes. "(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

"Deberías aumentar el aporte de carbohidratos en un 15% aproximadamente, disminuir los lípidos en un 15% y mantener las proteínas. "(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

"La misma dieta no respondería a los requerimientos energéticos del adolescente varón ya que de los 200 gramos de carbohidratos que esta mujer consume el adolescente tendría que consumir 400, los lípidos son la cantidad necesaria, ya que consume 110 gramos y tiene una carencia de proteínas ya que el adolescente debería consumir 90 gramos de proteínas y la mujer ingiere sólo 50 gramos."(Chuquihuanca y Sutta, 2016)

1.7.-Hábitos alimenticios que son dañinos en los niños

"Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado

por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos (Rodríguez y Álvarez, 2014). Existen causantes de los malos hábitos dentro de los cuales los más frecuentes son: "(Oblitas y Cano, 2016)

"Las reglas al momento del comer: Ocurre con mucha frecuencia que los padres no establecen ninguna norma a la hora de comer para controlar la disciplina de sus hijos durante las comidas. Por ello, es necesario que los padres fomenten buenos hábitos alimenticios en el niño desde muy temprana edad. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Hora de comer: En algunos hogares suele ocurrir que, por una razón u otra, no hay horas fijas para comer, por lo que el niño tiende a comer en exceso. Además, las comidas que se hacen entre cada una de las tres principales suelen ser de alimentos que no tienen mucho contenido nutricional, lo que causa que el niño coma mucho pero no se esté alimentando bien. La elección de los alimentos: Suele ocurrir que los padres eligen siempre los mismos alimentos, donde el niño tiende a perder nutrientes necesarios para su crecimiento, además de que se acostumbra a comer siempre lo mismo. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Cómo promover la alimentación: Muchos padres no saben cómo reaccionar adecuadamente ante la negativa de sus hijos en no comer los alimentos que les prepararon. Por esta razón, los padres recurren a otras alternativas que sólo provocan una respuesta negativa del niño. Estas formas suelen ser: obligarlo a comer la comida, servirle una porción más grande, castigarlo, etc. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Acelerar el proceso de comer: Hay niños que son más lentos a la hora de comer y algunos padres no saben cómo lidiar con ello, por lo que tienden a acelerar el proceso de alimentar al niño. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Utilizar sobornos: Muchos padres utilizan la técnica de darle premios al niño o distraerlo para que coma su comida, sin embargo, esto sólo es una solución a corto plazo. Además, esta técnica no le permitirá a que el niño aprenda unos buenos hábitos alimenticios.

"(Oblitas y Cano, 2016)

1.8.-Consecuencias de una mala alimentación en los niños

"La mala alimentación, trae muchas consecuencias, que afectan la salud y el futuro de muchas personas, en diferentes áreas, especialmente en la etapa escolar, los niños con una dieta no equilibrada pueden verse afectado en el rendimiento académico, además de una serie de complicaciones en la salud. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Según Bayona, (2013) para asegurar el correcto desarrollo y crecimiento de un niño es necesario proporcionarle una dieta sana, equilibrada, variada y adecuada a su edad y sus necesidades. Algunos niños se caracterizan por tomar solo un limitado número de alimentos y rechazar verduras, frutas, pescado, etc. Se niegan a probar alimentos nuevos y sienten una gran atracción por algunos determinados (normalmente, dulces, grasas, frituras). Por otra parte, Carro, (2007) agrega que, además es importante destacar que si un niño no desayuna de forma adecuada, no podría rendir en la escuela debido a la hipoglucemia que se produce en su organismo; necesitará por tanto, alimentos durante el recreo y puede trae complicaciones futuras. Existen consecuencias a corto plazo: cansancio, poca concentración, bajo peso o sobrepeso, alteraciones de la piel, visión, caries y la obesidad infantil, también existen consecuencias a largo plazo, como la diabetes infantil, colesterol elevado, osteoporosis y otras enfermedades que lamentablemente se desencadena por no alimentarse bien o simplemente tener hábitos de alimentación inadecuados. "(Oblitas y Cano, 2016)

"Sobre lo correspondiente a la dieta sana, se puede establecer que efectivamente existe en el currículo Nacional de la Educación Básica lo que conocemos como alimentación y nutrición, dietas, entre otros aspectos relacionados. Sin embargo poco o nada se incide para que se concientice a los estudiantes y cambien sus hábitos alimenticios sin perjuicio de su salud. En este aspecto debe profundizarse más y sobretodo emplear estrategias para que los padres de familia se vean involucrados y se efectivice los cambios planteados. "(Oblitas y Cano, 2016)

1.9.-La educación para la salud y hábitos alimentarios en niños del nivel inicial

"La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud "(Valadez, Villaseñor & Alfaro, 2004 citado en Oblitas y Cano, 2016)

"Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares (Bonzi y Bravo, 2008) que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad" (Robles, 1996 citado en Oblitas y Cano, 2016)

1.10. Alimentación y nutrición en la edad escolar del nivel inicial

"Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los escolares adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la

cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños" (Macias *et al.*, 2012 citado en Oblitas y Cano, 2016)

De acuerdo a este autor, podemos reflexionar sobre los hábitos alimenticios, que han sufrido muchos cambios en la actualidad, es decir a nivel familiar la influencia es importante, sin embargo si los padres consumen “comida chatarra” entonces tendremos a los hijos que también lo harán, por más que en la escuela les enseñen los alimentos y como balancearlos. Sin embargo se debe entender que con respecto a la falta de tiempo para cocinar y comer fuera, no escapa una realidad preocupante que se presenta en muchos estudiantes, lo cual les afecta notoriamente a la salud, y que debe seguir insistiéndose para revertir esto en la escuela.

Asimismo, la sociedad ha obligado a los padres a trabajar fuera de casa, por lo que los niños se encuentran solos la mayor parte del día y en su alimentación deben acudir al consumo de alimentos fuera de su casa, lo cual ha alentado la ingestión de alimentos ricos en grasas y azúcares añadidos (Lewandowski, 2015).

Por esta razón, los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos. Por consiguiente, los niños deben tener una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos alimentarios y la actividad física pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

En la actualidad, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado, ya que no sólo pretende conseguir un crecimiento óptimo evitando la malnutrición y las enfermedades carenciales, sino que también, busca optimizar el desarrollo madurativo, crear hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades,

tratando de conseguir una mejor calidad de vida (Bott, 2014). La alimentación de un niño en edad escolar debe ser:

Completa: que incluya en las comidas principales del día, los diferentes grupos de alimentos (lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres, etc.).

Equilibrada: que cada comida principal contenga todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cantidades necesarias para cubrir los requerimientos diarios para cada grupo etéreo.

Higiénica: que los alimentos tengan buena calidad y se preparen en un ambiente limpio e higiénico.

Suficiente: tanto en cantidad como calidad, para cubrir las necesidades nutricionales del niño.

Variada: es importante que los niños aprendan a comer una gran variedad de alimentos.

1.11.- Importantes de la nutrición para niños en niños del nivel inicial

"El escolar tiene una velocidad de crecimiento más lenta, su estómago le permite comer mayor cantidad de alimentos y sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar. A esta edad, el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia (Majem y Bartrina, 2006). Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o de sus compañeros, con frecuencia les hacen tomar decisiones equivocadas respecto a los alimentos que deben comer. Se debe tener en cuenta la gradualidad alimenticia que se tienen en las edades, especialmente e los niños quienes en su condición de estudiante, tiene ya una cultura alimenticia que lo lleva a mejorar o emporar su salud, sobretodo porque muchos respetan los consejos alimenticios de sus padres o profesores, sin embargo otros

estudiantes se dejan influenciar por otros compañeros y consumen alimentos que son nocivos para su salud."(Oblitas y Cano, 2016)

Según Tafur, *et al.*, (2015) dentro de los errores más comunes encontramos:

Desayunos escasos, de baja calidad o ausencia de este tiempo de comida, el desayuno es muy importante ya que se ha comprobado una menor capacidad de atención y de aprendizaje en escolares que no desayunan.

Almuerzos insuficientes o mal seleccionados, sobre todo cuando se consumen fuera del hogar y la elección de los alimentos queda a criterio del niño.

Meriendas donde el tipo de alimentos preferidos son productos de poca o nula calidad nutricional.

Por estas razones y otras que afectan directamente su salud, existen muchos escolares que se han quedado con baja talla para su edad, especialmente en el sector rural y en familias muy pobres. Destaca también la existencia de niños con sobrepeso y obesidad especialmente en las zonas urbanas. Por lo tanto, es necesario que los adultos enseñen a los escolares, a seleccionar y combinar los alimentos para lograr una alimentación que permita un desarrollo y crecimiento adecuado (Majem y Bartrina, 2006).

Desayuno. - Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar, según el barómetro Europeo Kellogg's del desayuno (1996-1998). Este estudio también pone de manifiesto que la alimentación que efectúa gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado.

Esto, o su propia omisión, generan un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y en consecuencia, de su estado nutricional.

En el caso del niño que va al colegio de mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energías. La actividad mental también necesita un buen aporte. (Tafur, *et al.* 2015).

Este aspecto es importante en esta investigación, sobretodo darlo a conocer, ya que muchos niños van a la escuela sin desayunar y es allí donde recién desayunan de su lonchera, en un espacio de tiempo considerable que no es el que verdaderamente debería de ser, lo cual afecta su salud y bienestar. Y algo que es fundamental también es que la energía que necesita no solo es para su actividad física sino ara su actividad mental, lo cual le afecta notablemente a la niña o niño en su salud.

"Para los niños que asisten a la escuela por la tarde, el problema es generalmente otro. Se levantan demasiado tarde, y la mañana no alcanza para distribuir dos comidas importantes: desayuno y almuerzo. Por lo tanto, muchos padres tienden a eliminar uno de los dos, transformándolo en una colación liviana."
(Oblitas y Cano, 2016)

"Consecuencias de no tomar desayuno. - Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico."
(Oblitas y Cano, 2016)

CONCLUSIONES

PRIMERO. - La utilización de cursos de actualización es efectiva en la mejora de conocer y describir los hábitos de alimentación en la etapa de educación Inicial.

SEGUNDO. -Desde un enfoque práctico, didáctico y demostrando la necesidad de llevarse a cabo, el alumnado lo interioriza y practica de manera diaria. Así que, para poder cambiar la mentalidad y la higiene de los adultos, debemos empezar desde bien pequeños a identificar y concienciar sobre la importancia de este hábito.

TERCERO. - La información y el interés por este hábito alimenticio es generalmente bajo, puesto que se ha recopilado poca información sobre ello y además, el interés por el centro hacia este tema ha sido escaso. De manera que se observa que algo tan necesario practicar hábitos alimenticios, es un tema poco valorado de manera general, ya que en Educación Inicial existen pocos proyectos al respecto y los docentes suelen trabajarlo de manera superficial y mecánica, sin dar razones ni motivaciones al alumnado para realizarlo. Por ello, esperamos que se indague más al respecto y que en un futuro haya más diversidad de informes, trabajos, etc. que nos hablen sobre este tema.

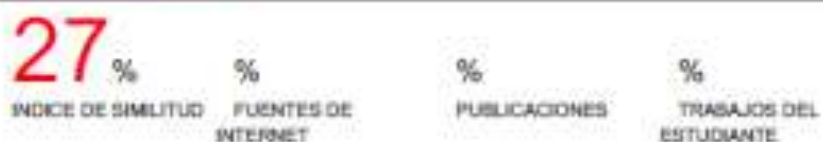
REFERENCIAS CITADAS

Chuquihuanca, C., y Sutta, S. (2016). Educación Para La Salud Y Hábitos De Higiene Personal En Los Niños Y Niñas De 3, 4 Y 5 Años De Edad De La Institución Educativa Inicial N° 766 De Santa Lucía, Pomacanchi – Acomayo – Cusco. 2016. Disponible en:<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3578/EDSchhuc.pdf?sequence=>

Oblitas, H., y Cano, J. (2016). Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del Nivel Primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015. Disponible en:<https://docplayer.es/49210784-Universidad-peruana-union.html>

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PROMINENTES

1	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	13%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	4%
3	docplayer.es Fuente de Internet	3%
4	repo.uta.edu.ec Fuente de Internet	2%
5	miguelcamelo.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1%

10	repositorio.unisa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	creativecommons.org Fuente de Internet	<1%
12	www.todomonografias.com Fuente de Internet	<1%
13	eresmama.com Fuente de Internet	<1%
14	repositorio.uniceub.br Fuente de Internet	<1%

Exclir días

Activo

Exclir coincidencias + 15 words

Exclir bibliografía

Activo