

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La nutrición en los escolares del nivel primaria

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

Autor:

Jacobo Gómez Américo Efraín

TUMBES – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La nutrición en los escolares del nivel primaria

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

Jacobo Gómez Américo Efraín (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2018



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 doce días del mes de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. 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 Alburquesque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y Mg. Wendy Cedillo Lozada (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **"La nutrición en los escolares del nivel primaria"**, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor, **JACOBO GÓMEZ AMÉRICO EFRAÍN.**

A las ONCE horas VEINTE 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 DIECIEIS.

Por tanto, **JACOBO GÓMEZ AMÉRICO EFRAÍN**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las ONCE horas con CUARENTA 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 Alburquesque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueras Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Wendy Cedillo Lozada
Vocal del jurado

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme la dicha de la salud y bienestar físico y espiritual

A mis padres, como agradecimiento a su esfuerzo, amor y apoyo incondicional, durante mi formación tanto personal como profesional.

INDICE

DEDICATORIA	
RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	
.....	2
CAPÍTULO I: LA NUTRICIÓN	4
1.1 Nutrición	4
1.2 Clasificación de la Nutrición.....	4
1.2.1 Macronutrientes	4
1.2.2 Micronutrientes	7
1.3 Importancia de la Nutrición	8
CAPÍTULO II: NUTRICIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR	11
2.1 Nutrición del Escolar	11
2.2 Rueda de los Alimentos	13
2.3 Consumo de una dieta balanceada en el escolar	14
2.4 Alimentación en la escuela	15
CAPÍTULO III: CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN	17
3.1 Consecuencias de no tomar desayuno	17
3.2 Beneficios de un buen desayuno	17
3.3 La figura de los padres y docentes en la nutrición del escolar	20
CONCLUSIONES	22
REFERENCIAS CITADAS	24
ANEXOS	26

RESUMEN

Nuestro cuerpo es considerado como una máquina perfecta, tiene una perfecta sincronización, es por ello que detallo recomendaciones al final para los padres para que tengan una visión más clara y comprendan la importancia de la nutrición que ayudará a mantener su cuerpo como una máquina con un funcionamiento adecuado.

Palabras Claves: nutrición, clasificación, escolar.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, existe un alto nivel de obesidad, además de un sedentarismo que acentúa la gravedad del sobrepeso en las edades comprendidas entre 6-12 años. Este problema presenta una preocupación a nivel social e institucional debido a las posibles complicaciones que esto puede provocar, además de los riesgos para la salud.

Los hábitos alimentarios de un gran porcentaje de niños no son los recomendados y esto es independiente del género, la edad y el estado nutricional. La alimentación que refieren pone de manifiesto la insuficiencia de consumo de frutas y verduras y, en menor medida, de carne y la elevada proporción de gaseosas o jugos azucarados que consumen con elevada frecuencia semanal.

Y para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo de los escolares en esta etapa, es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo, así como en la reparación de los tejidos.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la nutrición en los escolares del nivel primaria, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel de la nutrición en edad escolar, también 2. Conocer el marco conceptual de la nutrición.

CAPÍTULO I

LA NUTRICIÓN

1.1 Nutrición

Ortega (2007) “La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”

Las sustancias nutritivas son conocidas como “nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación”. (Otero, B, 2012)

La alimentación consiste en “la obtención, preparación e ingestión de alimentos. La dieta es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día”. (Otero, B, 2012)

“Así pues, todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social”. (Otero, B, 2012)

1.2. Clasificación De La Nutrición

Carro (2007) “Existen varias clasificaciones de los nutrimentos, pero la manera más práctica para su aprendizaje, es dividirlos en dos tipos: los macronutrientes y los micronutrientes. Asimismo, es importante conocer y entender la clasificación bioquímica de éstos”. (Otero, B, 2012)

1.2.1 Macronutrientes

Bonzi (2008) Los macronutrientes son “nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar. Los polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o sólidos, que son los lípidos. Teniendo así: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano (aproximadamente 99%)”. (Otero, B, 2012)

Hidratos de carbono

“Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos, y 3) polisacáridos”. (Otero, B, 2012)

Los monosacáridos

“Normalmente aparecen como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa”. (Otero, B, 2012)

“Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de **disacáridos**, los tres disacáridos más importantes en la nutrición humana son la sacarosa, la lactosa y la maltosa. La sacarosa (azúcar de mesa, azúcar de caña) se forma cuando se unen entre sí la glucosa y la fructosa” (Otero, B, 2012)

Los polisacáridos

“Son carbohidratos con más de diez unidades de monosacáridos. Las plantas sintetizan dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina. Debido a su mayor tamaño, la amilopectina es más abundante en los alimentos, como en los granos y en los tubérculos. El almidón crudo (es decir, las papas crudas y los granos) se digiere mal. La cocción hace que los gránulos absorban agua, se gelatiniza el almidón, ablanda y rompe la pared celular y hace que el almidón sea mucho más digerible para el ser humano. Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en la nutrición humana son la sacarosa, la lactosa y la

maltosa. La sacarosa (azúcar de mesa, azúcar de caña) se forma cuando se unen entre sí la glucosa y la fructosa”. (Otero, B, 2012)

Grasas

“Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana. La grasa de la dieta (es rica en energía y aporta 9 kcal/g) se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano. La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses. También es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles. Aporta importantes propiedades de textura a alimentos como los helados (suavidad) y los productos horneados”. (Otero, B, 2012)

Proteínas

“Las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta. Existen aminoácidos “esenciales o indispensables que no pueden ser sintetizados por los humanos y sólo se pueden obtener de la dieta y los no esenciales o dispensables que sí puede sintetizar el ser humano. Las proteínas contienen 4 kcal/g. Existen mezclas de alimentos que aportan todos los aminoácidos esenciales obteniendo así una proteína de buena calidad. Algunos ejemplos son el arroz y los frijoles; el pan tostado y la sopa de guisantes; el arroz y las lentejas; la pasta y el queso; el arroz con leche y el sándwich de queso. Prácticamente, todos los alimentos contienen proteínas, aunque no en la misma concentración. En realidad, el aprovechamiento de una proteína no depende de su origen vegetal o animal. En ambos casos, hay proteínas muy aprovechables y poco aprovechables. Pero, además, la combinación de proteínas, conduce normalmente a un alto aprovechamiento. En resumen, los hidratos de carbono integran la mayor parte de la dieta humana, en segundo lugar, están las grasas y finalmente, las proteínas. Los tres

deben estar presentes en la dieta diaria para garantizar el funcionamiento adecuado y el aporte de energía al organismo”. (Otero, B, 2012)

1.2.2 Micronutrientes

Bayona (2013) “Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. De hecho, el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición. Las vitaminas son un grupo de micronutrientes esenciales que cumplen con los siguientes criterios: Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas; Componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas; No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales; Esenciales, también normalmente en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal (es decir, mantenimiento, crecimiento, desarrollo, y reproducción); Su ausencia o insuficiencia produce un síndrome o deficiencia específico”.

Las vitaminas se clasifican según su solubilidad en: a) Vitaminas liposolubles: Son la A, D, E y K. b) Vitaminas hidrosolubles: Son las siguientes: ácido pantoténico, niacina, riboflavina o B2, ácido fólico, cobalaminas o B12, piridoxina o B6, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C.”

“Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos. Representan de 4 a 5% del peso corporal en el ser humano. Normalmente su consumo en la dieta no es suficiente; sin embargo, la industria de alimentos en los últimos años ha enriquecido los alimentos, lo que ha mejorado el consumo de minerales en la dieta”. (Otero, B, 2012)

1.3 Importancia De La Nutrición

Agust (2014) “Hablar de nutrición significa sentar bases de una buena y adecuada alimentación, habilidad para aprender a comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas, resulta lógico que una dieta balanceada en nutrientes y buenas prácticas nutricionales, constituyen la

primera línea de defensa del niño, no solo de las posibles enfermedades que pudieran contraer sino fundamentalmente, a favor de las habilidades que en el futuro, le permitirán desenvolverse productiva y eficazmente en clases o responsabilidades asignadas.

En el desarrollo de la presente investigación se abarca todo lo concerniente a la Nutrición del niño en la etapa escolar.

Una adecuada nutrición, puede ser tomada por distintas formas. En términos generales, la nutrición saludable debe ser parte de la vida diaria de las personas y contribuir a su bienestar fisiológico, mental y social.

Los niños en edad escolar crecen lenta pero continuamente, y es muy importante que reciban la cantidad y calidad de nutrientes que serán imprescindibles para su desarrollo normal.

Es un hecho científicamente probado que cuando baja el nivel de azúcar o nivel de glicemia en la sangre, el organismo se protege, ahorrando las energías disponibles y entonces la distracción, la somnolencia, la incapacidad de concentración son la defensa del niño”.

Castañeda (2008) “Cuando un niño va a la escuela sin haber merendado la noche anterior o sin haber desayunado, es decir, con hambre, no está en condiciones de aprender, o siendo el caso de que un niño puede haber desayunado, pero si debe caminar algunos kilómetros para llegar a la escuela y esa es la suerte de los niños de las zonas rurales- gasta ya las energías ingeridas en el desayuno y llega entonces, en condiciones no aptas para aprender.

Necesita un desayuno consistente, pero también está comprobado científicamente que cada tres horas, el nivel de azúcar en la sangre decae es lo que se denomina “hambre de corto plazo” y el escolar aun habiendo desayunado apropiadamente debe ingerir alimentos, para continuar activo, atento, y aprender.

Una pequeña merienda o colación durante la jornada escolar de cuatro horas y más son indispensables.

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo”.

Durante la época escolar el consumo de snacks, aumenta de manera considerable por lo que es necesario limitar este tipo de consumo ya que lo que contienen estos alimentos llamados “chatarra” son, elevadas cantidades de grasa saturada, azúcar, colesterol y escasos micronutrientes.

Nuestro objeto de estudio está enfocado en los niños en edad escolar, que es muy importante que reciban los nutrientes necesarios para su salud y además mejorar la calidad de los servicios de nutrición escolar en niños en esta etapa y sus resultados tienen efectos evidentes en los programas o políticas de salud.

CAPÍTULO II

LA NUTRICIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR

2.1 Nutrición Del Escolar

Lucas (2009) “La alimentación y la nutrición suelen tener implicaciones a largo plazo; lo que sucede en la infancia y en la niñez repercute en la adolescencia y al crecer. El cuidado de la alimentación y nutrición de los niños es parte fundamental de su salud integral. El énfasis no debe ponerse en solucionar los problemas, sino en prevenirlos y promover la salud atendiendo los detalles de la vida diaria”. (Otero, B, 2012)

“La etapa preescolar está entre los 6 y los 11 años de edad, y el incremento en el peso y la estatura se mantienen normalmente constantes. En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú. Se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, cuidando que el aporte de proteína sea adecuado, que se sugiere de 28 gr/día de proteína. El cálculo de energía es muy variable de un niño a otro, por ello se debe considerar que las recomendaciones sirven sólo como referencia. En esta etapa se forman hábitos buenos y malos, así como gustos y actitudes, es por esto que el responsable de proporcionar los alimentos al niño debe informarse con el especialista. La presentación divertida, atractiva y variada de los alimentos en esta etapa, hará que el niño pruebe nuevos alimentos y disfrute comer con la familia, pero no se debe de dar trato especial, pues es necesario que aprenda a probar los diferentes alimentos, y decidir si le gusta o no, y el responsable de la alimentación debe dar opciones de un mismo alimento para motivar al niño a que lo acepte finalmente”. (Otero, B, 2012)

Martaix (2007) “En esta etapa de la vida, el hábito del desayuno es fundamental, si el adulto o responsable de la alimentación del niño no inculca esta costumbre, difícilmente lo podrá hacer en el futuro; hacer cinco comidas también se debe enseñar en esta etapa. Generalmente, a los niños les gustan los dulces, los refrescos y los pasteles, pero su consumo debe ser moderado. No se deben usar este

tipo de alimentos como premio por comer otros, de lo contrario, el niño le dará una connotación de bueno o malo a los alimentos. En fiestas, reuniones, cumpleaños, etc., pueden comer dulces, pero no deben ser parte de su alimentación diaria”. (Otero, B, 2012)

“El error más común de los padres es no preparar lunch y dar dinero a los niños, al hacerlo se generan hábitos inadecuados; se recomienda como refrigerio de los niños: agua de frutas, leche, queso, sándwiches de diferentes rellenos, verduras, frutas, molletes, yogurt, cacahuates, palomitas, ensaladas, salchichas”. (Otero, B, 2012)

“La deficiencia más común en niños preescolares es la del hierro, que puede generar anemia, es importante que el niño tenga una dieta adecuada, que consuma carne, cereales, pan, verduras, frutas, leche, así como que acuda a las citas del pediatra y haga ejercicio”. (Otero, B, 2012)

Macias (2012) “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. 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. Dentro de los errores más comunes encontramos: o 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. o 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”.

2.2 Rueda De Los Alimentos

Robles (1996) “Es una forma de clasificar los diferentes alimentos según su composición mayoritaria, que determina su función principal.

No existen los alimentos completos que contengan todos los nutrientes y en la cantidad óptima requerida por el cuerpo humano. En general, aunque un alimento pueda suministrar diferentes nutrientes, siempre tendrá alguno en mayor cuantía, que será el que establezca su lugar en la rueda. Si en una dieta o menú diario entran a formar parte por lo menos uno o dos alimentos de cada grupo de esta rueda, y en la cantidad suficiente, el resultado será una alimentación correcta”.

Existen siete grupos de alimentos en la rueda, a los que se les asigna un color diferente, según su función principal:

- “Alimentos plásticos o formadores de tejidos donde predominan las proteínas (color rojo). - GRUPO I: leche y derivados (yogur, queso...). - GRUPO II: carnes, pescados y huevos(Palacios, N, s.f)
- “Alimentos mixtos: energéticos, plásticos y reguladores (color naranja). - GRUPO III: legumbres, frutos secos y patatas. Son alimentos principalmente energéticos porque aportan calorías, pero también son plásticos (porque contienen proteínas vegetales) y reguladores (por sus vitaminas y minerales). En ellos predominan los hidratos de carbono y proporcionan cantidades importantes de fibra, necesaria para regular el tránsito intestinal(Palacios, N, s.f)
- “Alimentos reguladores donde predominan las vitaminas y los minerales (color verde). - GRUPO IV: verduras y hortalizas. - GRUPO V: frutas. Intervienen en los mecanismos de absorción y utilización de otras sustancias nutritivas. También aportan fibra alimentaria. (Palacios, N, s.f)
- “Alimentos energéticos (color amarillo). - GRUPO VI: cereales (pan, pasta, maíz, harina, etc.), miel, azúcar y dulces. En ellos destacan los hidratos de carbono. - GRUPO VII: mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los lípidos o grasas” (Palacios, N, s.f)

- “Una dieta monótona, basada en muy pocos alimentos o pertenecientes todos a un mismo grupo conduce a un déficit de uno o más nutrientes” (Palacios, N, s.f)

2.3 Consumo de una dieta balanceada en el escolar

Serafin (2012) “refieren que las frutas, verduras y hortalizas son productos básicos dentro de la alimentación humana y constituyen el grupo alimentario más importante para la promoción de la salud en los países desarrollados.

Se recomienda un consumo de 5 o más raciones de frutas, verduras y hortalizas al día de forma regular. Estas recomendaciones se basan en estudios epidemiológicos que señalan una asociación entre elevadas ingestas de frutas, verduras y hortalizas y una menor incidencia y mortalidad por diferentes enfermedades crónicas. La protección contra enfermedades degenerativas, como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, se ha atribuido a su actividad antioxidante, a la estimulación del sistema inmune, la mejora en el metabolismo del colesterol, la disminución de la tensión arterial y a la actividad antiviral y antimicrobiana” (Ortega R., Requejo A., 2007).

“Es por ello que el 93,97% de los niños no consumen 3 ó más raciones al día de fruta cruda, cantidad recomendada para niños de edad escolar.

El consumo de fruta como postre de forma habitual es bajo, en este grupo de escolares. El hábito alimentario de tomar fruta después de las comidas beneficia la salud de los niños y contribuye a disminuir la obesidad infantil. Son pocos los niños que se benefician de este hábito alimentario saludable” .

2.4 Alimentación En La Escuela

Martínez (2010) “Lo que comen los niños en la escuela forma parte de su alimentación diaria, pero generalmente la calidad de esos alimentos está muy lejos de ser la adecuada para los niños de esas edades.

En los kioscos escolares se pueden encontrar alimentos con alto contenido energético, de grasas y de sodio, por ejemplo, papas fritas, milanesas, hamburguesas,

sándwich, alfajores, gaseosas, chocolates, caramelos, chizitos, palitos, galletitas, golosinas y muchos otros. A pesar de que dichos alimentos son de baja calidad nutricional, siguen siendo los preferidos por los niños, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria.

Por esta razón, si los niños a diario consumen este tipo de comidas, sumado a la alimentación en el hogar y a la escasa práctica de algún deporte o actividad física, daría como resultado un aumento de peso y la aparición de enfermedades como diabetes mellitus, colesterol, hipertensión arterial, entre otras.

A diferencia de los adultos, los escolares son capaces de responder a señales internas de apetito y saciedad y no a señales externas que tienen que ver con la hora de las comidas o lo que debe comer en cada comida.

Por lo tanto, una característica de los niños en sus primeros años de escolaridad, en relación a los hábitos alimentarios, es que haya una gran variación entre cada comida. Es común que, después de la ingesta de una gran cantidad de comida le siga una pequeña, y viceversa. Sin embargo, la actitud ante la comida cambia con la edad, en los escolares mayores, el horario de las comidas suele ser más irregular y desordenado, estando muy influenciado por el ritmo escolar. A pesar de que la ingesta en el escolar se caracterice por ser caprichosa y poco estable, hay que establecer un horario de comidas que sea regular brindando cierta flexibilidad en la composición de las raciones”.

CAPÍTULO III

CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN

3.1 Consecuencias De No Tomar Desayuno

Marín (2011) “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. En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas”.

“Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación

equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades” (Xunta de Galicia, s.f)

3.2 Beneficios de un buen desayuno

Belén (2012) “El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. El desayuno aporta, directamente, la energía para empezar el día. Especialmente en la infancia y en la adolescencia etapas de máximo crecimiento, el desayuno juega

un papel decisivo en el óptimo desarrollo. En los adultos permite mantener una dieta equilibrada y en las personas mayores, además de ser una comida apetecible y deseada, presenta la ventaja de incluir alimentos fáciles de conservar, preparar, masticar y digerir” (Azcona, Ángeles y Carbajal, 2015).

Según Lewandowski et al., (2015) "menciona los siguientes beneficios para un buen desayuno escolar:

Mejora del estado nutricional (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

Grasa: Si el desayuno incluye: tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor. El consumo de estos alimentos contribuye a aumentar los aportes calóricos realizados a partir de los hidratos de carbono, reemplazando otros con mayor contenido graso (bollería industrial, repostería, etc.).

Fibra: Si se incluyen cereales de desayuno o panes integrales, las posibilidades de satisfacer las necesidades de fibra son mayores”. (Xunta de Galicia, s.f)

Vitaminas y minerales: El desayuno contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales. Estudios realizados en población infantil en distintos países han evidenciado aportes significativamente inferiores para ciertos minerales (hierro, calcio, magnesio y cinc) y vitaminas (tiamina y piridoxina) en los que no

Control del peso: Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. El hecho de repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas. Esto también contribuye a evitar picar entre horas (snacks, golosinas, bollería y otros dulces, refrescos, etc.), factor muy importante a la hora de controlar el peso. (Xunta de Galicia, s.f)

“Rendimiento físico e intelectual: Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina

y aumento de cortisol y catecolaminas) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables”. (Xunta de Galicia, s.f)

“La merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños” (Serafin, 2012).

Almuerzo

“Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño” (Serafin, 2012).

Cena

“Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales” (Serafin, 2012).

3.3 La figura de los padres y docentes en la nutrición del escolar.

“Como sabemos, en la infancia los niños suelen imitar muchas de las cosas que realizan los adultos. Por ello, es importante que los adultos lo tengan en cuenta a la hora de actuar tanto en el ámbito de la alimentación como en los otros. Si en la familia y en la escuela se cuida este hábito podemos conseguir que nuestros niños también lo adquieran.

Esta tarea es una gran responsabilidad de los padres, ya que son los que deben velar por la alimentación de sus hijos. Sin embargo, los tutores y profesores también tienen un papel importante en el proceso. La infancia es un periodo decisivo en la vida de un niño, por lo que su alimentación debe ser equilibrada desde el primer momento” (Bayona, 2013).

“Es deber de los padres el poder incidir en las costumbres de los hijos; pero también lo es de los educadores, por lo que desde la escuela debemos intervenir para promover buenos hábitos en los alumnos” (Bayona, 2013).

Por lo tanto, algunas de las estrategias que deben seguir tanto padres como tutores en el hábito de la alimentación son:

- Ser consistente y firme.
- Reforzar comportamientos positivos.
- Mostrar tranquilidad y cuidar el tono de voz.
- Establecer un ritual.
- Hacer de la comida un momento agradable.
- Ofrecer pocas cantidades.
- No picar antes ni beber refrescos durante la comida.
- Ofrecerles alimento pero nunca forzarlos.
- Dar buen ejemplo.
- Comer sin distracciones.
- Variar los alimentos.
- Limitar el tiempo.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Es fundamental que el niño incorpore unos buenos hábitos en el entorno familiar y en sus colegios también puedan transmitir y reforzar esta educación. Resulta primordial el conocimiento sobre la interrelación entre alimentación, salud, la importancia en su crecimiento y desarrollo cognoscitivo para responder a las actividades escolares, pero dependerá de las capacidades físicas existentes en el niño y niña y del interés de los maestros y maestras para favorecer y desarrollar todo el potencial cognoscitivo del alumnado, creando para ello un buen clima de aula unido a condiciones de bienestar económico y psicosocial de la familia sin olvidar el papel tan importante que juegan la buena nutrición en todo esto.

SEGUDA: No debemos rendirnos cuando los niños y niñas muestran actitudes caprichosas ante la negativa a tomar algunos alimentos como puede ser la fruta, pescado, etc. y darles aquello que deseen pues su bienestar nutricional puede verse gravemente afectado ni tampoco debemos dejarnos llevar por las prisas y la comodidad pues recordar que un alimento saludable (fruta, bocadillo, etc.) siempre es mejor que la dulcería industrial.

TERCERA: Con el elevado nivel de obesidad y sobrepeso por el que está pasando en algunos niños actualmente, y debido sobre todo a las consecuencias negativas y las enfermedades crónicas que esto produce sobre nuestra población, creo fundamental la instauración de hábitos saludables y de estilos de vida activos en nuestra sociedad. A todo esto debemos incluir la cooperación y coordinación con las familias, ya que estas son las principales responsables de la educación de los niños, junto con las escuelas. Es por esto que debemos unirnos con una meta común, el desarrollo y la formación de los niños. Por esto una buena alimentación

son herramientas fundamentales para poder conseguir el correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

REFERENCIAS CITADAS

Agust, F., & Cuadrado, R. (2014). “Estilo de vida y hábitos alimenticios de la población pediátrica latinoamericana y su implicación en la obesidad”.

Bayona, I. (2013). Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela.

Belén Otero Lamas. (2012) Nutrición. México. Editora. Ma. Eugenia Buendía López.
ISBN: 978-607-733-152-0.

Bonzi, N. S., & Bravo Luna, M. B. (2008). Patrones de alimentación en escolares: Calidad versus cantidad. *Revista Médica de Rosario*, 74(2), 48–57.

Carro, N. B. (2007). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Alimentación y Nutrición En Edad Escolar*, 8, 1–7.

Castañeda, O., Rocha, J., & Ramos, M. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora. *Archivos de Medicina Familiar*, 10(hábitos alimenticios 9sonora)), 7–9.

LUCAS, B. Krause Dietoterapia: Nutrición en la Infancia. Barcelona: El sevierMasson. 2009. 1351p. 5

Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios en niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.pdf. *RevChilNutr*, 39(3), 40–43.
doi:10.4067/S0717-75182012000300006

Marin-Zegarra, K., Olivares-Atahualpa, S., Solano-Isidro, P., & Musablón-Oyitas, Y. (2011). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Revista de Enfermería Herediana*, 4(2), 64–70.

MARTAIX, V. J. Nutrición y Alimentación Humana: Alimentación del niño Preescolar y Escolar. Madrid. Editorial Océano. 2007. 2500p. 10

Martínez, Á. E., Gomis, I. M., Moraga, A. B., Ferrer, C., Fábrega, M. T., & Bueno, Á. F. (2010). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil, XII, 53–65.

Ortega R., Requejo A., M. R. (2007). Nutrición y alimentación en la Promoción de la salud.

Otero, B, (2012) Nutricion, Sideshare, recuperado de:<https://www.slideshare.net/david1919/nutricion-81250887>

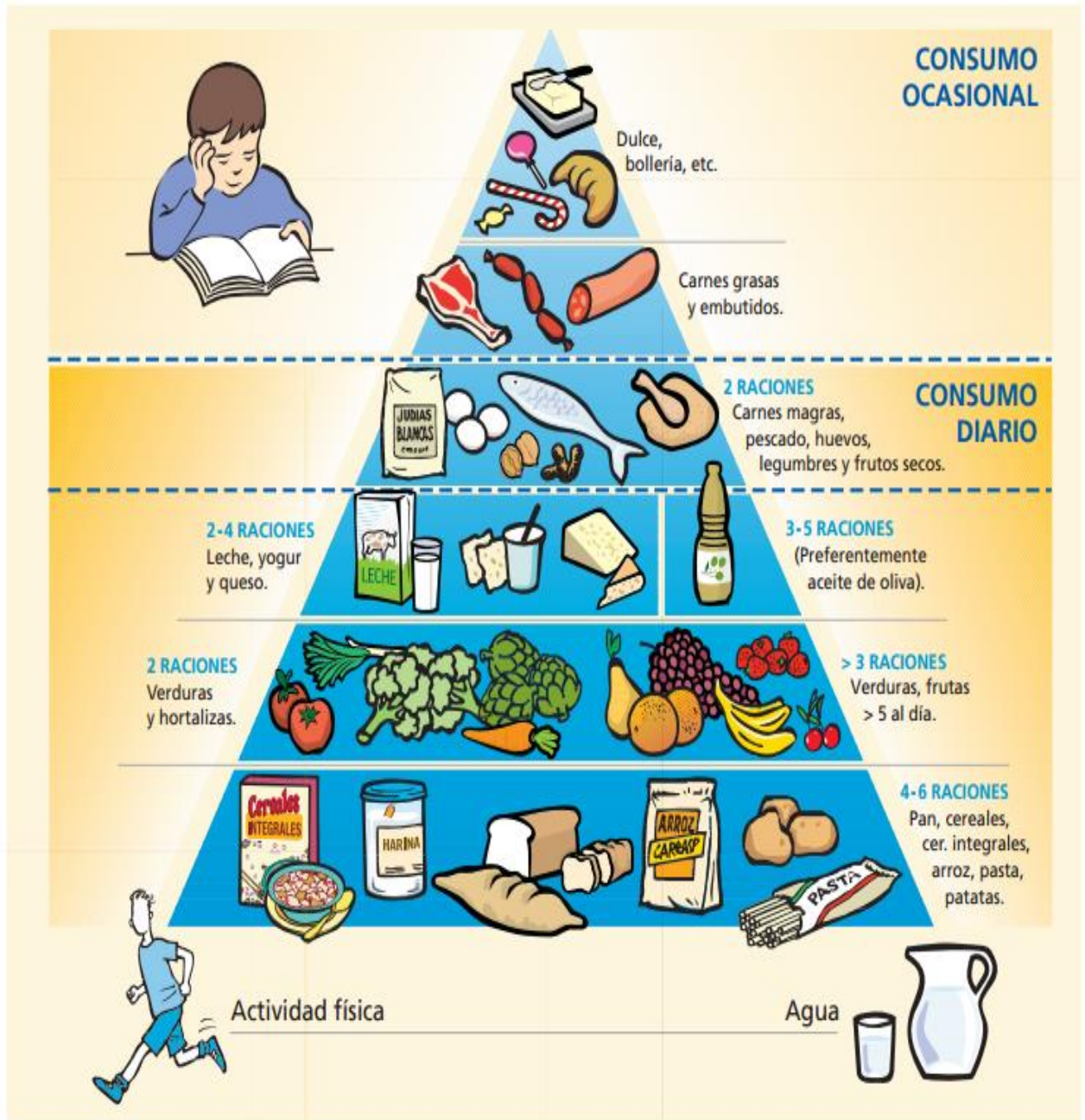
Palacios, N, (s.f) ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE, Docplayer, recuperado de:<https://docplayer.es/377378-Alimentacion-nutricion-e-hidratacion-en-el-deporte.html>

Robles. (1996). Prensa y Educación para la Salud en la Escuela. Comunicar, (6), 94–99.

Serafin, P. (2012). Manual de la alimentacion escolar saludable. Instituto Nacional de Alimentación Y Nutrición, 1–78.

Xunta de Galicia, (s.f) El desayuno, Xunta de Galicia,
<http://www.edu.xunta.gal/centros/iesalvarocunqueiro/system/files/9.%20El%20desayuno.pdf>

ANEXOS



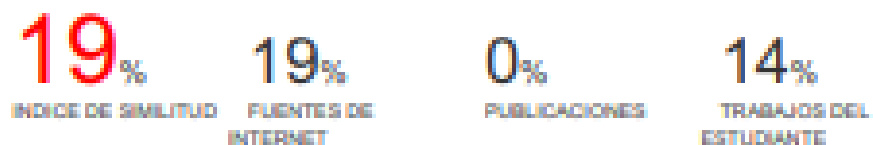
Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

Raciones recomendadas para el escolar

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas) Maíz o tortillas Pan Frijoles Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 taza 2 unidades 6 unidades ½ cucharón 1 unidad mediana	Diaria Diaria/por tiempo de comida Diaria Diaria Diaria
Verduras Frutas	2 porciones medianas 2 unidades medianas	Diaria Diaria
Leche o Derivados Queso Huevo	3 tazas 1 trozo (1 onza) 1 unidad	Diaria Diaria Diaria o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo mediano (2 a 2 ½ onzas)	Tres veces por semana
Azúcar Aceite o grasa	6 cucharaditas 4 cucharaditas	Diaria Diaria

LA NUTRICIÓN EN LOS ESCOLARES

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PROPIAS

1	docplayer.es Fuente de Internet	9%
2	www.buenastareas.com Fuente de Internet	4%
3	midirecciondeblognuevaesnutricion.blogspot.com Fuente de Internet	2%
4	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	portal.europeana.eu Fuente de Internet	1%
6	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1%
7	instruyendoleslyjulca.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo