

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Nutrición del estudiante de educación Inicial

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial

Autora.

Rosita Haydee Pacherez La Chira

Piura- Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Nutrición del estudiante de educación Inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Piura- Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Nutrición del estudiante de educación Inicial

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Rosita Haydee Pacherez La Chira (Autora)

.....

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....

Piura- Perú.

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Para, a quince días del mes de agosto del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del jurado evaluador designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Caloto la Rosa Feijoo, Coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Nutrición del estudiante de educación Inicial" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a) **PACHERREZ LA CHIRA, ROSITA HAYDEE.**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **PACHERREZ LA CHIRA, ROSITA HAYDEE.**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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


Dr. Oscar Caloto la Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kip Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios por guiarme en mi camino de vida.

A mis padres, esposo por brindarme ese apoyo incondicional para lograr estudiar la segunda especialidad del nivel inicial. A mis hijos por ser mi motivo de ser cada día mejor

INDICE

DEDICATORIA.	5
INDICE.	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	12
MARCO TEÓRICO	12
1.1 Nutrición	12
1.2. Alimentación y nutrición	12
1.3 Una nutrición adecuada es la que cubre.	14
1.4 Nutrición y salud	14
1.5. Alimentos y nutrientes	16
1.6 Antropometría	18
1.7 Desnutrición	20
CAPITULO II	24
LA MALA NUTRICIÓN.	24
2.1 Consecuencias de una mala alimentación en los niños	24
2.2 Peso y talla fuera de los valores normales	25
CONCLUSIONES.	30
RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS CITADAS	32

RESUMEN

La nutrición es la ingesta diaria de los diversos alimentos que determinan el desarrollo, función y salud del cuerpo humano y que pueden conducir a la salud o desnutrición y sus efectos asociados y es nuestra preocupación brindar a los estudiantes una alimentación adecuada y balanceada que asegure una buena salud. -Desarrollo integral es como tenemos el Programa Nacional de Suplementación Nutricional, qaliwarma, y por ende la importancia de la nutrición en los estudiantes de educación primaria en el objetivo general, los objetivos específicos son: determinar el valor de una buena alimentación y determinar el impacto de la nutrición en estudiantes de educación primaria

Palabras clave: Nutrición, estado de salud, desarrollo integral.

ABSTRACT

Nutrition is the daily intake of the various foods that determine the development, function and health of the human body and that can lead to health or malnutrition and its associated effects and it is our concern to provide students with an adequate and balanced diet that ensures a good health. -Comprehensive development is how we have the National Program for Nutritional Supplementation, qaliwarma, and therefore the importance of nutrition in primary school students in the general objective, the specific objectives are: determine the value of a good diet and determine the impact of nutrition in primary school students

Keywords: Nutrition, health status, comprehensive development.

INTRODUCCIÓN

La nutrición juega un papel importante a lo largo de la vida de una persona y, de manera particular, varias veces al día, todos los días, debido a la selección y consumo de una variedad de alimentos que repercuten a largo plazo en el desarrollo integral del organismo, su función y su salud, que puede estar relacionada con su salud o desnutrición.

La nutrición se considera un proceso natural que permite la digestión, adquisición y procesamiento de los nutrientes hasta que estén en una forma que pueda ser utilizada por el organismo, especialmente los niños. Este proceso implica la adquisición de nutrientes, su digestión, la absorción de productos útiles para el cuerpo y su desarrollo y distribución por todo el cuerpo. Todo este proceso está influenciado por la edad, el sexo, las características genéticas, el estado fisiológico, las diferencias individuales, el desarrollo de la actividad física, y como factores adicionales.

La cuestión planteada se refiere a la falta de conciencia y conocimiento sobre nutrición entre los padres de los alumnos de secundaria, ya que la mayoría de ellos padece trastornos nutricionales, como se ha comentado anteriormente (Guffanti, 2012).

Objetivo General: Determinar la importancia de la nutrición para los estudiantes de educación primaria. Objetivos específicos: Determinar el valor de una buena nutrición y determinar el impacto de la nutrición en los estudiantes de educación primaria.

Este es un tema bien definido, específico y fácil de entender, ya que la desnutrición es una realidad que vivimos actualmente, especialmente en áreas rurales remotas y montañosas, que nadie es libre de conocer o experimentar.

La alimentación y la nutrición se consideran elementos clave para la supervivencia y el desarrollo humano, especialmente de los niños. Un claro ejemplo es el óvulo fecundado, y para convertirse en feto es necesario desarrollar una serie de herramientas y mecanismos para

adquirir e integrar alimentos y nutrientes en un organismo vivo. Es en un contexto relacionado con la salud que el concepto de atención primaria ha dado lugar al apoyo científico para la integración de la nutrición en la medicina y su valor como herramienta o medio preventivo y como complemento del tratamiento de diversas enfermedades.

El buen estado nutricional está asociado al hecho de que los individuos vivan en armonía o equilibrio, es decir, su ingesta de alimentos se considere suficiente para restablecer su uso o consumo de energía, proteínas, vitaminas y minerales, lo que permitirá la integridad de los tejidos y sistemas. El cuerpo sexual, que habilita o cumple diversas funciones vitales de una persona, asegurando así su crecimiento y desarrollo, especialmente el de los niños.

Una variedad de enfermedades que se consideran comunes y los síntomas que presentan pueden prevenirse o aliviarse con una nutrición adecuada. En cambio, en nuestro medio, los cambios más comunes en el estado nutricional están relacionados con hábitos alimentarios incorrectos. Sumado a esta realidad, nuestro país atraviesa una crisis económica que tiene serias implicaciones, especialmente para la salud y nutrición de la niñez peruana.

Tomando en cuenta datos informativos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que más del 50% de las muertes infantiles ocurren en países en vías de desarrollo, donde el problema está relacionado o determinado por circunstancias relacionadas con problemas nutricionales. La persistente dificultad o complejidad de las deficiencias nutricionales es mucho mayor en los países menos desarrollados (Salud, 2016).

Los países latinoamericanos presentan características diferentes en cuanto a su estructura social, económica, educativa, etc., sin embargo, la mayoría de ellos comparten un problema común: la pobreza de una parte de la población y la desnutrición que la acompaña. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) estima que 6 millones de niños menores de cinco años mueren cada año debido a la desnutrición o procesos dietéticos inadecuados. En esta parte del mundo, en países complejos, la esperanza de vida al nacer es de menos de un año. (Salud, 2016).

Asimismo, en Perú, los problemas de nutrición son considerados problemas de salud pública y están asociados a hábitos alimentarios incorrectos, que persisten a pesar de las inversiones nacionales en programas y proyectos para reducir los índices de desnutrición en niños en edad escolar. Esto no ha reducido la tasa de desnutrición y el nivel esperado por la sociedad.

Los niños menores de cinco años viven en áreas urbanas (conocidas como ciudades) con un índice de desnutrición crónica, y esta estadística se ha triplicado dramáticamente en las zonas rurales y montañosas (ENDES, 2016)

Objetivo general:

- Establecer la importancia de la nutrición en los estudiantes de educación inicial.

Objetivos específicos:

- Determinar el valor de la buena nutrición.
- Definir los efectos de La nutrición en los estudiantes de educación inicial

A partir de esta coyuntura social, en esta oportunidad, se ha creído fundamental y conveniente realizar la presente investigación para mostrar, de una forma real y objetiva, la importancia de una adecuada nutrición en los niños menores de seis años, pudiendo contribuir, con lo estudiado, a una mejora de la calidad de vida de todas las personas de la sociedad y, por consiguiente, la calidad social, económica y médica de nuestro país. Agradeciendo a la Universidad de Tumbes, por habernos dado la oportunidad de estudiar la segunda especialidad en educación inicial y mejorar nuestra calidad profesional para asumir los nuevos retos profesionales al servicio de la educación y la sociedad.

A la Central Intersectorial de la Educación Peruana y a la coordinación de Piura, que ha hecho posible este logro.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Nutrición

La nutrición se formaliza como el proceso biológico por el cual un organismo absorbe y asimila los alimentos, nutrientes y líquidos necesarios para el funcionamiento normal, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. También se ha identificado a la nutrición como la ciencia que estudia la relación entre la salud y la alimentación, especialmente en la determinación de una dieta adecuada para favorecer el desarrollo integral de una persona, especialmente de los niños. (Martínez y Martínez, 2011).

1.2. Alimentación y nutrición

Aunque muchas personas piensan que los alimentos y la nutrición son términos que a menudo se usan como sinónimos, son términos diferentes en términos de significado.

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, incluyendo una serie de fenómenos involuntarios que ocurren durante la ingesta de alimentos, a saber, la digestión, absorción o entrada de sus componentes o nutrientes desde el tubo digestivo, o al torrente sanguíneo, y su transformación metabólica o química, en las células y se excreta o elimina del cuerpo. En términos generales, la nutrición es una ciencia que estudia la relación directa entre la dieta y la salud. (Azabache, 2012)

La comida incluye una gama de comportamientos voluntarios y conscientes destinados a seleccionar, preparar e ingerir alimentos. Fenómenos íntimamente relacionados con el entorno sociocultural y económico (ambiente), al menos en gran medida, determinan hábitos alimentarios y estilos de vida (Alimentación, 2018), en

este proceso, los profesionales de la salud, nutricionistas brindarán pautas de apoyo en la crianza de los niños durante el crecimiento y las actividades diarias.

El Ministerio de Educación, con el apoyo de expertos del propio pueblo y de diversas instituciones, ha realizado determinadas acciones para mejorar la situación de desnutrición en nuestro país. Muchas enfermedades que se consideran comunes y sus diversos síntomas a menudo se pueden prevenir o aliviar con una buena nutrición. En este caso, la ciencia de la nutrición busca comprender cómo y qué aspectos de una dieta adecuada inciden en la salud. Todos nosotros de origen social conocemos el adagio de que una persona es lo que come y se desarrolla de acuerdo a lo que come. (Guffanti, 2012)

Las enfermedades causadas o relacionadas con la desnutrición y la desnutrición son diversas, ya sea en cantidad, en exceso o deficiencia, o en mala calidad.

- Anemia
- obesidad
- cáncer
- diabetes
- Arterioesclerosis.
- Hipertensión arterial
- Deficiencia de vitaminas: rara en los países occidentales, por ejemplo, beriberi, raquitismo, escorbuto, pelagra
- Bocio endémico
- Vigoroso
- Anorexia nerviosa.
- Bulimia

Las deficiencias nutricionales también pueden afectar la boca, porque una vez que el cuerpo deja de recibir los nutrientes que necesita para renovar los tejidos, la boca se vuelve más susceptible a las infecciones.

El uso excesivo de almidones, carbohidratos y azúcares puede producir ácido de la placa que se adhiere al esmalte, provocando que el esmalte se rompa gradualmente y, si no se trata, puede dañar permanentemente los dientes y/o los molares. Esto es lo que les sucede a los niños menores de 6 años cuando se acostumbran a comer golosinas, dulces, comida chatarra y otros alimentos que solo dañarán su organismo como parte de sus quehaceres diarios (Gonzales R, 2014).

1.3 Una nutrición adecuada es la que cubre.

Satisfacer los requerimientos energéticos mediante el consumo de proporciones adecuadas de nutrientes energéticos, como carbohidratos y grasas, debe ser relevante para la situación cotidiana de las personas, especialmente de los niños. Esto quiere decir que están directamente relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona.

Los requisitos de carácter, también conocidos como requisitos estructurales, los proporcionan las proteínas.

Descubre los requerimientos de micronutrientes no energéticos, como vitaminas y minerales. Una correcta hidratación debe basarse en un adecuado consumo de agua.

Ingesta adecuada de fibra dietética para mantener el orden en los sistemas del cuerpo para que los humanos permanezcan tranquilos con la evacuación de elementos no alimentarios. Las pautas dietéticas presentadas en forma de pirámide alimenticia, elementos auténticos y practicidad ayudarán a lograr niveles personales y sociales adecuados de salud y mejora en las actividades diarias.

1.4 Nutrición y salud

Durante el procesamiento de los alimentos, el cuerpo humano necesita seis nutrientes principales: proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas, agua y minerales.

La ingesta diaria de estos nutrientes es fundamental e imprescindible para poder desarrollar y mantener funciones corporales saludables.

Entre otras cosas, los desequilibrios nutricionales pueden conducir a una salud negativa por exceso o deficiencia, es decir, por el consumo excesivo o la falta de nutrientes. Asimismo, la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización celular (como bloques de construcción, hormonas o parte de una cascada de señalización hormonal), y el exceso o la deficiencia de varios nutrientes pueden afectar indirectamente la función hormonal en el cuerpo. Dado que regulan en gran medida la expresión génica, las hormonas formalizan el vínculo entre la nutrición y nuestra expresión génica y nuestro fenotipo. La naturaleza e intensidad de este vínculo se investiga y estudia constantemente para su aplicación práctica. Sin embargo, observaciones recientes han demostrado que la nutrición juega un papel fundamental en la actividad y función hormonal en el cuerpo y, por lo tanto, tiene un papel importante en la salud. (Martínez y Martínez, 2011)

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (Salud, 2016) Además del hambre, el verdadero desafío al que se enfrentan hoy la sociedad, la educación y la salud es la falta de nutrientes (vitaminas, aminoácidos, minerales) que impiden que el organismo asegure el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

Reconociendo el potencial inherente de varios alimentos para combatir la desnutrición y su severo impacto negativo en múltiples situaciones, realidades o dimensiones de la sociedad, especialmente en países en desarrollo y menos desarrollados Esfuerzos para formar agencias gubernamentales para fomentar la buena nutrición debido al crecimiento de nuestra población (Alimentación, 2018).

Todos nosotros de origen social conocemos el adagio de que una persona es lo que come y se desarrolla de acuerdo con lo que come. (Gufflanti, 2012)

Las deficiencias nutricionales también pueden afectar la boca porque una vez que el cuerpo deja de recibir los nutrientes que necesita para renovar los tejidos, la boca se vuelve más susceptible a las infecciones. El uso excesivo de almidones,

carbohidratos y azúcares puede producir ácido de la placa que se pega al esmalte, provocando que el esmalte se rompa gradualmente y, si no se trata, puede dañar permanentemente los dientes y/o los molares. Esto es lo que les sucede a los niños menores de 6 años cuando se acostumbran a comer golosinas, dulces, comida chatarra y otros alimentos que solo dañarán su organismo como parte de sus quehaceres diarios (Gonzales R, 2014)

1.5. Alimentos y nutrientes

Los alimentos

La cantidad y calidad de los alimentos que ingiere un niño depende de las costumbres, los hábitos personales, ciertas circunstancias que se convierten en un área común de actividad diaria y el lugar donde se ubican. Desafortunadamente, el hecho de que los propios padres contribuyan indirectamente al desarrollo de esta condición se ha convertido en la regla porque no ayudan a sus hijos en el proceso de consumo activo de alimentos. (Jet, 2012).

Se generaliza el alimento como el producto sólido o líquido que consumimos del que el organismo obtiene los nutrientes que necesita para sobrevivir y excreta el resto que no considera utilizable. Podemos considerar algunos ejemplos: pan, leche, pescado, tomate, queso (Sullón Granda, 2015).

Nutrientes

La ciencia bioquímica define los nutrientes como elementos o sustancias que formalizan de alguna manera el desarrollo, los componentes estructurales de los alimentos son considerados factores útiles para que el cuerpo humano realice y complete plenamente su metabolismo, y su función básica es cubrir las diferentes necesidades del organismo. (Alimentos, 2018).

Los nutrientes permiten el uso adecuado de todas las formas de energía que el cuerpo necesita para desarrollar adecuadamente todas sus funciones y procesos adecuados en las actividades de la vida diaria.

Las cantidades necesarias de nutrientes considerados esenciales varían según el estado fisiológico y la edad de una persona, especialmente los niños. Por ejemplo, podemos señalar que los nutrientes considerados esenciales no se requieren oficialmente en la dieta diaria normal, sino que deben proporcionarse a los bebés con problemas de parto (como el parto prematuro) y aquellos que no los sintetizan. Grado suficiente debido a defectos genéticos o condiciones patológicas que afectan la nutrición (pueden ser niños, adolescentes, adultos). Muchos productos orgánicos de origen animal o vegetal presentes en los alimentos tienen diferentes efectos sobre la salud. En este contexto, está científicamente comprobado que, por ejemplo, la fibra dietética es beneficiosa para diversas funciones que realiza el sistema digestivo, en términos generales.

Muchos nutrientes se pueden sintetizar en el cuerpo para su uso posterior. Las sustancias que no se conocen e identifican como nutrientes esenciales deben incluirse en las dietas objetivo de los niños. Estos nutrientes esenciales incluyen aminoácidos (en proteínas), ciertos ácidos grasos (en aceites y grasas), vitaminas y minerales. De los veinte aminoácidos presentes en las proteínas, nueve son nutrientes esenciales. Si los nutrientes esenciales no se administran en las cantidades necesarias o suficientes, pueden tener consecuencias negativas asociadas a trastornos nutricionales. (deficiencia nutricional (Ballabriga, 2015)

Tipos de nutrientes

Macronutrientes

Son nutrientes esenciales en grandes cantidades para el cuerpo humano, aportando la energía suficiente para desarrollar diversas reacciones metabólicas, así

como la posibilidad de construir tejidos, sistemas y mantener diversas funciones corporales.

En este grupo se pueden incluir las grasas, los hidratos de carbono y algunos minerales, todos ellos necesarios para el normal desarrollo del cuerpo humano, especialmente en los niños.

Micronutrientes

Cuando se usa el término micronutrientes, se refiere a vitaminas y minerales, que se requieren en cantidades relativamente pequeñas a diario, pero que también son esenciales para diferentes procesos metabólicos y bioquímicos en el cuerpo y, por lo tanto, para el funcionamiento adecuado del cuerpo (Ballabriga 2015).

Algunos de los micronutrientes más importantes son el hierro, el yodo y la vitamina A, que se consideran esenciales para el desarrollo físico, el desarrollo de la función física y cognitiva y la lucha contra las infecciones.

La vitamina A y el hierro se encuentran naturalmente en los alimentos, mientras que el yodo debe agregarse a los alimentos básicos como la sal, que se produce naturalmente y está fortificada con yodo, llamada sal yodada (sal de mesa).

Hay otros micronutrientes como el calcio, el ácido fólico, el zinc y todas las vitaminas y minerales. Se debe prestar atención a la descripción de hierro, yodo y vitamina A.

Otros componentes importantes y útiles de los alimentos no se metabolizan ni se digieren. Aquí se pueden incluir algunas fibras, entre las que podemos mencionar la celulosa, la pectina y las gomas.

1.6 Antropometría

Según la explicación ofrecida por (Azabache, 2012), Es la ciencia encargada de estudiar las medidas humanas. Se refiere al estudio de las medidas y el físico humano, así

como las diferencias entre razas y subespecies, lo que indica que no hay una dimensión humana. Para entender y comprender varios cambios, no hay diferencias sociales y culturales, y solo es para fines de investigación física. Actualmente, la antropometría juega un papel importante en el diseño de eventos industriales, la industria del diseño de moda, la biomecánica, la ergonomía y la arquitectura en el contexto del desarrollo físico y la salud de las personas, especialmente de los niños, donde las estadísticas de distribución utilizan las medidas corporales de la población para lograr la optimización de lo producido. productos en diferentes situaciones de desarrollo. (Sullón Granda, 2015)

Los cambios en el estilo de vida, la nutrición y la composición demográfica conducen a diversos cambios en la distribución del tamaño corporal (p. ej., obesidad o condiciones asociadas a ella), con la consiguiente necesidad de una actualización continua de las bases de datos antropométricas humanas destinadas a mejorar su estructura y desarrollo. (Sullón Granda, 2015).

Medidas antropométricas

Se debe tener en cuenta que antes de comenzar a describir las medidas antropométricas, la posición que debe tomar el investigador en la mayoría de las medidas. El sujeto debe permanecer de pie con la cabeza y los ojos mirando al infinito, las extremidades superiores deben estar relajadas a lo largo del cuerpo, los dedos extendidos soportando también el peso del cuerpo u organismo, las piernas y los talones juntos formando un ángulo de 45° según a la posición natural. Esta posición se denomina posición de atención antropométrica o posición vertical estándar en cineantropometría.

Esta es la posición más cómoda para los sujetos de estudio, con diferentes posiciones anatómicas en la dirección de la mano. (Sullón Granda, 2015).

Peso

Posición: El sujeto de investigación debe colocarse en el centro de la escala en una posición erguida estándar, de espaldas al registro de medición, y sin tocar físicamente nada o elementos que se encuentren a su alrededor y que afecten el proceso de desempeño. (Sullón Granda, 2015).

Instrumento: Balanza.

Tala

Es la distancia desde el punto base hasta la planta del pie de una persona, estimada en centímetros.

Posición: La persona permanece de pie, manteniendo la posición correcta para la atención antropométrica, con los talones juntos y las regiones de la cadera, la espalda y occipital en contacto con el plano vertical del telémetro. (Sullón Granda, 2015).

Técnica: La persona respirará profundamente en el momento preciso de la medición para compensar el acortamiento del disco. Puede ser apoyado por un antropometrista que generará una ligera tracción ascendente desde la mandíbula y sujetará la cabeza del estudio en un plano posicional definido.

Indique a la persona que mire hacia adelante, que no se distraiga y que respire profundamente mientras lee.

Instrumento: Tallímetro.

1.7 Desnutrición

Cuando se considera este término, indica que el organismo de una persona no está recibiendo los nutrientes suficientes para lograr un desarrollo integral adecuado dentro del plano fisiológico. Esta condición puede ser causada por una dieta pobre o desequilibrada debido a trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas. (Azabache, 2012).

La desnutrición es una enfermedad causada por un aporte insuficiente de elementos de desarrollo de un organismo, elementos llamados combustible (carbohidratos-grasas) y proteínas, los cuales, en cantidades suficientes y relevantes, contribuyen al desarrollo de la fisiología humana. Según investigaciones a nivel

internacional, la desnutrición ha sido identificada como la principal causa de mortalidad infantil y en la niñez en los países en desarrollo.

Desnutrición infantil.

La desnutrición se define científicamente como una condición patológica de naturaleza enfermiza, que surge del uso insuficiente de nutrientes esenciales en las células del cuerpo. (Gonzales R, 2014).

Siempre se señala que existen dos tipos básicos de desnutrición que se pueden tratar, dependiendo de su presentación y de los factores que la componen. Por un lado, decimos desnutrición primaria cuando la nutrición no se proporciona adecuadamente debido a condiciones económicas, culturales y/o educativas. Por otro lado, la desnutrición secundaria se identifica cuando el aporte de nutrientes es suficiente, pero la absorción o uso de estos alimentos no es relevante debido a otras enfermedades que ocurren en el organismo.

La pérdida de peso persistente y los diversos cambios en el crecimiento son las principales manifestaciones de las deficiencias nutricionales y se calculan en función del peso esperado del niño (según su edad o talla) para determinar el grado de desnutrición y los problemas que se presentan por ello realidades, personas, en niños.

Tipos de desnutrición

Desnutrición primaria. Como se mencionó anteriormente, solo se establece formalmente cuando se determina una deficiencia nutricional debido a la condición económica, cultural y/o educativa.

Desnutrición secundaria. En un momento determinado, la ingesta de nutrientes es suficiente, pero debido a otras enfermedades relacionadas en el cuerpo, la absorción o utilización de estos alimentos es insuficiente. (Martínez y Martínez, 2011)

Signos y síntomas de la desnutrición

La reducción de peso y talla estuvo directamente relacionada con los parámetros esperados de la edad de las personas identificadas en el estudio. Se observa un desarrollo mínimo o insuficiente de la masa muscular, condición conocida como desgaste muscular. Pubertad retrasada, lo que significa que el niño no se desarrolla a los estándares establecidos dentro de los parámetros asociados con esa etapa de desarrollo.

También puedes referirte a los síntomas podológicos que siempre se asocian a la desnutrición:

Modificaciones o cambios en el desarrollo del lenguaje que dificultan la comunicación con quienes te rodean.

Los cambios o cambios en el desarrollo que provocan dificultades durante el movimiento físico, y su relación con el entorno en el que se desarrolla el niño, conducen a cambios en el comportamiento.

Cambios o cambios en el desarrollo del comportamiento (que traen todo tipo de relaciones colaterales de apatía, inmutabilidad y hostilidad) (Ballabriga 2015).

En cuanto al organismo, existen situaciones en las que se puede precisar sequedad, aspereza y descamación de la piel. También se pueden ver cortes o desgarros en los pliegues de los párpados, labios, codos y rodillas. Cuando la vitamina C es deficiente, el daño puede tomar la forma de pequeños hematomas. En caso de desnutrición severa, los niños pueden experimentar los siguientes síntomas: Dedos de manos y pies fríos y azulados debido a problemas de circulación. Estos niños a menudo desarrollan lesiones en la piel, así como infecciones fúngicas o bacterianas. (Martínez y Martínez, 2011)

El cabello se seca, se rompe con facilidad, adquiere un color rojizo (o color pajizo) y tiende a romperse o caerse. Asimismo, las uñas son delgadas y quebradizas debido a la falta del nutriente calcio.

Los niños, aunque esto suene a oxímoron o paradoja, presentaban un cuadro de anorexia, crecimiento hepático (llamado hepatomegalia) y cambios en el ritmo de

deposición de las heces (cambios de tiempo considerados anteriormente). Aumento del ritmo cardíaco, estas aceleraciones (que producen taquicardia) y las infecciones respiratorias se dan con más frecuencia. (Martínez y Martínez, 2011)

Una condición de salud que determina, produce o resulta en una condición de desnutrición debido a una absorción, sinterización o uso de nutrientes insuficiente, puede ser una enfermedad de tipo renal, considerada una enfermedad crónica, y solo puede ser tratada de por vida y puede conducir a la muerte digestión, páncreas o hígado si no se procesa adecuadamente Enfermedad, cáncer, errores metabólicos, enfermedad cardiopulmonar, etc. (Azabache, 2012).

Las infecciones recurrentes en niños desnutridos son la norma y, de hecho, son la principal causa de su muerte. Esto se debe a la falta de nutrientes, lo que altera la barrera inmunológica que los protege de las bacterias que pueden invadir fácilmente su cuerpo. Entre los gérmenes más agresivos contra las personas desnutridas, especialmente los niños, podemos mencionar el virus del sarampión, el virus del herpes, la hepatitis, la tuberculosis y los hongos.

CAPITULO II

LA MALA NUTRICIÓN.

Consecuencias en niños y adolescentes en relación con el desarrollo y evaluación de las pruebas de CI e inteligencia debido a la desnutrición en términos de sustancias proteicas y calóricas, en la primera infancia y en el período asociado a los niveles iniciales, conocimientos o resultados de las actividades escolares, primero en el caso de déficits severos evaluados a continuación. Como se mencionó anteriormente, una forma grave de desnutrición proteico-calórica está asociada con la deficiencia de proteínas, la deficiencia de proteínas y calorías (llamada emaciación) y una combinación de los signos y síntomas de los dos trastornos. Asimismo, no todas las etapas realizadas implican mediciones escolares rigurosas, y algunas se limitan a registrar resultados relacionados con condiciones cognitivas o intelectuales. En conclusión, no existe una correlación perfecta entre los cocientes relacionados con los factores de inteligencia (CI) y diversas medidas de la función cognitiva con el desempeño en el ámbito escolar, y solo pueden verse como manifestaciones del potencial de aprendizaje. (Gonzales R, 2014).

2.1 Consecuencias de una mala alimentación en los niños

La nutrición que deben desarrollar los niños se considera uno de los aspectos más importantes de su desarrollo integral, especialmente del organismo. Los padres tienen la responsabilidad directa de proporcionarles la nutrición necesaria y adecuada, además de cultivarles hábitos alimentarios adecuados y correctos que faciliten su vida diaria y su crecimiento. (Guffanti, 2012).

Una mala alimentación en los niños tiene diversas consecuencias negativas que se traducen en la aparición de diversas enfermedades graves (enfermedades) que pueden tener resultados muy perjudiciales e incluso llegar a causar la muerte.

Por el contrario, una dieta equilibrada puede compensar estos riesgos y contribuir a una vida sana, permitiendo que los niños se desarrollen bien en sus actividades diarias y alcancen un crecimiento pleno.

Prevención para evitar las consecuencias de una mala alimentación en los niños. Como se afirma en (Gonzales R, 2014), la profilaxis antes del tratamiento es una regla básica que toda persona debe seguir para evitar que la desnutrición aparezca y empeore o dificulte el normal desarrollo. En el caso de los niños, una alimentación adecuada y la presencia de todos los grupos de alimentos evitará consecuencias negativas en la edad adulta. Los hábitos negativos que los padres permiten desarrollar en la niñez permanecen con sus hijos de por vida porque cuando los niños desarrollan estos hábitos, los ven como buenos y los tratan de por vida. Por ello, es importante evitar todo tipo de trastornos alimentarios, y qué mejor manera de hacerlo que recurriendo a la prevención.

Por ejemplo, si un niño está en contra de comer pescado, frutas o verduras, los padres o los encargados de su alimentación deben buscar diversas alternativas para que aparezcan en la dieta diaria. El metabolismo y el desarrollo general del organismo en los adultos dependerá de una alimentación sana, equilibrada y variada durante los primeros años de vida. (Gonzales R. 2014)

La disminución de la probabilidad de desarrollarse y concentrarse en las actividades realizadas y más fatiga son algunas de las consecuencias más comunes de una mala alimentación en los niños. Por ejemplo, pasarán un nivel superior a centrarse en estudiar o leer (Gonzales R, 2014)

Cuando los niños desarrollan síntomas de desnutrición, la pigmentación de su piel y cabello sufre varios cambios. Los problemas de visión y el desarrollo físico y mental deficiente son comunes y más propensos a enfermarse. (Gonzales R, 2014)

2.2 Peso y talla fuera de los valores normales

La desnutrición puede causar serios problemas o daños al cuerpo humano por exceso o deficiencia. La altura y el peso por encima de lo normal es una de las consecuencias más comunes de la desnutrición infantil.

También puede presentar diferentes condiciones como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades renales, cardíacas, etc. (Sullón Granda, 2015)

No se puede ignorar que el aumento del colesterol, sus diferentes elementos como los triglicéridos y los diferentes tipos o formas de cáncer son otros riesgos derivados de una mala alimentación. Los pesos estimados que están por encima de la norma para los valores normales pueden ser los más graves. Forma visible y común provocada por una mala alimentación, y expresada rápidamente por la facilidad de percepción u observación. Esto hará que el tratamiento adecuado sea fácil de implementar y evitará consecuencias más dañinas.

La deficiencia de hierro se considera una deficiencia nutricional, y cuando el grado de deficiencia de hierro aumenta, pueden presentarse manifestaciones clínicas de anemia. El impacto actual en el desarrollo intelectual y cognitivo de los niños es irreversible. La percepción cognitiva, el análisis y la comprensión se reducen, y la inteligencia se ve limitada debido a esta condición.

Hipotonía o debilidad muscular La debilidad en la masa muscular, médicamente conocida como hipotonía, es el resultado de la desnutrición en los niños. La palidez, la tristeza, la incapacidad para llorar y la detención del crecimiento son algunos de los síntomas que se presentan; el bajo rendimiento académico y físico son otros de los riesgos que puede acarrear este problema de salud. En los lactantes se produce un retraso temporal en la llegada del primer paso, el proceso de empezar a andar lleva su tiempo (Ballabriga, 2015).

(Sullón Granda, 2015), Afirma que la falta de control sobre la variedad de alimentos ingeridos durante las primeras etapas de desarrollo es una de las causas profundas de la desnutrición infantil, por lo que no se lograrán las metas básicas relacionadas con el crecimiento. El niño y las dificultades posteriores surgen en todos los momentos que le toca vivir y en todos los momentos que comparte con su entorno.

La obesidad desde la niñez (Guffants, 2012) indica que el sobrepeso en los niños se manifestará por un rápido aumento de peso y dificultad para realizar el ejercicio adecuado. A menudo resulta en desequilibrios hormonales, diabetes,

aumentos descontrolados del colesterol, cambios en varios componentes esqueléticos, respiratorios y hepáticos, algunas complicaciones.

A menudo, la falta de control por parte de los padres o administradores de alimentos sobre los tipos de alimentos que comen es una de las principales causas de la desnutrición en los niños. Por ejemplo, cuando se hace un mal uso de alimentos envasados, refrescos, embutidos, comida rápida grasosa, dulces y frituras, las consecuencias aparecen más rápido (Ballabriga, 2015)

Con el tiempo, el exceso de grasas, carbohidratos y proteínas puede causar serios y variados problemas para la salud de los niños, por lo que deben ser alimentados con mucha responsabilidad y moderación. (Martínez y Martínez, 2011).

Proteínas, pequeñas o excesivas La ingesta de proteínas, que es importante y esencial, por ejemplo, para la formación de fibras musculares, debe ser adecuada. Esto es seguro porque cuando se ingieren en exceso, crean una sobrecarga en el hígado y los riñones, que son los responsables directos de eliminar las sustancias nocivas del cuerpo una vez que el metabolismo se activa y actúa (Azabache, 2012).

Cuando hay demasiado calcio, ya que no se puede desechar como una sustancia nociva para el organismo, se acumula, dando lugar a la presencia de cálculos renales. Además, una consecuencia secundaria es una reducción en el nivel de asimilación de minerales. (Guffanti, 2012)

La presencia insuficiente o reducida de proteínas causará dificultades metabólicas. Esto conduce al agotamiento y atrofia muscular, hipotonía, debilidad, cansancio y apatía (Guffanti, 2012)

Hidratos de Carbono, Carencia o Abuso Durante la infancia, el consumo excesivo de hidratos de carbono, además de la obesidad, puede derivar en diabetes y enfermedades asociadas a las características cardiovasculares. Además, también pueden

ocurrir daños en los dientes o caries, diversos cambios de humor, falta de atención o falta de atención o incluso hiperactividad. (Gonzales R, 2014)

En el extremo opuesto, una reducción, poca presencia o carencia de hidratos de carbono puede derivar en fatiga física y pérdida de apetito. Esto se debe a que se considera la base energética del cuerpo humano, combustible o gasolina. Entonces, como paradoja, su bajo consumo reduce la energía.

Muchos niños son reacios a comer ciertos alimentos porque simplemente no les gustan, porque nunca los han probado o porque suelen ver otro tipo de alimentos que les gustan en la televisión, como dulces, comida rápida, etc. Evitar estas situaciones negativas depende directamente de los padres o del responsable de la alimentación.

La grasa, más o menos una dieta con demasiada grasa, puede provocar sobrepeso con el tiempo. Por el contrario, las deficiencias pueden provocar deficiencias vitamínicas o falta de varias vitaminas A, D, E y K, así como otras condiciones perceptibles como apatía, falta de concentración e irritabilidad.

Las carencias o carencias en vitaminas también pueden causar problemas relacionados con la tiroides, anemia, ocio, raquitismo, escorbuto y raquitismo. Los padres o los responsables de la alimentación deben prestar atención a las diversas manifestaciones de calambres, cansancio, dolores de cabeza, entumecimiento, trastornos emocionales y marcada disminución de la capacidad mental para iniciar el proceso de eliminación de los síntomas y utilizar adecuadamente los alimentos y nutrientes que el niño necesita.

Las consecuencias de la desnutrición o malnutrición infantil pueden ser permanentes. Una alimentación variada y equilibrada durante la infancia determina la salud y la longevidad. (Gonzales R, 2014).

CONCLUSIONES

- Primera La importancia del conocimiento del valor nutritivo de los alimentos en la nutrición de los alumnos de Educación Primaria debe ser compensada con la ingesta de alimentos de forma relevante, dadas las calorías que consumimos en nuestras actividades diarias.
- Segunda Una buena alimentación es importante porque asegura un buen desarrollo integral y salud física de los estudiantes, así como un excelente rendimiento académico. Desde la perspectiva del crecimiento y desarrollo.
- Tercera. El efecto nutricional de los estudiantes de primaria puede ser suficiente y el efecto es muy bueno, cuando la dieta no es suficiente, los estudiantes desarrollan trastornos alimentarios debido a la gran cantidad de frituras.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere que es necesario tener en cuenta hábitos alimentarios equilibrados y saludables y ponerlos en práctica, complementados con cierto ejercicio físico razonable, no solo las personas obesas deben prestar atención a lo que comen, sino también las personas delgadas, para evitar cualquier pregunta de salud de seguimiento.
- Es importante sugerir que, sin la ayuda de los padres o personas de su entorno ni los horarios de comida sugeridos, sin una dieta equilibrada, por lo general no saben cuántas calorías queman solo quieren comer.

REFERENCIAS CITADAS

Alimentación, S. (17 de agosto de 2018) Alimentación sana. Obtenido de Alimentación Sana: [www.alimentación-sana.com ar/portal%20nuevo/actualizaciones/trastornos alimenticios.htm](http://www.alimentación-sana.com.ar/portal%20nuevo/actualizaciones/trastornos_alimenticios.htm)

Azabache, P. (2012).La buena alimentación. Ciencia y salud, 48

Ballabriga,(2015). Nutrición en la niñez y adolescencia. Madrid Morata.

ENDES (2016). Informe de desnutrición. Lima:ENDES

Gonzales R, A. (2014). Consecuencias de una mala nutrición. Piura:Universitaria

Guffanti, J. (2012) Desarrollo de una buena alimentación [Grabado por T. Palacios].Piura, Piura, Perú

Martinez y Martinez, R. (2011). La salud del niño y del adolescente. México: La salud

Salud, O M. (2016). Informe sobre causas de muerte infantil. Nueva York:ONU.

Sullón Granda, A. (2015) La antropometría y los niños. Datos médicos, 67.

Nutrición del estudiante de educación Inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	es.slideshare.net Fuente de Internet	7%
2	eresmama.com Fuente de Internet	4%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	1%
5	wiki2.org Fuente de Internet	1%
6	docplayer.es Fuente de Internet	1%
7	www.msd.es Fuente de Internet	<1%
8	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Católica de Santa María	<1%



Trabajo del estudiante

10 www.webscolar.com <1 %
Fuente de Internet

11 www.bilingualonline.net <1 %
Fuente de Internet

12 Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia <1 %
Trabajo del estudiante

13 transportesynegocios.wordpress.com <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.