

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje

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

Autora.

Yojany Ysabel Adrianzen Meca

SULLANA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje

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

Yojany Ysabel Adrianzen Meca. (Autora)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

SULLANA – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO


En Sullana, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. María Otoyá, 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 Alburquerque Silva, 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: "*Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje*", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora, YOJANY YSABEL ADRIANZEN MECA.


A las NOGVE horas CEERO 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 BIEN.

Por tanto, YOJANY YSABEL ADRIANZEN MECA, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las NOGVE horas con VEINTE 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 Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis padres por darme la vida, quererme mucho, creer en mí, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación y por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su infinito amor.

ÍNDICE

DEDICATORIA	3
RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I.....	3
HABITOS ALIMENTICIOS	3
1. DEFINICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	3
1.2 FACTORES DETERMINANTES EN LA ELECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS:	4
1.3 LA ALIMENTACIÓN.....	8
1.4 LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA.....	10
1.5 DIFERENCIAS ENTRE ALIMENTARSE A NUTRIRSE	15
1.6 MALA NUTRICIÓN POR MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	16
1.6 DIFICULTADES MÁS COMUNES EN RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN EN ESTAS EDADES	18
CAPÍTULO II	29
RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	29
2.1 NORMAS BÁSICAS PARA LA ELABORACIÓN DE LA DIETA	29
RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA DE VITAMINAS PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS.....	29
Cómo crear nuevos hábitos	35
CONCLUSIONES	36
REFERENCIAS CITADOS	37

RESUMEN

El objetivo de la Educación Peruana es formar al niño de forma integral, pero, sin embargo, existen factores que impiden que este proceso se dé con éxito, como en las zonas rurales, o zonas urbano marginales, en las cuales los hábitos alimenticios, ya sea por carencia o desconocimiento no son los adecuados para favorecer el buen estado físico y mental del estudiante, repercutiendo enormemente en el aprendizaje cuyo binomio está altamente relacionado, pues el no alimentarse adecuadamente conduce al desmejoramiento de la calidad de vida, ya sea físicos, de salud, pero sobre todo intelectuales, pues el cuerpo, al alimentarse correctamente recibe los nutrientes precisos en las porciones recomendadas, para que el cerebro esté activo y receptivo en los momentos de atención a una clase o para desempeñarse bien en un examen.

Es por ello que apoyado de aportes teóricos se brindan recomendaciones para ayudar a los padres de los alumnos de educación inicial a que mejoren los hábitos alimenticios de los niños y niñas, y por ende se logre la mejor recepción de los aprendizajes.

Palabras claves:

Hábitos alimenticios, aprendizaje, alimentos.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se ha abordado el tema de los hábitos alimenticios en los niños del nivel inicial, lo cual repercute en el aprendizaje, es por ello que se recopilado información relevante de aportes teóricos tanto escritos y online publicados por diversos autores y especialistas en el tema, contenidos que han sido organizados de manera lógica para comprender su importancia.

En el primer capítulo se aborda el tema de los hábitos alimenticios, así como la alimentación y el aprendizaje

En el segundo capítulo se considera el tratamiento y las recomendaciones para ayudar y facilitar la adquisición de hábitos alimenticios, incidiendo en la labor de los padres de familia.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de los hábitos en el aprendizaje; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender cómo mejorar los hábitos alimenticios, también 2. Conocer el marco conceptual de los hábitos alimenticios y nutrición

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones como resultado de la sistematización de los contenidos y proporcionar un material necesario para apoyar a niños con dislexia y de utilidad para docentes del nivel primaria y padres de familia.

CAPÍTULO I

HABITOS ALIMENTICIOS

1.1. Definición de hábitos alimenticios

La RAE define Hábito como: “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

Perez y Merino (2008) definen hábito como: “Costumbre o **rutina** que se adquiere a partir de repetir conductas similares, cuando hablamos de hábitos se refiere a la manera correcta del actuar de un individuo, el cual es utilizado en varias situaciones de su cotidianidad. Ya sean costumbres, actitudes, formas de comportamientos, los cuales se convierten en conductas que aprendizajes que se mantienen en el tiempo, y que tendrán efectos negativos y positivos, en el estado de salud, bienestar y nutrición”.

Bacarreza (2004): “Los hábitos alimentarios podrían definirse como el comportamiento más o menos consciente colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influido por múltiples factores, sociales, económicos, culturales. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas”.

Por otro lado (Galarza, 2008:4), “en su investigación enfatiza el rol del docente y manifiesta: Como educadores tenemos la misión de desarrollar y concientizar a través

de proceso educativos que de tal manera puedan los y las jóvenes sensibilizarse y tomen conciencia de cómo están sus hábitos alimentarios.

Se está consumiendo de manera considerable las bebidas azucaradas, productos transgénicos, una gran cantidad de productos que los podemos encontrar en cualquier kiosco, dulces, chocolates, y las comidas rápidas, pollo a la brasa, pizzas, hamburguesas, salchipapas, gaseosas helados; son la primera opción cuando uno no llega a realizar alguna de las comidas del día”

1.2 factores determinantes en la elección de hábitos alimenticios:

Seleme (2016, pág. 35 - 40) “brinda los principales factores que determinan la elección de hábitos alimenticios:

La nutrición es uno de los factores más íntimamente relacionados con la salud, puesto que es fundamental que se produzca un cambio alimenticio en la población estudiantil, resulta necesario comprender mejor, qué factores precisos afectan a la elección de alimentos. Se describirán los factores más importantes que influyen en la elección de los alimentos, y si son malos es posible cambiar, y coadyuvar con ciertas recomendaciones” (<http://www.eufic.org/articicle/expid/review-food-choise/>).

“Los principales factores que influyen e intervienen en la elección de hábitos alimentarios son determinantes para una calidad de vida saludable, el principal factor impulsor de la alimentación es obviamente la biológica, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- ✓ Factores biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
- ✓ Factores económicos como el precio, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- ✓ Factores físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
- ✓ Factores sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.

- ✓ Factores psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa”. (Diana SA, 2014)

1.2.1. Factores biológicos

“La elección de los alimentos es un asunto complejo. Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo el tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población. Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos naturales y saludables”. (Diana SA, 2014)

“Las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos siempre necesitaran energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de apetencia (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el Sistema Nervioso Central (<http://www.eufic.org/articicle/expid/review-food-choise/>)”. (Diana SA, 2014)

“Alimentarse es una necesidad biológica, saber alimentarse adecuadamente es la gran tarea que muchos debemos de cumplir, el deseo de ingerir alimentos entre comidas tienen consecuencias irreversibles, el omitir comidas principales del día obligara a tu organismo a pedir comida en repetidos momentos. También tener cuidado con las raciones o los tamaños de los alimentos deben ser acordes a cada edad. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones adecuadas y por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta”.

1.2.2. Factores económicos

Cita a Díaz y Aguilar (2010, pág. 25)

“El nivel socioeconómico, establece el acceso a los servicios básicos como la alimentación, salud, la educación, vestimenta, del estado nutricional y por ende la calidad de vida de una persona”

El nivel de ingresos en los hogares, el precio de los alimentos, la forma y lugar de compra y la frecuencia de consumir frutas y verduras, mucho dependerán de la situación económica en la que se encuentre cada familia si sus ingresos son bajos comprarán alimentos que puedan satisfacer su paladar y tendrán una alimentación monótona. Pero que sucede con aquellas familias que tienen una estabilidad económica realmente están informados de cómo debe de ser su alimentación saludable o se inclinará por optar las comidas rápidas y las bebidas azucaradas.

1.2.3. Factores físicos

“La educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados. Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar”. (Diana SA, 2014)

Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos medios de comunicación (la televisión, la radio e internet), en el etiquetado de los alimentos y por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud

La educación un fenómeno social que está presente en todo momento en el cual los escenarios educativos como la familia, sociedad y la universidad son de vital importancia para un proceso educativo. En tal sentido que los hábitos alimentarios saludables pueden ser adoptados es un proceso que paulatinamente se puede lograr.

1.2.4. Factores sociales

“Lo que la gente come se ve conformado y limitado por circunstancias que, en esencia, son sociales y culturales. Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (deficiencia de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad); se trata de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad, por lo que se requieren diferentes niveles de especialización, dotes y diferentes métodos de intervención”, Mendoza (2010)¹ Portal web).

<http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>. (Diana SA, 2014)

“Los factores sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros), y ya se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas”. (Diana SA, 2014)

“Sin embargo, cuantificar las influencias sociales sobre la ingesta o consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás no se limitan a un solo tipo de influencia y además, porque la gente no es necesariamente consciente de las influencias sociales que se ejercen sobre su propia conducta alimentaria.

Es un hecho ampliamente aceptado que la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación. Dado que la familia es el que impone de cual será” “sus hábitos alimentarios que se van transmitiendo de generación adulta a generaciones nuevas. Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa; por ejemplo en la universidad, trabajo y en snack.

¹

El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso”. (Diana SA, 2014)

1.2.5. Factores determinantes psicológicos

“La influencia del estrés sobre la elección de alimentos es compleja, y aún en mayor medida a causa de los diversos tipos de estrés que una persona puede padecer. El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, algunas personas comen más de lo normal, y otros menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés”. (Diana SA, 2014)

“Los mecanismos que se han propuesto como explicación de los cambios en la alimentación y la elección de alimento motivados por el estrés son: diferencias en la motivación (reducción de la preocupación por el control del peso), mecanismos fisiológicos (reducción del apetito causada por los procesos vinculados al estrés), y cambios de tipo práctico en cuanto a las oportunidades de ingesta de alimentos, la disponibilidad de alimentos y la preparación de las comidas. Por lo tanto, tanto el estado de ánimo como el estrés pueden afectar a la conducta en cuanto a elección de alimentos”. (Diana SA, 2014)

“La causa de los trastornos alimentarios suele estar constituida por una combinación de factores, entre los que se encuadran los de tipo biológico, psicológico, hereditario y sociocultural. La aparición de los trastornos alimentarios suele estar vinculada a una imagen distorsionada que la persona afectada tiene de sí misma, a un nivel bajo de autoestima”. (Diana SA, 2014)

1.3 La alimentación

Según el portal Wikipedia:

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

La alimentación de cada persona varía según sus gustos, todo lo que necesita su cuerpo como nutrientes van a variar según las actividades que realiza, por ejemplo, deportes o si tiene una vida sedentaria. La cultura también forma parte de la alimentación ya que en cada lugar existen diferentes costumbres y tradiciones y los alimentos serán según la región donde habita.

1.3.1 Enfoque biológico

Los animales y otros heterótrofos deben comer para poder sobrevivir, como los carnívoros, que comen a otros animales, los herbívoros comen plantas, los omnívoros consumen tanto plantas como animales, o los detritívoros, que se alimentan de detritos. Los hongos realizan una digestión externa de sus alimentos, secretando enzimas, y que absorben luego las moléculas disueltas resultantes de la digestión, a diferencia de los animales, que realizan una digestión interna.

Las reacciones químicas necesarias para la vida dependen de la aportación de nutrientes. En los organismos superiores estos nutrientes son sintetizados por fotosíntesis (vegetales), o elaborados a partir de compuestos orgánicos (animales y setas). Existen otras fuentes energéticas para los microorganismos: por ejemplo, algunas arqueas obtienen su energía produciendo metano o por oxidación de ácido sulfhídrico o azufre.

1.3.2 Alimentación vegetal

Las plantas son organismos autótrofos. Son capaces de sintetizar **compuestos orgánicos** a partir de sales minerales y de la energía solar a través de la función clorofílica o fotosíntesis.

1.3.3 Alimentación animal

Los animales son organismos heterótrofos. Dependen de una o más especies distintas para su nutrición. Los alimentos son transformados en nutrientes mediante la digestión. El régimen alimentario, ya sea carnívoro o herbívoro, tiene una gran influencia en el comportamiento animal, y determina su condición de depredador o presa en la cadena trófica. Pueden tener un comportamiento alimentario omnívoro o más específico,

como folívoro, piscívoro, carroñero, nectarívoro, saprófago, etc. Tal como otros animales, el hombre depende de su ambiente para asegurar sus necesidades fundamentales de alimento.

1.4 la pirámide alimenticia

Se define como GUERRERO (2013), :

“La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables.

Otra herramienta es la rueda de alimentos. La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que debemos ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. Es un gráfico que se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera ocasional”

Funciones de cada grupo de la pirámide alimenticia:

Grupo I

“En la base de la pirámide están los alimentos ricos en carbohidratos. Deben consumirse en el transcurso del día, y sobre todo antes y después de cada entrenamiento. Granos (blancos e integrales), galletas, pastas y barritas son algunos de los alimentos que contienen carbohidratos”. Porciones diarias: 6 a 11.(Activo, 2018)

Grupo II

Verduras. “Son ricas en vitaminas y sales minerales, esenciales para mantener una dieta equilibrada. Te ayudan a mantener una buena hidratación y contienen una cantidad importante de antioxidantes”. Porciones diarias: 3 a 5.(Activo, 2018)

Grupo III

Frutas. “Son ricas en vitaminas, minerales y fibras, por eso también deben estar presentes en la dieta. Son excelentes opciones para antes y después de los

entrenamientos. Te recomendamos que las consumas en su forma natural”. Porciones diarias: 2 a 4.(Activo, 2018)

Grupo IV

“Aquí entran las carnes, **huevos** y legumbres, como los frijoles, las lentejas, guisantes y la soya. En este grupo también entran las nueces y las castañas. Son alimentos ricos en proteínas, vitamina B12 y minerales, como el hierro y el zinc”. Porciones diarias: 2 a 3. (Activo, 2018)

Grupo V

“La leche y sus derivados son excelentes proveedores de calcio. Mineral involucrado, además, en la formación de huesos, en la contracción muscular y en la acción del sistema nervioso”. Porciones diarias: 2 a 3.(Activo, 2018)

“Por lo general comemos alimentos de distinto tipo, pero no los combinamos de manera adecuada. Esto trae como consecuencia que consumamos excesiva o deficientemente un determinado nutriente. Para ayudar a resolver este problema, los especialistas en nutrición han elaborado la denominada pirámide alimentaria, en la cual los alimentos y las proporciones indicadas en dicha pirámide constituyen una base para elaborar una dieta balanceada”. (Ascanio, A, s.f)

Algo para reflexionar: “un niño de preescolar lleva en su lonchera un desayuno que contiene los siguientes alimentos: pan con mermelada, un cuarto de jugo procesado industrialmente y una chupeta. ¿Este desayuno le aportaría los nutrientes necesarios para iniciar el día? ¿Faltaría algún nutriente? ¿Sería este desayuno apropiado para cualquier región del país?” (Ascanio, A, s.f)

1.4.1 Carbohidratos: una fuente rápida de energía

“Los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía para los seres humanos, por lo que una dieta apropiada debe contener un porcentaje mayor de carbohidratos que de otros nutrientes. Los carbohidratos más comunes son los azúcares simples como la glucosa y la fructosa; los azúcares dobles como la sacarosa, la lactosa y la

maltosa, y otros más complejos como el almidón, el glucógeno y la celulosa.

El producto final de la digestión del almidón es la glucosa, un azúcar simple, la cual es absorbida e incorporada al torrente sanguíneo y luego es almacenada como glucógeno, fundamentalmente en el hígado y en pequeñas cantidades en los músculos. La incorporación de carbohidratos al organismo se lleva a cabo sobre todo mediante el consumo de alimentos naturales como verduras y frutas; y alimentos procesados industrialmente, como las harinas de maíz y trigo”. (Ascanio, A, s.f)

1.4.2 Los lípidos: la gran reserva de energía

“Los lípidos presentes en el cuerpo humano comprenden básicamente una mezcla heterogénea de triglicéridos, colesterol y fosfolípidos. La función principal de los triglicéridos es el almacenamiento de energía y pueden ser sólidos o líquidos a temperatura ambiente. En el primer caso se les conoce como grasas, muy comunes en el cuerpo de los animales, que al acumularse en el abdomen del ser humano se conoce coloquialmente como «cauchitos». En el segundo caso se habla de aceites, frecuentes en los vegetales. Estos aceites pueden ser convertidos artificialmente en productos sólidos, como la margarina”. (Ascanio, A, s.f)

“Hay gente que piensa que no debe consumir alimentos que contengan colesterol porque «es malo para la salud». En realidad, el colesterol es vital para el cuerpo, tanto estructural como funcionalmente. Por ejemplo, interviene en la composición de las membranas celulares, es parte de la bilis y está presente en algunas hormonas como las sexuales (testosterona y estradiol, entre otras). Sin embargo, el exceso de colesterol conlleva graves problemas de salud como la aterosclerosis e infartos. Las grasas animales tienden a ser abundantes en colesterol, en tanto que los aceites vegetales no contienen colesterol”. (Ascanio, A, s.f)

“Los fosfolípidos, por su parte, son componentes fundamentales de las membranas celulares, como la plasmática y la nuclear. Nuestro cerebro, por ejemplo, contiene una alta concentración de fosfolípidos”.(Ascanio, A, s.f)

1.4.5 Las proteínas: sin ellas, no hay vida

“Las proteínas se encuentran fundamentalmente en productos animales como las carnes, huevos, leche y sus derivados, y también en productos vegetales como los granos y cereales. Cumplen funciones muy importantes en el organismo; por ejemplo, desde el punto de vista estructural, son componentes de las membranas celulares, de la piel, uñas y cabello y del tejido conectivo que soporta, conecta y refuerza las diferentes partes del cuerpo”. (Ascanio, A, s.f)

“Otra función importante de las proteínas es la enzimática. Recordarás que las enzimas son proteínas que intervienen en las reacciones biológicas sin modificarse ni formar parte de los productos resultantes. Algunos ejemplos de enzimas son la amilasa y la caseína. Las proteínas también pueden proporcionar energía al organismo cuando las reservas de grasas o el consumo de carbohidratos sean muy bajos”. (Ascanio, A, s.f)

“El consumo de proteínas en la dieta diaria es indispensable, pues éstas actúan como fuente de aminoácidos para formar nuevas moléculas. Se conoce de la existencia de 20 aminoácidos en el ser humano, de los cuales 8, calificados como esenciales, no pueden sintetizarse; en consecuencia, deben ser incorporados a través de los alimentos. Éstos son la fenilalanina, valina, lisina, leucina, isoleucina, triptófano, treonina y la metionina”. (Ascanio, A, s.f)

1.4.6 Los minerales en la alimentación

“¿Recuerdas que los iones son partículas cargadas eléctricamente? Pues bien, los minerales son iones requeridos en pequeñas cantidades por el organismo, algunos de ellos como el zinc y el cobalto, sólo en pequeñísimas cantidades o trazas (oligoelementos). A pesar de ello, cumplen funciones realmente importantes en nuestro organismo, tal como se aprecia en el siguiente cuadro”. (Ascanio, A, s.f)

1.4.7 Las vitaminas: en pequeñas cantidades, pero indispensables

“Los seres humanos requieren para su normal funcionamiento un grupo de variados compuestos orgánicos, en pequeñas cantidades, conocidos como vitaminas. En su mayoría, no pueden ser sintetizadas por el organismo, o en caso de hacerlo, no en la cantidad requerida. En el cuadro se muestran algunas de las principales vitaminas, dónde se encuentran y las funciones que cumplen”.(Ascanio, A, s.f)

“Tanto el déficit como el exceso de vitaminas ocasionan serios problemas de salud; así por ejemplo, deficiencias de vitamina C producen una enfermedad conocida como «escorbuto»; frecuente en siglos pasados, en marinos que subsistían durante meses sin consumir hortalizas ni frutas frescas. Se ha observado en los últimos años un abuso en el consumo de vitaminas, lo cual puede traer como consecuencia hipervitaminosis, lo que ocasiona serios trastornos en el funcionamiento de diversos órganos como el hígado por vitamina K y cálculos renales por vitamina D. Por esto no debemos consumir vitaminas sin la supervisión médica o de un nutricionista”. (Ascanio, A, s.f)

“El déficit de vitaminas, minerales y proteínas en la dieta diaria de los venezolanos afecta el crecimiento de los niños, disminuye su capacidad intelectual y los hace vulnerables ante las infecciones. Especialistas en nutrición de organizaciones como la Fundación Bengoa, el Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC), el Instituto Nacional de Nutrición (INN) y el Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo (Cania) han detectado que la falta de hierro, vitaminas como la A y proteínas durante los dos primeros años de vida, incide drásticamente en la capacidad de aprendizaje y que este trastorno persiste a pesar de tratamientos suplementarios” (Ascanio, A, s.f)

1. **Verde y verduras.** Necesarias para obtener suficientes vitaminas. También es una fuente de ácido fólico, potasio y fibra.
2. **Pan, cereales, papas, arroz, pastas y legumbres.** Contienen una gran cantidad de hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas del grupo B y minerales.
3. **Productos lácteos, carne (productos), pescado, huevos y sustitutos de la carne.** Importantes porque proveen de proteínas, minerales, vitaminas del complejo B y ácidos grasos de pescado.
4. **Grasas y aceites.** Indispensables para el adecuado consumo de vitamina A, D y E. Es una fuente de ácidos grasos esenciales.
5. **Bebidas.** “Son fundamentales para la adecuada adquisición de agua para el correcto funcionamiento de nuestro organismo”. (Ascanio, A, s.f)

1.4.8 El agua como nutriente

“Puede parecer «raro» clasificar el agua como nutriente; sin embargo, la vida misma depende del agua, ya que, entre otras cosas, participa activamente en la bioquímica del organismo y es el principal componente de la sangre y de la linfa que transportan los alimentos transformados durante la digestión. Además, debemos recordar que este líquido constituye cerca del 60% del peso corporal, lo que implica que el ser humano requiere de grandes cantidades de agua en su dieta”. (Ascanio, A, s.f)

1.5 Diferencias Entre Alimentarse A Nutrirse

“Ambas acciones son diferentes. Alimentarse es la acción por la cual elegimos y comemos los alimentos que van a formar parte de nuestra dieta; en tanto que la nutrición está ligada al uso que el organismo haga con lo que coma, es decir, es algo involuntario. Pero podríamos preguntar, ¿qué hace el organismo con lo que come? Los alimentos contienen una serie de sustancias muy diversas llamadas nutrientes, que son utilizadas por el organismo para proporcionar energía, formar las distintas estructuras de cuerpo como músculos y huesos y, en consecuencia, crecer, regenerar tejidos, reproducirse y para el buen desarrollo de todos los procesos metabólicos”. (Ascanio, A, s.f)

“Podemos consumir grandes cantidades de uno o varios alimentos y, sin embargo, estar desnutridos. Para nutrirnos es necesario consumir una dieta balanceada, entendiendo por ello la adecuada escogencia y combinación de los diversos alimentos a fin de atender las demandas nutricionales del organismo. Ningún alimento en particular puede cubrir la totalidad de los requerimientos nutricionales de una persona; ni siquiera la leche, que es el principal alimento que consume el niño durante los primeros meses de vida”. (Ascanio, A, s.f)

“Es necesario estar informado sobre el modo apropiado de alimentarse para el logro de una mejor calidad de vida en cuanto a salud, trabajo, estudio y recreación, entre otros aspectos. Llama la atención que la mayoría de las sociedades humanas, independientemente del estatus económico o del nivel educativo, desconoce cómo alimentarse de manera adecuada. Los especialistas en nutrición se encargan de determinar la cantidad y calidad” (Ascanio, A, s.f)

1.5.1. Mala Nutrición Por Malos Hábitos Alimenticios

La desnutrición es el resultado físico del hambre, una enfermedad devastadora de dimensiones epidémicas, que padecen 52 millones de niños y niñas menores de cinco años en todo el mundo. Es el resultado de la escasez de alimentos o de una dieta inadecuada. Al año causa la muerte de más de 3,1 millones de niños y niñas. Estas muertes podrían evitarse con un tratamiento nutricional adecuado.

Una buena alimentación es uno de los pilares básicos para desarrollar y mantener una buena salud; sin embargo, en algunas etapas de la vida cobra aún más importancia., La adolescencia conlleva un incremento de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes que supera cualquier otra época de la vida. Durante la pubertad, se adquiere el 25 por ciento de la talla adulta, se aumenta un 50 por ciento la masa esquelética, se duplica la masa muscular y se produce un aumento del volumen sanguíneo y de los órganos internos. Todos estos cambios, tan importantes para el desarrollo y la correcta formación de una persona adulta, condicionan un aumento de las necesidades nutricionales.

Además de mantener la salud en buen estado y ser necesaria para garantizar un correcto desarrollo físico y psicológico, la alimentación durante la adolescencia puede ayudar al establecimiento de hábitos alimentarios saludables que permitan prevenir algunos problemas de salud de la edad adulta. Los principales hábitos alimentarios y comportamientos de riesgo que pueden desarrollar los adolescentes son:

- **Abuso de las comidas rápidas:** Aunque este tipo de alimentos destaquen por ser atractivos y baratos, contienen un exceso de grasas saturadas y carbohidratos refinados, y tienen un escaso aporte de fibra, vitaminas y minerales. El abuso de comidas rápidas pueden provocar el desarrollo de enfermedades como la obesidad.
- **Ingesta entre comidas:** Consumir alimentos entre las comidas produce una disminución del apetito y puede trastocar los hábitos dietéticos.
- **Seguir dietas especiales y poco equilibradas :** Estas dietas tienen el riesgo de conducir a una carencia de nutrientes que puede afectar al correcto desarrollo y formación de la persona adulta.

- Fumar: Según el informe, las personas que fuman necesitan más del doble de vitamina C, betacarotenos, vitamina E y ácido fólico que el resto, ya que el tabaco interfiere en la absorción de estos nutrientes.

La pobreza es una situación o forma de vida que surge como producto de la imposibilidad de acceso y/o carencia de los recursos para satisfacer las necesidades físicas y psíquicas básicas humanas que inciden en un deterioro del nivel y calidad de vida de las personas, tales como la alimentación, la vivienda, la educación, la asistencia sanitaria o el acceso al agua potable. También se suelen considerar la falta de medios para poder acceder a tales recursos, como el desempleo, la falta de ingresos o un nivel bajo de los mismos. También puede ser el resultado de procesos de segregación social. El concepto de pobreza es fundamentalmente económico, aunque también tiene impactos políticos y sociológicos. En la mayoría de los contextos se la considera algo negativo, pero en algunos ámbitos espirituales la pobreza voluntaria se considera una virtud por implicar la renuncia a los bienes materiales. Puede ser descrita o medida por convenciones internacionales, aunque pueden variar los parámetros para considerarla.

“Un intento de definición responde al hecho de que la pobreza debe ser vista como el resultado de un modelo económico y social, ejercido y aplicado en un territorio y 78 tiempo determinado, por los diversos agentes económicos y políticos, que producen en la sociedad sectores excluidos de los beneficios totales o parciales del modelo en ejecución. A estos sectores excluidos de tales beneficios los llamamos generalmente pobres o más genéricamente como parte de la pobreza existente. La pobreza no es pues una causa que deba ser tratada como tal para combatirla, es el resultado de procesos complejos y extendidos en el tiempo, que son difíciles de apreciar a simple vista y que requieren investigación sostenida para lograr su comprensión antes de plantear cualquier intento de terminar con la pobreza”. (De la Cruz, M, s.f)

1.6 Dificultades Más Comunes En Relación Con La Alimentación En Estas

Edades

Muchas dificultades relacionadas con el consumo de alimentos provienen de unas inadecuadas costumbres adquiridas en los primeros años de vida.

“Para los niños de estas edades, la familia es la principal influencia en el desarrollo de los hábitos alimentarios. Los padres y los hermanos de mayor edad son modelos importantes para los pequeños en su aprendizaje e imitación. Pero, pasado el primer año de vida y en cierto modo el segundo, a esto se une de manera importante la sociedad que le rodea; en primer lugar, otros componentes de la familia (abuelos, tíos, amigos...), quienes ofrecen alimentos al niño, tales como dulces, helados y golosinas diversas, que pueden afectar significativamente su comportamiento alimentario; y, por otra parte, el hecho de comer en la guardería, ya que esto constituye una parte importante de la dieta diaria que se repite 5 días a la semana, durante muchas semanas al año”. (De la Cruz, M, s.f)

“Las necesidades energéticas de los niños pueden variar mucho durante estas edades, por lo que se aconseja respetar, en la medida de lo posible, la sensación de saciedad o de hambre expresada por los propios niños. Por ello, es una equivocación querer estandarizar la alimentación en función de la edad, obligar a todos los niños a tomar la misma cantidad y al mismo tiempo, e intentar que consuman cantidades parecidas a las de los adultos. Si se fuerza al niño a aceptar la ración y el ritmo que teóricamente le convienen, se crean conflictos inevitablemente”. (De la Cruz, M, s.f)

1.6.1. Inapetencia hacia los alimentos

“La inapetencia infantil es uno de los motivos de mayor preocupación de los padres en este periodo. Esto es debido a que muchos de ellos desconocen o no entienden la disminución fisiológica del apetito que se da después del primer año de edad, razón por la cual fuerzan a comer a sus hijos”. (De la Cruz, M, s.f)

“Es necesario diferenciar la inapetencia reciente de la habitual. La inapetencia reciente es la que aparece cuando el niño sufre una enfermedad aguda, y lo más probable es

que ésta desaparezca cuando se resuelva la enfermedad. En este caso se pueden seguir las siguientes pautas dietéticas:

- Fraccionar las comidas en varias tomas de menor volumen.
- Ofrecer líquidos entre horas, no durante las principales comidas, para no disminuir el apetito del niño.
- Enriquecer los platos para que éstos sean más nutritivos; por ejemplo, añadiendo leche en polvo al vaso de leche, quesitos o clara de huevo cocida en el puré, o galletas en el batido de frutas.

La inapetencia habitual es la que se prolonga en el tiempo, y puede ser verdadera o falsa. La verdadera inapetencia es aquella que frecuentemente se presenta en un niño con un peso por debajo del normal para su edad. Esta situación suele ser generalmente sinónimo de enfermedad. Una historia clínica y nutricional detallada, unida a una exploración física completa, permiten realizar el diagnóstico y comenzar el tratamiento lo antes posible, para que el niño pueda reiniciar una alimentación adecuada y recuperar su peso”. (De la Cruz, M, s.f)

“En cambio, la inapetencia falsa se debe sospechar cuando el niño ingiere muchas golosinas, toma zumos todo el día o abundante cantidad de leche, come a deshora, consume dulces antes de las comidas y no acepta determinados alimentos, como, por ejemplo, verduras, presentando un ritmo de crecimiento normal.

En ese caso, la familia debe ser tranquilizada e informada de cómo manejar a estos niños, para lo que se proponen algunas recomendaciones:

- Cumplir con las cuatro comidas principales diarias (desayuno, comida, cena y almuerzo o merienda), controlando la alimentación entre comidas.
- Comer el menú según el orden de su presentación.

Probar con alimentos nuevos en pequeñas dosis, negociar una cantidad mínima y, aunque algunos productos sean rechazados, no ceder a los caprichos.

También se recomienda evitar que la comida este muy fría o muy caliente, porque hay muchos niños que la prefieren tibia”.

- Habitualmente es aconsejable servir porciones pequeñas y permitir que repitan. Una regla útil es ofrecer una cucharada de comida por cada año de edad inicialmente, y luego darles más si tienen más apetito.
- Los padres proporcionan a sus hijos comidas cada vez más complejas, alimentos amargos, dulces, duros, suaves, gomosos y crujientes, y los niños pueden tener su primera experiencia con alimentos que son duros de masticar (como la carne) o que tienen un gusto extraño (como los pepinillos).

Así pues, no debe sorprender el hecho de que ellos se resistan o no cooperen.

- Cuando el niño adopta una conducta inadecuada a la hora de comer, los padres no se deben manifestar con gritos, enfado o castigos, sino retirar el plato una vez finalizado el tiempo acordado, sin darle otro alimento hasta la comida siguiente. No tiene sentido “chantajear”, “comprar” o “castigar” al niño para conseguir que coma. Forzándole a tomar un determinado alimento se puede motivar que los rehúse todos y que quede condicionado a rechazar la comida, ya que el acto de comer se convierte para él en algo incómodo y poco placentero.
- Permanecer en la mesa durante el tiempo que dure la comida. Se debe evitar compaginar la comida con otras actividades (TV, radio, juegos...).
- La atmósfera a la hora de comer y el comportamiento de cada uno de los miembros de la familia en la mesa pueden estimular al niño a imitar a los demás y, de esta manera, a comer de forma correcta.

Si un miembro de la familia rechaza un determinado alimento, el niño puede imitar su comportamiento.

- Tener en cuenta las preferencias del niño y cuidar la presentación de los platos. Un plato decorado con gusto, las raciones individuales, los platos sorpresa o el hecho de explicar un cuento excitan más el apetito que la monotonía de una comida que se repite cada semana.
- Hacer hincapié en que los alimentos nutritivos también saben bien y no sólo tiene que comerlos porque son buenos para él. Conviene utilizar frutas frescas o secas o yogures de sabores como recompensas o como alimentos entre comida, en lugar de golosinas, pasteles y galletas, porque estos últimos pueden desarrollar un exagerado gusto por las cosas dulces.

1.6.2. Negativismo

En la mayoría de las ocasiones, el rechazo a alimentos concretos suele ser transitorio, y con el tiempo vuelven a introducirlos en la dieta diaria. Pero algunas veces persiste el rechazo a determinados alimentos o comidas. Esto es lo que se ha denominado “negativismo”. Suele darse en niños dominantes, consentidos, con sobreprotección. La permisividad de la familia por diferentes motivos hace que el pequeño satisfaga siempre sus deseos. En estos casos, algunas de las pautas a seguir serían las siguientes: Nutrición en el niño de corta edad...

- Dar a probar variedad de alimentos y sabores de forma distendida, no con imposiciones fuertes.
- Negociar la cantidad mínima a comer de cada plato. Se le puede exigir que pruebe al menos una parte simbólica antes de negarse a comer.
- No sustituir un alimento rechazado por otro de mayor agrado. Si rehúsa el primer plato por el segundo, condicionar la toma del segundo a una mínima cantidad del primero.
- La comida no debe durar más de 30 minutos; al final de este tiempo, conviene retirar el plato tal y como esté, sin comentarios ni dramas, y no darle nada hasta la comida siguiente.
- No se deben emplear nunca los alimentos como premio o castigo, ya que esto puede conducir a conductas alimentarias negativas, caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos.
- No perder los nervios, no gritar ni amenazar.

1.6.3. Comportamiento inadecuado en la mesa

Existen unas normas relativas a los hábitos higiénicos y de comportamiento que se tratará de inculcar a los niños desde pequeños.

- **Higiene.** Antes de manipular cualquier alimento se ha de manifestar la necesidad de lavarse correctamente las manos. Lo mismo ocurre con la higiene bucal, que se debe tener en cuenta una vez finalizada cada comida.

- **Posturas en la mesa.** En estas edades hay que enseñar al pequeño a comer sentado, a permanecer en la mesa hasta que finalice la comida, a mantener la espalda erguida, y procurar que no extienda los codos. Se recomienda usar sillas y mesas especiales para niños o dispositivos que les permitan comer en la mesa con el resto de la familia.

- **Uso de utensilios.** El niño de un año de edad se sirve principalmente de los dedos para comer y puede requerir ayuda al utilizar una taza. Hacia los dos años puede sostener la taza con una mano y también emplear la cuchara, pero en ocasiones todavía prefiere usar las manos. Hacia los 3 años ya se puede hacer general el uso de cuchara y tenedor; sin embargo, habrá que echar una mano en la utilización del cuchillo. Las cucharas gruesas o de mango corto y los tenedores permiten una sujeción más fácil y descansada; por su parte, los tazones, los platos y las tazas deberán ser irrompibles y lo suficientemente sólidos como para que no se vuelquen.

1.7 La alimentación y el aprendizaje

La mala alimentación o desnutrición según López N. (2002) “afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y su repetición lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores”.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima los niños que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será.

1.7.1 Aportes psicológicos al aprendizaje de la alimentación escolar

De acuerdo al estudio realizado por Vásquez (2012), “en su publicación Alimentación Escolar como oportunidad del aprendizaje infantil (pág. 21-25)

Permite comprender el proceso de aprendizaje y las influencias de los aspectos sociales, culturales, emocionales, presentes en el estudiante, de esta manera poder aportar a las metodologías de enseñanza más pertinentes al desarrollo humano para que los estudiantes logren sus aprendizajes”.

“Así mismo, ha permitido conocer el desarrollo integral de las personas a nivel cognitivo, socio emocional, psicomotor, que facilita al docente conocer al estudiante, brindarle experiencias significativas y establecer vínculos saludables que fortalezca la personalidad del estudiante. Veamos a continuación las teorías más relevantes” (FAO, 2012):

1.7.1.1 Constructivismo (Piaget), socio-constructivismo (Vygotsky) y aprendizaje significativo (Ausubel)

“Piaget aporta en la comprensión del desarrollo humano, al concebir a la persona como el propio constructor de su vida, y enfatiza que el aprendizaje se produce por las experiencias activas del niño. Su obra, representa desde el punto de vista cognitivo, constructivista y psicogenético del desarrollo, un cambio sustancial en la concepción y naturaleza cognitiva de los niños. Su contribución en la filosofía del pensamiento, aporta desde una visión epistemológica sobre como funciona y evoluciona la mente”. (FAO, 2012)

“La teoría de Piaget es enriquecida con el aporte de Vygotsky quien aboga por una explicación lingüística donde el lenguaje influye en la noción de cambio evolutivo representacional de los conceptos”. (FAO, 2012)

“Los aportes de Bandura a través del enfoque cognitivo social del aprendizaje, considera que el aprendizaje produce un cambio relativamente permanente en el comportamiento que ocurre a través de la experiencia dando un especial énfasis en la

interacción del comportamiento, ambiente y persona como factores cognitivos determinantes del aprendizaje (memoria, atención, pensamiento, discriminación, procesamiento) y por influencia de los factores sociales (ambiente, cultura, ambiente, creencias). A nivel de la acción educativa, Bandura (1986), considera al aprendizaje por observación y al modelado social, como un poderoso medio de transmisión de valores, actitudes, habilidades cognoscitivas y conducta. En ello la influencia de un modelo en este caso el docente, o la familia produce aprendizaje en el estudiante, cuando asume su función informativa, es decir exponen sus ideas o conocimientos, los niños las observan y adquieren representaciones simbólicas de lo que han realizado, lo que les sirve de guía para efectuar las acciones apropiadas”. (FAO, 2012)

“Considerar este enfoque supone que el **proceso educativo sea diseñado desde el aprendizaje**, generando en el ambiente educativo, situaciones o interacciones que posibiliten el “aprender a aprender”. Como condición necesaria, supone que el docente, la familia y la comunidad tengan una profunda comprensión del niño como sujeto activo de su desarrollo. A nivel del ambiente escolar, se debe favorecer espacios, situaciones y materiales de aprendizaje que valoren que el conocimiento es una permanente construcción del propio niño, y que la acción educativa debe estar centrada en las capacidades y potencialidades que tiene. A su vez, es fundamental utilizar métodos pedagógicos pertinentes a cada etapa de desarrollo, de manera secuencial en función de la edad o madurez psicológica, que reconozcan sus características individuales, dentro de una perspectiva de desarrollo de sus estructuras cognitivas, sus potencialidades sensomotoras, los mecanismos de acción y pensamiento inteligente3”. (FAO, 2012)

A partir de lo enunciado, se pueden establecer las siguientes implicaciones para el diseño de las herramientas pedagógicas, que recojan los principios y fundamentos presentes en el DCN a partir de la teoría constructivista. Veamos: □ Considerar el desarrollo humano como un proceso permanente de enculturación y donde el aprendizaje es el motor del desarrollo.

- “El aprendizaje infantil es reconocido por las educadoras como proceso y recorrido más que como meta o resultado.

- Partir del interés y motivación del estudiante.

La interacción entre el que aprende y el docente como mediador del aprendizaje se dan en un contexto social⁴.

- Integrar contenidos globales o integrales en los procesos del aprendizaje.
- Facilitar un recuerdo activo y permanente del significado de las situaciones de aprendizaje.
- Aprovechar los errores como oportunidades de reflexión y auto evaluación.
- Considerar el análisis perceptivo como mecanismo de formación de conceptos.
- Favorecer el desarrollo de esquemas perceptivos estables sensorio motores (alimentos reales, frutas o verduras en vez de láminas o figuras), dotándoles de un vocabulario de significados elementales, ofreciendo información sobre sucesos, entre otros.
- Favorecer en los niños pequeños tareas de inducción y resolución de conflictos surgidos por semejanza perceptiva e información verbal.
- El docente evita que la sesión educativa dependa de lo que el ofrece en el momento de aprendizaje y genera autonomía en el niño”. (FAO, 2012)

1.7.1.2 Aportes de la teoría del socio-constructivismo (Vygotsky) al aprendizaje de la alimentación escolar

“Vygotsky enfatiza la valoración de los procesos interactivos entre el individuo que se desarrolla y su medio físico, social y cultural. Aporta a la teoría de Piaget, reconociendo que en la construcción del conocimiento por el sujeto, hay influencia de los contextos sociales, la interacción social y la actividad socio cultural”. (FAO, 2012)

“Desde esa perspectiva las conductas toman sentido en un contexto, sea del entorno familiar, social e inclusive el medio geográfico; donde el contenido del conocimiento es influido por la cultura (lenguaje, creencias) y por ello las capacidades esperadas en el estudiante van a depender de cada grupo cultural⁵” . (FAO, 2012)

“En reconocimiento a este enfoque, el aprendizaje de la alimentación escolar debe contextualizar el la situación del medio social y físico, presentes en la producción y distribución de los alimentos”. (FAO, 2012)

1.7.1.3 Desarrollo socio afectivo y aprendizaje

“Wallon considera el componente social como un factor consustancial al ser humano y valora la complementariedad entre lo biológico y lo social. Tiene una visión integradora de la Psicología y aborda varios factores en evolución: la inteligencia, la afectividad, el movimiento, las relaciones sociales, entre otros, entendiendo al niño como un sistema complejo en evolución. Desde esta perspectiva el desarrollo psicológico infantil es visto como un todo, como una integridad que evoluciona en varios planos a la vez e independientes entre sí. Entiende el desarrollo en estadios: impulsividad motriz, la emotividad, la exploración psicomotriz, el personalismo. El estadio del pensamiento categorial: pubertad, adolescencia, juventud y edad adulta. Se caracterizan por una función predominante, centrada en el propio sujeto y en su relación con el mundo social, sus significativos. Las fases no son lineales, tienen avances y retrocesos”. (FAO, 2012)

“La emoción tiene un papel preponderante, a través de ella el niño accede a la vida psíquica y le permite la comunicación dentro de un espacio de afectividad (significación comunicativa). Esta, no se separa de la motricidad, el movimiento es una emoción exteriorizada. La emoción y la motricidad, como componentes esenciales de la vida afectiva. La imitación engendra el lenguaje. Emoción movimiento e imitación se articulan con el factor social” (FAO, 2012)

“Considerando este enfoque, suscribimos la propuesta pedagógica⁶ que define el proceso de aprendizaje a partir del **acto** para llegar al **pensamiento** (Wallon) considerando los aportes de Josefa Lora (2000) quien añade en sus reflexiones, que a partir del acto para llegar al pensamiento y también al **sentimiento**” y Da Fonseca (2000) quien añade a partir de la misma frase “y del **gesto** a la **palabra**”. (FAO, 2012)

1.7.1.4 Las Teoría del Apego (J. Bowlby y M. Ainsworth) y la interacción adulto niño en la alimentación

“La teoría relativa al apego describe los procesos mediante los cuales las personas forman relaciones afectivas intensas con otras personas. En sus investigaciones John Bowlby reconoce que los bebés se apegan a las personas importantes de su vida, generando lazos emocionales profundos, que les permite a los niños aprender a valorarse, a relacionarse con los demás y a expresar las emociones en formas apropiadas. Las primeras relaciones constituyen el cimiento de las relaciones futuras con otros. El apego seguro se desarrolló cuando los niños son cuidados por adultos que se ocupan de sus necesidades (alimentación, salud, afecto...) con consistencia, precisión y afecto”. (FAO, 2012)

Los investigadores han estudiado las implicancias del apego temprano en las etapas posteriores de la vida, la infancia y adolescencia. Estudios longitudinales en países como Estados Unidos (el estudio de NICHD Early Child Care Research Network 2006), “Alemania, Israel entre otros demuestran que las relaciones de apego temprano predicen mayores habilidades sociales, mejor lenguaje, habilidades cognitivas y menores problemas de conducta, entre otros en la etapa preescolar y la infancia (Howes y Spiker 2008). Por otro lado, las relaciones de apego seguro que se forman tempranamente contribuyen a que se formen relaciones de apego seguras posteriores, en las relaciones con los amigos y de pareja, promueven la curiosidad”. (FAO, 2012)

Si bien la principal relación de apego es con la madre, los niños pequeños forman relaciones de apego con figuras importantes en su vida (Howes y Spieker 2008). “Las relaciones de apego no son exclusivas a la relación madre-bebe, se extienden a todos los adultos significativos incluidos las promotoras o docentes. Estas relaciones de apego con otras figuras pueden formarse simultáneamente (como con la madre y el padre y los abuelos) o de manera secuencial (en otros espacios que frecuenta el niño)”. (FAO, 2012)

“Estudios han encontrado que un cuidado cálido y sensible del adulto significativo (maestro) que monitorea las necesidades individuales de los niños y las necesidades

del grupo entero genera relaciones de apego seguras en los niños”. (Howes y Spieker 2008). (FAO, 2012)

1.7.1.5 Aportes de los enfoques socio antropológicas al aprendizaje

“El Modelo Ecológico del desarrollo considera que la socialización y desarrollo infantil en su conjunto depende de la interacción dinámica del niño o niña con su entorno. El entorno está representado por el Estado, la comunidad, la escuela y la familia, y cada uno de ellos posee sus normas y valores.

Este modelo señala que las interacciones sociales y afectivas se dan en los espacios de desarrollo del niño o niña, con un valor en estos sistemas ambientales dado que influyen en el desarrollo integral del ser humano. En consideración a los niños, niñas y adolescentes, se destaca en primer nivel su interacción personal con la familia (micro sistema) que irá ampliando progresivamente según el ciclo de vida, luego cuando se interrelaciona con otros espacios de socialización, como son la familia extensa, la escuela o comunidad, se dan determinadas relaciones entre sí (meso sistema), donde se presentan diferentes tipos de experiencias, con calidad o no, generando efectos en la persona (exo sistema) hasta llegar a diversos tipo de relación que están influidos por la cultura (macro sistema), lo que a su vez va generando visiones culturales y sociales frente a la niñez, que generan respuestas diversas, muchas de las cuales lo pueden proteger o a la inversa ponerlo en situación de riesgo⁷”. (FAO, 2012)

“En estas interacciones, el Estado aporta en la formulación de políticas y marcos institucionales; la comunidad y la escuela, mediante sus modelos de organización y participación; y las familias, en su papel trascendente de protección, cuidado y satisfacción de necesidades inmediatas de los niños y niñas”. (FAO, 2012)

“En ese sentido cobra especial relevancia una perspectiva intercultural del aprendizaje y enseñanza donde se provea al estudiante de situaciones, materiales y experiencias de aprendizaje pertinentes a su cultura, valores, costumbres, creencias presentes también en la alimentación”².(FAO, 2012)

CAPÍTULO II
RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS

2.1 Normas Básicas Para La Elaboración De La Dieta

“La forma de alimentarse a estas edades es pasiva y dependerá esencialmente de la madre, dado que el niño todavía no puede elegir su dieta. Es, pues, indispensable que reciba de ésta unas respuestas adaptadas a las manifestaciones de sus necesidades, ya sean nutricionales o emocionales. La actitud a la hora de administrar la comida va a condicionar al niño en el sentido de compensar con la comida todas sus emociones y sensaciones desagradables”. (De la Cruz, M, s.f)

“La dieta debe ser equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, intentando lograr un adecuado aporte nutritivo.

Habrá que adaptarse a las características individuales, familiares y económicas en cada caso”. (De la Cruz, M, s.f)

“Se debe procurar que el niño no adquiera conductas alimentarias caprichosas y monótonas”, (De la Cruz, M, s.f)

RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA DE VITAMINAS PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS

Vitaminas RDA AI EAR UL

Vitamina E (mg/día) 6 NE 5 200

Vitamina K (µg/día) NE 30 NE NE

Vitamina C (mg/día) 15 NE 13 400

Vitamina D (µg/día) NE 5 NE 50

Vitamina B6 (mg/día) 0,5 NE 0,4 30
Vitamina B12 (µg/día) 0,9 NE 0,7 NE
Tiamina (mg/día) 0,5 NE 0,4 NE
Vitamina A (µg/día) 300 NE 210 600
Ácido pantoténico (mg/día) NE 2 NE NE
Riboflavina (mg/día) 0,5 NE 0,4 NE
Ácido fólico (µg/día) 150 NE 120 300
Niacina (mg/día) 6 NE 5 10
Biotina (µg/día) NE 8 NE NE
Colina (mg/día) NE 200 NE 1.000 (De la Cruz, M, s.f)

“Nutrición en el niño de corta edad...

con preferencia hacia unos alimentos y aversión hacia otros. Hay que educarle para que mastique bien y, asimismo, para un adecuado manejo de los utensilios de mesa.

Es aconsejable proporcionar la máxima variedad de nutrientes, y para ello conviene incluir platos, sabores, texturas y consistencias diferentes, con objeto de acostumbrar el paladar del niño a una dieta variada, factor decisivo para lograr el adecuado aporte nutritivo. Para evitar cualquier trastorno producido por la incorporación de un alimento nuevo es recomendable introducirlo progresivamente, darlo al principio de una comida y en una cantidad pequeña, con la finalidad de observar la tolerancia antes de incorporarlo de forma habitual”. (De la Cruz, M, s.f)

“Las presentaciones más apropiadas en estas edades son preparaciones jugosas y de fácil masticación, tales como sopas, purés, cremas, guisos y estofados con poca grasa, carnes trituradas o cortadas en trozos pequeños, croquetas, tortillas, etc. Se utilizarán técnicas culinarias sencillas y suaves (cocido, vapor, escalfado, horno, papillote, microondas) y rehogados con poco aceite, y se recurrirá poco a los guisos y estofados grasos, frituras, empanados y rebozados y alimentos a la plancha”. (De la Cruz, M, s.f)

“Para que la comida resulte más apetitosa, en estas edades se pueden emplear con moderación diversos condimentos suaves (ajo, cebolla, puerro, hierbas aromáticas...); pero para que los niños sean capaces de identificar el sabor real de cada alimento se debe optar por platos con sabores suaves y poco condimentados”. (De la Cruz, M, s.f)

“Desde el año de edad, para ir acostumbrándole a comidas troceadas, deben incluirse en la dieta del niño alimentos con textura más gruesa. Se comenzará con alimentos aplastados con el tenedor, para ir cambiando al troceado pequeño. Todo ello dependerá de cada niño y de su rapidez para aprender a masticar. El objetivo es que a los 18-24 meses tome alimentos troceados y con una textura casi igual que los adultos. Solamente se ha de

recurrir a la utilización de “tarritos” en casos excepcionales y esporádicos, no como alimentación diaria y continuada”. (De la Cruz, M, s.f)

“Cuando exista rechazo de un alimento axial para su dieta será necesario sustituirlo por otro de valor nutritivo similar o intentar que lo ingiera mezclándolo con condimentos u otros alimentos que lo enmascaren”. (De la Cruz, M, s.f)

“Si el niño se queda a comer en la guardería, es preciso conocer el menú de cada día con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa”. (De la Cruz, M, s.f)

2.1.1. Distribución de las comidas

En función de las actividades que desarrolla el niño a lo largo del día se recomienda que realice 4 o 5 tomas diarias. A partir de los 2 años ha de tener horarios regulares de comidas, manteniéndolos de un día para otro, y no saltarse ninguna toma.

Debe hacer cuatro comidas al día -desayuno, comida, merienda y cena-, y en algunos casos puede tomar un suplemento lácteo en forma de leche con galletas antes de acostarse; conviene evitar que pique entre horas.

La manera de repartir los aportes calóricos de estas cuatro comidas básicas reviste mucha importancia, pues estos hábitos alimentarios adquiridos en los primeros años

serán la guía para la época adulta. Las 1.300 kcal de la ración diaria deben distribuirse del siguiente modo:

Desayuno: 25% del aporte calórico diario (325 kcal).

Comida: 30-40% del aporte calórico diario (390 kcal).

Merienda: 15-20% del aporte calórico diario (195 kcal).

Cena: 25-30% del aporte calórico diario (390 kcal).

Durante esta época también debe producirse un cambio estratégico en su alimentación y pasar del concepto de plato único a una comida compuesta por un primer plato, un segundo plato y finalmente un postre.

2 Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida, ya que esas rutinas se convertirán en hábitos que se interiorizan de manera más eficaz”. (García, L, s.f)

“Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida”.(García, L, s.f)

“La prevención es, sin duda, la mejor apuesta de futuro. El juego y el deporte son, junto a una alimentación equilibrada, los pilares de una vida saludable”. (García, L, s.f)

1. Una alimentación variada y equilibrada

“Una alimentación variada garantiza que el niño obtenga **los nutrientes que necesita**. Por eso, aunque él tiene sus platos favoritos, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas. El gusto de los pequeños es cambiante y poco a poco aceptarán la verdura o el pescado que al principio no querían ni ver”. (García, L, s.f)

“El equilibrio se refleja en la proporción diaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La alimentación de hoy día tiende a **desequilibrarse**: o tomamos mucha proteína o nos pasamos con los hidratos de carbono. La pirámide alimentaria ofrece

unas cantidades y proporciones adecuadas. Hemos de tener en cuenta, las siguientes pautas:

- **Más fruta y verdura.** Consumir cinco raciones diarias de fruta y verdura.
- **Menos proteínas.** Reducir el consumo de carne a dos o tres veces por semana y tomar pescado en la misma proporción. Basta con comer cualquiera de estos una vez al día. Pero si tomamos de uno, no conviene hacerlo del otro.
- **Más cereales.** Deben consumirlos diariamente en forma de arroz, pasta o pan.
- **Menos comida rápida.** Limitar al máximo la comida rápida y la bollería industrial (contienen mucha grasa y calorías).
- También es importante hacer **un buen desayuno** para asegurarnos de que nuestro organismo obtiene los hidratos de carbono que necesita por la mañana”. (García, L, s.f)

Buenos hábitos alimenticios

- **Establecer horarios fijos para cada comida.** Hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios y limitar el picoteo entre horas.
- **Planear las comidas con antelación.** Así suelen ser más equilibradas y completas. Podemos establecer un momento de la semana en el que diseñar el menú, y otro para comprar lo que necesitamos.
- **Compartir al menos una comida familiar.** Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para nuestro hijo.
- **Disfrutar de la cena todos juntos.** En el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, todavía estamos a tiempo de compensar estas carencias.
- **Hacer las comidas más originales y apetecibles.** “La monotonía en la mesa produce insatisfacción e induce al picoteo”.(García, L, s.f)

2. Beber agua

“El 70% de nuestro cuerpo es agua, **imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos.** Apostar por el agua como bebida familiar es una opción de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena alternativa, pero no conviene abusar de ellos, ya que contienen demasiados azúcares. Podemos ofrecérselos a los niños rebajados con un poco con agua”. (García, L, s.f)

3. Buenas costumbres en el comer

“Es la garantía de que toma lo que necesita y aprende a comer guiado por el hambre y no porque "toca" o por ansiedad. Para favorecer la conexión con sus sensaciones corporales, es importante:

- **No obligarle a terminar el plato.** Si dice que está lleno, hay que respetarlo. Si no, puede que le siente mal la comida.
- **Ofrecerle un espacio tranquilo en el que comer** le permite entrar en contacto con la sensación de saciedad. Una vez que ésta se produce en el estómago, tarda unos 20 minutos en llegar al cerebro. Por eso no es bueno que le instemos a comer muy deprisa, ya que, inconscientemente, le estaremos invitando a consumir más de lo que realmente necesita. Las comidas deben tener un ritmo pausado, pero no ser eternas”. (García, L, s.f)

4. Menos televisión

- “El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables.
- Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas.
- Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre”. (García, L, s.f)

5. Más actividad física

“El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no olvides:

- **Nunca debe convertirse en una obligación.** Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan.
- Diariamente, conviene guardar un espacio de tiempo **exclusivo** para la actividad física.
- **Más activos en lo cotidiano.** Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos se apunten. Podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos

al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.

- **Organizar planes familiares al aire libre.** Son una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.
- **Disfrutar con ellos.** Para que integren la actividad física como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella”. (García, L, s.f)

Cómo crear nuevos hábitos

- **Pongamos metas realistas.** ¿Cómo vamos a organizar ahora las comidas? ¿Qué días haremos actividades al aire libre? Nuestras buenas intenciones pueden venirse abajo ante una organización demasiado exigente. No es aconsejable, alterar nuestras rutinas de la noche a la mañana. Es preferible poner en marcha dos o tres pequeños cambios, y esperar a que estén integrados para pasar a los siguientes.
- **Hagámoslo todos juntos.** Un niño aprende lo que ve, no lo que escucha. Pasear será divertido si vamos todos. De la misma forma, si compartimos la comida, aprenderá qué alimentos le sientan bien; y si comemos de forma sana, nuestro hijo sabrá que no le estamos castigando, ya que todos lo hacemos.
- **Potenciemos la parte positiva.** “Frasas como "No comas galletas", "no picotees" o "te vas a poner muy gordo" producen frustración y ansiedad en los niños. En cambio, otras como "¡vámonos de paseo!", "estas manzanas están deliciosas", o "te veo muy guapo hoy" reforzarán los hábitos que queremos crear”. (García, L, s.f)

CONCLUSIONES

PRIMERA: Los hábitos alimenticios de los niños, son herencia de la familia, toda vez que son su entorno más cercado, por lo general las personas incluyen en su dieta gran cantidad de carbohidratos, y muy pocas verduras y frutas, dejándose llevar por la cantidad, mas no por la calidad. Es donde se observan niños con características físicas de talla baja, y bajo peso o excesivo peso en relación a su edad. Situación que puede ser modificada por la predisposición del padre de familia hacia la mejora de la calidad de alimentación y hábitos alimenticios de sus hijos.

SEGUNDA: Los aportes teóricos demuestran que es indispensable que el niño tenga una buena alimentación para un optimo desarrollo cerebral, toda vez que existe una estrecha relación entre la alimentación y el aprendizaje, pues la combinación nutrición – desarrollo mental tiene efectos en el rendimiento académico del niño en su etapa escolar.

REFERENCIAS CITADOS

- Activo, (2018) Pirámide alimenticia: qué función cumple cada grupo, Activo, recuperado de:<https://mx.activo.news/nutricion/piramide-alimenticia/>
- Aguilar (2011) “Propuesta pedagógica para la intervención a nivel integral basada en principios básicos y filosóficos de los servicios dirigidos a la primera infancia” MML
- Alimentación, en Wikipedia. Recuperado el 18 de diciembre del 2018, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>
- Andrade y Montenegro (2012) La desnutrición infantil y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes, Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato – Ecuador.
- Ascanio, A, (s.f) Alimentarse y nutrirse: ¿Será lo mismo?, Docplayer, recuperado de:<https://docplayer.es/89160442-Antonieta-ascanio-alimentarse-y-nutrirse-sera-lo-mismo.html>
- Bandura (1986) plantea que el aprendizaje por observación está dirigido por cuatro procesos que lo componen: atención, retención, producción y motivación.
- Bacarreza (2004). Hábitos alimentarios en adolescentes de un colegio particular y un colegio fiscal de la zona sur de la Ciudad de La Paz. Tesis de Licenciatura en Nutrición y Dietética, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz
- Calero (2013) La desnutrición infantil y su incidencia en la atención escolar de las niñas de primer año de educación básica. Tesis de grado, Universidad de Ambato – Ecuador.

Diana SA, (2014) Factores determinantes en la elección de alimentos, Slideshare, recuperado de: <https://es.slideshare.net/dianitasavila/factores-determinantes-en-la-eleccin-de-alimentos-35235664>

De la Cruz, M, (s.f) Nutrición en el niño de corta edad (1-3 años), Docplayer, recuperado de: <https://docplayer.es/8786983-Nutricion-en-el-nino-de-corta-edad-1-3-anos.html>

Del río y Henarejos (2018) la desnutrición por malos hábitos alimentarios, revisado el 20 de diciembre del 2018, en <http://www.miperiodicodigital.com/2018/grupos/primiciasdeoro-101/la-desnutricion-malos-habitos-alimentarios-2527.html>

Díaz, Paucara Max Moisés y AGUILAR Huerta, Gloria (2010). *Hábitos alimentarios y estado nutricional y rendimiento escolar en Unidades Educativas Nocturnas de Potosí y Tupiza* (1ra. ed.). Potosí: CEBIAE.

Galarza, (2008). Hábitos alimentarios saludables (En Red). http://www.cecua.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf

García, L, (s.f) Cinco hábitos saludables para los niños, Ser Padres, recuperado de: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/salud-infantil/articulo/cinco-habitos-saludables-para-los-ninos>

Guerrero (2013), Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de Educación Inicial “Jardín Escuela”, provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco, Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato – Ecuador.

Julián Pérez Porto y María Merino. Publicado: 2008. Actualizado: 2012. Definicion.de: Definición de hábitos (<https://definicion.de/habitos/>)

Mendoza, Francis (2010). La alimentación en los jóvenes (en red)
<http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>.

RAE <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=Jvcxrlo>

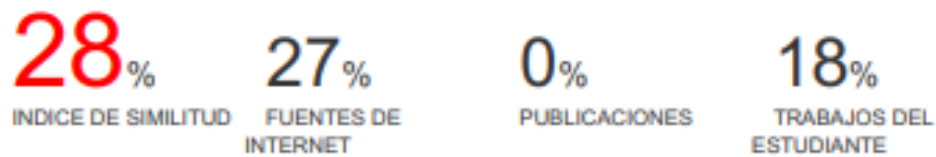
Pérez-Acosta y Castañeda (2005) ¿Cómo se produce el aprendizaje individual en el aprendizaje organizacional? Universidad Católica de Colombia Universidad de Talca, Talca, Chile.

Seleme (2016), Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés, ciudad de la Paz – Bolivia.

FAO, (2012) La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje infantil, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, recuperado de: <http://www.fao.org/home/en/>

Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.fao.org Fuente de Internet	3%
2	trabajoyalimentacion.consumer.es Fuente de Internet	3%
3	es.wikipedia.org Fuente de Internet	3%
4	www.serpadres.es Fuente de Internet	2%
5	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	2%
6	docplayer.es Fuente de Internet	2%
7	naruhina9-sarahi.blogspot.com Fuente de Internet	1%
8	diariodeaula2014.blogspot.com Fuente de Internet	1%
9	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	1%

10	riuc.bc.uc.edu.ve Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Colegio Internacional EuroAmericano Trabajo del estudiante	1%
12	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%
13	www.readbag.com Fuente de Internet	1%
14	kikainfo.tripod.com Fuente de Internet	<1%
15	repo.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1%
16	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1%
17	mx.activo.news Fuente de Internet	<1%
18	estilosalta.com Fuente de Internet	<1%
19	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1%

Submitted to Universidad Alas Peruanas

20	Trabajo del estudiante	<1%
21	alimentaciondetuhijo.wordpress.com Fuente de Internet	<1%
22	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	<1%
23	escueladefamiliasplastilina.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
24	www.consumer.es Fuente de Internet	<1%
25	cucuta7dias.com Fuente de Internet	<1%
26	plalimentacion.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
27	cicloformativodeeducacioninfantil.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
28	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1%
29	www.accionmedica.com Fuente de Internet	<1%
30	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	<1%
31	definicion.de Fuente de Internet	<1%

32	repositorio.uax.es Fuente de Internet	<1%
33	mamaporsiempre-andrea.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
34	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1%
35	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1%
36	www.youvebeenflushed.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo