

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



Nutrición en los niños de 0 a 5 años.

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

Autora.

Carranza Rojas María Doris

TUMBES – PERÚ

2018

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Nutrición en los niños de 0 a 5 años.

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

Carranza Rojas María Doris. (Autora)

Dr. Segundo Alburqueque Silva. (Asesor)

TUMBES– PERÚ

2018



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

**ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Tumbes, a los catorce días de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. Aplicación José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Suscunán Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominada: "Nutrición en los niños de 0 a 5 años", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación inicial a la señora Carranza Rojas María Doris


A las QUINCE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

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

Por tanto, Carranza Rojas María Doris, 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 QUINCE horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.  
Presidente del Jurado

  
Dr. Saúl Suscunán Ynfante.  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima  
Vocal del Jurado

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, CARRANZA ROJAS MARÍA DORIS estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Inicial la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, \_\_\_\_\_ de 2018

Firma

CARRANZA ROJAS MARÍA DORIS

Quiero dedicarle este trabajo.

A Dios todopoderoso por darme la sabiduría  
que ayuda a salir adelante en todo momento.

A todas las personas que me apoyaron  
para hacer realidad este segundo  
título.

<b>INDICE</b>	<b>3</b>
INTRODUCCION	5
CAPITULO I.- ALIMENTACION EN INFANTES EN EDAD PRE ESCOLAR	6
1.1.Alimentación Pre Escolar	6
1.2.La Importancia de la Nutrición Infantil	7
1.3.Los Objetivos de la Alimentación Preescolar	7
1.4.Alimentación del Pre Escolar 3 a 5 años	8
1.5.Menú para niños de entre 3 y 6 años	9
1.6.Características biológicas del niño en edades preescolar	10
1.7.Distinción esquemática preescolar	10
1.8.Consecuencias de una mala Alimentación en el Niño Preescolar	11
CAPITULO II.- ALIMENTACION PREESCOLAR EN EL PERU	11
2.1.La alimentación en el Perú	12
2.2.Importancia de la Alimentación Preescolar en el Perú	13
2.3.La alimentación de nuestros hijos	15
2.4.Alimentación En El Ciclo De Vida	15
2.5.Niños De 1 A 2 Años En Su Alimentación	16
2.6.Acceso A Los Alimentos	18
2.7.Consumo de alimentos	18
2.8.Factores Condicionantes De La Nutrición Del Niño	20
2.8.Patrones Alimentarios En Niños Preescolares Y Escolares, Y Momento De Su Instauración	21
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS CITADAS	26

## **RESUMEN**

Anteriormente los docentes poco se preocupaban por la nutrición de los niños del nivel inicial; por la poca comunicación que había entre docente y padre de familia; dejando de lado el factor más importante para el aprendizaje del niños de este nivel. En la presente monografía titulada “Nutrición en Niños de 0 a 5 Años” define la nutrición preescolar que nos lleva a conocer su importancia, objetivos, nutrición para la edad de 0 a 5 años; además el menú para niños de entre, características biológicas del niño, distinción esquemática preescolar, aquí se encuentra las etapa de 1 a 6 años; con muchas consecuencias de una mala nutrición en el niño de 0 a 5 años, se tiene como resultado la obesidad y desnutrición infantil.

**Palabras Claves:** Desnutrición, Nutrición, Aprendizaje.

## INTRODUCCIÓN

“La monografía, ha sido elaborado con la finalidad de conocer la nutrición en niños de 0 a 5 años, corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.” (Club Ensayos, 2012)

Por lo tanto, es necesario el contenido que se expone la monografía y nos ayuda a continuación para conocer la buena alimentación en los niños de 3 a 6 años.

El presente trabajo monográfico se encuentra dividido en dos capítulos, se detalla lo siguiente:

Además está referido la nutrición en niños de 0 a 5 años en el Perú, importancia, alimentación de nuestros hijos, alimentación del ciclo de la vida, niños de 1 a 2 en su alimentación, acceso a los alimentos, consumo de alimentos, factores, patrones para terminar tenemos las recomendaciones y educación nutricional.

Quiero manifestar mis agradecimiento a la Universidad Nacional De Tumbes, ellos depende mi formación como persona, ya que sirvieron de guías en mi camino de vida, y siendo un pilar importante me hicieron crecer como persona y superar etapas.

Agradecer a todos mis maestros, por brindarnos su guía y sabiduría en el desarrollo de este trabajo. Mis padres por el apoyo que siempre me brindaron día a día en el transcurso de cada año de mi carrera Universitaria.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la nutrición en los niños de 0 a 5 años; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1.



Entender el rol de la alimentación en infantes de preescolar, también 2. Conocer los antecedentes de la alimentación preescolar en el Perú

# **CAPITULO I**

## **ALIMENTACION PRE ESCOLAR**

### **1.1. Nutrición en los Niños**

Club Ensayos, (2012) expresa que “Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento.”

“En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.” (Club Ensayos, 2012)

La Alimentación Escolar, (2013) Expone que “El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar. Los padres y los cuidadores, haciendo elecciones dietéticas, pueden favorecer su óptimo crecimiento, aunque las experiencias personales con el alimento, integran y orientan al niño en otras vertientes como son los aspectos sociales, emocionales y psicológicos de su vida.”

“Cualquiera que sea la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que el adulto, tan solo cambian las cantidades y las proporciones. Como todo ser humano, tiene que ingresar energía, pero siempre relativa a su tamaño corporal. Le agradan muchos alimentos de los adultos, pero, sin duda alguna, son diferentes la forma, el tamaño y las combinaciones a la hora de prepararlos.” (La Alimentación Escolar, 2013)

“Aunque muy relacionados por las edades y por consideraciones educacionales, sin embargo, en la exposición que sigue se considerarán dos grupos de niños que se encuentran en las primeras fases del aprendizaje académico: el preescolar y el escolar. Cada uno de estos grupos será tratado de forma distinta desde el punto de vista alimenticio.” (La Alimentación Escolar, 2013)

“La comida de mediodía es, en nuestro país, la más importante del día. No se trata tan solo de aportar en ella los nutrientes esenciales, sino también de favorecer un buen rendimiento escolar, y familiarizar a los niños con hábitos alimentarios correctos. Con ellos disfrutarán de una serie de alimentos saludables que les ayudarán a evitar enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, caries, problemas cardiovasculares, etc.” (La Alimentación Escolar, 2013)

### **1.2.La Importancia de la Nutrición Infantil**

Romero, (s.f) sostiene “Importante es la influencia de las escuelas en este tema tan amplio, la alimentación en los colegios son lugar clave de intervención en este tema ya que es el ambiente donde los niños y adolescentes aprenden conocimientos básicos los cuales son aplicados también en su vida cotidiana, es donde conocen los alimentos y sus ventajas para la buena salud.”

“La importancia de las condiciones nutricionales de los niños radica principalmente en las graves repercusiones sobre el desarrollo de la persona en su edad temprana, si es que ésta no es adecuada. Los posibles daños ocasionados por una mala nutrición durante los primeros años de vida, pueden ser irreversibles. De igual forma, las consecuencias sobre el desarrollo del niño generado por el estado nutricional de la madre durante el período de gestación son de suma importancia.” (Económica Y Social (CIES) Consorcio de Investigación, 2006, junio 24) Por ello, se torna indispensable que las políticas

sociales aborden este problema de manera eficiente y efectiva (Burgos y Carrasco 2004).

### **1.3.Los Objetivos Generales**

- “Asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.” (Polanco, s.f)
- “Mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar una mala nutrición” (Polanco, s.f).

#### **1. 3.1. Objetivos Específicos**

- “Brindar información a los padres, docentes sobre la importancia que tiene la alimentación preescolar para lograr un óptimo aprendizaje” (Polanco, s.f)
- “Concientizar sobre el papel de los padres; como la influencia de los educadores, y de los comedores escolares, que tienen un papel decisivo en la adquisición de hábitos de alimentación saludables.” (Polanco, s.f)

### **1.4.Nutrición del Pre Escolar 3 a 5 años**

“Niños de estas edades aceptan tan solo una serie limitada de comidas, y excluyen en ocasiones determinados alimentos de los que grupos fundamentales. Por ejemplo, algunos solo comen arroz, fideos, leche y queso, y rehúsan cualquier otro alimento.” (La Alimentación Escolar, 2013)

Este tipo de conducta es:

- A. “Frecuente y habitualmente de corta duración en el tiempo” (La Alimentación Escolar, 2013)
- B. “Aparenta corresponder a una dieta monótona, pero puede ser nutricionalmente adecuada.” (La Alimentación Escolar, 2013)
- C. “No debe preocupar, a no ser que persista de forma prolongada en el tiempo.” (La Alimentación Escolar, 2013)

“Se debe recordar que los niños pueden por sí solos regular su ingesta energética para satisfacer sus necesidades, les es posible, instintivamente, elegir aquellos alimentos que proporcionen los nutrientes que necesitan, que sean capaces de digerirlos y de no causarles intolerancias” (La Alimentación Escolar, 2013)

“Entre las edades de 3 a 5 años los niños deben, gradualmente, pasar a una dieta que aporte un 30% de la energía total en forma de grasa, constituyendo la saturada, un tercio de la misma. La dieta de un niño, que contenga menos del 30% de la energía procedente de los lípidos, puede no proporcionar suficientes calorías para el crecimiento.” (La Alimentación Escolar, 2013)

### **1.5. Características biológicas del niño en edades de 0 a 5 años**

Portillo, (2018) explica en su blog “Entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a una ganancia ponderal del 40 % y estatura del 30 %, con lo que se concibe mejor la importancia del aporte energético durante este período. En esta etapa se produce un aprendizaje rápido del lenguaje, de la marcha y de la socialización, y se pueden producir cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos.”

“La desaceleración del crecimiento en las etapas preescolar (de 3 a 6 años), conlleva una disminución de las necesidades en energía y nutrientes específicos, en relación con el tamaño corporal. En el preescolar, la talla aumenta entre 6 y 8 cm, y el peso de 2 a 3 kg por año. En estas etapas se produce la ruptura de la dependencia familiar, con unas actividades físicas y sociales progresivas, aunque con amplia variabilidad de unos niños a otros.” (Portillo, 2018)

### **1.6. Distinción esquemática preescolar**

Etapa de 1 a 3 años

- a) “Disminuye el apetito y el interés por los alimentos.” (Portillo, 2018)
- b) “Irregularidad en la ingestión.” (Portillo, 2018)

- c) “Rápido aprendizaje del lenguaje, de la marcha y de la socialización.” (Portillo, 2018)(Portillo, 2018)
- d) “Desaceleración del crecimiento.” (Portillo, 2018)  
Etapa de 3 a 6 años
- a) “Primer contacto con la colectividad y sus inconvenientes: la alimentación en el comedor, comidas impuestas.” (Portillo, 2018)
- b) “Crecimiento estable.” (Portillo, 2018)
- c) “Período aún marcado por riesgo de infecciones otorrinolaringológicas o digestivas.” (Portillo, 2018)

### **1.7. Consecuencias de una mala nutrición en el Niño Preescolar**

#### 8.1. Obesidad en el niño preescolar.

Alimentación en el niño de preescolar, (2010) explica “Un aumento excesivo de peso a edades tempranas, fruto de una alimentación desequilibrada, puede contribuir a sufrir uno de los mayores problemas de carácter nutricional, la obesidad. Conocer los factores que predisponen a ella le ayudará a prevenir su aparición desde la infancia.”

“La obesidad es la forma más frecuente de malnutrición en los países desarrollados. Aparece cuando la ingesta de alimentos energéticos supera al gasto de energía y por consiguiente, se almacenan en el organismo como tejido graso.” (Alimentación en el niño de preescolar, 2010)

“Si se tiene en cuenta que una sobrealimentación excesiva durante la infancia tiene una probabilidad del 60-80% de ser obeso cuando se es adulto, es fundamental que tanto los pediatras, como padres y educadores tomen medidas preventivas para que un sobrepeso en la infancia no se perpetúe en la vida adulta.” (Alimentación en el niño de preescolar, 2010)

### **1.8. Desnutrición Infantil**

“La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada .Esta poca ingesta de alimentos puede deberse a la falta de alimento en lugares muy pobres del planeta, en los cuales no pueden acceder a una canasta básica de alimentos.” (Alimentación en el niño de preescolar, 2010)

“Los que más sufren esta falta de alimentos son los niños, esta situación se ve agravada por infecciones oportunistas que pueden producir entre otras cosas: diarrea y deshidratación” (Alimentación en el niño de preescolar, 2010)

## CAPITULO II

### ALIMENTACION PREESCOLAR EN EL PERU

#### 2.1.La nutrición en nuestro país

Romero, (s.f) manifiesta “Es un tema importante, no solo por el conocido hecho de que la nutrición de la mayoría de ciudadanos en nuestro país no es óptima, lo cual no es moralmente aceptable, también tiene relevancia porque está demostrado que para que un ser humano pueda desarrollar al máximo sus facultades, el tener una dieta adecuada es absolutamente necesario.”

“La forma en la que nuestro cuerpo adquiere la energía necesaria para su metabolismo es a través de nutrientes de los cuales extrae calorías que nos permiten realizar todo tipo de actividades.” (Romero, s.f)

“Dentro de estas actividades podemos usar como ejemplo el aprendizaje en los niños y la efectividad en el trabajo en los adultos: si un niño no recibe una buena nutrición tendrá menos posibilidades de mostrar un buen rendimiento académico. Trasladando esto a un marco laboral, si un trabajador no se nutre adecuadamente tiene más riesgo de contraer enfermedades ya que su sistema inmunológico no se encontrará en condiciones de hacer frente a las mismas. ” (Romero, s.f)

“Esto tiene gran importancia porque reduce la capacidad de producción y consecuentemente las posibilidades de percibir ingresos.” (Romero, s.f)



Estudios realizados por Gallegos y Lavado (2005), citados por Romero,(s.f) “demostraron que el impacto de la ingesta calórica sobre la productividad es positivo y significativo, confirmando que para el caso peruano, la ingesta calórica afecta directamente la productividad del trabajador.”

“La desnutrición va de la mano con la pobreza. Esto se evidencia al ver que dentro de nuestro país las zonas más pobres son las que presentan los índices más altos de desnutrición en niños. Son también estas zonas las que presentan indicadores más altos de analfabetismo” (Romero, s.f)

## **2.2.Importancia de la Nutrición en Niños de 0 a 5 Años.**

Económica Y Social (CIES) Consorcio de Investigación, (2006, junio 24) explica “Un estudio acerca de los determinantes de la desnutrición infantil en el Perú, requiere empezar por responder a la pregunta: ¿cuál es la importancia de la nutrición infantil?”

“Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el niño presenta algún grado de desnutrición, los efectos se reflejan incluso durante la etapa adulta, en la productividad de las personas. En este sentido, la inadecuada nutrición en una edad temprana se traducen un deficiente desarrollo conductual y cognitivo, así como en un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva ineficientes.” (Económica Y Social (CIES) Consorcio de Investigación, 2006, junio 24)

“Estudios previos confirman que el bajo nivel nutricional de los niños se refleja en resultados negativos para el país en términos de crecimiento económico: la mala nutrición durante los primeros años afecta negativamente su productividad cuando ingresan en el mercado laboral” (Económica Y Social (CIES) Consorcio de Investigación, 2006, junio 24)

## **2.3.La alimentación de nuestros hijos**

Innova, (s.f) sostiene que “ Los niños en edad preescolar y escolar comienzan a tener cambios muy progresivos e importantes, se vuelven más autónomos y al mismo tiempo comienzan a asimilar patrones de alimentación. Por esta razón es primordial crear y fomentar una alimentación saludable ya que cualquier ausencia de nutrientes puede comprometer el crecimiento como el desarrollo de los niños”

“Una alimentación correcta debe aportar cantidades adecuadas de energía, para que puedan realizar todas las actividades diarias y sobre todo aquellas que implican actividad física. Por lo tanto esta alimentación debe ser equilibrada y variada para cubrir sus necesidades como vitaminas, minerales, proteínas, lípidos y carbohidratos.”  
(Innova, s.f)

“No podemos despreocupar a nuestros adolescentes, ya que esta etapa es donde más influye su imagen y autoestima, debido a que comienzan a desarrollarse y a interactuar con sus pares. Muchos buscan tener una mejor alimentación y realizar actividad física, entreguemos las herramientas para que puedan corregir sus hábitos de alimentación”  
(Innova, s.f)

#### **2.4. Alimentación Balanceada para la salud de los niños**

Es importante para el adecuado crecimiento y desarrollo del ser humano; debe ser completa y variada cumpliendo siempre con las 4 premisas de la alimentación saludables: cantidad, calidad, armonía y adecuación

Aprendamos con inicial, (2014) comenta “Loncheras nutritivas, un complemento nutricional adicional que aporta energía y otros nutrientes que requieren los niños para compensar el desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo”

“Puede ser con agua hervida o cualquier refresco de fruta natural como limón naranja, maracuyá o manzana, pero se debe evitar el envío de gaseosas, café o jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños” (Aprendamos con inicial, 2014)

“Importante equilibrar en tres tipos de alimentos: los energéticos (carbohidratos), los formadores (de origen animal) y los protectores (verduras y frutas).” (Aprendamos con inicial, 2014)

“Por otro lado, advirtió que un refrigerio inadecuado puede perpetuar malos hábitos alimentarios y generar a la larga desnutrición, caries dental, sobrepeso y obesidad infantil y elevación de los triglicéridos y el colesterol.” (Aprendamos con inicial, 2014)

Ejemplos de lonchera nutritiva:

- “Leche, huevo duro, galletas y mandarina.” (Aprendamos con inicial, 2014)
- “Pan con pollo, yogurt y manzana.” (Aprendamos con inicial, 2014)
- “Pan con queso, agua de manzana y mandarina.” (Aprendamos con inicial, 2014)
- “Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano” (Aprendamos con inicial, 2014).
- “Dulce de leche, manzana y limonada” (Aprendamos con inicial, 2014)
- “Leche con azúcar, queque y manzana.” (Aprendamos con inicial, 2014)
- “Pan con pollo, leche y uvas.” (Aprendamos con inicial, 2014)
- “Pan con hígado frito, leche y naranja” (Aprendamos con inicial, 2014).
- “Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.” (Aprendamos con inicial, 2014)
- “Pan con mantequilla, leche y plátano.” (Aprendamos con inicial, 2014)
- “Cereal sin azúcar, yogurt y refresco de fruta sin azúcar.” (Aprendamos con inicial, 2014)

- “Medio choclo chico, queso fresco pasteurizado, refresco chicha morada.” (Aprendamos con inicial, 2014)

## **2.5. Alimentación En El Ciclo De Vida**

Nutrición y Salud, (s.f) explica “Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada. ”

“Crecimiento: es el aumento gradual de tamaño del cuerpo y de sus órganos.”(Nutrición y Salud, s.f)

“ Desarrollo: es el aumento en las capacidades y funciones desempeñadas por el organismo, incluido el cerebro” (Nutrición y Salud, s.f)

### **Alimentación de la mujer embarazada y madre lactante**

“Las mujeres necesitan comer bien a lo largo de su vida, pero sobre todo cuando están en edad fértil, planean tener un hijo, están embarazadas o en período de lactancia. Si se alimentan de forma saludable tienen mayores posibilidades de mantenerse sanas y activas, de tener hijos sanos y una lactancia satisfactoria. Todas las mujeres en edad reproductiva deben: o Seguir una dieta balanceada que contenga bastantes alimentos ricos en hierro; o Beber abundante agua u otros líquidos saludables, limpios y seguros; o Utilizar sal yodada al cocinar los alimentos. Las mujeres que tienen un déficit de yodo cuando quedan embarazadas, corren un riesgo de tener un hijo con daño mental y físico.” (Nutrición y Salud, s.f)

“Si la mujer tiene muy bajo peso al inicio del embarazo o se desnutre durante el mismo, es más probable que su hijo tenga un bajo peso al nacer. Los niños y niñas que nacen con bajo peso, tienen un mayor riesgo de: Crecer y desarrollarse con retraso, contraer infecciones y morir. Mientras menor sea el peso al nacer, mayor es el riesgo de morir, tener bajas reservas de micro nutrientes, lo que puede provocar enfermedades como la anemia o desarrollar enfermedades del corazón, hipertensión, obesidad y diabetes en la edad adulta. ” (Nutrición y Salud, s.f)

## **2.6. Niños De 1 A 2 Años En Su Alimentación.**

Wiki, (s.f) sostiene que “Al cumplir su primer año, el bebé empieza una nueva etapa en su alimentación. A esta edad el niño ya puede comer todo tipo de alimento, aparte de que podrá adquirir hábitos saludables”

“Poco a poco, el niño ya podrá masticar alimentos troceados y disfrutar de todo lo que come, compartiendo mesa con los demás de la familia. También podrá experimentar una comida más completa, con un primer plato (puré de verduras, sopas, etc.), un segundo (carne, huevo, etc.), y un postre (yogur, fruta, etc.)” (Wiki, s.f)

1

### **NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS EN SU ALIMENTACION**

Qué darle de comer Cuánto por día

- “Leche entera.” (Docsity, 2019)
- “Otros productos lácteos (queso suave pasteurizado, yogur y requesón hechos con leche entera).” (Docsity, 2019)
- “La misma comida que la familia, molida o cortada en trocitos pequeños que se pueda meter en la boca.” (Docsity, 2019)
- “Cereales enriquecidos con hierro (arroz, cebada, trigo, avena y cereales mixtos).” (Docsity, 2019)
- “Otros granos (pan de trigo integral, pasta y arroz).” (Docsity, 2019)
- “Frutas: melón, papaya, albaricoque (chabacano) y toronja.” (Docsity, 2019)
- “2 porciones de productos lácteos (1 taza de leche o yogur; 1 taza = 1 1/2 onzas [42 gramos] de queso natural o 2 onzas [56 gramos] de queso procesado).” (Docsity, 2019)
- “ 3 onzas (85 gramos) porciones de cereales y otros granos, la mitad de estos preferentemente cereales enteros (1 onza = 1/3 de taza de cereal, 1/4 de taza de pasta o arroz y 1 rebanada de pan).” (Docsity, 2019)
- “1 taza de fruta (fresca, congelada, enlatada y/o jugo hecho 100 por ciento de fruta).

- “Verduras: arbolitos de brócoli y de coliflor cocidos hasta que estén suaves.”(Docsity, 2019)
  - “Proteínas (huevos; carne, pollo o pescado sin espinas, cortados en trocitos muy pequeños o molidos; tofu; frijoles; mantequilla de cacahuete o manteca de maní, sin trocitos, untada formando una capa delgada).” (Docsity, 2019)
  - “Jugo de frutas cítricas y no cítricas.” (Docsity, 2019)
  - “Ya le puedes dar miel de abeja.” (Docsity, 2019)
- Es mejor ofrecerle fruta entera que jugos.” (Docsity, 2019)
- “1 taza de verduras (muy bien cocidas y cortadas en pequeños pedazos para evitar asfixia).” (Docsity, 2019)
  - “2 onzas (56 gramos) de proteínas (1 onza = 1 rebanada de carnes para sándwich, alrededor de 1/3 de la mitad de una pechuga de pollo, 1/4 de una lata de atún, 1/4 de una taza de frijoles cocidos o un huevo).” (Docsity, 2019)
  - “Consulta nuestra galería de fotos ¿Cuánto tiene que comer al día? Esta contiene porciones para niños de 1 año” (Docsity, 2019).

## **2.7. Acceso A Los Alimentos**

“El acceso a los alimentos depende de la capacidad que tiene la familia para obtener los alimentos, ya sea porque los produce o porque tiene los recursos o ingresos (dinero) para comprarlos. Los miembros del hogar deben, preocuparse por mejorar sus ingresos para garantizar a la familia mejores condiciones de vida, como una buena alimentación diaria. Los frecuentes cambios en los precios, especialmente los del maíz y los frijoles, afectan en mayor medida a las familias

más pobres. La diversidad dietética mejora conforme aumenta el ingreso.”  
(Nutrición y Salud, s.f)

“La falta de producción a nivel familiar en los solares o maceteros y la falta de ingresos o dinero para obtener los alimentos que necesita la familia se reflejan en el bajo consumo de carnes, frutas y vegetales y de alimentos producidos comercialmente, tales como el azúcar, el pan, las grasas, etc. ” (Nutrición y Salud, s.f)

“Entre los factores que influyen en un buen o deficiente acceso a los alimentos sobresalen: • El nivel educativo ” (Nutrición y Salud, s.f)

- “Ingresos familiares ” (Nutrición y Salud, s.f)

- “Empleo • Acceso a los mercados •” (Nutrición y Salud, s.f)

- “ Transporte • Vías de comunicación” (Nutrición y Salud, s.f)

## **2.8. Consumo de alimentos**

“El consumo de alimentos se refiere a lo que las personas realmente comen y depende de la disponibilidad, la capacidad de compra y el grado de educación y conocimientos para la adecuada selección, preparación, distribución y consumo de los alimentos, lo que a su vez determina su situación nutricional. Una alimentación insuficiente y desequilibrada no es siempre el resultado de una escasez de alimentos o de la falta de dinero para comprarlos; puede también estar relacionada con el desconocimiento de la familia sobre los principios de una buena alimentación y nutrición.” (Nutrición y Salud, s.f)

“ Los principales factores que afectan este consumo son” (Nutrición y Salud, s.f):

- “Nivel educativo ” (Nutrición y Salud, s.f)

- “Orientación nutricional” (Nutrición y Salud, s.f)

Especialmente de las mujeres

- “Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos” (Nutrición y Salud, s.f)

- “Malas prácticas de preparación de alimentos • Inadecuada distribución de los alimentos dentro de la familia.” (Nutrición y Salud, s.f)

### **Costumbre alimentarias**

“En el Perú existen diferentes grupos de población y por lo tanto diferentes culturas. Cada uno de ellos, además de sus alimentos tradicionales, tiene patrones de consumo y métodos de preparación y consumo de los alimentos propios. Por esta razón, es muy importante, cuando se planifiquen acciones en alimentación y nutrición, tomar en cuenta las preferencias alimentarias locales, con el fin de planificar una alimentación adecuada combinando los conocimientos, con las buenas prácticas obtenidas a partir de las costumbres y creencias alimentarias y los alimentos básicos disponibles. Utilización biológica de los alimentos” (Nutrición y Salud, s.f)

“Es el uso que el cuerpo o el organismo hace de los alimentos o la capacidad del individuo de utilizar plenamente los alimentos consumidos. Algunos de los factores que intervienen en una adecuada utilización de los alimentos por parte del organismo tienen que ver con” (Nutrición y Salud, s.f):

- “El estado de salud de la persona ” (Nutrición y Salud, s.f)
- “La educación en salud y en nutrición” (Nutrición y Salud, s.f)
- “La existencia de servicios de salud” (Nutrición y Salud, s.f)
- “El acceso al agua” (Nutrición y Salud, s.f)
- “El saneamiento básico del medio La alimentación diaria debe proveer una variedad de alimentos que proporcionen energía y nutrientes en niveles adecuados. Una persona come porque siente hambre.” (Nutrición y Salud, s.f)

“Sin embargo, aun cuando la sensación de hambre nos indica que el organismo necesita alimentos, no nos orienta sobre qué alimentos se deben comer.” (Nutrición y Salud, s.f)

“Todas las personas deben tener un conocimiento básico de los principios de la alimentación y nutrición, su significado, los principales nutrientes contenidos en los alimentos, la cantidad necesaria y el valor nutritivo de los diferentes alimentos. Existe



una directa correlación entre una alimentación suficiente y variada y el estado de nutrición y salud de los miembros de la familia. Cuando una persona no consume la cantidad y calidad necesaria de alimentos, es difícil combatir las enfermedades, sobre todo las infecciosas, aun cuando se disponga de servicios de salud eficientes y un medio ambiente saludable. ” (Nutrición y Salud, s.f)

“Es también importante que los padres, y particularmente las madres, conozcan las prácticas de alimentación que permitan el crecimiento y desarrollo normal de los niños. Se ha comprobado que a mayor nivel de educación de la madre, es menor el número de niños desnutridos.” (Nutrición y Salud, s.f)

E“l aprovechamiento biológico de los alimentos depende del estado de salud de la persona y en particular de la presencia de enfermedades infecciosas o parasitarias que lo afectan, reduciendo su capacidad para absorber, asimilar e incluso ingerir los alimentos. El aprovechamiento que el organismo hace de los alimentos es el factor directamente relacionado con el estado nutricional de las familias pobres rurales y urbanas, porque éstas viven en ambientes insalubres y con deficientes servicios de salud; al mismo tiempo su nivel educativo es bajo. ” (Nutrición y Salud, s.f)

### **2.9. Factores Condicionantes De La Nutrición Del Niño.**

Los importantes cambios acontecidos en los estilos de vida y la alimentación de los niños en los últimos 25 años se deben tanto a cambios socioeconómicos como a modificaciones en el medio familiar y ambiental.

La revolución de la tecnología y biotecnología alimentaria, de la red de frío y de los transportes, iniciada en la segunda mitad del siglo XX, hace hoy posible, al menos para las poblaciones de los países desarrollados, la disponibilidad de todo tipo de alimentos en cantidad suficiente y en cualquier época del año.

Pero en un gran número de poblaciones donde todavía no ha tenido lugar la revolución tecnológica, la ingesta está condicionada por una escasa producción

agropecuaria y de captura de pesca, así como por la limitada capacidad para conservar los alimentos durante periodos prolongados de tiempo, por lo que son muy vulnerables a fenómenos meteorológicos adversos, a plagas y a la ausencia o presencia limitada de una red de frío. La escasez crónica de alimentos continúa siendo una realidad, que cíclicamente puede adquirir el carácter de hambruna.

Hoy más que nunca, las demandas dietéticas en estas poblaciones están tantas o más relacionadas con las características organolépticas y los valores de prestigio social que los alimentos encierran, que con su calidad nutricional o con las necesidades biológicas de nutrientes, que por otra parte la sociedad considera asegurada, dada la abundancia de los mismos

### **2.1.0 Patrones Alimentarios En Niños Preescolares Y Escolares, Y Momento De Su Instauración**

López, P, (2012) explica “niñez temprana, a partir del segundo año, y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La agregación familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño es el niño y más habitual sea la comida de padres e hijos en familia en el hogar.”

El estudio Framingham pone de manifiesto que existe una correlación importante entre la ingesta de los hijos y sus progenitores, especialmente con la de la madre, siendo muy significativos para la grasa total, la grasa saturada, la grasa insaturada, el colesterol y los hidratos de carbono.

En este contexto, la predisposición genética a enfermedades con base nutricional puede interactuar sinérgicamente con el ambiente físico, social y nutricional familiar. Es decir, la genética puede predisponer a un niño a desarrollar la enfermedad, pero los hábitos familiares actúan como catalizador para expresarla. Por tanto, hay que destacar la gran importancia de la familia en el establecimiento precoz de hábitos dietéticos

saludables, como queda demostrado en la correlación significativa existente para la ingesta de energía y macronutrientes en años sucesivos. Durante el primer año de vida, la dieta del niño está muy controlada por el pediatra, ya que sus recomendaciones dietéticas se hallan bien establecidas y definidas y son aceptadas y cumplidas por los padres. “Sin embargo, a partir del segundo año, la familia tiene progresivamente más protagonismo en el diseño de su dieta y en su conducta alimentaria, lo que puede resultar beneficioso, pero también puede suponer un riesgo para la salud nutricional del niño. ” (López, P, 2012)

“Es preciso establecer tempranamente en el niño hábitos dietéticos que aseguren una ingesta rica y variada de alimentos con distintos nutrientes, texturas, colores y sabores, que le permitan una adecuada nutrición y un óptimo crecimiento, además de adquirir progresivamente preferencias alimentarias y una apropiada capacidad de selección. ” (López, P, 2012)

“ Durante las primeras etapas de la escolarización, el niño expresa sus sentimientos de autonomía y trata de establecer su independencia, bien con el rechazo a algunos alimentos que antes le gustaban o insistiendo en comer únicamente una comida o un plato determinado. Las preferencias y aversiones del niño por ciertas comidas se configuran en gran parte en este periodo de la vida.” (López, P, 2012)

Probablemente, a excepción de la afición por lo dulce y el rechazo al sabor amargo, las demás respuestas a los alimentos son aprendidas. En este primer periodo, los niños evitan las comidas desconocidas, por lo que la oferta repetida del alimento rechazado puede ayudar a su aceptación, dado que la familiaridad facilita el consumo.

Es necesario, en ocasiones, insistir con un alimento nuevo para que al fin sea aceptado. Si esto es interpretado como aversión, se evitará la introducción de nuevos alimentos y se correrá el riesgo de disminuir de forma importante la variabilidad de la dieta. Recientemente se ha establecido un estándar potencial de referencia para el proceso de transición de la leche a la alimentación sólida en niños preescolares en Japón, valorando la aceptabilidad de los alimentos.

<https://dieteticaieselgetares.files.wordpress.com/2014/04/nutricic3b3n-escolar-y-preescolar.pdf>

Se observó que el periodo sensible para incrementar la aceptación del alimento por el niño fue entre los 6 meses y los 2,5 años de edad. El preescolar, a diferencia del adulto, es capaz de responder a señales internas de apetito y saciedad, y no a señales externas que tienen que ver con el horario de comidas o con el aprendizaje social de qué alimentos se deben ingerir en cada una de ellas. Esto hace que tenga una gran capacidad de adaptación en cuanto a cantidades en función de la densidad energética de los alimentos; por ello se observa que a una gran comida le sigue otra más pequeña o a la inversa. Por tanto, es recomendable servir raciones pequeñas y permitir que repita.

Desconocido, S.f, Nutrición del niño en la edad preescolar y escolar, dieteticaieselgetares recuperado de:<https://dieteticaieselgetares.files.wordpress.com/2014/04/nutricic3b3n-escolar-y-preescolar.pdf>

Vargas, (s.f) explica que “La importancia de la educación nutricional en los niños preescolares viene determinada porque es la etapa en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por las propiedades organolépticas de los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos.”

“Una dieta familiar adecuada es, además de buena para la salud del niño, un seguro para cuando éste se vaya incorporando progresivamente a la vida social Nutrición del niño en la edad preescolar y escolar y escolar fuera del hogar y quede expuesto al modelo de hábitos dietéticos de sus pares, no siempre ajustados a un patrón saludable” (López, P, 2012). “Además de la familia, en la configuración de los hábitos alimentarios del preescolar cada vez más adquiere una mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos (guarderías y centros escolares),

ya que un elevado porcentaje de niños aprenden a comer en ellos y es donde prueban los nuevos alimentos. ” (Vargas, s.f)

## **CONCLUSIONES**

**PRIMERO:** Los niños bien nutridos a temprana edad van a tener un rendimiento óptimo en todas sus habilidades tanto físicas como intelectuales; de lo contrario tendrán un retraso tanto físico como intelectual. Esto condiciona un adecuado desenvolvimiento en el sistema educativo y un normal desarrollo integral del niño

**SEGUNDO:** La nutrición en los niños de 0 a 5 años es absolutamente importante porque los sistemas y órganos están en total desarrollo y necesitan bastante energía.

## **REFERENCIAS CITADAS**

- Alimentación en el niño de preescolar. (2010). Introducción [Entrada de Blog]. Recuperado de: <https://alimprees.blogspot.com/2010/02/introduccion-en-la-actualidad-los.html#comment-form>
- Aprendamos con inicial. (2014). Loncheras saludables [Entrada de Blog]. Recuperado de: <https://aprendemosconinicial.blogspot.com/2014/05/loncheras-saludables.html>
- Club Ensayos. (2012). Monografía De Alimentacion En Etapa Preescolar. Recuperado de: <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/Monografia-De-Alimentacion-En-Etapa-Preescolar/255665.html>
- Convención sobre los Derechos del Niño. Sep. (1990). Nutrición del adolescente. Lima  
Recuperado:  
<http://www.facmed.Unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/glosario.htm>.
- Docsity. (2019). Progresión alimenticia en niños, Monografías, Ensayos de Logopedia. Recuperado de: <https://www.docsity.com/es/progresion-alimenticia-en-ninos/4455446/>
- Económica Y Social (CIES) Consorcio de Investigación. (2006, junio 24). Nutrición de los niños en edad pre escolar en Perú. Recuperado de: <https://www.gestiopolis.com/nutricion-ninos-edad-pre-escolar-peru/#apa>
- Fidias, A. (2001). Proyecto De Investigación 5ta Edición .Recuperado:  
Innova. (s.f). Alimentación De Pre-escolar, Escolar Y Adolescente. Recuperado de: <https://innovabienestar.cl/alimentacionninos/>

La Alimentación Escolar. (2013). La Alimentación Escolar [Entrada de Blog]. Recuperado de:<https://yaribeth-nutricion-infantil-udelas.blogspot.com/2013/04/la-alimentacion-escolar.html>

López, P. (2012). Enseñar a comer es enseñar a crecer [Entrada de Blog]. Recuperado de:<https://nds salud.blogspot.com/2012/05/ensenar-comer-es-ensenar-crecer.html>

Nutrición y Salud. (s.f). Nutrición y Salud. Recuperado de:<https://docplayer.es/7882770-Nutricion-y-salud-a-relacion-entre-crecimiento-y-alimentacion.html>

Polanco. (s.f). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Recuperado de:<https://docplayer.es/18707148-Alimentacion-del-nino-en-edad-preescolar-y-escolar.html>

Portillo, A. (2018). [Blog de nutrición]. Recuperado de:<https://alelinutricion.wordpress.com/page/1/>

Romero, V. (s.f). Evaluación. Recuperado de:<https://www.webquestcreator2.com/majwq/ver/vere/57642>

Serafin, P. (2012). Hábitos saludables para crecer sanos. Paraguay Recuperado: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>.  
<http://proyectonutricion1997.blogspot.pe/2011/11/conclusiones.html>

Vázquez, A.I. & López, C. (2015). Alimentación del niño preescolar. España Recuperado.<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>

Vargas, W. (s.f). Alimentación y nutrición. Recuperado de:<https://www.monografias.com/trabajos98/alimentacion-y-nutricion/alimentacion-y-nutricion.shtml>

Wiki. (s.f). Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento sano del bebé. Recuperado de:[https://alimentacioninfantil.fandom.com/es/wiki/Una\\_buena\\_alimentaci%C3%B3n\\_es\\_fundamental\\_para\\_el\\_crecimiento\\_sano\\_del\\_beb%C3%A9](https://alimentacioninfantil.fandom.com/es/wiki/Una_buena_alimentaci%C3%B3n_es_fundamental_para_el_crecimiento_sano_del_beb%C3%A9)



[http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2007/nutricion/pre\\_escolar.asp](http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2007/nutricion/pre_escolar.asp)

<http://old.cies.org.pe/files/documents/investigaciones/salud/la-nutricion-de-los-ninos-en-edad-pre-escolar.pdf>

UNICEF. (2011). La desnutrición infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Wendy Wisbaum.

## Nutrición en los niños de 0 a 5 años

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17%</b>	<b>16%</b>	<b>0%</b>	<b>6%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>10%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.gestiopolis.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>espanol.babycenter.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.utmachala.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to International Baccalaureate Ministry of Education of Ecuador</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Jorge Tadeo Lozano</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>

## Nutrición en los niños de 0 a 5 años

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17%</b>	<b>16%</b>	<b>0%</b>	<b>6%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>10%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.gestiopolis.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>espanol.babycenter.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.utmachala.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to International Baccalaureate Ministry of Education of Ecuador</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Jorge Tadeo Lozano</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>