

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La alimentación en los niños en sus primeros años de vida

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

Autor:

Oblitas Palomino Arcelio

JAEN – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La alimentación en los niños en sus primeros años de vida

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

Oblitas Palomino Arcelio (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

JAEN – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Jaén, a los siete días del mes de agosto del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Juan de Bracamoros 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 Albuarquque 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: "La afirmación en los niños en sus primeros años de vida", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor Oblitas Palomino Arcelio.

A las OCHO horas TRICENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

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

Por tanto, Oblitas Palomino Arcelio, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las OCHO 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. Segundo Albuarquque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy K'd Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre Emelina Palomino Santacruz por darme la mejor educación y enseñarme que todas las cosas hay que valorarlas, trabajarlas y luchar para lograr los objetivos de la vida. A mis hermanos Geremias, Roicer, por estar presente en los malos y buenos momentos de mi vida, por enseñarme que la inteligencia es la fuente de una persona prospera y que estudiar es un valor incalculable de la vida.

Arcelio Oblitas Palomino

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	2
Introducción	6
CAPÍTULO I	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción del problema	10
1.2. Formulación del problema	11
1.3. Objetivos	11
1.3.1. Objetivo general	11
1.3.2. Objetivos específicos	11
1.4. Justificación	12
CAPÍTULO II	
BASES TEÓRICAS – CIENTÍFICAS	
	13
2.1 Alimentación	14
2.1.1. La alimentación de 0 a 4 meses	14
2.1.1.1.La lactancia materna	14
2.1.1.2.Tipos de leche	15
2.1.1.3. Ventajas y beneficios de la lactancia materna	16
2.1.1.4. Lactancia artificial	17
2.1.1.5.Motivos por la cual una madre puede llevar una lactancia artificial	18
2.1.2. La alimentación de 4 a 12 meses	18
2.1 3. La alimentación de 1 a 3 años	19
2.1.3.1. Comidas que el niño debe consumir	20
2.1.4. La alimentación de 3 a 5 años	21
2.1.5. La alimentación infantil en el Perú	23

2.1.6. La alimentación infantil en Cajamarca	24
2.1.6.1. Las provincias con mayor riesgo de desnutrición Crónica infantil en Cajamarca.	25
2.1.6.2. Causas de la desnutrición en la región Cajamarca	26
2.1.6.3. Factores que influyen en la desnutrición crónica infantil en Cajamarca	26
2.1.6.4. Enfermedades producidas por una mal Alimentación.	27
2.1.6.5. ¿Cómo podemos evitar enfermedades causadas Por una mala alimentación?	29
2.2. La nutrición	29
2.2.1.Causas de una malnutrición	29
CAPÍTULO III	
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	31
3.1. Conclusión	32
3.2. Sugerencias	33
Referencias	34

RESUMEN

El presente trabajo académico se desarrolla dentro del campo de la educación y la salud y aborda el tema de la alimentación de los niños en los primeros años de vida; este estudio es un esfuerzo de contribuir al docente con herramientas para el logro de sus objetivos educativos en los educandos es decir con los aprendizajes. Es sabido en la formación docente y en la amplia literatura científica pedagógica que el juego es por excelencia en principal medio de aprendizaje y de formación. En este trabajo estamos actualizando información importante en este tema en el fundamental campo de la educación.

Palabras Clave: Lúdico, estrategias, didáctica

INTRODUCCIÓN

En los últimos años la alimentación viene cobrando singular importancia. Uno de los principales puntos de vista es la alimentación en los niños de 0 a 5 años. La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello, es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños, se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

A nivel mundial mucho se ha especulado sobre una mala alimentación infantil. Los problemas más comunes derivados de una malnutrición son: obesidad y desnutrición. La obesidad, es una enfermedad considerada por la organización mundial de la salud como “la epidemia del siglo XXI”. Muchas veces los padres de familia no tienen conocimiento de cómo alimentar a sus niños excediendo en calorías sus dietas alimenticias. En cambio, la desnutrición es producto de la escasez de alimentos que contengan los nutrientes necesarios para el buen desarrollo de un niño. Esta última ha marcado la historia de los países pobres, porque es común encontrar niños con anemia y problemas de crecimiento, en espacios geográficos donde prolifera la pobreza.

El Perú no es ajeno a esta problemática, porque hay un alto índice de malnutrición y desnutrición infantil, a lo largo y ancho de su territorio. Como bien sabemos el problema es global e involucra a casi todas las clases sociales, porque el dinero si bien es cierto es un factor determinante para una buena alimentación, pero sin una educación adecuada en esta, no sirve de nada porque los niños con mayor problema de obesidad se encuentran dentro de las familias con estado económico estable. Asimismo, la pobreza ha marcado a lo largo de nuestra historia un hito muy notorio con realidades paupérrimas, dejando como resultado niño con anemia, en las familias que mitigan los problemas de desempleo.

Diferentes organizaciones internacionales involucradas en esta temática como la OMS, FAO año tras año vienen trabajando arduamente para atenuar las duras consecuencias con los problemas de salud que afectan de manera directa a los menores de cinco años. Asimismo, las políticas públicas en salud no optimizan las necesidades de atención

que esta necesita, porque en lugar de disminuir los índices de enfermedades en menores, al contrario cada día aumenta más. Es de suma relevancia que el estado peruano promueva duras campañas de salud en las familias que más lo necesitan, porque en ellos recaen las consecuencias más graves de la mencionada temática. Además de esto la escuela cumple una función importantísima en educar a los niños y padres de familia, de cómo realizar una dieta balanceada para alimentar a sus hijos.

La buena alimentación para solucionar esta problemática es crucial y relevante, porque hoy en día todos los especialistas recomiendan a los padres que alimenten a sus hijos con alimentos sanos y naturales, dejando a un lado la comida chatarra que tanto daño hace a nuestra niñez en la actualidad. No obstante, tiene que haber un compromiso bien asumido por parte de los padres desde el primer día de nacimiento de sus hijos. En ellos recae casi toda la responsabilidad para criar un hijo sano y fuerte que sea útil a la sociedad. Se ha constatado que a diario unos sinnúmeros de padres de familia actúan de forma irresponsable con sus hijos, enviándoles en sus loncheras comida poco nutritiva: chisitos, galletas, gaseosas, frugos, golosinas con alto contenido de azúcares, etc. Que finalmente atentan contra la salud e integridad fisiológica de los niños.

Por último, en nuestra región Cajamarca este problema involucra a casi todas sus trece provincias, ya que en la actualidad es una de las regiones más pobres del país donde la desnutrición infantil cobra víctimas mortales. Es por esta razón que Cajamarca necesita de forma urgente atención inmediata de las autoridades políticas como también la ayuda de las organizaciones en salud pública que atiendan a las familias más necesitadas. Asimismo, Jaén nuestra provincia, las cosas hablan por sí solas porque a diario se evidencian niños malnutridos en los centros de salud e instituciones educativas, sumándose a esto la obesidad en niños menores de cinco años.

Es un duro trabajo el que nos queda asumir en un tiempo muy cercano como futuras maestras de Educación Inicial, porque son grandes las responsabilidades que nos tocarán asumir en el aula con los infantes y los padres de familia. La educación infantil del siglo XXI exige, promover la alimentación sana en los menores para ahorrarnos de problemas de salud en el futuro. Por esa razón la educación inicial es crucial para el desarrollo y formación de futuras sociedades. Jaén necesita maestras de inicial bien preparadas, y esas seremos nosotras que con arduo trabajo marcaremos la diferencia en nuestra educación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 . DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La alimentación en América Latina es uno de los problemas más comunes que se ha venido dando en los últimos años, siendo los más afectados los niños en sus primeros años de vida. Para ello, se crearon organizaciones que apoyan con la buena nutrición en diferentes lugares del mundo, sin embargo, no es suficiente para lograr resultados favorables.

Muchas personas piensan que están brindando una buena alimentación a sus hijos, pero esto no es del todo cierto, porque es sabido que hoy en día se están consumiendo más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo *trans*, más azúcares libres y más sal o sodio. Además, hay muchos niños que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética. Motivo por el cual en la actualidad hay un alto índice de niños con desnutrición crónica, obesidad, diabetes de tipo 2 que es muy común en niños con sobrepeso, caries, déficit de atención, ansiedad, problemas de crecimiento, etc.

La Organización Mundial de la Salud –OMS (2011) nos dice que “en los dos primeros años de vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de desarrollar enfermedades no transmisibles más adelante”. Por lo tanto, es fundamental que tengamos presente que una buena alimentación es favorable en especial en niños de 0 a 5 años. Según el índice del Desarrollo del Niño – IDN (2009): “Los seis departamentos con menor desempeño relativo son Huánuco (0.43), Cajamarca (0.44), Amazonas (0.45), Huancavelica (0.47), Loreto (0.49) y Ayacucho (0.51); los cuales pertenecen al grupo de los ocho departamentos más pobres del Perú, donde entre el 56% y 77% de la población se encuentra en situación de pobreza ”(Enaho, 2009).

Si bien es cierto que los malos hábitos alimenticios adquiridos en las familias es uno de los principales causantes de este problema. Podríamos decir también que la falta de economía en nuestro país afecta a muchas familias tanto que algunos padres se ven obligados a sacar a sus hijos a trabajar desde muy pequeños descuidando lo más fundamental para ellos que es la alimentación y la educación. El estado también invierte, aunque no lo suficiente pero el gran problema que existe es que las madres de familia no toman conciencia o no tienen suficiente conocimiento para así poder aprovechar todo lo que el estado envía a través de los programas de alimentación (Qali Warma, vaso de leche). En la provincia de Jaén se evidencia el sedentarismo en un alto índice de la población, llevando así a una mala alimentación junto con la falta de ejercicio físico. Muchas madres de familia no tienen una buena selección de alimentos para una lonchera nutritiva, por lo tanto, se debe seleccionar bien los alimentos de acuerdo a los nutrientes que se obtiene en cada verdura o fruta para que así, sea bien aprovechado por el organismo del niño brindándole una buena salud. En el caso de las madres gestantes se les debe brindar una atención primordial para que el bebé tenga una vida sana.

El tiempo que ocupan los padres en sus respectivos trabajos también influye en este problema, porque es ahí donde se descuida mucho a los hijos y no llevan un control de las actividades realizadas por sus hijos. Los niños quedan al cuidado de terceras personas que en muchos casos pues se ha dado que no se les presta la suficiente atención, o los padres son separados y también en hogares donde no existe una buena convivencia de la familia.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Por qué es importante la alimentación en los niños de 0 a 5 años?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 **Objetivo general**

✓

Reconocer la importancia de la salud alimenticia en niños

menores de 5 años.

1.3.2

Objetivo específico

- ✓ Obtener un mejor conocimiento sobre hábitos alimenticios.
- ✓ Identificar características de un niño saludable.
- ✓ Diagnosticar las principales causas de una malnutrición.

1.4

JUSTIFICACIÓN

Este tema tiene como finalidad ayudar a tener en cuenta los graves problemas que ocasiona una mala alimentación en los niños, sobre todo, en sus primeros años de vida, que es vital para que tenga un desarrollo físico y mental equilibrado. En el mundo existen muchos casos de enfermedades producto de los malos hábitos alimenticios, que desencadenan graves problemas en la salud y aprendizaje de estos. Este es un problema que también nos interesa como futuras docentes de la carrera de Educación Inicial, para poder tener conocimientos sobre cómo inculcar a la madre para dar una buena alimentación a su niño.

CAPÍTULO II

BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS

2.1. LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es la ingesta de alimentos por el cual el individuo lo hace de manera voluntaria de acuerdo a sus necesidades biológicas y fisiológicas. Se dice que la alimentación está ligada a la nutrición, pero no es lo mismo, porque la segunda está relacionada de manera celular al cuerpo humano. La alimentación es esencial para la supervivencia porque a través de ella recibimos los nutrientes esenciales para poder vivir, de lo contrario no sería posible. En los seres humanos este acto empieza desde el primer día de nacimiento que está asociada a la lactancia materna.

Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. La pirámide nutricional es en este sentido un buen método para establecer qué tipos de alimentos deben ocupar un mayor lugar en la alimentación de cada individuo y cuál es un lugar menor, Según Bembibre (2009) no dice que: “La alimentación humana está en muchos casos está ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo, desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes, malnutrición y otros problemas que no son solamente consecuencia de factores biológicos.”

2.1.1. La alimentación de 0 a 4 meses

2.1.1.1. La lactancia materna

La leche materna es la mejor alimentación que una madre puede ofrecer a su hijo en sus primeros meses de vida, porque contiene todos los nutrientes que el niño necesita para su desarrollo, incluye anticuerpos que le van a brindar defensas frente a las

enfermedades. Se recomienda que la madre dé de lactar como mínimo 8 veces diarias a su hijo para garantizar su bienestar. Además de esto es muy importante también el contacto de la piel de la madre con la del bebé, las miradas intercambiadas, eso hace que el niño sienta tranquilidad y seguridad.

La leche materna brinda al niño vitaminas, para que tenga un crecimiento sano, fósforo y calcio para fortalecer sus huesos, hierro para mantener la energía, las proteínas lo protege de las enfermedades. La grasa de la leche materna le favorecerá de problemas al corazón. Es muy importante tener en cuenta que el contacto constante de la madre con su bebé desde que nace facilitará la buena lactancia.

Según Morales (2012) nos dice que “El calostro es la primera leche, es más amarillenta contiene gran cantidad de proteínas e inmunoglobulinas (sustancias anti infecciosas) y aporta gran cantidad de calorías en pequeño volumen”. Es el alimento fundamental que todo niño debe recibir en los cinco primeros días de vida, porque contiene muchas células inmunológicas, factores de crecimiento y es rico en vitaminas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Asociación Española de Pediatría y otras entidades de prestigio recomiendan alimentación exclusiva con leche materna hasta los 6 meses y después complementarla progresivamente con otros alimentos hasta los 2 años o más.

Si a un niño no se brinda la leche materna no obtendrá un desarrollo adecuado, tienden a sufrir diferentes problemas de salud, porque su organismo no tiene las suficientes defensas para contrarrestar las enfermedades. Es muy importante que la higiene siempre esté presente al dar de lactar a un niño, ya que esta también juega un papel importante en la salud y la alimentación.

2.1.1.2. Tipos de leche materna

Según la Consejería de Salud y Consumo (2009), los tipos de leche son: “**El calostro** es la leche de los primeros días, contiene gran cantidad de proteínas, vitaminas e inmunoglobulinas (defensas) que pasan a la sangre a través del intestino del recién nacido. El calostro es suficiente para alimentar al recién nacido/a, puesto que su estómago es muy pequeño y sus necesidades se satisfacen con pocas cantidades y en tomas frecuentes (de 8 a 12 tomas diarias aproximadamente).”

A. **La leche madura** es “aguada” (rica en lactosa) sirve para calmar la sed del bebé. La cantidad de grasa va aumentando a medida que sale la leche, concentrándose al final de la toma; cosa que provoca la saciedad del bebé. Por eso es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo sin limitar el tiempo de la toma. Durante el primer mes de vida es posible que se sacie con un solo pecho, pero a medida que el niño va creciendo la madre está en la obligación de alimentarlo con los dos pechos para satisfacer el apetito del bebé.

2.1.1.3. Ventajas y beneficios de la lactancia materna

Según la Conselleria de Salut i Consum (2009) “nos dice que las ventajas y beneficios de la leche materna en los niños favorecerán la liberación de la hormona del crecimiento y un óptimo desarrollo cerebral, fisiológico e inmunológico, protegen de un gran número de enfermedades como diarreas infecciones respiratorias. La leche materna protege el intestino del bebé, disminuye la aparición de problemas inmunológicos como alergias leucemia y enfermedades intestinales, previene enfermedades en la edad adulta, disminuye el riesgo de muerte de sobrepeso y obesidad. La leche materna está siempre preparada en adecuadas condiciones para el bebé.”

Estos beneficios son muy relevantes para el buen desarrollo de un bebé, porque es en la etapa de lactancia donde el niño adquiere las defensas necesarias para la prevención de enfermedades a lo largo de toda su vida. Creemos que el buen rol de una madre es atender y alimentar de manera responsable a su hijo, brindándole el pecho cuando el niño lo requiera.

Esto va de la mano con un buen aseo e higiene personal del bebé porque le permitirá crecer sanamente. Hoy en día hay muchas madres que caen en el error de sustituir el pecho por formulas artificiales sin saber el grave daño que están ocasionando a sus bebés, por distintas razones como el desconocimiento.

Claro, que las formulas artificiales son muy buenas para el crecimiento porque tienen una composición química balanceada, pero no va a igualar a los beneficios que brinda la leche materna. Por eso recomendamos a todas las madres alimentar con el pecho a sus bebés, para así obtener niños sanos y fuertes que tengan un buen desarrollo fisiológico en nuestra sociedad.

2.1.1.4. Lactancia artificial

Una madre puede alimentar a su bebé con la leche artificial siempre y cuando tenga dificultades de lactancia o también si el bebé presenta algunos problemas para que pueda llegar a succionar el pezón adecuadamente, así como enfermedades de labio leporino, por recomendaciones médicas o psicológicas y laborables. Según Caraballo (2013): “Las ventajas de la leche artificial frente a la leche materna es que el bebé puede ser alimentado indistintamente por la madre o por el padre, implicando así al papá desde el principio en el cuidado del recién nacido... si la mamá ha tenido que salir, cualquier persona que esté a cargo del bebé puede alimentarle. Las leches artificiales están fabricadas en condiciones óptimas de esterilidad y tienen todos los nutrientes que el bebé necesita, además hay un variado número de composiciones en el mercado válido para niños con problemas nutricionales especiales.”

Este modo de alimentar al bebé no es muy recomendable por los pediatras, pero permite que la madre pueda desarrollar ciertas actividades con total normalidad ya que el niño puede quedar a cargo de personas cercanas quienes cuidarían de él. La principal desventaja que tiene la leche artificial frente a la materna es que no tiene propiedades inmunológicas por la cual el bebé está más expuesto a propensas enfermedades un bajo desarrollo intelectual, su digestión es más pesado por lo el niño sufre muchos cólicos, gases y estreñimientos.

En algunas familias la economía no es suficiente para cubrir los diferentes gastos al ofrecer al bebé una lactancia artificial que se da semanal o mensualmente. Se tiene que dedicar un cierto tiempo para su preparación de la mamila verificando su temperatura y si en caso se tenga que salir de la casa cargar con ellos teniendo en cuenta que siempre van a estar en un perfecto estado.

2.1.1.5. Motivos por la cual una madre puede llevar una lactancia artificial

A. Comodidad: Esta forma de lactancia permite que el padre tenga un vínculo con su bebé, porque el mismo puede ofrecerle el biberón en cualquier momento del día satisfaciendo de esa manera el apetito del bebé.

B. Flexibilidad: esto le facilita a la madre en el momento que ella sale de la casa dejando al pequeño con otro cuidador, teniendo la seguridad que su hijo será alimentado durante su ausencia.

C. Tiempo invertido y frecuencia de las toma: La preparación de leche artificial toma más tiempo que la leche materna pues que se puede verificar ciertas características antes de ofrecerlo al bebé generalmente los niños no necesitan ser alimentados frecuentemente al día, porque la leche artificial no es tan acta para una digestión de un organismo de un bebé.

2.1.2. La alimentación de 4 a 12 meses

En este periodo de alimentación complementaria es donde el bebé puede empezar en consumir algunos alimentos como, las papillas, frutas y purés, etc. ofreciéndole al bebé de una manera prudente, siendo preparados con consistencia y cantidad adecuada, para no alterar el ritmo de la digestión renal del bebé. Es este el periodo favorable para enseñarle la succión a la cuchara permitiéndole saborear los alimentos, así también a diferenciar los sabores y cambiar la textura de líquido a triturado, cuando ya tenga dientes. Ante esto Coronel (2007), plantea: “Se puede decir que el término alimentación complementaria es un proceso que se inicia cuando se introduce cualquier tipo de alimento no lácteo, como suplemento a la leche de mujer o fórmula adaptada (y no la sustituye), dado diariamente de un modo regular y en cantidades significativas, y termina cuando el niño recibe una alimentación muy parecida a la del resto de la familia ”(p.331).

La OMS y el UNICEF recomiendan la introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más.

Es por ello que una madre no debe descuidar la alimentación de su bebé desde que nace porque es allí donde el niño adquiere las defensas suficientes para su organismo, es necesario que la leche materna se dé antes que la comida complementaria, también es muy importante saber que un niño debe comer 5 a 6 veces por día y su alimentación debe ser muy balanceada, cantidades aceptables por el organismo del niño. Al principio

el niño no va a querer recibir la comida, pero poco a poco se le tendrá que ir dando para que así su organismo pueda responder correctamente ante esta alimentación.

Si bien es cierto el niño a partir de los 6 meses requiere de más energías por lo tanto la leche materna no lo es suficiente es ahí donde la madre le ofrece alimentos que contengan vitaminas favorables para su salud y fáciles de digerir.

La persona que le va a brindar la alimentación debe tener en claro lo siguiente: manos limpias, no enfriar el alimento del bebé con la boca, cuando el adulto prueba el alimento del niño se debe lavar la cuchara antes de ofrecerle al bebé. Los alimentos y los utensilios deben estar protegidos de las moscas, animales domésticos y del polvo. La cuchara debe ser pequeña. Se le debe dar la alimentación en cantidades pequeñas. El niño debe estar sentado y seguro con sus manos limpias y libres. Si el niño no quiere comer no se le debe exigir.

2.1.3. La alimentación de 1 a 3 años

En esta etapa el niño ya puede ingerir alimentos y masticarlos adecuadamente, comparte con la familia en la mesa y se asocia a ellos experimenta una comida más completa y de diferentes sabores y colores, es importante el afecto socio afectivo para que se sienta seguro y protegido. Cuando el niño empieza a rechazar los alimentos no exigirle y ver si es problemas de gustos y satisfacción o por causas de salud que tienen que ser atendidos de inmediato.

La necesidad de un niño mucho dependerá de sus actividades que realice (gatean, caminan), se deben ofrecer alimentos que contengan calorías, proteínas, calcio y hierro. Se debe tomar en cuenta la calidad de los alimentos más no la cantidad. La comida no debe ser muy salada o azucarada y tener una proporción adecuada.

La alimentación otorga espacios privilegiados para la buena comunicación, donde permite el contacto físico, visual y auditivo con la madre, el padre o la figura de apego. Las comidas tienen que ser espacios de contacto de relación y afecto. Los niños a medida que van creciendo adquieren habilidad para alimentarse por sí solos intentan beber agua de un vaso o una taza cogiéndolo con sus manos, coger la cuchara y llevársela a la boca haciendo algunos movimientos bruscos y comer lo mismo que el resto de la familia como por ejemplo intentar coger las papas con el tenedor etc.

Se debe evitar las distracciones como la televisión, los celulares, el internet y las malas

prácticas alimentarias, debemos tener una actitud abierta y tolerante ante el posible rechazo de la comida, acompañarlo durante la comida para así tener una supervisión adecuada sobre su alimentación, es esta la etapa que se requiere de mucha paciencia para lograr atenderlo en lo que el mas necesita como es la alimentación complementaria.

2.1.4. Comidas que el niño debe consumir

De origen animal: sangrecita, vaso, hígado de res, pescado. De origen vegetal: fideos, papa, camote, arroz, sémola, verduras, frutas, etc. Cuando se le ofrece de comer al niño debemos tener mucho cuidado porque hay muchos casos que se atragantan por eso es que se le tiene que dar en pequeñas cantidades y de acuerdo a su apetito que tenga, para luego no tener problemas en la digestión como es el estreñimiento o las diarreas se le tiene que observar bien si no presenta roseamiento en la lengua o ronchas en el cuerpo y si en caso lo presente llevarlo al doctor podría estar presentado síntomas de alguna enfermedad por la alimentación no adecuada para su organismo.

Si bien es cierto una como madre siempre da lo mejor a su hijo, pero sin embargo en muchos casos no tienen el conocimiento adecuado de lo que es nutrirlo bien, es muy importante que el niño tenga un control adecuado en su centro de salud más cercano para así estar más informados de cómo va su desarrollo, que es lo que le falta o que alimentos requiere consumir para así estar bien de salud con un buen desarrollo físico y mental. Es importante saber que en los centros de salud o pediatras les dan a conocer que el peso del niño va de acorde con su talla y su edad.

En casos de enfermedad es recomendable brindar al niño líquidos en algunos casos la leche materna si es que lo están dando, brindar al niño alimentos suaves, variados, que sean apetecedores y sobre todo que sean sus favoritos y después de la enfermedad darle de comer al niño con frecuencia para así se restablezca más rápido pero siempre y cuando tengamos mucho cuidado en la cantidad y calidad de alimentos.

2.1.5. La alimentación de 3 a 5 años

En la primera infancia el consumo de alimentos del niño depende mucho de la madre o la persona más cercanas a él. Pero a medida que el niño va creciendo esta influencia

disminuye, adquiriendo mayor importancia a otra serie de factores como el colegio, los amigos, los medios de comunicación, etc. Por lo tanto, para que el niño adquiriera un buen hábito alimenticio es en la etapa de la infancia, para que en su futuro desarrolle una buena alimentación para lograr una vida saludable y un crecimiento óptimo.

A partir de los 3 años los niños ya tienen una alimentación muy variada. Es necesario que la dieta del niño sea lo más equilibrada posible, que contenga verduras y legumbres, evitar el abuso de dulces y que dé respuesta a las necesidades nutritivas derivadas de la gran actividad física, intelectual y emocional que desarrollan los niños en este período.

Entre los 3 y 5 años de edad los niños ya empiezan a interiorizar normas sociales, en esta etapa es cada vez más importante organizar las comidas como un acto social (familia), esto es un buen momento para transmitir buenos hábitos de comportamientos en la mesa. Recuerda que los niños todo lo que observan lo practican, por lo tanto, debemos tener mucho cuidado cuando estamos frente a ellos tenemos que saber que el niño debe comer de todo.

Los niños a esta edad aceptan solo una limitada cantidad de comida excluyendo una serie de alimentos de los grupos fundamentales. La deficiencia de hierro es más común de ello deriva la anemia, crecimiento inadecuado y muchas más enfermedades, el uso de excesivo de dulces atribuyen al desarrollo de las caries dentales y las comidas chatarras también es uno de los principales factores de mal nutrición hoy en día en las familias. Un niño debe tener un desayuno, almuerzo a media mañana, almuerzo, merienda a media tarde y la cena teniendo en cuenta a una alimentación muy variada y ricas en minerales y vitaminas. Su adaptación en el colegio implica una mayor autonomía del niño, principalmente en la alimentación, masticar adecuadamente los alimentos o estar con las manos correctamente lavadas. Por ello, el niño va consolidando sus hábitos alimentarios con la ayuda de familiares y profesores que le educan para conseguir una alimentación saludable, tanto en el ámbito familiar como en el escolar.

En esta etapa los padres de familia se preocupan mucho por la alimentación de su hijo, porque en muchos casos se da que el niño no mastica bien los alimentos, se distrae fácilmente, rechaza algunos alimentos fundamentales para su salud como el consumo de verduras, beben demasiado líquidos, prefieren los dulces y comen muy despacio, es

allí donde la persona que lo está cuidando debe supervisar cuidadosamente este tipo de comportamientos que el niño va teniendo para ayudarlo a superar estas dificultades.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y se deberá adaptar el consumo de calorías para obtener energías para sus actividades diarias, por ello es fundamental el consumo de alimentos sea muy variados. Muchas veces el rechazo de algunos alimentos se da por lo desconocido, por eso es importante que en el hogar y en cada comida la familia debe estar reunida y compartir porque así el niño va a observar a sus padres de lo que consumen y él poco a poco lo va asimilando también.

En esta edad es muy difícil que el niño mantenga una higiene adecuada es allí donde la madre tiene que estar más alerta frente a las cosas que consume su hijo. Es necesario que se le explique qué alimentos debe consumir y cuáles no, que debe hacer antes de consumir sus alimentos y las consecuencias que le traerá si no se lava las manos antes de comer. Ya se le tiene que ir corrigiéndole en la forma de cómo coger la cuchara y llevárselo a la boca y cuál es la forma correcta de tomar agua, la práctica de ejercicios es fundamental para una buena salud.

2.1.6. La alimentación infantil en el Perú

El Ministerio de Salud tiene como principal objetivo desarrollar un cambio de conducta alimentaria de la población para lograr reducir las enfermedades más comunes por causa de una mala nutrición como es la anemia, desnutrición crónica, sobrepeso y la obesidad en niños en edad preescolar y escolar y en mujeres gestantes. El Ministerio de Educación deberá promover la alimentación saludable e incorporar en su Currículo Nacional programas de promoción de hábitos que contribuyan a mejorar la nutrición.

Además, en coordinación con el sector Salud, realizar campañas y charlas informativas dirigidas a alumnos y padres de familia.

Es por ello que tanto en el hogar como en las escuelas se debe practicar una alimentación balanceada, el rol de los docentes es fundamental en este tipo de problemas, porque son ellos quienes con un poco más de conocimiento pueden llegar

a orientar a las madres del beneficio de consumir alimentos saludables en el hogar. Los centros de salud también están en la obligación de orientar a la población de cómo se debe llevar una buena alimentación conjuntamente con una higiene adecuada, fomentando bienestar social y confianza entre padres e hijos.

Si bien es cierto que en nuestro país no se practica una cultura alimentaria adecuada, pero todos nos incluimos. Incluso los medios de comunicación cumplen un gran rol, en educar de manera conjunta con las instituciones del estado, con programas de salud que eduquen de manera pertinente y vayan erradicando paulatinamente los problemas que acá mencionamos. Se ha constatado que el factor económico es indispensable para llevar una alimentación adecuada, porque en nuestro contexto existe gran nivel de desnutrición crónica debido a los altos índices de pobreza. Es por esa razón que el estado, debe priorizar con ayuda a las zonas más vulnerables de nuestro país.

Según el Ministerio de Salud (2004), “la población de menores de 5 años de edad se observa una prevalencia de anemia de 49,6% siendo los más afectados los niños. Que por su ubicación en el ciclo de vida son más vulnerables como son los de 12 a 35 meses con la prevalencia de anemia de 57,1%, dando estas cifras a su vez el elemento de inaccesibilidad, inequidad y exclusión de las personas más pobres y de las áreas rurales. Asimismo, cabe destacar el grave problema del sobrepeso y obesidad y sus consecuencias en el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas teniéndose en la actualidad una prevalencia del 46,5% en mujeres en edad fértil y de 5,7% en la población infantil menores de 5 años a nivel nacional.”

En el Perú la obesidad y la desnutrición es un problema de salud pública que avanza cada vez más y más, que hasta la actualidad no se ha podido contrarrestar por más que el estado invierte esto no es suficiente, para ello se requiere de economía, pero al mismo tiempo de una buena información sobre alimentación saludable.

2.1.7. La alimentación infantil en Cajamarca

Es algo paradójico pensar que nuestra región Cajamarca sea una de las regiones más pobres del Perú, con un alto índice de desnutrición crónica infantil, teniendo como riqueza una de las minas de oro más grandes del mundo. Muchos concluyen que la minería ha sido la causante de muchos problemas que hoy en la actualidad nuestra región sufre, como consecuencia de la explotación minera. No obstante, la desnutrición

no es ajena a ese problema porque algunas empresas mineras como YANACOCHA han sido la causante del incremento de la pobreza, por los graves índices de contaminación en el medio ambiente, como también de los recursos naturales como el agua y las tierras para la agricultura. Es por esa razón que la desnutrición en nuestra región está fuertemente vinculada a las consecuencias de contaminación de la explotación minera, como también a la diversidad geográfica, económica y política. Según el Ministerio de Salud (2010):“En Cajamarca, la desnutrición crónica en niños menores de 5 años que acceden a los Establecimientos de Salud (EESS), continúa con una lenta disminución en el periodo, afectando a 1 de cada 3 niños de la región. La desnutrición global presenta una similar” disminución, menor en el último año, y afecta a 1 de cada 18 niños. La desnutrición aguda presenta una evolución estacionaria y actualmente afecta a 1 de cada 50 niños. El sobrepeso y la obesidad tampoco han sufrido variación sustancial en el periodo de 3 años, afectando el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) a casi 1 de cada 13 niños menores de 5 años que acuden a los EESS, en la región.

Estas alarmantes cifras se recogieron principalmente en las regiones de Ayacucho, Cajamarca, Amazonas y Huancavelica; es justamente esta última la que se encuentra en peor situación. En el año 2015 en el departamento de Cajamarca la desnutrición disminuyó en 8 puntos porcentuales debido a que la población ya contaba con un mejoramiento en agua, saneamiento, mejoras en la comunicación y las comunidades rurales empezaron a contar con electricidad y a un arduo trabajo desplegado del sector público y privado.

2.1.7.1. Las provincias con mayor riesgo de desnutrición crónica infantil en Cajamarca

La región Cajamarca geográficamente abarca la sierra norte y ceja de selva del Perú. Es por esa razón que algunas provincias requieren atención permanente de las autoridades para brindar ayuda necesaria a los sectores más vulnerables en pobreza y desnutrición. Algunas más que otras tienen actividades económicas favorables que les permiten brindar empleo a sus habitantes, pero esto no es del todo suficiente para cubrir los requerimientos de la población, porque notoriamente se puede apreciar altos índices de desempleo, que finalmente repercuten en la canasta familiar.

La niñez en nuestra región está bajo amenaza porque cada día aumentan los problemas sociales que ponen en constante peligro al libre y sano crecimiento de los niños. Junto con ello las enfermedades de salud también son un factor de riesgo porque aumentan vertiginosamente como: la anemia, obesidad, diabetes infantil y otras que están asociadas al clima como las enfermedades respiratorias. Estas últimas requieren atención inmediata de las autoridades de salud porque afectan la población más vulnerable, que es la niñez. En nuestra región hay provincias que requieren una mayor atención que otras, tanto en la zona urbana como rural y así paulatinamente ir dejando los altos índices de pobreza y desnutrición. Según Zabaleta (2016) “las provincias con mayor riesgo en DCI son las más alejadas y con mayor población dispersa, entre ellas: Chota, Jaén, Celendín, San Marcos, Cajabamba y Cajamarca”.

2.1.7.2. Causas de la desnutrición en la región Cajamarca

Según Ccanchi (2013) menciona las siguientes causas de la desnutrición en la región Cajamarca: “Inmediatas en ella está la alimentación insuficiente, atención inadecuada y enfermedades. En las causas subyacentes encontramos la falta de accesos de los productos alimenticios, falta de atención sanitaria y agua saneamientos no aptos para el consumo. En la causa básica tenemos la pobreza, desigualdad poca educación y la ubicación geográfica”

2.1.7.3. Factores que influyen en la desnutrición crónica infantil en Cajamarca

A) Desempleo

La región Cajamarca ocupa el segundo lugar en pobreza en el Perú. Debido a los altos índices de desempleo y ocupación de sus habitantes, es por esa razón que se aprecia diariamente niños trabajando en las calles, como también personas en busca de empleo. A parte de ello las bajas tasas salariales que se les paga a quienes poseen un empleo no son suficientes para cubrir las necesidades básicas de las familias como una alimentación adecuada según Medina (2013) Ostenta que: “Las cifras del empleo según tamaño de empresa, se muestra claramente en aquellas firmas más pequeñas.” Según el INEI (2014), “en los últimos casi 10 años la tasa promedio de ocupación ha estado

representada en casi su totalidad por empresas de 1 a 10 trabajadores, es decir, el 86.6% de la población ha estado empleada en microempresas –donde conocemos que estos trabajadores no sólo tienen restricciones de capital físico sino también humano. Aunque no hay cifras para Cajamarca de cuánto de la población en situación de pobreza estaba empleada en microempresas, pero con toda seguridad supera el 90%.”

Por otro lado la situación de empleo es muy caótica porque se vulneran altamente los derechos de los empleados ya que ninguno de los trabajadores de las PYMES recibe beneficios, que por ley les corresponderían como el CTS (compensación de tiempo de servicio). Además de esto los trabajadores no cuentan con seguro de la empresa porque la mayoría de ellas son informales, según Medina (2013) afirma que: “De acuerdo a un informe de Comex Perú (2011), Cajamarca registraba sólo el 4.2% de formalidad de las medianas y pequeñas empresas, y que a la fecha poco o nada se ha avanzado en esto. Pues, la marcada economía informal en nuestra región conlleva también a unir la situación de pobreza.”

B) La pobreza

Los sinsabores de la pobreza cada día se reflejan más en nuestra región Cajamarca, porque en lugar de disminuir los índices, cada año aumenta más, debido al fuerte desempleo que existe en nuestra región. “en el año 2015, solo el departamento de Cajamarca tenía al 50.8% de su población en condición de pobreza”. (Fuente: RPP noticias).

Muchos estadistas coinciden notoriamente que la región Cajamarca no puede desprenderse de su pobreza, porque lo arrastra como herencia desde hace muchos años atrás. Las políticas de estado no son suficientemente eficientes para cortar el problema desde la raíz. Los paradigmas políticos no convergen al desarrollo como fuente primordial de promoción de empleo. Hoy más que nunca es crucial para nosotros aceptar nuestra realidad, para poder buscar mecanismos que conlleven al desarrollo de nuestra región.

2.1.8. Enfermedades producidas por un mal alimentación

Son muchas las enfermedades producidas por una mala alimentación como la desnutrición, la obesidad infantil, la caries dental, alergias en los niños, enzimática (intolerancia a la lactosa), farmacológica, indeterminadas, intolerancia alimentaria en

los niños, anemia infantil.

✓ **La obesidad infantil:** se da por la acumulación excesiva de grasa corporal especialmente en los tejidos adiposos, el peso de un niño sano debe estar de acorde con su talla y su edad eso lo recomiendan siempre los especialistas en salud. En la edad escolar, los niños están totalmente confundidos de los hábitos alimentarios de la familia, tanto por la calidad como por la forma en que esos alimentos son consumidos. Por ese motivo, las recomendaciones generales para los niños también son importantes para toda la familia para que se llegue a una práctica adecuada en el consumo de estos.

✓ **Las caries dentales:** muchos niños prefieren los dulces antes que las comidas, el consumo de estos productos azucarados trae muchos problemas de salud una de ellas es la caries dental, el consumo de estos productos hacen que el niño disminuya su apetito de alimentación y con ello mismo sus defensas bajan estando propensos a cualquier tipo de enfermedades.

✓ **Alergias en los niños:** se da por el rechazo de ciertos alimentos en el organismo del niño ya sea por la intolerancia a la lactosa que sus síntomas son: vómitos, diarreas y dolor de estómago después de haber tomado la leche o también farmacológicas se da al ingerir grandes cantidades de alimentos que contengan sustancias químicas, así como también pueden ser indeterminadas, esto se da por el consumo de ciertos alimentos contaminados o expuestos a la contaminación.

✓ **Intolerancia alimentaria en los niños:** La intolerancia a los alimentos viene producida por un mecanismo no inmunológico si no metabólico, en déficit de enzimas involucradas en el metabolismo del alimento sus síntomas son: vómito, diarrea, desnutrición, palidez, dolor abdominal y anemia. Existen algunos alimentos que pueden llegar a producir ciertas reacciones negativas en el organismo del niño como es el pescado, los huevos la leche, etc.

✓ **La anemia infantil:** Esta enfermedad es una de más preocupantes por las madres de familia porque es muy común en los niños menores de 5 años esta enfermedad se da por la deficiencia de hierro. Una alimentación pobre en hierro puede provocar la anemia, así como también otras causas como infecciones, como la urinaria, tuberculosis, paludismo, tumores, fiebre tifoidea, leucemia, entre

otras.

2.1.9. ¿Cómo podemos evitar enfermedades causadas por una mala alimentación?

Evitando el consumo de azúcares, grasas, bebidas gaseosa practicar deporte. Disminuyendo la ingesta de alimentos ricos en colesterol como carnes y quesos grasos, huevos, carnes rojas, etc. No utilizar aceites que se hayan utilizado varias veces y alimentos ahumados. Ingerir alimentos ricos en fibra.es recomendable el consumo de verduras y frutas.

2.2. La nutrición

2.2.1. Causas de una malnutrición

Las causas de una malnutrición pueden ser muchas, entre ellas encontramos a las siguientes causas:

Mala dieta: la persona que no consume suficiente comida, o consumen, pero los alimentos no tienen los nutrientes necesarios, se puede dar este tipo de causas, un gran número de personas se dejan llevar por los medios de comunicación observando así a mujeres y hombres sumamente delgados o con una figura esbelta y lo tratan de imitar poniendo en riesgo su salud. También se puede dar por motivos, económico, mala conciencia nutricional o por ser una persona con dificultad para masticar o por enfermedad.

Problemas de salud mental: las personas que padecen este tipo de enfermedades como es la anorexia o la bulimia pueden desarrollar hábitos alimenticios que conllevan una mala nutrición que en muchos casos las conllevan a la muerte. Son ellos los que requieren de una cuidadosa observación en la alimentación

Personas con problemas de movilidad: No suelen tener la suficiente comida ya que no la pueden comprar o cocinar por ellos mismos, es una gran dificultad para ellos valerse por sí solos requieren de otras personas para poder llevar una vida saludable. En el caso de los niños requieren de una persona adulta que les esté supervisando y brindando alimentación adecuada.

Problemas económicos: muchas veces hay escasez de alimentos por falta de trabajo, generalmente por fenómenos naturales, escases de agua, por la falta de tecnología para

una mejor agricultura. Además, los precios son muy altos y no todos pueden acceder a ellos, la distribución es mala, las madres no suelen amamantar a sus hijos o las familias no cuentan con un salario suficiente para poder sostener la canasta familiar

CONCLUSIONES

PRIMERA: La leche materna es fundamental para el buen desarrollo del niño desde sus primeros años de vida, se recomienda a las madres dar de lactar hasta los 6 meses de vida y como complementaria hasta los 2 años si es posible, porque gracias a los beneficios que brinda la leche materna el niño estará protegido de muchas enfermedades a lo largo de su vida.

SEGUNDA: El ser humano siempre se ha dedicado a comer más en cantidad y no en calidad. Muchas veces no tenemos un conocimiento adecuado de los productos beneficiosos para nuestra salud, en el hogar es fundamental el desarrollo de la práctica de los buenos hábitos alimenticios, así como también en las instituciones educativas, el rol que cumplen los docentes es importante de este modo aportaría con un poco de sus conocimientos en una alimentación saludable brindándole charlas de alimentación a los padres y a los niños.

TERCERA: La higiene adecuada juega un papel fundamental para mantener una buena salud, por eso se tiene que tener un cuidado minucioso al preparar los alimentos del niño, porque se dan muchos casos donde por falta de información o descuido una madre no tiene un cuidado adecuado al prepararlos y producto de esto sus hijos terminan enfermándose.

CUARTA: En nuestro país es notorio el sedentarismo por falta de la práctica de ejercicios, la desnutrición primordialmente en nuestra región de Cajamarca y sus provincias debido a que la economía no es lo suficiente adecuada para cubrir las necesidades alimentarias, también por la misma contaminación que producen las empresas mineras y la poca ayuda que brinda el estado a la población.

REFERENCIAS

- Carrasco, M. A. (2013). *Buena nutrición en niños de 0 a 5 años*. Recuperado de <http://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/reducacue/5293/4/Buena%20Nutrici%C3%B3n%20en%20ni%C3%B1os%20de%200%20a%205.pdf>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD - OMS (2010). Alimentación sana. Recuperado el 04 de mayo de 2017 en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Bembibre, C. (2009). La alimentación. Recuperado el 12 de julio de: <https://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>
- Morales. M. (2012) *Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría*. Recuperado el 14 de mayo de 2017 de <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna-comite-lactancia-materna>
- Caraballo, A (2013). *Lactancia materna y lactancia artificial: ventajas y desventajas*. Recuperado el 17 de mayo 2017 en <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/lactancia/diferencias-entre-la-lactancia-materna-y-lactancia-artificial/>
- Conselleria de Salut i Consum (2009). *guía de lactancia materna*. Recuperado el 24 de mayo 2017 de http://www.aeped.es/sites/default/files/7-guia_baleares_esp.pdf
- Coronel, C (2007). *La alimentación complementaria en el lactante*. Recuperado el 29 de mayo 2017 en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/alimentacion_complementaria_lactante.pdf
- OMS y la UNICEF (2016). *Alimentación del lactante y del niño pequeño*. Recuperado el 6 de junio 2017 en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/es/>
- Psicología de la Infancia y Adolescencia. Recuperado el día 7 de junio 2017 de <https://psicologiainfantojuvenil.wordpress.com/2011/06/21/la-alimentacion-de-0-a-6-anos/>
- Magisterio de educación (2013). Perú: Ley promueve alimentación saludable en niños.

Recuperado el 7 de junio 2017 en <http://es.consumersinternational.org/news-and-media/news/2013/05/per%C3%BA-ley-alim-ni%C3%B1os/>

Ministerio de Salud (2004). *Lineamientos de nutrición Materno Infantil del Perú*.

Recuperado de: http://bvs.minsa.gob.pe/local/ins/158_linnut.pdf

Ministerio de Salud (2010). *Informe Ejecutivo: Cajamarca I – Situación Nutricional*.

Recuperado de

http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu_sist_cena/CAJAMARCA.pdf

Ccanchi, K (2013). *Análisis de la desnutrición infantil*. Recuperado de:

<http://www.monografias.com/trabajos97/analisis-desnutricion-infantil/analisis-desnutricion-infantil.shtml>

Medina, J (2013). Economía regional y del desarrollo de recuperado el 9 de junio 2017 en

<http://joseluismedinabueno.blogspot.pe/2014/06/por-que-cajamarca-es-pobre.html>

<http://www.andina.com.pe/AGENCIA/noticia-desnutricion-cronica-infantil-cajamarca-disminuye-8-puntos-603390.aspx>

RPP noticias (2016). Cajamarca es el departamento con más pobres extremos en el país.

Recuperado el día 9 de junio en <http://rpp.pe/economia/economia/cajamarca-es-el-departamento-con-mas-pobres-extremos-en-el-pais-noticia-956253>

<http://www.andina.com.pe/agencia/noticia-desnutricion-cronica-infantil-cajamarca-disminuye-8-puntos-603390.aspx>

<http://rpp.pe/politica/elecciones/asi-esta-el-peru-2016-desnutricion-y-obesidad-en-nuestro-pais-noticia-940369>

http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu_sist_cena/CAJAMARCA.pdf

LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS EN SUS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	3%
2	docplayer.es Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo Trabajo del estudiante	1%
4	escuelayalimentacion.blogspot.mx Fuente de Internet	1%
5	recrealosalaprende.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uax.es Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	1%
8	alimenta-nutri.blogspot.com	

	Fuente de Internet	1%
9	joseluimedinabueno.blogspot.com Fuente de Internet	1%
10	josechino1.blogspot.com Fuente de Internet	1%
11	www.observateperu.ins.gob.pe Fuente de Internet	1%
12	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
13	www.oem.com.mx Fuente de Internet	1%
14	cuidadostiernos.blogspot.com Fuente de Internet	1%
15	www.plagios.org Fuente de Internet	<1%
16	periodistasdelascalles.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
17	Submitted to International Baccalaureate Ministry of Education of Ecuador Trabajo del estudiante	<1%
18	www.ascalema.es Fuente de Internet	<1%

Submitted to Universidad de San Martín de

19	Porres Trabajo del estudiante	<1%
20	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1%
21	www.fecliba.org.ar Fuente de Internet	<1%
22	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1%
23	www.restauracioncolectiva.com Fuente de Internet	<1%
24	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1%
25	psicologiainfantojuvenil.wordpress.com Fuente de Internet	<1%
26	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
27	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1%
28	www.vulcanusweb.de Fuente de Internet	<1%
29	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
30	lanutricionuplalima.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

31	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1%
32	arosemenatola.edu.ec Fuente de Internet	<1%
33	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
34	rua.ua.es Fuente de Internet	<1%
35	www.lafarmaciaonline.com Fuente de Internet	<1%
36	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		