

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La nutrición en la segunda infancia en educación física

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física.

Autor:

Guzmaro Cabanillas Revilla

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La nutrición en la segunda infancia en educación física

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La nutrición en la segunda infancia en educación física

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

Guzmaro Cabanillas Revilla (Autora)

.....

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

Jaén – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a diecisiete días del mes de febrero de dos mil veinte, se reunieron en el colegio Mayor PNP, Roberto Morales Rojas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La nutrición en la segunda infancia en educación física*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **GUZMARO CABANILLAS REVILLA**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **GUZMARO CABANILLAS REVILLA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

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

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Rod Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mí esposa Flor mi hija Evelyn, con quienes comparto mis alegrías y tristezas y son la fortaleza para seguir adelante.

A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales y mis padres que moran en el cielo.

INDICE

DEDICATORIA.	5
INDICE.	6
RESUMEN.	7
ABSTRACT	8
CAPITULO I	11
1.1. Concepto.	11
1.2. Clasificación de los alimentos	11
1.3. El agua y la fibra en la alimentación	13
1.4. Requisitos para una alimentación balanceada	14
1.4.1. Combinación de alimentos	16
1.4.2. Los principios básicos de la práctica de combinar alimentos	16
1.4.3. El consumo de líquidos no debe hacerse coincidir con las comidas	16
1.4.5 La fruta debe tomarse sola o acompañada de alimentos compatibles.	17
1.5. Las principales ventajas que la práctica de combinar alimentos proporciona al cuerpo son las siguientes:	17
1.6. Higiene alimenticia	17
1.6.1. Reglas y medidas de higiene básicas.	17
CAPÍTULO II	19
MARCO TEÓRICO DE LA SEGUNDA INFANCIA	19
2.1. Concepto.	19
2.2. Características Físicas y Motoras.	19
2.3. Área Cognitiva	20
2.4. Conocimiento Social	20
2.5. Relaciones con Compañeros de la misma edad.	21
CAPÍTULO III	22
NUTRICIÓN EN LA TERCERA INFANCIA	22
3.1. Características biológicas	22
3.2. Factores condicionantes de la nutrición en la segunda infancia.	22
3.3. Requerimientos nutricionales	24
3.4. Necesidades energéticas	25
CONCLUSIONES.	30
RECOMENDACIONES.	31
REFERENCIAS CITADAS.	32

RESUMEN

La nutrición siempre ha sido un tema importante en la vida de las personas, especialmente de los estudiantes, por lo que es importante comprender los tipos de alimentos y las necesidades diarias para un desarrollo óptimo. La primera parte describe todo lo relacionado con la nutrición. La segunda infancia, 6-12 años es la etapa de la escuela primaria, como docentes debemos estar atentos a promover la buena nutrición de los alumnos, los hábitos alimentarios en esta etapa serán a lo largo de nuestra vida. Finalmente, presentaron sugerencias sobre cómo promover una buena nutrición en las escuelas, que es responsabilidad de los profesores de educación física.

Palabras claves: Nutrición, Segunda Infancia.

ABSTRACT

Nutrition has always been an important topic in the lives of people, especially students, so it is important to understand the types of food and daily needs for optimal development. The first part describes everything related to nutrition. The second childhood, 6-12 years is the stage of primary school, as teachers we must be attentive to promote good nutrition in students, eating habits at this stage will be throughout our lives. Finally, they presented suggestions on how to promote good nutrition in schools, which is the responsibility of physical education teachers.

Keywords: Nutrition, Second Childhood.

INTRODUCCION.

Una buena nutrición es fundamental desde la primera infancia, dominará en la segunda infancia y afectará al crecimiento sano y fuerte de los niños. Comer bien no solo favorece el buen desarrollo de su cuerpo, sino que también favorece su desarrollo intelectual y su vida futura.

El proceso de aprendizaje de los hábitos alimentarios es muy importante porque ayudará a consolidar los hábitos saludables adquiridos en la edad adulta.

Por eso es importante cultivar las condiciones que permitan a los niños desarrollar hábitos alimenticios buenos y saludables.

Para adecuar la ingesta de energía y nutrientes a las necesidades de cada niño, es preciso conocer las características fisiológicas y del desarrollo en cada etapa, y tener en cuenta, además, las diferencias personales, condicionadas en parte por su grado de actividad, así como sus circunstancias sociales. La etapa escolar que corresponde a la segunda infancia se da un crecimiento moderado, donde adquieren relieve progresivo los aspectos sociales de la comida, la familia, el grupo, el comedor escolar, que culminan con la pubertad, inicio de la adolescencia, que aúna un nuevo aumento de las demandas metabólicas y los grandes cambios, tanto en la fisiología como en la personalidad, que condicionan los hábitos alimentarios. Son momentos excelentes para sembrar y afianzar las bases de la alimentación futura y demás hábitos de vida saludables

Finalmente expresar mi profundo agradecimiento a las personas que hicieron posible culminar esta etapa de formación académica y a mi familia por su constante apoyo

Objetivo General.

Conocer y fundamentar la nutrición en la segunda Infancia.

Objetivos Específicos.

- Describir los aspectos importantes de la nutrición.
- Describir los aspectos relevantes de la alimentación en la segunda infancia.
- Conocer las características de la tercera infancia.

El contenido del trabajo, se describe de la siguiente manera:

El capítulo I, brinda los aspectos relevantes sobre la nutrición, se explica algunas definiciones.

El capítulo II, brinda los aspectos que se deben tener en cuenta en la alimentación en la segunda infancia en los niños.

En el capítulo III se señalan el desarrollo de la alimentación en los niños en la tercera infancia.

Así mismo se brindan las conclusiones a las que se llega como también las recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO LA NUTRICIÓN

1.1. Concepto.

Se considera nutrición al consumo de alimentos relacionado con las necesidades dietéticas de nuestro organismo, una nutrición adecuada incluye una dieta adecuada y equilibrada y siempre va acompañada de ejercicio físico, elemento básico para que las personas mantengan una buena salud.

Los humanos somos omnívoros, podemos comer plantas y productos animales. Además de estar influenciada por las costumbres, la cultura y la religión (que pueden ser vegetarianas o carnívoras), la dieta de las personas también varía según la fuente de alimentos disponible en el lugar de residencia. Las restricciones dietéticas generalmente conducen a trastornos nutricionales, inmunidad reducida, mayor vulnerabilidad a diversas enfermedades, desarrollo físico y mental alterado o alterado, y reducción de la productividad en el estudio o el trabajo.

1.2. Clasificación de los alimentos

Según criterio de numerosos autores los Alimentos se pueden clasificar de forma general teniendo en cuenta su origen:

- Alimentos de origen vegetal: Cereales, viandas, frutas, verduras, etc.
- Alimentos de origen animal: Cárnicos, Lácteos, huevos, grasas, etc.

Teniendo en cuenta sus funciones nutricionales, también se pueden dividir en:

Energético, que contiene una mayor proporción de carbohidratos o grasas, tales como: granos, frijoles. Aportan una gran cantidad de aminoácidos, que se utilizan para sintetizar los componentes estructurales de diferentes tejidos del organismo. Son imprescindibles en las etapas de crecimiento, embarazo, lactancia, quemaduras y cicatrización de heridas.

- a. Constructores y reparadores, donde se clasifican los alimentos ricos en proteínas como la carne, la leche y sus derivados, los huevos y los frijoles. Aportan una gran cantidad de aminoácidos, que se utilizan para sintetizar los componentes estructurales de diferentes tejidos del organismo. Son esenciales durante las etapas de crecimiento, embarazo, lactancia, quemaduras y cicatrización de heridas.
- b. Los reguladores de la bahía, incluidas las frutas y verduras, contienen principalmente vitaminas y minerales, que actúan como cofactores de las enzimas. Deben consumirse en todas las etapas de la vida.
- c. Otra clasificación se nombra por grupo; en esta clasificación, los alimentos se asocian con la consideración de los tipos de nutrientes que dominan su composición. Así es como distinguir 7 grupos diferentes:
 - El primer grupo: cereales y carnes: aportan principalmente carbohidratos (polisacáridos).
 - El segundo grupo: verduras: contienen una variedad de minerales y vitaminas.
 - El tercer grupo: Frutas: Aportan principalmente vitamina A, C y potasio. También aportan algunas calorías debido a la presencia de carbohidratos simples (monosacáridos o disacáridos).
 - El cuarto grupo: carnes, huevos y frijoles: son ricos en compuestos nitrogenados de alto valor biológico.
 - El quinto grupo: Leche y productos lácteos: Son fuentes de calcio y proteínas.
 - El sexto grupo sexto: Grasa
 - El séptimo grupo: Azúcares y dulces: carbohidratos simples.

La importancia práctica de esta denominación radica en asignar un número a cada subgrupo, teniendo en cuenta la frecuencia de consumo diaria recomendada.

La pirámide alimenticia representa la frecuencia de consumo diario. En la parte inferior están los alimentos que se pueden comer más veces al día, el primer grupo de alimentos. Son verduras (el segundo grupo) en orden de frecuencia, y se recomienda que coman principalmente frutas (el tercer grupo). La frecuencia de consumo de carne,

huevos y frijoles (Grupo IV) es similar a la del Grupo V. Finalmente, en la parte superior de la pirámide se encuentran las grasas y los dulces (grupos VI y VII), con la menor cantidad recomendada.

1.3. El agua y la fibra en la alimentación

Hay dos ingredientes muy importantes, aunque no son alimentos, deben consumirse durante el proceso de alimentación porque no aportan nutrientes.

Uno de estos componentes es el agua, que es parte integral de todas las células de los tejidos vegetales.

- Aproximadamente el 65% del cuerpo humano está compuesto por agua, y este porcentaje variará según la edad y el estado de salud de una persona.
- El 90% de la sangre es agua y el 97%, de la orina.
- El agua en el organismo cumple gran variedad de funciones.
 - Es el medio de todas las reacciones químicas del cuerpo.
 - Como solvente, es esencial para digerir productos y eliminar derivados tóxicos que continúan formándose durante el metabolismo celular. Interviene en la regulación de la temperatura corporal.
 - Debe mantenerse un equilibrio adecuado entre la ingesta y la excreción de agua.
 - En los adultos, por lo general, es suficiente una cifra de 2 a 3 litros por día.
 - Aumento de la demanda de agua en condiciones patológicas como calor, ejercicio físico excesivo, quemaduras, fiebre, etc.
 - El 90% del agua que se encuentra en la tierra no es apta para el consumo humano, y solo el otro 10% del agua presente en la nieve, lagos y ríos es casi apta para el consumo directo.
 - Además, al ingerir agua en forma de jugo de frutas, leche, té de hierbas, caldo y bebidas alcohólicas, el cuerpo puede absorber agua. El resto del agua procede de alimentos sólidos, y su contenido oscila entre el 95% en algunas frutas y verduras y el 5% en frutos secos.

El otro es la fibra, un ingrediente alimentario no absorbible, que se define como el residuo que queda de las células vegetales después de que las enzimas del sistema digestivo de los mamíferos se someten a un proceso de hidrólisis. Esta definición fisiológica incluye materiales de la pared celular como celulosa, hemicelulosa, pectina y lignina, y polisacáridos intracelulares como encías y moco. Otra definición es bioquímica, que considera que la fibra está compuesta de polisacáridos sin almidón y lignina derivada de vegetales. Las respuestas fisiológicas más famosas a la ingesta de fibra son:

Debido a sus propiedades físicas combinadas con los ácidos biliares, se reduce la concentración plasmática de colesterol. Mejora la función motora del intestino grueso porque tiene un cierto grado de viscosidad y ayuda a formar las heces. Ayuda a reducir la absorción del exceso de nutrientes (solo la parte separada de la fibra).

Dado que es fácil de fermentar, conducirá a un aumento en la masa de microorganismos en el intestino grueso y a la producción de ácidos grasos de cadena corta. Estos ácidos grasos de cadena corta son utilizados como nutrientes por las células intestinales y también pueden inhibir el crecimiento de células cancerosas.

Ayuda a prevenir la diverticulosis y ayuda a controlar el azúcar en sangre, los alimentos que aportan más fibra son los de origen vegetal: frutas frescas, verduras de hoja verde, carnes, cereales integrales y legumbres.

Se recomienda que los adultos consuman de 25 a 30 gramos de fibra al día.

1.4. Requisitos para una alimentación balanceada

Todos los alimentos son necesarios para el funcionamiento normal del organismo, y cada alimento se basa en necesidades específicas. De esta forma, es necesario establecer un equilibrio que permita una nutrición adecuada. Por lo tanto, se han establecido ciertas reglas para promover una dieta equilibrada. Se refiere a la estructura dietética, que contiene todos los alimentos necesarios para una óptima nutrición del organismo.

Reglas o Principios

En primer lugar, la dieta debe ser suficiente para proporcionar el gasto calórico para las actividades físicas e intelectuales diarias, así como el gasto calórico para los procesos anabólicos que determinan el crecimiento y la renovación celular.

En segundo lugar, la proporción de nutrientes energéticos, agentes de construcción y reguladores debe ser equilibrada o armoniosa, porque la contribución insuficiente de un grupo afectará el uso de otros grupos. Por ejemplo, la insuficiencia de alimentos para proporcionar energía conduce a fuentes de proteínas derivadas de la síntesis de ATP y organismos. Se afecta la formación de los componentes estructurales necesarios (hormonas, enzimas y anticuerpos).

Desde 1988, un grupo de expertos de la FAO ha determinado que las proteínas deben representar el 15% de la ingesta calórica total, los carbohidratos deben representar al menos el 55-60% de la ingesta calórica total y los lípidos no deben exceder el 30% de la ingesta calórica total.

Este es un asunto muy simple en principio, pero hoy en día sigue siendo el objetivo conquistar cuatro quintas partes del campo de batalla humano.

La dieta debe ser amplia en términos de tipos de alimentos, porque los nutrientes esenciales solo están presentes en ciertos alimentos y no pueden ser reemplazados por otros componentes de la dieta. Su ausencia puede conducir a cambios en funciones importantes del organismo.

Por último, también es importante tener en cuenta el principio de adecuación, que consiste en elegir los alimentos de acuerdo con la función del sistema digestivo para que puedan ser absorbidos completamente por el organismo sin efectos negativos. El ejemplo más claro de este principio es la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida, debido a que los intestinos no están lo suficientemente maduros para manejar otros tipos de alimentos, lo que puede causar daño local y afectar la función.

1.4.1. Combinación de alimentos

El impulsor de esta teoría nutricional fue el médico estadounidense Williams Howard Hay (Williams Howard Hay), nacido en Pensilvania en 1866, quien desarrolló un método de alimentación llamado alimento combinado, es decir, las condiciones digestivas se combinan en una misma comida. Alimentos similares son combinado con alimentos compatibles, están en proceso de digestión.

1.4.2. Los principios básicos de la práctica de combinar alimentos

Los alimentos requieren enzimas digestivas completamente diferentes para una digestión adecuada. La carne, el queso y las nueces requieren un ambiente ácido para una digestión adecuada, mientras que las papas, el arroz, los pasteles y el pan (los llamados almidones) requieren un ambiente alcalino para una digestión adecuada.

1.4.3. El consumo de líquidos no debe hacerse coincidir con las comidas

El nutricionista británico Cordón Latto es uno de los grandes defensores de esta teoría, que cree que la ingesta de líquidos durante las comidas diluye las enzimas digestivas y dificulta la digestión. En opinión de este y muchos otros nutricionistas, las bebidas deben tomarse al menos media hora antes de una comida o una hora después de una comida.

Además, es importante que estos, como los alimentos, no estén sujetos a cambios bruscos de temperatura. El frío retrasará y reducirá la acción de las enzimas, mientras que el calor lo destruirá o eventualmente lo paralizará.

1.4.4. Tres cuartas partes de los alimentos consumidos deberían ser alcalinos

Los alimentos alcalinos son las verduras y la mayoría de las frutas. De acuerdo con esta proporción, solo una cuarta parte de los alimentos deben ser ácidos, especialmente proteínas.

1.4.5 La fruta debe tomarse sola o acompañada de alimentos compatibles.

Las frutas dulces deben combinarse con alimentos con almidón y las frutas ácidas deben combinarse con alimentos ricos en proteínas.

En la dieta de las personas adultas

La leche se puede consumir en productos coagulados o parcialmente digeridos, como queso, mantequilla o yogur.

1.5. Las principales ventajas que la práctica de combinar alimentos proporciona al cuerpo son las siguientes:

- La energía aumenta gradualmente de manera significativa.
- Reduce problemas digestivos, flatulencias e indigestión.
- Mejora la apariencia interna y externa y rejuvenece.
- Fortalece gradualmente el sistema inmunológico.
- Es más fácil perder peso y lidiar con la obesidad sin pasar hambre o sin hacer dieta estricta.
- Incremento a la jovialidad y de la lucidez mental.

1.6. Higiene alimenticia

Son medidas preventivas para mantener la salud y se han convertido en una parte importante de nuestras vidas. Hoy, en nuestra opinión, es evidente la necesidad de lavarse las manos, vacunar a los niños o beber agua limpia. Sin embargo, no siempre es así: el concepto de higiene está en constante evolución, no solo en estrecha relación con las creencias y costumbres populares, sino también con los campos del conocimiento científico y médico.

1.6.1. Reglas y medidas de higiene básicas.

Deben integrarse rápidamente en nuestro comportamiento para proteger la salud de toda la población. Los ejemplos, la repetición y la educación son

fundamentales para una buena aplicación de las prácticas de higiene para poner en práctica la higiene colectiva.

La siguiente etapa implica la integración de diferentes conceptos de higiene en un proceso que abarca a toda la sociedad. Esta forma de unificación permitirá difundir de forma rápida y eficaz diferente información sanitaria relacionada con la salud, optimizando así su alcance y resultados. Para esta conciencia colectiva, es necesario promover la implementación de la educación individual de adultos y la enseñanza escolar hasta que se trasladen diferentes conceptos al campo de la experiencia. En este sentido, hay que tener en cuenta el papel fundamental del profesorado de primaria y secundaria en el campo de la ciencia y la tecnología.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA SEGUNDA INFANCIA

2.1. Concepto.

Este es un período comprendido entre los 6 y los 7 a 12 años. Esto coincidirá con la edad de la escuela primaria. En esta etapa, se han tomado en serio algunos cambios físicos, mentales, cognitivos y sociales.

Al inicio de esta etapa, hay algunos miedos a los seres sobrenaturales y las guerras, su desarrollo físico es más lento que en la etapa posterior, pero pueden realizar más actividades deportivas antes y después de la etapa.

2.2. Características Físicas y Motoras.

Gran exhibición de eventos. Esta es una época obsesionada con los deportes, se realizan impresionantes malabares y diversos juegos deportivos. Las payasadas aparecen. Ello va a proporcionar:

- Mejorar el desarrollo físico y motor de los niños,
- Oportunidades de fuerza, coordinación y flexibilidad.

El desarrollo físico de los escolares ha disminuido en comparación con la etapa anterior. Los cambios que se producen son graduales y continuos, lo que nos permite adquirir la motricidad sin tener que adaptarnos a los cambios rápidos del organismo. Existen algunas diferencias entre los sexos. Los niños adquieren más habilidades físicas (por ejemplo, corren más), mientras que las niñas son buenas en agilidad y equilibrio.

Desde los 8 años, han dominado gran parte de la motricidad fina (escritura).

Todo esto les da a los niños un sentido de habilidad y autoestima. Controlar sus cuerpos les hace sentir que pertenecen a este grupo. Los niños que se consideran "torpes" tienden a mostrar rechazo en el grupo.

2.3. Área Cognitiva

Según la teoría de Piaget, estaremos en un período de operación concreta: el pensamiento se vuelve menos intuitivo y egocéntrico, y más lógico. Antes de los 7 años, los niños imaginan el mundo de una manera simple y unidimensional. Se centran en el aquí y ahora y en la evidencia de la percepción, en lugar del pensamiento lógico. Su capacidad para construir relaciones entre las cosas que le rodean también es limitada. A partir de los 7 años, el pensamiento se ha vuelto más flexible y complejo.

Pueden evaluar la causalidad. Se ocupan psicológicamente de las transformaciones físicas. Invirtieron sus mentes.

Utilizan el razonamiento lógico, es decir, extraen conclusiones a través de evidencias invisibles.

Los niños comienzan a formar teorías sobre el mundo, aunque se limita a objetos específicos y relaciones sociales que los niños pueden ver y experimentar.

Los niños comenzaron la tarea de la memoria conscientemente. Desarrollan estrategias de memoria, como el ensayo y la organización. Imaginación mental, memoria y guiones.

Apareció la era del realismo. Se acabó la fábula, se acabó la era de la historia.

2.4. Conocimiento Social

Su conocimiento social se vuelve cada vez más importante en su comportamiento. Durante estos años, deben aprender a lidiar con las complejidades de la amistad y la justicia, las reglas y normas sociales, las costumbres relacionadas con los roles sexuales, la obediencia a la autoridad y las leyes morales.

Un concepto importante en el conocimiento social es el razonamiento social, es decir, las suposiciones sobre los sentimientos, pensamientos o intenciones de otra persona.

El juicio moral es el proceso de tomar decisiones sobre el bien y el mal. Comenzaron a distinguir entre bondad y crueldad, generosidad y egoísmo.

2.5. Relaciones con Compañeros de la misma edad.

Los logros anteriores han permitido a los niños absorber el concepto de amistad.

Los grupos de compañeros de la misma edad son muy importantes, especialmente los de 10 a 12 años. La consistencia en el equipo es muy importante. La presión de los compañeros puede ser positiva o negativa: por ejemplo, los niños que pertenecen a un grupo de niños muy dedicados pueden sentirse presionados para completar las tareas escolares. Si los niños tienen compañeros con actitudes antisociales, también pueden sentirse presionados a tener tales actitudes. En este sentido, los niños tienen más probabilidades de contraerlo que las niñas. Además, si no hay supervisión de un adulto, la presión será aún mayor. En general, los grupos de pares de la misma edad satisfacen las necesidades de aceptación y autonomía.

CAPÍTULO III

NUTRICIÓN EN LA TERCERA INFANCIA

3.1. Características biológicas

La segunda infancia corresponde a la edad escolar (desde los 6 años hasta el inicio de la adolescencia), el crecimiento longitudinal es algo más lento (5-6 cm / año) y la ganancia de peso es de 3-3,5 kg / año. Al mismo tiempo, continúa la maduración de órganos y sistemas.

El desarrollo psicológico de los niños en edad preescolar incluye la integración gradual de las habilidades deportivas y del lenguaje; posteriormente, durante el año escolar, se maduran habilidades como la lectura, la escritura, las operaciones matemáticas y la adquisición gradual de conocimientos.

3.2. Factores condicionantes de la nutrición en la segunda infancia.

Los hábitos nutricionales adquiridos en la primera infancia apenas han cambiado en los años siguientes.

Los hábitos y patrones alimentarios comienzan a establecerse muy temprano, comenzando con la adición de alimentos complementarios (a partir de los 6 meses), y se consolidan antes del final de la primera década de la vida, y continúan en gran medida hasta la edad adulta. La familia representa los patrones de comportamiento alimentario y alimentario que aprenden los niños. Cuanto mayor es el grado de unión familiar de estos hábitos, cuanto más pequeños son los niños, más común es comer en familia.

Además de las familias, también crece la influencia de los restaurantes en los centros educativos. La integración en la escuela también debe ser independiente de los padres, educadores y la influencia de otros niños en todas las áreas, incluida la alimentación, especialmente aquellos que estudian en la cafetería de la escuela.

Con la edad, el apetito se recuperará y los antojos volátiles a menudo desaparecerán. Durante la edad escolar, la alimentación se vuelve más independiente del entorno familiar. La televisión y otras tecnologías de la información y la comunicación (TIC) están desempeñando un papel relevante. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso. En el almuerzo se suelen utilizar productos terminados y bebidas azucaradas, y los horarios de las comidas son aún más irregulares.

Para los niños de la misma edad y sexo, además de los porcentajes de energía y nutrientes que aportan las distintas comidas en un día, existen grandes diferencias individuales en la ingesta energética y la distribución de nutrientes; de esta forma, una comida con alto contenido energético. Después de eso, hubo otra comida con un contenido energético más bajo. Las propiedades sensoriales de los alimentos juegan un papel importante en su consumo y, por tanto, juegan un papel importante en el suministro de energía y nutrientes.

Además de estos aspectos relacionados con el desarrollo y el entorno familiar, la alimentación en esta etapa también se ve afectada por los cambios sociales. En todos los países, el desarrollo socioeconómico se acompaña de importantes cambios en los hábitos alimentarios, que se caracterizan por el consumo de más energía, alimentos de origen animal, ricos en proteínas y grasas, y productos acabados ricos en azúcares refinados y grasas. Estos cambios también se ven afectados por la integración gradual de las mujeres en el trabajo fuera del hogar, los cambios en los patrones de estructura familiar, el número de hijos, el aumento y homogeneización de la información televisiva y la matriculación cada vez más temprana de los hijos (donde reciben una parte importante de la información). su dieta diaria), los niños son cada vez más influyentes a la hora de elegir los menús familiares, y el acceso de los niños al dinero es cada vez más accesible.

Los niños mayores suelen adaptarse a costumbres importadas de otros países, como comer comida rápida, snacks o consumir grandes cantidades de refrescos y refrescos.

En cuanto al apetito, otros factores pueden afectarlo, como la reducción de los requerimientos energéticos debido a la reducción del gasto metabólico basal y el lento crecimiento. A esta edad, los niños pueden responder a señales internas de apetito y saciedad, en lugar de a señales externas (hora de comer, qué comer todo el tiempo). El niño tiene una gran capacidad para ajustar su ingesta de acuerdo con la densidad energética de los alimentos que le dan.

Evidentemente, cuando los padres controlan en exceso la dieta de sus hijos, su regulación de la ingesta calórica se vuelve aún peor, por lo que el control estricto, obligatorio o estricto de la dieta de sus hijos por parte de la familia es un factor negativo en su respuesta a la densidad calórica. Por lo tanto, el sistema de sobornos, recompensas y recompensas para que los niños coman puede tener un impacto negativo en la regulación de la ingesta energética. Por ello, se recomienda un entorno domiciliario no obligatorio para poder cubrir la demanda de adaptación a la ingesta. Los comportamientos proactivos de los padres en estos grupos de edad (por ejemplo, preparar la comida juntos) están relacionados con el establecimiento de hábitos de vida saludables.

3.3. Requerimientos nutricionales

Las necesidades energéticas y nutricionales de la segunda infancia dependen de sus necesidades básicas y de la actividad física, que es muy diferente a este grupo de edad.

La conducta alimentaria y los requisitos nutricionales en la segunda infancia se verán afectados por los requisitos metabólicos basales, la tasa de crecimiento, el nivel de actividad física y el desarrollo psicológico. El desequilibrio entre el consumo nutricional y el consumo es la causa del sobrepeso. En nuestra población, el grupo de edad de 6 a 13 años es un grupo bastante amplio, y parece estar relacionado con diferentes clases sociales y grupos menos investigados.

Las recomendaciones dietéticas son pautas generales para los requisitos energéticos y nutricionales en las diferentes etapas de la vida. Diferentes organismos

han establecido recomendaciones, estas recomendaciones se traducen en la frecuencia de consumo de alimentos y servicio como guía para diseñar una dieta saludable.

El balance nutricional recomendado no es muy diferente del balance nutricional recomendado para adultos (12-15% de proteínas, 30-35% de lípidos, 50-58% de carbohidratos).

3.4. Necesidades energéticas

Los requisitos energéticos son diferentes en las diferentes etapas de la vida, lo que significa que la ingesta debe ajustarse para hacer frente a estos cambios. La cantidad recomendada para niños de 6 a 8 años es de: 1.200-1.800 kcal / día, y para niños de 9 a 12 años es de 1.600-2.000 kcal (Cuadro I).

Tabla N° 01. Ingestas recomendadas de energía, grasa, hierro, calcio y zinc

EDAD	ENERGÍA (KCAL/DÍA)	PROTEÍNA (G/DÍA)	GRASA TOTAL (MG/DÍA)	HIERRO (MG/DÍA)	CALCIO (MG/DÍA)	ZINC (MG/DÍA)
6-8 AÑOS						
NIÑOS	1.400-1.700	19	25-35	10	1.000	5
NIÑAS	1.300-1.600	19	25-35	10	1.000	5
9-12 AÑOS						
NIÑOS	1.800-2.300	34	25 -35	8	1.000	8
NIÑAS	1.700-2.000	34	25-35	8	1.000	8

En la ingesta energética intervienen principalmente 2 factores: el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta. La capacidad de acomodar la dieta a las necesidades energéticas mediante cambios en el volumen alimentario y, sobre todo, en la densidad energética, es ya constatable en el niño desde edades tempranas.

Necesidades de proteínas

La proteína juega un papel principalmente en el crecimiento y mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debe proporcionar del 11 al 15% de la

energía total en forma de proteína. El 65-70% de la ingesta proteica debe ser de alto valor biológico, nos referimos a los productos animales (carne, pescado, leche, huevos y lácteos) y el resto de origen vegetal.

Necesidades de grasas

La grasa es una fuente importante de energía, apoya el transporte de vitaminas liposolubles y proporciona ácidos grasos esenciales (ácido α -linolénico-omega 3 y ácido linoleico-omega 6). Para los niños de 4 a 18 años, la ingesta total de grasas debe estar entre el 25% y el 35%. Los ácidos grasos esenciales deben representar el 3% de la ingesta energética diaria total y las grasas saturadas deben representar menos del 10% del total. La ingesta de colesterol debe ser inferior a 300 mg / día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible.

Hidratos de carbono y fibra

Los carbohidratos son una fuente importante de energía y apoyan el transporte de vitaminas, minerales y oligoelementos. La ingesta adecuada de carbohidratos contribuye a la ingesta adecuada de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico. Los carbohidratos deben representar el 50-60% de la energía total. Proviene principalmente de verduras: cereales, verduras, frutas y frijoles.

Este grupo es la fibra dietética, que es muy importante para el funcionamiento del tracto digestivo, y también es muy importante para regular los niveles de azúcar en sangre y reducir la absorción de colesterol en la dieta. La ingesta óptima de fibra para las personas mayores de 2 años es equivalente a la edad (en años) más de 5 a 10 gramos por día (hasta 30 gramos por día).

Necesidades de vitaminas y minerales.

Las vitaminas y minerales no aportan calorías y están presentes en cantidades suficientes para asegurar una dieta variada. El calcio destaca por su importancia en la formación de huesos, se encuentra en los productos lácteos y el pescado, así como el hierro, que debe aumentarse durante los períodos de rápido crecimiento, así como el yodo.

Características de una dieta saludable

El objetivo de una dieta saludable es: satisfacer las necesidades de promover el crecimiento y desarrollo normales, y establecer hábitos alimenticios saludables para prevenir la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.

La proporción de alimento en una dieta saludable corresponde a la distribución de nutrientes considerada en una dieta balanceada. Además, desde la perspectiva de la higiene y seguridad alimentaria, los alimentos que lo componen son aptos para el consumo, y su elaboración y exhibición respetan la cultura, tradición y otras características del comensal. (Fig. 1).

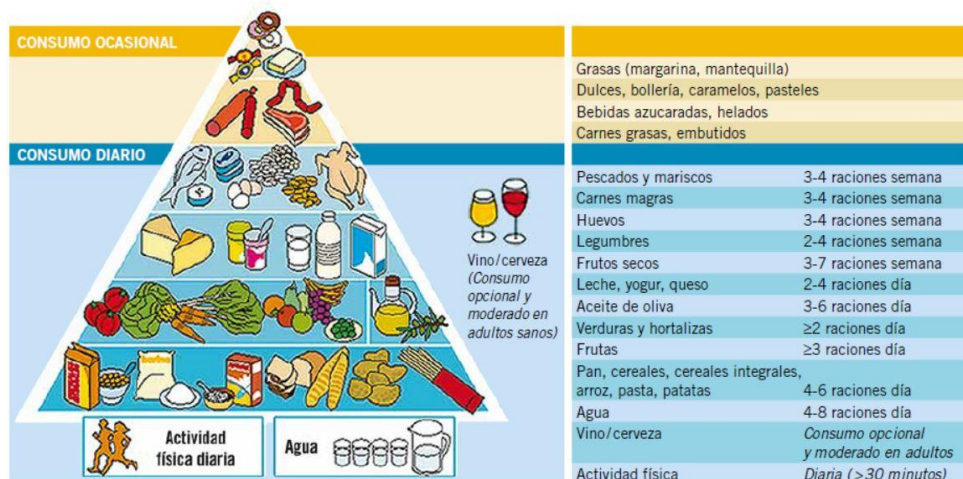


Figura 1. Pirámide de la Alimentación saludable. SENC, 2007.

La mayoría de los niños deben comer de 4 a 6 veces al día. Los niños en edad preescolar comen 3 comidas. Los niños en edad escolar generalmente aprenden menos que los niños más pequeños. El desayuno es la comida más importante del día; la falta o ausencia de desayuno está relacionada con una disminución de la concentración y el rendimiento académico. Además, se asocia con un mayor riesgo de tener sobrepeso en la edad adulta.

En nuestro país, alrededor del 10% de los niños se saltan el desayuno y el 20% restante no desayuna correctamente. Un buen desayuno debe incluir un producto lácteo, cereales y algunas frutas. Se puede complementar con la ingesta de frutas, pequeños bocadillos o lácteos al mediodía. El mediodía o el almuerzo es la comida principal y debe incluir comida para todos los grupos. Como bebida, agua.

Los bocadillos son una buena oportunidad para completar el aporte energético de un niño y generalmente son aceptados por ellos. La llamada "cena de refrigerio" es una opción nutricional aceptable si incluye suficiente comida. La cena es la última comida del día y debe consistir en preparaciones para cocinar que sean fáciles de comer y digerir.

El tamaño de la comida adecuada depende de la edad del niño y de la comida específica. Exceder el tamaño de la porción recomendada puede llevar a comer en exceso. Cuando los niños pueden elegir el tamaño de su porción, consumen un 25% menos de aperitivos que cuando sirven más porciones.

El ambiente en las comidas

Las cenas familiares brindan a los niños la oportunidad de aprender hábitos alimenticios saludables y comenzar a apreciar los aspectos sociales de la comida.

El entorno alimentario es un factor clave en el desarrollo de conductas alimentarias saludables. La estructura y las rutinas de todas las comidas son particularmente importantes.

Al comer, evite las distracciones. Las comidas deben tomarse en el área de comedor designada y el comportamiento del niño en la silla debe ser correcto.

Los niños y sus cuidadores comparten la responsabilidad de establecer un entorno de alimentación saludable. La división de responsabilidades se basa en la capacidad del niño para regular la ingesta y la incapacidad de elegir una dieta equilibrada.

Las responsabilidades de los cuidadores incluyen: proporcionar una variedad de alimentos nutritivos, determinar la estructura y el momento de la dieta, crear un entorno que promueva la comida y las relaciones interpersonales, identificar y responder a las señales de hambre y saciedad en los niños y dar forma a conductas

alimentarias saludables (diversificación de la alimentación) La dieta); y el niño puede elegir el tipo y la cantidad de alimentos que se le proporcionarán que comerá.

Los cuidadores deben comprender que la dificultad para aceptar nuevos alimentos y comer siempre los mismos es un período normal para el desarrollo de un niño. Tratar de controlar la comida de los niños puede hacerlos menos sensibles a la sensación de saciedad y hambre, y hacer que coman en exceso.

Quioscos escolares.

Son una herramienta importante para desarrollar buenos hábitos alimenticios, aunque en muchos casos la alimentación que se les proporciona no es suficiente.

Un estudio reciente mostró que alrededor del 33% de los niños en edad escolar comen en la escuela. Por lo tanto, la cafetería de la escuela puede y debe convertirse en un marco en el que se puedan cultivar todos los días hábitos alimentarios saludables, y se puedan entender las mejores reglas de alimentación y nutrición de manera práctica a lo largo de la vida.

CONCLUSIONES

PRIMERA: La nutrición en la primera infancia es una condición necesaria para consolidar los hábitos alimentarios de por vida, por lo que es necesario estudiar en casa y en la escuela, y combinar adecuadamente los tipos y proporciones de alimentos.

SEGUNDA: Los cursos, talleres y algunos cursos relacionados con la nutrición infantil son indispensables en las escuelas, y estos cursos deben impartirse para formar a los estudiantes de manera integral.

TERCERA: El metabolismo basal refleja las necesidades calóricas del niño. En la segunda infancia, el rango de consumo de calorías está entre 1400-2300 kcal / día. Al final de esta etapa, las necesidades calóricas son similares a las necesidades de los adultos.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda emparejar razonablemente los tipos y proporciones de alimentos.
- Se sugiere incentivar cursos, talleres relacionados con la nutrición infantil, esto deben de ser de suma importancia en los centros de educación básica regular, como formación de cada uno de los estudiantes.

REFERENCIAS CITADAS

ACF (2007). Manual de desarrollo integral de la infancia, Acción con el hambre, Argentina

Brunet, J. (1998). Definición de las dificultades de aprendizaje. Recuperado de: <https://www.accioncontraelhambre.org/sites/default/files/documents/manual-de-desarrollo-integral-de-la-infancia.pdf>

Cerebrum (2010). Primera Infancia: Una Mirada Desde La Neuroeducación. Recuperado de: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/RH/primera-infancia-esp.pdf>

Craig, E. (1997) Etapas del desarrollo. Recuperado de: https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia2/psicologia2/MD1/MD1-L/etapas_desarrollo.pdf

Egoabil, Shirley. (2017). *Habitos alimentarios crecimiento y desarrollo en niños*. Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Enesco, Ileana (2016) El Concepto de Infancia a lo largo de la Historia Recuperado de: https://webs.ucm.es/info/psicoevo/Profes/IleanaEnesco/Desarrollo/La_infancia_en_la_historia.pdf

Instituto de Estadística de Andalucía (2007). *Infancia en las redes familiares*, Recuperado de: <https://www.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/estudios/infancia/infancia.pdf>

Moreno, JM (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente.

Recuperado de: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

Santillana, Ana. (2013). “Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares. Recuperado

de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14180/401250.pdf?sequence=1>

La nutrición en la segunda infancia en educación física

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	desarrollohumanopedagogia.blogspot.com Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	2%
3	www.scribd.com Fuente de Internet	2%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	lahoradelasalud.com Fuente de Internet	1%
7	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	1%

9	www.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad de Nebrija Trabajo del estudiante	1 %
12	jmeloordazpreescolara.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	1 %
14	Submitted to Universidad de las Islas Baleares Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	<1 %
16	fr.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC Trabajo del estudiante	<1 %
18	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Centro Universitario Villanueva Trabajo del estudiante	<1 %

20	www.pinterest.com	<1 %
	Fuente de Internet	

21	Submitted to Universidad Anahuac México Sur	<1 %
	Trabajo del estudiante	

22	www.diarioextra.com	<1 %
	Fuente de Internet	

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Oscar Calixto La Rosa Feljoo
Asesor.