

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Régimen dietético en los niños de educación inicial.

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

Autora.

Rosales Horna Kris Kelly.

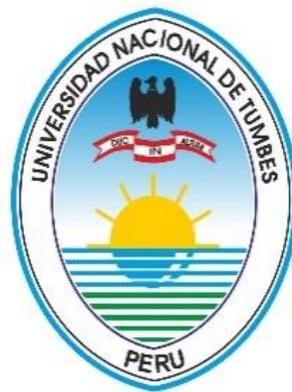
JAEN- PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Régimen dietético en los niños de educación inicial.

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

Rosales Horna Kris Kelly. (Autora)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva. (Asesor)

JAEN – PERÚ

2018



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Jaén, a los veintidós días del mes de julio del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. Jaén 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. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Mg. Blanca Barreto Escarste (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Artocaga Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Regímenes distintos en los niños de educación inicial", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora ROSALES HORNA KRIS KELLY.

A las DIEZ horas TRICENTRO 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 BUECISEIS

Por tanto, ROSALES HORNA KRIS KELLY, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorgue el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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

Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado

Mg. Blanca Barreto Escarste
Secretaria del Jurado

Mg. Jorge Luis Artocaga Salazar
Vocal del Jurado

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, ROSALES HORNA KRIS KELLY estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Inicial la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

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

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

Tumbes, _____ de 2018

Firma

ROSALES HORNA KRIS KELLY

DEDICATORIA

Quiero y deseo expresar el gran amor que despierto en mí, por tener una hija que da todo por mí, ese amor tan sublime que siente me hace cada día más fuerte para seguir luchando, porque así como me ama así lo amo yo; por tal razón dedico esta monografía a mi hija Kiara Saory y ruego a Dios que siempre nos tenga bien de salud para seguir luchando por la vida.

KRIS ROSALES HORNA

INDICE

RESUMEN

INTRODUCCION

CAPITULO I.- ALIMENTACION EN NIÑOS DE EDUCACION INICIAL.....	6
1.1. Alimentación En la Educación Inicial.....	6
1.2. La Importancia de la Nutrición Infantil.....	7
1.3. Los Objetivos de la Alimentación de niños en Pre escolar.....	7
1.4. Alimentación del Pre Escolar 3 a 5 años.....	8
1.5. Menú para niños de entre 3 y 6 años	9
1.6. Características biológicas del niño en edades preescolar.....	10
1.7. Distinción esquemática preescolar.....	10
1.8. Consecuencias de una mala Alimentación en el Niño Preescolar.....	11
CAPITULO II.- ALIMENTACION EN EDUCACION INICIAL EN EL PERU	11
2.1. La alimentación actualmente	12
2.2. Importancia de la Alimentación antes de la Educación Inicial en el Perú.....	13
2.3. La alimentación de nuestros hijos.....	15
2.4. Alimentación En El Ciclo De Vida.....	15
2.5. Niños De 1 A 2 Años En Su Alimentación.....	16
2.6. Acceso A Los Alimentos	18
2.7. Consumo de alimentos.....	18
2.8. Factores Condicionantes De La Nutrición Del Niño.....	20
2.9. Patrones Alimentarios En Niños Preescolares Y Escolares, Y Momento De Su Instauración	21
2.10. Recomendaciones y educación nutricional.....	23
CONCLUSIONES.....	25
REFERENCIA CITADAS.....	26

RESUMEN

El presente académico desarrolla un tema fundamental para la educación y básico para este, que comprende el estado físico y biológico del educando, específicamente el régimen alimenticio de un niño. La presente monografía se hace con la finalidad que los padres y docentes que se encuentran a la tutela de los niños conozcan que el régimen alimenticio de los niños es muy importante, sabiendo que la dieta de los niños es la suma de las comidas, las preferencias alimenticias la influencia familiar y cultural de la persona. El presente trabajo explica a los docentes que los hábitos alimenticios implica un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo que están condicionados con diferentes factores.

Palabras claves: Hábitos, dieta, alimentos.

INTRODUCCIÓN

La monografía, ha sido elaborado con la finalidad de conocer el régimen alimenticio en los niños de educación Inicial corresponde “al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes” (Guía infantil, 2015, párr. 2).

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

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

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Conocer la importancia del régimen dietético en niños en educación inicial; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel de la alimentación en niños en educación inicial, también; 2. Conocer las implicancias de la alimentación en educación inicial en el Perú.

CAPITULO I

ALIMENTACION EN LOS NIÑOS EN LA EDUCACIÓN INICIAL

1.1. Alimentación en los niños de 0 a 6 años

“En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes” (Guía infantil, 2015, párr. 2).

“El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar. Los padres y los cuidadores, haciendo elecciones dietéticas, pueden favorecer su óptimo crecimiento, aunque las experiencias personales con el alimento, integran y orientan al niño en otras vertientes como son los aspectos sociales, emocionales y psicológicos de su vida” (Cristina, 2012, párr. 1-2)

“Cualquiera que sea la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que el adulto, tan solo cambian las cantidades y las proporciones. Como todo ser humano, tiene que ingresar energía, pero siempre relativa a su tamaño corporal. Le agradan muchos alimentos de los adultos, pero, sin duda alguna, son diferentes la forma, el tamaño y las combinaciones a la hora de prepararlos” (Cristina, 2012, párr. 3)

“Aunque muy relacionados por las edades y por consideraciones educacionales, sin embargo, en la exposición que sigue se considerarán dos grupos de niños que se encuentran

en las primeras fases del aprendizaje académico: el preescolar y el escolar. Cada uno de estos grupos será tratado de forma distinta desde el punto de vista alimenticio” (Cristina, 2012, pàrr. 4)

“La comida de mediodía es, en nuestro país, la más importante del día. No se trata tan solo de aportar en ella los nutrientes esenciales, sino también de favorecer un buen rendimiento escolar, y familiarizar a los niños con hábitos alimentarios correctos. Con ellos disfrutarán de una serie de alimentos saludables que les ayudarán a evitar enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, caries, problemas cardiovasculares” (Alimentacion y nutricion , s.f. pàrr. 7)

1.2.La Importancia de la Nutrición Infantil

“Importante es la influencia de las escuelas en este tema tan amplio, la alimentación en los colegios son lugar clave de intervención en este tema ya que es el ambiente donde los niños y adolescentes aprenden conocimientos básicos los cuales son aplicados también en su vida cotidiana, es donde conocen los alimentos y sus ventajas para la buena salud” (ds8udep, 2014, pàrr. 15)

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

aborden este problema de manera eficiente y efectiva” (Cortez, 2012, p. 5)

1.3. Alimentación del Pre Escolar 3 a 5 años

“Niños de estas edades aceptan tan solo una serie limitada de comidas, y excluyen en ocasiones determinados alimentos de los que grupos fundamentales. Por ejemplo, algunos solo comen arroz, fideos, leche y queso, y rehúsan cualquier otro aliment” (Alimentacion y nutricion, s.f. pàrr. 4).

Este tipo de conducta es:

- A. “Frecuente y habitualmente de corta duración en el tiempo
- B. Aparenta corresponder a una dieta monótona, pero puede ser nutricionalmente adecuada.
- C. No debe preocupar, a no ser que persista de forma prolongada en el tiempo”. (Alimentacion y nutricion, s.f. pàrr. 4)

“Se debe recordar que los niños pueden por sí solos regular su ingesta energética para satisfacer sus necesidades, les es posible, instintivamente, elegir aquellos alimentos que proporcionen los nutrientes que necesitan, que sean capaces de digerirlos y de no causarles intolerancias”. (Alimentacion y nutricion, s.f. pàrr. 5)

“Entre las edades de 3 a 5 años los niños deben, gradualmente, pasar a una dieta que aporte un 30% de la energía total en forma de grasa, constituyendo la saturada, un tercio de la misma. La dieta de un niño, que contenga menos del 30% de la energía procedente de los lípidos, puede no proporcionar suficientes calorías para el crecimiento”. (Alimentacion y nutricion, s.f. pàrr. 6)

1.4. Características biológicas del niño en edades preescolar

“La desaceleración del crecimiento en las etapas preescolar (de 3 a 6 años), conlleva una disminución de las necesidades en energía y nutrientes específicos, en relación con el tamaño corporal. En el preescolar, la talla aumenta entre 6 y 8 cm, y el peso de 2 a 3 kg por año” (Polanco, 2005, pàrr. 6)

“En estas etapas se produce la ruptura de la dependencia familiar, con unas actividades físicas y sociales progresivas, aunque con amplia variabilidad de unos niños a otros” (Polanco, 2005, pàrr. 6).

1.5. Distinción esquemática preescolar

- a) “Disminuye el apetito y el interés por los alimentos” (Polanco, 2005, pàrr. 6).
 - b) “Irregularidad en la ingestión” (Polanco, 2005, parr. 6).
 - c) “Rápido aprendizaje del lenguaje, de la marcha y de la socialización” (Polanco, 2005, pàrr. 6).
 - d) “Desaceleración del crecimiento” (Polanco, 2005, pàrr. 6).
- Etapa de 3 a 6 años
- a) “Primer contacto con la colectividad y sus inconvenientes: la alimentación en el comedor, comidas impuestas” (Polanco, 2005, pàrr. 6).
 - b) “Crecimiento estable” (Polanco, 2005, pàrr. 6).
 - c) “Período aún marcado por riesgo de infecciones otorrinolaringológicas o digestivas” (Polanco, 2005, pàrr. 6).

1.6. Consecuencias de una mala Alimentación en el Niño Preescolar

1.6.1. Obesidad en el niño preescolar.

“Un aumento excesivo de peso a edades tempranas, fruto de una alimentación desequilibrada, puede contribuir a sufrir uno de los mayores problemas de carácter nutricional, la obesidad. Conocer los factores que predisponen a ella le ayudará a prevenir su aparición desde la infancia”. (Alimentacion sana org, s.f. pàrr. 1)

“La obesidad es la forma más frecuente de malnutrición en los países desarrollados. Aparece cuando la ingesta de alimentos energéticos supera al gasto de energía y por consiguiente, se almacenan en el organismo como tejido graso”. (Alimentacion sana org, s.f. pàrr. 2).

“Si se tiene en cuenta que una sobrealimentación excesiva durante la infancia tiene una probabilidad del 60-80% de ser obeso cuando se es adulto, es fundamental que tanto los pediatras, como padres y educadores tomen medidas preventivas para que un sobrepeso en la infancia no se perpetúe en la vida adulta”. (Alimentacion sana org, s.f. pàrr. 3)

1.6.2 Desnutrición Infantil

“La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada .Esta poca ingesta de alimentos puede deberse a la falta de alimento en lugares muy pobres del planeta, en los cuales no pueden acceder a una canasta básica de alimentos”.
(Montaña & Corredor, s.f. p. 8)

“Los que más sufren esta falta de alimentos son los niños, esta situación se ve agravada por infecciones oportunistas que pueden producir entre otras cosas: diarrea y deshidratación” (Yami, s.f. pàrr. 3).

CAPITULO II

ALIMENTACION EN LOS NIÑOS DE EDUCACION INICIAL

2.1. La alimentación Actualmente

“Es un tema importante, no solo por el conocido hecho de que la alimentación de la mayoría de ciudadanos en nuestro país no es óptima, lo cual no es moralmente aceptable, también tiene relevancia porque está demostrado que para que un ser humano pueda desarrollar al máximo sus facultades, el tener una dieta adecuada es absolutamente necesario” (ds8udep, 2014, pàrr. 1)

“La forma en la que nuestro cuerpo adquiere la energía necesaria para su metabolismo es a través de nutrientes de los cuales extrae calorías que nos permiten realizar todo tipo de actividades” (ds8udep, 2014, pàrr. 2).

“Dentro de estas actividades podemos usar como ejemplo el aprendizaje en los niños y la efectividad en el trabajo en los adultos: si un niño no recibe una buen nutrición tendrá menos posibilidades de mostrar un buen rendimiento académico. Trasladando esto a un marco laboral, si un trabajador no se nutre adecuadamente tiene más riesgo de contraer enfermedades ya que su sistema inmunológico no se encontrará en condiciones de hacer frente a las mismas” (ds8udep, 2014, pàrr. 3)

“Esto tiene gran importancia porque reduce la capacidad de producción y consecuentemente las posibilidades de percibir ingresos” (ds8udep, 2014, pàrr. 3).

“Estudios realizados por Gallegos y Lavado (2005) demostraron que el impacto de la ingesta calórica sobre la productividad es positivo y significativo, confirmando que para el caso peruano, la ingesta calórica afecta directamente la productividad del trabajador” (ds8udep, 2014, pàrr. 4).

“La desnutrición va de la mano con la pobreza. Esto se evidencia al ver que dentro de nuestro país las zonas más pobres son las que presentan los índices más altos de desnutrición en niños. Son también estas zonas las que presentan indicadores más altos de analfabetismo” (ds8udep, 2014, pàrr. 6)

2.2.Importancia de la Alimentación En Educación Inicial Actual

Un estudio acerca de los determinantes de la desnutrición infantil en el Perú, requiere empezar por responder a la pregunta: ¿cuál es la importancia de la nutrición infantil? (Gestiopolis, 2006, pàrr. 6)

“Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el niño presenta algún grado de desnutrición, los efectos se reflejan incluso durante la etapa adulta, en la productividad de las personas. En este sentido, la inadecuada nutrición en una edad temprana se traducen un deficiente desarrollo conductual y cognitivo, así como en un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva ineficientes”. (Gestiopolis, 2006, pàrr. 7)

“Estudios previos confirman que el bajo nivel nutricional de los niños se refleja en resultados negativos para el país en términos de crecimiento económico: la mala nutrición durante los primeros años afecta negativamente su productividad cuando ingresan en el mercado laboral”. (Gestiopolis, 2006, pàrr. 8)

2.3.La alimentación de nuestros hijos

“Los niños en edad preescolar y escolar comienzan a tener cambios muy progresivos e importantes, se vuelven más autónomos y al mismo tiempo comienzan a asimilar patrones de alimentación. Por esta razón es primordial crear y fomentar una alimentación saludable ya que cualquier ausencia de nutrientes puede comprometer el crecimiento como el desarrollo de los niños” (Innvoa bienestar, s.f. pàrr. 1)

“Una alimentación correcta debe aportar cantidades adecuadas de energía, para que puedan realizar todas las actividades diarias y sobre todo aquellas que implican actividad física. Por lo tanto esta alimentación debe ser equilibrada y variada para cubrir sus necesidades como vitaminas, minerales, proteínas, lípidos y carbohidratos” (Innvoa bienestar, s.f. pàrr. 2)

“No podemos despreocupar a nuestros adolescentes, ya que esta etapa es donde más influye su imagen y autoestima, debido a que comienzan a desarrollarse y a interactuar con sus pares. Muchos buscan tener una mejor alimentación y realizar actividad física, entreguemos las herramientas para que puedan corregir sus hábitos de alimentación” (Innvoa bienestar, s.f. pàrr. 3)

2.4.Alimentación Balanceada para la salud de los niños

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

“Loncheras nutritivas, un complemento nutricional adicional que aporta energía y otros nutrientes que requieren los niños para compensar el desgaste

por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo”
(Promoviendo loncheras nutritivas org, s.f. pàrr. 3)

“Puede ser con agua hervida o cualquier refresco de fruta natural como limón naranja, maracuyá o manzana, pero se debe evitar el envío de gaseosas, café o jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños” (El comercio, 2014, pàrr. 3)

“Importante equilibrar en tres tipos de alimentos: los energéticos (carbohidratos), los formadores (de origen animal) y los protectores (verduras y frutas)” (El comercio, 2014, pàrr. 4).

“Por otro lado, advirtió que un refrigerio inadecuado puede perpetuar malos hábitos alimentarios y generar a la larga desnutrición, caries dental, sobrepeso y obesidad infantil y elevación de los triglicéridos y el colesterol” (El comercio, 2014, pàrr. 5).

“Ejemplos de lonchera nutritiva:

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

- Medio choclo chico, queso fresco pasteurizado, refresco chicha morada” (El comercio, 2014, pàrr. 5).

2.5. Alimentación En El Ciclo De Vida

“Crecimiento y desarrollo. Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada”. (Fao org, s.f. p. 82)

“Crecimiento: es el aumento gradual de tamaño del cuerpo y de sus órganos” (Fao org, s.f. p. 82).

“Desarrollo: es el aumento en las capacidades y funciones desempeñadas por el organismo, incluido el cerebro” (Fao org, s.f. p. 82).

4.1 Alimentación de la mujer embarazada y madre lactante

“Las mujeres necesitan comer bien a lo largo de su vida, pero sobre todo cuando están en edad fértil, planean tener un hijo, están embarazadas o en período de lactancia. Si se alimentan de forma saludable tienen mayores posibilidades de mantenerse sanas y activas, de tener hijos sanos y una lactancia satisfactoria. Todas las mujeres en edad reproductiva deben: o Seguir una dieta balanceada que contenga bastantes alimentos ricos en hierro; o Beber abundante agua u otros líquidos saludables, limpios y seguros; o Utilizar sal yodada al cocinar los alimentos. Las mujeres que tienen un déficit de yodo cuando quedan embarazadas, corren un riesgo de tener un hijo con daño mental y físico” (Fao org, s.f. p. 83)

“Si la mujer tiene muy bajo peso al inicio del embarazo o se desnutre durante el mismo, es más probable que su hijo tenga un bajo peso al nacer. Los niños y niñas que nacen con bajo peso, tienen un mayor riesgo de: Crecer y desarrollarse con retraso, contraer infecciones y morir. Mientras menor sea el peso al nacer, mayor es el riesgo de morir, tener bajas reservas de micro nutrientes, lo que puede provocar

enfermedades como la anemia o desarrollar enfermedades del corazón, hipertensión, obesidad y diabetes en la edad adulta” (Fao org, s.f. p. 83)

2.6. Acceso A Los Alimentos

“El acceso a los alimentos depende de la capacidad que tiene la familia para obtener los alimentos, ya sea porque los produce o porque tiene los recursos o ingresos (dinero) para comprarlos. Los miembros del hogar deben, preocuparse por mejorar sus ingresos para garantizar a la familia mejores condiciones de vida, como una buena alimentación diaria. Los frecuentes cambios en los precios, especialmente los del maíz y los frijoles, afectan en mayor medida a las familias más pobres. La diversidad dietética mejora conforme aumenta el ingreso” (Fao org, s.f. p. 95)

“La falta de producción a nivel familiar en los solares o maceteras y la falta de ingresos o dinero para obtener los alimentos que necesita la familia se reflejan en el bajo consumo de carnes, frutas y vegetales y de alimentos producidos comercialmente, tales como el azúcar, el pan, las grasas, etc” (Fao org, s.f. p. 95)

“Entre los factores que influyen en un buen o deficiente acceso a los alimentos sobresalen: • El nivel educativo

- Ingresos familiares
- Empleo • Acceso a los mercados •

Transporte • Vías de comunicación” (Fao org, s.f. p. 95)

2.7. Consumo de alimentos

“El consumo de alimentos se refiere a lo que las personas realmente comen y depende de la disponibilidad, la capacidad de compra y el grado de educación y conocimientos para la adecuada selección, preparación, distribución y consumo de los alimentos, lo que a su vez determina su situación nutricional. Una alimentación insuficiente y

desequilibrada no es siempre el resultado de una escasez de alimentos o de la falta de dinero para comprarlos; puede también estar relacionada con el desconocimiento de la familia sobre los principios de una buena alimentación y nutrición” (Fao org, s.f. p. 95)

“Los principales factores que afectan este consumo son:

- Nivel educativo
- Orientación nutricional

Especialmente de las mujeres

- Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos
- Malas prácticas de preparación de alimentos • Inadecuada distribución de los alimentos dentro de la familia” (Fao org, s.f. p. 95)

2.8. Costumbre alimentarias

“En nuestro país existen diferentes grupos de población y por lo tanto diferentes culturas. Cada uno de ellos, además de sus alimentos tradicionales, tiene patrones de consumo y métodos de preparación y consumo de los alimentos propios. Por esta razón, es muy importante, cuando se planifiquen acciones en alimentación y nutrición, tomar en cuenta las preferencias alimentarias locales, con el fin de planificar una alimentación adecuada combinando los conocimientos, con las buenas prácticas obtenidas a partir de las costumbres y creencias alimentarias y los alimentos básicos disponibles. Utilización biológica de los alimentos” (Fao org, s.f. p. 96)

“Es el uso que el cuerpo o el organismo hace de los alimentos o la capacidad del individuo de utilizar plenamente los alimentos consumidos. Algunos de los factores que intervienen en una adecuada utilización de los alimentos por parte del organismo tienen que ver con” (Fao org, s.f. p. 96):

- “El estado de salud de la persona
- La educación en salud y en nutrición

- La existencia de servicios de salud
- El acceso al agua
- El saneamiento básico del medio” (Fao org, s.f. p. 96)

“La alimentación diaria debe proveer una variedad de alimentos que proporcionen energía y nutrientes en niveles adecuados. Una persona come porque siente hambre” (Fao org, s.f. p. 96).

“Sin embargo, aun cuando la sensación de hambre nos indica que el organismo necesita alimentos, no nos orienta sobre qué alimentos se deben comer” (Fao org, s.f. p. 96)

“Todas las personas deben tener un conocimiento básico de los principios de la alimentación y nutrición, su significado, los principales nutrientes contenidos en los alimentos, la cantidad necesaria y el valor nutritivo de los diferentes alimentos. Existe una directa correlación entre una alimentación suficiente y variada y el estado de nutrición y salud de los miembros de la familia. Cuando una persona no consume la cantidad y calidad necesaria de alimentos, es difícil combatir las enfermedades, sobre todo las infecciosas, aun cuando se disponga de servicios de salud eficientes y un medio ambiente saludable” (Fao org, s.f. p. 96)

“Es también importante que los padres, y particularmente las madres, conozcan las prácticas de alimentación que permitan el crecimiento y desarrollo normal de los niños. Se ha comprobado que a mayor nivel de educación de la madre, es menor el número de niños desnutridos” (Fao org, s.f, p. 96)

“El aprovechamiento biológico de los alimentos depende del estado de salud de la persona y en particular de la presencia de enfermedades infecciosas o parasitarias que lo afectan, reduciendo su capacidad para absorber, asimilar e incluso ingerir los alimentos. El aprovechamiento

que el organismo hace de los alimentos es el factor directamente relacionado con el estado nutricional de las familias pobres rurales y urbanas, porque éstas viven en ambientes insalubres y con deficientes servicios de salud; al mismo tiempo su nivel educativo es bajo” (Fao org, p. 96)

2.9. Factores Condicionantes De La Nutrición Del Niño

“Los importantes cambios acontecidos en los estilos de vida y la alimentación de los niños en los últimos 25 años se deben tanto a cambios socioeconómicos como a modificaciones en el medio familiar y ambiental” (Gil, 2010, p. 229)

“La revolución de la tecnología y biotecnología alimentaria, de la red de frío y de los transportes, iniciada en la segunda mitad del siglo XX, hace hoy posible, al menos para las poblaciones de los países desarrollados, la disponibilidad de todo tipo de alimentos en cantidad suficiente y en cualquier época del año” (Gil, 2010, p. 229)“ Pero, en un gran número de poblaciones donde todavía no ha tenido lugar la revolución tecnológica, la ingesta está condicionada por una escasa producción agropecuaria y de captura de pesca, así como por la limitada capacidad para conservar los alimentos durante periodos prolongados de tiempo, por lo que son muy vulnerables a fenómenos meteorológicos adversos, a plagas y a la ausencia o presencia limitada de una red de frío. La escasez crónica de alimentos continúa siendo una realidad, que cíclicamente puede adquirir el carácter de hambruna” (Gil, 2010, p. 229)

“En todos los países, el progresivo desarrollo socioeconómico se acompaña de cambios importantes en los hábitos alimentarios, que se caracterizan por un mayor consumo de energía, de alimentos de origen animal ricos en energía, proteínas y grasa, así como de productos manufacturados ricos en energía, azúcares refinados y grasos. Hoy más que nunca, las demandas dietéticas en estas poblaciones están tantas o más relacionadas con las características organolépticas y los valores de

prestigio social que los alimentos encierran, que con su calidad nutricional o con las necesidades biológicas de nutrientes, que por otra parte la sociedad considera asegurada, dada la abundancia de los mismos” (Gil, 2010, p. 229)

2.10. Patrones Alimentarios En Niños Preescolares Y Escolares, Y Momento De Su Instauración

“Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta comienzan a establecerse en la niñez temprana, a partir del segundo año, y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La agregación familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño es el niño y más habitual sea la comida de padres e hijos en familia en el hogar”. (Gil, 2010, p. 231)

“El estudio Framingham pone de manifiesto que existe una correlación importante entre la ingesta de los hijos y sus progenitores, especialmente con la de la madre, siendo muy significativos para la grasa total, la grasa saturada, la grasa insaturada, el colesterol y los hidratos de carbono”. (Gil, 2010, p. 231)

“ En este contexto, la predisposición genética a enfermedades con base nutricional puede interactuar sinérgicamente con el ambiente físico, social y nutricional familiar. Es decir, la genética puede predisponer a un niño a desarrollar la enfermedad, pero los hábitos familiares actúan como catalizador para expresarla. Por tanto, hay que destacar la gran importancia de la familia en el establecimiento precoz de hábitos dietéticos saludables, como queda demostrado en la correlación significativa existente para la ingesta de energía y macronutrientes en años sucesivos. Durante el primer año de vida, la dieta del niño está muy controlada por el pediatra, ya que sus recomendaciones dietéticas se hallan bien establecidas y definidas y son aceptadas y cumplidas por los padres. Sin embargo, a partir del segundo año, la familia tiene

progresivamente más protagonismo en el diseño de su dieta y en su conducta alimentaria, lo que puede resultar beneficioso, pero también puede suponer un riesgo para la salud nutricional del niño”. (Gil, 2010, p. 231)

“Es preciso establecer tempranamente en el niño hábitos dietéticos que aseguren una ingesta rica y variada de alimentos con distintos nutrientes, texturas, colores y sabores, que le permitan una adecuada nutrición y un óptimo crecimiento, además de adquirir progresivamente preferencias alimentarias y una apropiada capacidad de selección” (Gil, 2010, p. 254)

“Durante las primeras etapas de la escolarización, el niño expresa sus sentimientos de autonomía y trata de establecer su independencia, bien con el rechazo a algunos alimentos que antes le gustaban o insistiendo en comer únicamente una comida o un plato determinado. Las preferencias y aversiones del niño por ciertas comidas se configuran en gran parte en este periodo de la vida” (Gil, 2010, p. 231)

“Probablemente, a excepción de la afición por lo dulce y el rechazo al sabor amargo, las demás respuestas a los alimentos son aprendidas. En este primer periodo, los niños evitan las comidas desconocidas, por lo que la oferta repetida del alimento rechazado puede ayudar a su aceptación, dado que la familiaridad facilita el consumo” (Gil, 2010, p. 231)

“Es necesario, en ocasiones, insistir con un alimento nuevo para que al fin sea aceptado. Si esto es interpretado como aversión, se evitará la introducción de nuevos alimentos y se correrá el riesgo de disminuir de forma importante la variabilidad de la dieta. Recientemente se ha establecido un estándar potencial de referencia para el proceso de transición de la leche a la alimentación sólida en niños preescolares en Japón, valorando la aceptabilidad de los alimentos” (Gil, 2010, p. 231).

“Se observó que el periodo sensible para incrementar la aceptación del alimento por el niño fue entre los 6 meses y los 2,5 años de edad. El preescolar, a diferencia del adulto, es capaz de responder a señales internas de apetito y saciedad, y no a señales externas que tienen que ver con el horario de comidas o con el aprendizaje social de qué alimentos se deben ingerir en cada una de ellas. Esto hace que tenga una gran capacidad de adaptación en cuanto a cantidades en función de la densidad energética de los alimentos; por ello se observa que a una gran comida le sigue otra más pequeña o a la inversa. Por tanto, es recomendable servir raciones pequeñas y permitir que repita” (Gil, 2010, p. 232)

“La importancia de la educación nutricional en los niños preescolares viene determinada porque es la etapa en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por las propiedades organolépticas de los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos” (Gil, 2010, p. 232)

“Una dieta familiar adecuada es, además de buena para la salud del niño, un seguro para cuando éste se vaya incorporando progresivamente a la vida social Nutrición del niño en la edad preescolar y escolar y escolar fuera del hogar y quede expuesto al modelo de hábitos dietéticos de sus pares, no siempre ajustados a un patrón saludable. Además de la familia, en la configuración de los hábitos alimentarios del preescolar cada vez más adquiere una mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos (guarderías y centros escolares), ya que un elevado porcentaje de niños aprenden a comer en ellos y es donde prueban los nuevos alimentos”. (Gil, 2010, p. 232)

2.11. Recomendaciones y educación nutricional

Alimentación colectiva: comedor escolar y guarderí

“El aumento de familias en las que ambos cónyuges trabajan fuera del hogar, debido a la incorporación de la mujer al mercado laboral, y de familias monoparentales hace que cada día sea mayor el número de niños que asisten a guarderías y que, desde edades muy tempranas, reciben la colación principal del día (comida del mediodía) e incluso el desayuno de sistemas de alimentación colectiva (comedores o caterings de guarderías y escolares)” (Gil, 2010, p. 245

“Por tanto, estos comedores de guarderías y escolares desempeñan un importante papel no sólo en que la ingesta de macro y micronutrientes cumpla los requerimientos nutricionales recomendados para su edad y sexo, sino también en la adquisición de hábitos, actitudes o comportamientos alimentarios adecuados. Con respecto a las guarderías, en muchas de ellas los niños traen de su casa los alimentos que van a consumir; y, de no ser así, los padres pueden aconsejar alimentos preferidos o prohibidos. Se ha de tener presente que, a pesar de que el niño porte de su casa una dieta nutritiva” (Gil, 2010, p, 245)

CONCLUSIONES

PRIMERO. “La alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referido también a cuanto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía” (Abu, 2013, pàrr. 6)

SEGUNDO. Los hábitos alimenticios es muy importante para reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de alimentos.

TERCERO. Se tiene resultados positivos sensibilizando al niño sobre la importancia de una alimentación equilibrada y ésta el estado de salud.

CUARTO. “Se debe promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan la participación del niño en la confección de dietas equilibradas.” (Junta de andalucia, s.f. pàrr. 2).

REFERENCIAS CITADAS

Promoviendo loncheras nutritivas org. (s.f.). *Promovemos hábitos saludables con el uso de loncheras nutritivas*. Obtenido de Promoviendo loncheras nutritivas: <http://promoviendoloncherasnutritivas.blogspot.com/>

Abu, S. (2013). *La alimentación saludable es cantidad, frecuencia y calidad de alimentos*. Obtenido de Rpp noticias: <https://rpp.pe/lima/actualidad/la-alimentacion-saludable-es-cantidad-frecuencia-y-calidad-de-alimentos-noticia-597961>

Alimentacion y nutricion . (s.f.). *Alimentacion del escolar*. Obtenido de Alimentacion y nutricion org: http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=140

Alimentacion sana org. (s.f.). *La obesidad infantil, epidemia social*. Obtenido de Alimentacion sana: <http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/obesidad%20infantil.htm>

Cortez, R. (2012). *La nutrición de los niños en edad pre-escolar*. Buenaventura: Universidad del Pacífico. Obtenido de bvsde ps ms.

Cristina. (2012). *Alimentacion del escolar*. Obtenido de Inutricion y mas blogspot: <http://lnutricion-y-mas.blogspot.com/2012/12/alimentacion-del-escolar.html>

ds8udep. (2014). *La alimentación en el Perú*. Obtenido de Cuestiones sociales: <https://cuestionessociales.wordpress.com/2014/11/15/la-alimentacion-en-el-peru/>

- El comercio. (2014). *Lonchera escolar: consejos para una alimentación saludable*. Obtenido de El comercio: <https://elcomercio.pe/lima/lonchera-escolar-consejos-alimentacion-saludable-295979-noticia/>
- Fao org. (s.f.). *Nutricion y salud*. Obtenido de Fao: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- Felix, J., & Blasco, D. (2016). *Objetivos Nutricionales*. Obtenido de Salud canales mapfre: <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/objetivos-nutricionales/>
- Gestiopolis. (2006). *Nutrición de los niños en edad pre escolar en Perú*. Obtenido de Gestiopolos: <https://www.gestiopolis.com/nutricion-ninos-edad-pre-escolar-peru/>
- Gil, A. (2010). *Nutricion humana en el estado de salud*. Bogota: Editorial medica panamerica .
- Guia infantil. (2015). *Alimentación del niño preescolar*. Obtenido de Guia infantil: <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>
- Innova bienestar. (s.f.). *Alimentación de pre-escolar, escolar y adolescente*. Obtenido de Innova bienestar: <http://innovabieneestar.cl/alimentacionninos/>
- Junta de andalucia. (s.f.). *Alimentación Saludable: Objetivos*. Obtenido de Junta de andalucia: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas/alimentacion-saludable/objetivos>
- Montaña, M., & Corredor, J. (s.f.). *Desnutricion de los niños* . Bogota: Colegio nueva zelanda ied.

Polanco, A. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Anales de pediatría 3 (1)*. Obtenido de anales de pediatría.

Wikipedia. (s.f.). *Régimen alimenticio*. Obtenido de Wikipedia:
https://es.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9gimen_alimenticio

Yami. (s.f.). *Desnutrición y mala nutrición*. Obtenido de Course hero:
<https://www.coursehero.com/file/40564466/Desnutrici%C3%B3n-y-mala-nutrici%C3%B3npptx/>

Régimen dietético en los niños de educación inicial.

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%	10%	0%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.fao.org Fuente de Internet	3%
2	repositorio.upp.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
4	alimpres.blogspot.com Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.gestiopolis.com Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
8	alelinutricion.wordpress.com Fuente de Internet	1%

9	repositorio.utmachala.edu.ec Fuente de Internet	1%
10	www.presentationzen.com Fuente de Internet	<1%
11	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words