

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La nutrición: factor clave en el desarrollo cerebral para el fortalecimiento
de los aprendizajes de niños y niñas del nivel inicial**

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial

Autora.

Marit Adeli Terrones Cubas

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La nutrición: factor clave en el desarrollo cerebral para el fortalecimiento de los aprendizajes de niños y niñas del nivel inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (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: factor clave en el desarrollo cerebral para el fortalecimiento de los aprendizajes de niños y niñas del nivel inicial

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

Marit Adeli Terrones Cubas (Autora)

Dr. Segundo Alburqueque Silva (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 los diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio 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), 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: factor clave en el desarrollo cerebral para el fortalecimiento de los aprendizajes de niños y niñas del nivel inicial*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a). **TERRONES CUBAS MARIT ADELI**


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 17.

Por tanto, **TERRONES CUBAS MARIT ADELI**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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. Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kio Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La nutrición: factor clave en el desarrollo cerebral para el fortalecimiento de los aprendizajes de niños y niñas del nivel inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%	4%	0%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unal.edu.co Fuente de Internet	1%
3	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

Dedicatoria a Dios, mis padres, mi familia.

INDICE

RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO II	15
MARCO TEORICO.....	15
2.1 Antecedentes	15
2.1.2 Antecedentes Internacional	17
2.2 Definición.....	
2.1. 1Definición del cerebro.....	18
2.1.2. Desarrollo del cerebro de un niño de 0 a 3 años	18
2.1.3 El desarrollo del cerebro en un niño de 4 a 5 años.....	19
2.1.4 El papel que cumple la nutrición en el desarrollo del cerebro de los niños	19
2.1.5 Definición de nutrición.....	20
2.1.6 El valor nutritivo	20
2.1.7. Alimentos nutritivos para el desarrollo del cerebro.	21
2.1.8 Estrategias del docente del nivel inicial frente a la nutrición.....	22
CONCLUSIONES	24
RECOMENDACIONES	25
REFERENCIAS CITADAS.....	26

RESUMEN

El presente trabajo, es resultado de la investigación Titulado “LA NUTRICIÓN: FACTOR CLAVE EN EL DESARROLLO CEREBRAL PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES DE NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL” La motivación fue conocer más sobre lo que representa la desnutrición en niños de primaria y cómo afecta el desarrollo cerebral.

Posteriormente, con este conocimiento, pueden surgir ciertos mecanismos estratégicos y/o alternativas de concientización y sensibilización en nuestro rol como docentes iniciales.

El método es descriptivo exploratorio y se ha utilizado diversos materiales bibliográficos

Palabras claves: Nutrición, desarrollo cerebral, niños

ABSTRACT

This work is the result of the research titled “THE NUTRITION: KEY FACTOR ON THE BRAIN DEVELOPMENT TO REINFORCE CHILDREN LEARNING ON THE PRESCHOOL EDUCATION”, which arises motivated by the desires of knowing about this problematic, the children malnutrition on the preschool education and how it affects the brain development.

Later with this knowledge I can create strategies or awareness and sensitization alternatives, inside our role as preschool education teachers.

The method is descriptive and exploratory, and many different sources have been consulted.

Key words: Nutrition, brain development, children.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, titulada “LA NUTRICIÓN: FACTOR CLAVE EN EL DESARROLLO CEREBRAL PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES DE NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL.

Sobrino et al. (2014) señala que “la desnutrición y la anemia en menores de 5 años ha sido reconocidas como importantes problemas de salud pública y tiene serias repercusiones en la morbilidad y mortalidad de muchos países del mundo.”

Además, la desnutrición en los niños provoca daños físicos y daños irreversibles en las capacidades cognitivas.

Debe quedar claro que una persona puede estar adecuadamente alimentada y, sin embargo, también estar desnutrida si los alimentos no contienen todos los tipos de nutrientes que las células necesitan para sobrevivir y funcionar correctamente.

De acuerdo a Almirón (2017) “el estado nutricional es uno de los principales factores para un óptimo desarrollo intelectual, especialmente en la etapa escolar, Sin embargo, cuando la nutrición llega ser crónica, puede repercutir claramente en su capacidad intelectual”

En el capítulo I, se toma algunos trabajos como antecedentes o referencias tanto nacionales como internacionales, además se desarrolla el marco teórico,

Capítulo II, la cual aborda en primera instancia como se desarrolla el cerebro de los niños del nivel inicial, para posteriormente, indicar la importancia de la nutrición, como estrategias que puede desarrollar los docentes del nivel inicial.

El relevamiento de trabajos monográficos es un relevamiento básico y el método utilizado es el de descripción exploratoria, ya que se aborda el tema desde una perspectiva más educativa que la medicina o la psicología.

Los materiales utilizados provienen de diferentes fuentes electrónicas y físicas, como trabajos de investigación de diferentes universidades en los últimos años, y lo más importante, publicaciones que son más relevantes para el trabajo.

Almirón (2017) señala que, “en los primeros años de formación, al ir adquiriendo el cerebro nuevas funciones, es vital que no aparezcan alteraciones, que pueda limitar la capacidad del cerebro, ya que podría generar daños que tal vez no sean evidentes al principio, pero tendrían un gran impacto posterior. Ante ello, una alteración y/o problemática considerada es la desnutrición.”

Gutiérrez (2011) señala que la desnutrición “aun en sus formas moderadas, puede incrementar la probabilidad de morir por un número variado de enfermedades y puede estar asociada con cerca de la mitad de toda la mortalidad infantil e incluso las consecuencias de la desnutrición temprana en niños y niñas persisten en los años de escuela, y en vida adulta, disminuyendo la productividad, aprendizaje y la calidad de vida.”

UNICEF (2019) Destaca que la carga de la malnutrición en todas sus formas recae desproporcionadamente sobre los niños y jóvenes más pobres y marginados, perpetuando así el ciclo de la pobreza.

Es así que Almirón (2017) indica años atrás “Existe un alto índice de desnutrición en niños menores de 5 años, la cual, esto representa además un problema en el desarrollo intelectual y aprendizajes, generando dificultades en la etapa escolar”. Es más dentro de estratos sociales de recursos económicos más bajos, se puede encontrar que “un ambiente pobre que ofrezca una nutrición insuficiente, puede impedir que una persona alcance todo su potencial genético, no sólo en términos de la fuerza y tamaño físico, sino también en cuanto al desarrollo cognoscitivo”. (Helens: 1988).

Posteriormente, si bien es cierto se ha ido disminuyendo esta cifra, sin embargo, aún es muy preocupante. “Uno de cada tres niños menores de 5 años, no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de mal nutrición: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso. Y por lo menos uno de cada dos niños menores de cinco años en el mundo, sufre de hambre oculta, es decir, falta de vitaminas y otros nutrientes esenciales”. (UNICEF: 2019)

En el Perú la UNICEF (2013) La situación de la población infantil peruana es crítica, especialmente los niños y niñas de familias de bajos recursos (casi uno de cada cuatro niños menores de 5 años).

Así, se puede señalar que la desnutrición afecta no solo la mortalidad sino también el aprendizaje y desarrollo de los niños de familias de menores recursos económicos.

Ahora bien, si llevas esta pregunta a un centro educativo, se puede observar que los escolares desnutridos responden de manera diferente al proceso de enseñanza que los niños que se nutren en el mismo ambiente. debido a factores como su poca atención, fatiga, bajo compromiso. (González: 2008)

Así, se puede apreciar que la nutrición es un factor clave en el desarrollo del cerebro en el que los niños aprenden en las primeras etapas.

Una nutrición adecuada ayudará a promover el buen desempeño en la escuela y en el hogar de los niños que siguen una dieta adecuada. Excepto la salud. De esta forma, ayudarán a evitar problemas como: obesidad, hipertensión arterial, diabetes, problemas cardiovasculares, etc.

Objetivo general

- Conocer cómo se desarrolla la nutrición en el desarrollo del cerebro en los niños y niñas del nivel inicial.

Objetivos específicos

- Conocer el papel de la nutrición en el desarrollo del cerebro en los niños y niñas del nivel inicial.
- Conocer los principales alimentos nutritivos que favorecen en el desarrollo del cerebro en los niños del nivel inicial.
- Identificar estrategias como docente, se utilizaría en las aulas del nivel inicial con respecto a la nutrición.

“Cualquiera sea la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que el adulto, tan solo cambian las cantidades y las proporciones” (Almirón: 2017).

Este estudio surge de la preocupación por la desnutrición en los niños y niñas de 5 años en las instituciones educativas, la cual es uno de los problemas más potenciales, debido a la escasez de recursos en las escuelas para apoyar a las familias, todo esto conlleva a la desnutrición, los más afectados. parte es el aspecto cognitivo del niño.

Este trabajo también podría acreditarse con ayudar a crear conciencia para una mejor educación. Porque en muchos casos no se le da la atención que merece a la nutrición en el salón de clases, la cual es importante para el desarrollo del aprendizaje y la plena formación y desarrollo del cerebro.

Su aporte en el nivel inicial contribuye a la construcción del conocimiento, posibilitando que los docentes comprendan, amplíen y enriquezcan sus conocimientos sobre el tema a tratar.

Algunas limitaciones del estudio son que se realizó de una manera más descriptiva y teórica, requiriendo aspectos prácticos aplicados o trabajo de campo, sin embargo, este trabajo podría reducirse a una disertación o seguimiento para aquellos interesados en El trabajo de investigación ayuda al desarrollo del cerebro de los niños y niñas. aprendizaje mediante el uso de estrategias para promover, sensibilizar y enseñar una nutrición adecuada.

CAPÍTULO I

MARCO TEORICO

1.1. Antecedentes

En cuanto a los trabajos de investigación en nutrición de los últimos años, se pueden encontrar múltiples estudios realizados por diferentes investigadores, que van desde un enfoque educativo hasta uno más clínico.

Asimismo, las monografías relacionadas con el tema relevado en este estudio suelen enfocarse en cómo la nutrición afecta el aprendizaje, su estado nutricional y las loncheras saludables como estrategia nutricional en este nivel educativo. Asimismo, en algunos casos se estudió la nutrición según grupos de edad distintos al grupo de nivel inicial.

También cabe señalar que existen muchos trabajos relacionados con este tema, los cuales se pueden encontrar en diferentes repositorios de las universidades.

1.2. Antecedentes Nacional

Se puede encontrar el trabajo de Almirón (2017) denominado “La influencia del nivel nutricional en el rendimiento escolar de los niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial N° 1177 Ccolpa del distrito de Llusco, provincia Chumbivilca 2015” para la obtención del título profesional en segunda especialidad en educación inicial de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Su principal objetivo fue determinar el efecto de los niveles nutricionales y el rendimiento académico, con niveles aplicables,

métodos descriptivos asociados y cortes transversales, y concluir que la alimentación tiene un efecto grande y de alto nivel en el rendimiento académico de niños y niñas con buen nutrición durante el período inicial de los estudiantes tienen más probabilidades que otros de lograr un mejor rendimiento académico.

Asimismo, se puede encontrar el trabajo de Niquin y Rodriguez (2019) denominado “Conocimiento sobre loncheras nutritivas y el estado nutricional de los niños de 5 años de la I.E.P. N° 80020”. Para determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las loncheras nutricionales y el estado nutricional de los niños de 5 años de este grupo etario objetivo, el tipo de investigación es de tipo descriptivo y diseño descriptivo. Los resultados mostraron que según la correlación de Spearman, el coeficiente de correlación entre el conocimiento de la lonchera nutricional y el estado nutricional fue de 0,651, existiendo una correlación positiva moderada entre las dos variables.

También se puede encontrar el trabajo de Condori y Huaranccay (2015) denominado “Estado nutricional y el nivel intelectual de los niños de 5 años en las instituciones educativas del nivel inicial de Pampa del Carmen y Ccochapata para otra el título de licenciatura en educación inicial de la universidad Nacional de Huancavelica. La cual, tiene como objetivo, evaluar el nivel nutricional e intelectual de niños y niñas de 5 años en las instituciones mencionadas.”

León (2019) en su trabajo “efectos de la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños del Perú. La cual tiene como objetivo determinar la influencia de la desnutrición sobre el rendimiento escolar en el ámbito de las 25 regiones peruanas, para ello se toma la información estadística del MINEDU, se utiliza la técnica econométrica de mínimos cuadrados ordinarios agrupados, en la cual se concluye que el aspecto nutricional influye sobre el rendimiento escolar mediante su efecto en la capacidad cognitiva del niño.”

1.3. Antecedentes Internacional

El trabajo de De Jesús (2013) denominado “Plan de educación alimentarios nutricional para niños y niñas de 0 a 5 años del proyecto municipio de Mira” Diplomado Superior en Educación Primaria de la Universidad del Norte de Ciencia y Tecnología del Ecuador, cuyo propósito fue investigar el estado nutricional de los niños de 0 a 5 años participantes del programa, en el que se utilizó una población de 55 años niños y niñas y los utilizó a través de una encuesta de panel, por lo que fue necesario formular una Guía de Alimentos Nutritivos.

CAPITULO II

EL CEREBRO

2.1. Definición del cerebro

Filippi (2017) Señalar que es el órgano más grande del sistema nervioso central, que constituye el centro de trabajo de todo el organismo, y que por dentro es un revoltijo, interconectado por neuronas. Es decir, 100 billones de células nerviosas y 1000 billones de conexiones neuronales llamadas sinapsis, el cerebro también es importante porque alberga procesos cognitivos como la memoria, el aprendizaje, la atención, el lenguaje, etc.

De la misma forma De Jesús (2013) indica que “el cerebro es el órgano que controla las principales funciones de todos los mamíferos (metabolismo, reproducción, respiración, sistema cardiovascular, sistema inmunitario, emociones, comportamiento, sistema inmunitario, emociones, aprendizaje y otras funciones)” (p. 25).

2. 2. Desarrollo del cerebro de un niño de 0 a 3 años

La infancia temprano comprende de 0 a 3 años, un periodo en el que se sienten las bases de la persona. De Jesús (2013) “señal que este periodo es de vital importancia, ya que tiene lugar a procesos neurofisiológicos que imparten las conexiones y las funciones del cerebro.”

Además De Jesús (2013) indica que durante los tres primeros años, el cerebro se desarrolla en un 80% y ese dentro de este periodo de edad, que el cerebro crecerá de

manera espectacular y generará miles de millones de células y cientos de miles de millones de conexiones entre ellas

2.3. El desarrollo del cerebro en un niño de 4 a 5 años.

Almirón (2017) señala “que cuando el niño ya ha cumplido 4 años, se ha formado cerca del 90% del cerebro, que, junto con el tamaño, hay una evolución compleja de la anatomía, bioquímica y fisiología cerebral, para ello, debe contar con suficientes nutrimentos del tipo idóneo. Y es hasta los 5 años, en donde el cerebro del humano, se ha desarrollado en un 90%”. (De Jesús: 2013)

Si los niños reciben una buena nutrición en los primeros años de vida, puede tener un impacto profundo en su salud, así como en su funcionamiento cognitivo y psicosocial, especialmente en la atención, la memoria, la capacidad de aprendizaje y el rendimiento académico.

2.4. El papel que cumple la nutrición en el desarrollo del cerebro de los niños

Marín (2008) enfatiza que el ser humano depende de la nutrición para crecer, desarrollarse, reproducirse y conservar una vida sana, eh ahí la frase de Jean Brillat, autor del primer tratado de gastronomía en 1700 “dime qué comes, y te diré de quién eres. Se debe quedar claro que el crecimiento y desarrollo son dos procesos que ocurren en el individuo a través del tiempo.”

En este caso Marín (2008) Señale que ya sea alimentado con biberón o con leche materna, se deben proporcionar los nutrientes esenciales para el desarrollo de su cerebro.

2.5. Definición de nutrición

Marín (2008) Mencione que la nutrición humana es obtener suficiente nutrición a través de los alimentos, por lo que se debe hacer una gran distinción, ya que comer solo puede verse como comer varias veces, pero la nutrición es comer lo que es necesario para que el cuerpo procese y use en el funcionamiento normal.

Por ejemplo, **Fernández y Nuria (2004)** Señale que la alimentación es el acto de dar alimento al cuerpo de manera consciente y voluntaria, pero no necesariamente significa que todos los alimentos sean de alta calidad. Dado que la calidad de los alimentos debe entenderse en términos de su valor nutricional, aceptabilidad y seguridad higiénica.

Para Lloyd (1996) Señale que la alimentación es el acto de dar alimento al cuerpo de manera consciente y voluntaria, pero no necesariamente significa que todos los alimentos sean de alta calidad. Dado que la calidad de los alimentos debe entenderse en términos de su valor nutricional, aceptabilidad y seguridad higiénica

Condori y Huaranccay (2015) También muestra que la nutrición se dedica al estudio de las necesidades nutricionales del ser humano, y por ende de los niños, incluyendo sus hábitos alimentarios y de consumo, la composición y valor nutritivo de dichos alimentos..

2.6. El valor nutritivo

Serra y Aranceta (2006) señala que el valor nutritivo de los alimentos, es un atributo de los mismos, en la que definen y condicionan los distintos modelos de consumo de pueblos o individuos. Para evaluar el valor nutritivo de un alimento es necesario

considerar factores cuantitativos, como la cantidad de proteína, grasa, carbohidratos, etc.; y de tipo cualitativo, es decir, la calidad de la proteína, el tipo de ácido graso, la tipo de aminoácidos esenciales y el tipo de isómeros de vitaminas, etc)

Asimismo, De Jesús (2013) resalta que el estado nutricional de la población de un país es un indicador de su desarrollo. Es así que el estado nutricional de la población infantil es una preocupación de los gobiernos y los organismos de ayuda humanitaria, todos los niños y niñas tienen derecho a una alimentación que les asegure la buena nutrición y como consecuencia un desarrollo integral.

2.1.7. Alimentos nutritivos para el desarrollo del cerebro.

Los alimentos nutritivos deben usarse para participar en procesos importantes como el aprendizaje, la memoria, el lenguaje y la atención, y para permitir que el cerebro de un niño funcione y se desarrolle adecuadamente en las primeras etapas.

De manera similar, Marín (2008) señaló que la leche materna contiene dos componentes esenciales, el ácido docosahexaenoico y el ácido araquidónico, que mejoran el coeficiente intelectual, el desarrollo del vocabulario y la visión. Por lo tanto, se ha demostrado que estos dos ingredientes están presentes en casi todas las fórmulas infantiles, ya que también benefician el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé.

A continuación, se va indicar algunos alimentos propicios:

Los alimentos nutritivos participan en procesos importantes como el aprendizaje, la memoria, el lenguaje y la atención y deben utilizarse para garantizar que el cerebro de un niño pueda funcionar y desarrollarse adecuadamente en sus primeras etapas.

De manera similar, Marín (2008) señaló que “la leche materna contiene dos componentes esenciales, el ácido docosahexaenoico y el ácido araquidónico, que mejoran el coeficiente intelectual, el desarrollo del vocabulario y la visión. Por lo tanto, se ha demostrado que estos dos ingredientes están presentes en casi todas las fórmulas infantiles, ya que también benefician el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé.”

2.1.8 Estrategias del docente del nivel inicial frente a la nutrición

Las estrategias de los docentes son las herramientas o mecanismos que usan dentro de su rol en el proceso del aprendizaje- enseñanza.

Por ejemplo, Martínez (2015) Señala que para comprender” las estrategias y métodos pedagógicos que se encuentran en el proceso de la educación nutricional, es necesario resaltar que todas se apoyan de estrategias utilizadas en el acto educativo.”

Asimismo, señala que “la estrategia pedagógica se puede analizar, desde las que utiliza el docente para realizar su proceso de enseñanza y las estrategias que utiliza el aprendiz para llevar a cabo el aprendizaje.”

Cabe enfatizar que según Martínez (2015) Se puede emplear una variedad de estrategias y métodos: asesoramiento nutricional, entrevistas individuales, educación individual, reuniones educativas, visitas domiciliarias, presentaciones audiovisuales, medios de comunicación, debates en grupo, mesas redondas, experimentos, juegos., títeres, simulaciones, cuentos, texto. Juegos, juegos de palabras educativos relacionados con el aprendizaje de la nutrición. Así mismo, para el desarrollo de tecnología

instruccional se pueden encontrar: materiales impresos, materiales visuales, materiales sonoros, materiales audiovisuales, cuentos, documentos instructivos y más.

Además, algunos investigadores destacan el juego como una estrategia nutricional importante donde puedes encontrar. Algunos investigadores también utilizan el juego como estrategia, por ejemplo:

:

“Lotería de frutas

- memorándum
- juegos de escenario
- identificar y diferenciar los alimentos
- Mi hermoso libro de cocina
- Bingo de comida
- Hagamos un menú
- Vamos a comprar comida
- Bingo de comida
- Trompo de comida”
- otros”

No obstante, una vez que se entienda claramente el problema, el objetivo es generar motivación y concienciar sobre la importancia del tema y encontrar nuevas estrategias para promover mejores prácticas nutricionales en las familias de niños pequeños, especialmente aquellos alimentos que promuevan un buen desarrollo cerebral en los niños. .

En algunos casos, algunos docentes, acompañados de nutricionistas o profesionales, han elaborado guías didácticas de alimentación nutritiva que permiten identificar claramente los elementos nutricionales en la población inicial. Además, puede desarrollarse con el propósito de que los padres puedan mejorar la alimentación y nutrición de sus hijos de manera práctica y didáctica.

CONCLUSIONES

PRIMERO, Se concluyó que la nutrición es fundamental, especialmente para los niños en las etapas primarias, ya que los índices de desnutrición se mantienen altos entre los niños menores de 5 años, por lo que desde nuestra perspectiva como educadores tenemos la responsabilidad de utilizar Estrategias reducidas y/o soluciones a este problema, ya que se relaciona directamente con los niveles de aprendizaje y el rendimiento. Además, dado que el cerebro, como el órgano más importante del ser humano, no comienza a desarrollarse hasta los 5 años, por este motivo, el cerebro debe tener la nutrición suficiente para funcionar con normalidad.

SEGUNDO, Se concluyó que la nutrición es muy importante para el crecimiento y desarrollo de los niños, especialmente para el desarrollo del cerebro, ya que estos son los primeros años que son más importantes.

TERCERO, Se concluyó que los principales alimentos para nutrir y fortalecer el desarrollo cerebral son: pescado, carbohidratos, vitamina B, legumbres, nueces, frutas, yogur, queso, etc.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- Promover y aplicar estrategias de nutrición en las aulas promovidas por los educadores en las instituciones educativas.
- Concientizar a los padres sobre la importancia de la nutrición de los niños, especialmente cuando son menores de 5 años.
- Compartir alternativas de alimentación saludable con grupos de padres y estudiantes.
- Capacitar a los docentes, en especial a los de preprimaria, que respondan a la desnutrición a través de: charlas, juegos, propuestas de proyectos de loncheras saludables, etc.

REFERENCIAS CITADAS

- Condori y Huaranccay (2015) “Estado nutricional y el nivel intelectual de los niños de 5 años en las instituciones educativas del nivel inicial de Pampa del Carmen y Ccochapata” para otra el título de licenciatura en educación inicial de la universidad Nacional de Huancavelica. Recuperado de:
<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/574/TP%20-%20UNH%20INIC.%20031.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De Jesús, M. (2013) “Plan de educación alimentarios nutricional para niños y niñas de 0 a 5 años del proyecto municipio de Mira” para la obtención del título de diploma superior en educación inicial de la Universidad Técnicas del Norte, Ecuador. Recuperado de
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3535/1/PG%20361%20TESIS.pdf>
- Fernández, P., & Nuria, F. (2004). Guía Práctica de Salud Higiene y Seguridad Personal y atención del Hogar para el Asistido. España: Vigo.
- Gutiérrez, W (2011) La Desnutrición en la niñez en el Perú: factores condicionantes y tendencias. Recuperado en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342011000200040
- León; J (NH) Efectos de la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños en el Perú
Recuperado en:
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:VzJeX4tL61YJ:https://revista.investigacion.unmsm.edu.pe/index.php/econo/article/download/16560/14205/+&cd=9&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
- Marín, Z. (2008). Elementos de Nutrición Humana. Edimsa.

Martínez (2015) Métodos y estrategias pedagógicas utilizados a nivel internacional en la educación nutricional del niño y adolescentes con obesidad. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/77278623.pdf>

Niquin, M; Rodriguez, R (2019) “Conocimiento sobre loncheras nutritivas y el estado nutricional de los niños de 5 años de la I.E.P. N°80020” Universidad Cesar Vallejo para optar licenciatura en educación inicial. Recuperado de :
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45424/Niquin_CMJ-Rodriguez_FRC-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y

País (2017) “Ocho alimentos que nutren el cerebro de los niños”. Recuperado de :
https://elpais.com/elpais/2017/09/25/mamas_papas/1506333569_071728.html

Serra, L., & Aranceta, J. (2006). Nutrición y Salud Pública. Barcelona-España: MASSON.

Sobrino M, Gutiérrez C, Cunha AJ, Dávila M, Alarcón J. (2014) Desnutrición infantil en menores de cinco años en Perú: tendencias y factores determinantes.
Recuperado de . <https://scielosp.org/pdf/rpsp/v35n2/a04v35n2.pdf>

UNICEF (2019) Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación
Recuperado en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>