

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos alimentarios en niños de 3 años en el nivel inicial.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial

Autor:

Milagros Paiva Paniura

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos alimentarios en niños de 3 años en el nivel inicial.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)



Dr. Andy Figueroa Cárdenas (secretario)



Mg. Ana María Javier Alva (vocal)



Piura– Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos alimentarios en niños de 3 años en el nivel inicial.

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

Milagros Paiva Paniura (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

Piura – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO


Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, 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 Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdena (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: *Educación inclusiva de los estudiantes con necesidades educativas especiales en la I. E. Bernardo Tambohuacso del distrito de Pisac*, para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial al señor(a). **PAIVA PANIURA MILAGROS**

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 15.

Por tanto, **PAIVA PANIURA MILAGROS**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad profesional 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 Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 00230120


Dr. Andy Rod Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado
DNI: 43852105


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI: 07038746

Hábitos alimentarios en niños de 3 años en el nivel inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	www.bib.uia.mx Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%

10	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
12	repositorioslatinoamericanos.uchile.cl Fuente de Internet	< 1 %
13	de.scribd.com Fuente de Internet	< 1 %
14	archive.org Fuente de Internet	< 1 %
15	repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080 Fuente de Internet	< 1 %
16	es.scribd.com Fuente de Internet	< 1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

A Jehová Dios todo poderoso que me ayudo en los momentos más difíciles de mi vida a seguir adelante Cumpliendo mis metas profesionales. A mi esposo Walter y mis hijas Celeste y Luciana quienes me animan a seguir logrando mis metas.

INDICE

DEDICATORIA	7
RESUMEN.....	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I.....	14
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	14
CAPÍTULO II.....	18
DIMENSIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS	18
2.1. Modos de comer de los niños	18
2.2. ¿Qué es la alimentación?.....	18
2.3. Alimentación sana desde los primeros años de vida	19
2.4. Desórdenes alimentarios típicos	20
2.5. Obesidad infantil	20
CAPÍTULO III.....	23
DIMENSIONES MEDIDAS HIGIÉNICAS	23
3.1. Lavado de manos	23
3.2. Cepillado de dientes y uso de la crema dental	27
3.3. Limpieza de los utensilios de su lonchera.....	28
CAPÍTULO IV	239
DIMENSIÓN ESTADO NUTRICIONAL	239
CAPÍTULO V.....	323
ANÁLISIS DE EXPERIENCIAS EN LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA.....	323
CONCLUSIONES.....	317
RECOMENDACIONES.....	318
REFERENCIAS CITADAS.....	329
ANEXOS	42

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo conocer los hábitos alimenticios de los infantes primer nivel de la educación peruana, comprendida a la edad de 3 años. Las dimensiones de estudio planteadas fueron: los tipos de alimentos que traen los niños en sus loncheras, y los hábitos de higiene; que son fundamentales para consolidar en los niños las costumbres que los acompañaran durante toda su existencia. La investigación realizada fue de tipo básica, nivel descriptivo simple, diseño no experimental. Finalmente, se llegó a la conclusión: Mediante la práctica pedagógica desarrollada se puede concluir que, sí existen hábitos alimentarios en los niños de 3 años en el nivel inicial.

Palabras claves: Hábitos, alimentos, higiene.

ABSTRACT

The objective of the research was to know the eating habits of infants in the first level of Peruvian education, appeared at the age of 3 years. The study dimensions proposed were: the types of food that children bring in their lunch boxes, and hygiene habits; that are fundamental to consolidate in children the customs that will accompany them throughout their existence. The research carried out was of a basic type, simple descriptive level, non-experimental design. Finally, the conclusion was reached: Through the pedagogical practice developed, it can be concluded that there are eating habits in 3-year-old children at the initial level.

Keywords: Habits, food, hygiene.

INTRODUCCIÓN

En el Perú los altos índices de desnutrición son una preocupación sobre todo en la niñez, para ello se elaboró como objetivo estratégico dentro del Proyecto Educativo Nacional al 2021 erradicar la desnutrición infantil enfatizando la educación alimentaria desde los primeros años de vida como una prioridad. En consecuencia surgen las diferentes políticas de estado que monitorean, asesoran y hacen seguimiento a los niños en la escuela con diversos programas que educan tanto a los padres de familia como a las maestras y niños sobre los hábitos alimenticios y de consumo que deben tener.

Los malos hábitos traen como consecuencia el sedentarismo y la obesidad en los niños llegando incluso a encontrarse un gran porcentaje de los mismos con diabetes infantil. Si añadimos a ello el mal uso de la tecnología podemos decir que nos encontramos en un gran problema, para solucionar esta problemática la familia y el entorno juegan un papel importante ya que es allí donde el niño va a pasar la mayor cantidad de tiempo actuando y creando hábitos por imitación.

Bajo estas amenazas se hace necesario plantear proyectos que ayuden a crear en los niños la conciencia de conservación de su cuerpo, hábitos alimenticios y de higiene, adicional a ello comenzar a hacer ejercicio en la búsqueda del bien común. “El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad contribuir con el análisis de la realidad problemática de los niños de la IE N° 1036 República de Costa Rica haciendo un recojo de información y análisis que sirvió de punto de partida para futuras investigaciones que traten de mejorar dicho problema. En este sentido el Currículo Nacional plantea en el área de Ciencia y Tecnología diversas competencias que buscan hacer que los niños conozcan desde temprana edad su cuerpo y todo lo referido a su cuidado y conservación además de los adecuados hábitos de salud e higiene”

En el presente trabajo académico, se hace una revisión de varias fuentes de información que se toman para poder explicar las características que se tiene respecto a los hábitos alimentarios en niños de 3 años en el nivel inicial.

El presente trabajo tiene una justificación importante ya que, se podrá contar con un material de revisión que ayudará a los profesores y padres de familia en general a poder

entender y aplicar algunos principios principales que se explican en relación a los hábitos alimentarios.

Para el trabajo, se han considerado los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Describir los hábitos alimentarios de los niños de 3 años de la I.E N° 20795, Cesar Vallejo 2018.

Objetivos específicos

- Describir los hábitos alimentarios en la dimensión tipo de alimento de los niños de 3 años de la I.E N° 20795, Cesar Vallejo 2018.
- Describir los hábitos alimentarios en la dimensión hábitos de higiene de los niños de 3 años de la I.E N° 20795, Cesar Vallejo 2018.
- Describir los hábitos alimentarios en la dimensión hábitos de consumo de alimentos de los niños de 3 años de la I.E N° 20795, Cesar Vallejo 2018.

El contenido del trabajo, está dividido de la siguiente manera:

En el capítulo I, se describen los antecedentes de estudio que permiten tener una idea clara sobre el tema.

En el capítulo II, se hace una descripción del marco teórico de los hábitos alimentarios.

En el capítulo III, se describe todo lo que se refiere a los hábitos de higiene.

En el capítulo IV, se describe todo lo que se refiere a los hábitos de consumo.

En el capítulo V, se describe el análisis de experiencias en la práctica pedagógica.

Finalmente, las conclusiones y recomendaciones como resultado de la sistematización de los contenidos.

CAPÍTULO I.

ANTECEDENTES DE ESTUDIO.

1.1. Antecedentes Internacionales.

Núñez, (2020) En su tesis de grado, Factores de riesgo en los hábitos alimentarios del primer grado del Instituto Francisco de Paula Santander en Colombia, que tiene como objetivo estudiar el flagelo de la desnutrición desde la primera infancia, que afecta a diferentes grupos sociales inmersos en el aula. Comienza y continúa hasta la edad adulta. Para ello, el interés investigativo se inicia con la divulgación del caso del alumno de primer grado. En el proceso metodológico se utilizan métodos de investigación cualitativos, descriptivos y paradigmas sociocríticos. La muestra estuvo conformada por 26 padres de familia a quienes les realizamos entrevistas semiestructuradas y encuestas. Los resultados muestran que los hogares cuentan con reservas de alimentos, pero debido a las limitadas oportunidades financieras, es difícil obtener productos básicos para el sustento de la familia. El consumo de alimentos está estrechamente relacionado con las prácticas culturales que influyen en la preparación y la elección. Los factores de riesgo que influyen en los hábitos alimentarios incluyen factores familiares, económicos, culturales y educativos, y estos factores ponen en desventaja a los niños y niñas de primer grado porque su alimentación no es adecuada para su normal desarrollo. Por ello, la información incluida en el estudio es importante desde el punto de vista educativo, ya que es necesario explicarla para concienciar a las familias sobre hábitos alimentarios que pueden ayudar a reducir el riesgo de desnutrición.

Mena, (2014) En su tesis de grado, Determinantes Psicosociales y Culturales relacionados con Hábitos Alimentarios y Desarrollo de Obesidad Infantil en Familias en Situación de Marginalidad de Santa Fe, Ciudad de México; El objetivo es investigar los determinantes psicosociales y culturales que influyen en el desarrollo del sobrepeso/obesidad infantil⁴ en las familias para proponer estrategias de prevención y tratamiento a largo plazo que tengan en cuenta estos factores. Por lo

tanto, se realiza utilizando métodos cualitativos, especialmente la fenomenología, ya que el principal interés es comprender las experiencias de las familias con niños obesos para explorar la construcción social de significados, perspectivas y creencias sobre la obesidad infantil. Luego de 20 entrevistas, cada una realizada a 10 niños con sobrepeso y obesidad y sus cuidadores en una escuela pública de Santa Fe, la información obtenida con el apoyo del software NVivo 10 fue transcrita y analizada según 4 categorías. Estándar:

1) Conceptos sobre salud, desarrollo y crecimiento infantil, 2) Creencias y actitudes frente a la obesidad, 3) Estilos de crianza y su relación con la obesidad, 4) Percepción y sentimientos de los niños problema. Una vez que se completa el análisis, podemos crear una visión general de la situación familiar de los niños, cómo interactúan entre ellos y con los demás, y los problemas que enfrentan en su vida diaria. De esta forma, se cree que los niños pueden no sentir que tienen apoyo familiar o social porque en su mayoría están solos, aunque tanto las madres como los niños creen que la obesidad es un problema, no lo es. Tratar la obesidad no es una prioridad principal porque enfrentan muchos problemas diarios.

Mendoza, (2012) En su tesis de maestría, Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la escuela Fiscal Mixta #1 Carlos Matamoros Jara del Cantón Naranjito, de España; Se refiere a los hábitos alimentarios de la edad escolar. Su objetivo es comprender el estilo de vida, especialmente los hábitos alimentarios, en relación con la salud de los niños en edad escolar, a través de un mapeo de los alimentos que comen, la forma de enseñanza genera un cambio no solo metodológico, sino también teórico, ya que esta particular docente A es el principal responsable del proceso de recopilación de la información pertinente. Tiene el derecho y el deber de mostrar su nivel profesional e intervenir en la gestión de la educación. Un estudio realizado en el Colegio Jara de Carlos Matamoros arrojó que los alumnos del colegio tenían malos hábitos alimentarios que conducían a un bajo rendimiento académico. Durante la investigación, docentes, estudiantes e instituciones intervinieron en este estudio, se trabajó con docentes de escuelas y estudiantes de los grados 5-7 de educación primaria. Fueron testados y formulados preguntas que nos ayudaron a determinar que efectivamente los

problemas en los hábitos alimentarios eran la causa del bajo rendimiento académico, y los resultados obtenidos con esta herramienta nos permitieron hacer recomendaciones para el desarrollo de propuestas. El objetivo principal fue desarrollar lineamientos metodológicos que contengan estrategias de actividad que los docentes deben utilizar en el aula para poder mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes.

1.2. Antecedentes Nacionales.

Santander (2018), en su trabajo de investigación titulada, Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños de 3 a 5 años de edad de la institución educativa inicial N°835 – Estrellitas de Jesús – Pueblo Libre – Belén zona baja, El objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 3 a 5 años. Los métodos utilizados fueron de tipo no experimental, nivel descriptivo y diseño relacionado. Los sujetos fueron 94 escolares que, con la ayuda de sus padres, visitaron a sus familias para completar un cuestionario sobre hábitos alimentarios. El estado nutricional se evaluó mediante la medición del peso y la talla con la escala de Waterlow basada en la relación talla/edad y peso/talla en la escuela primaria con el apoyo del docente. El peso medio fue de 14,50 kg (media) y la altura media fue de 0,963 m (media). Así, el 92,6% de los niños evaluados tenían hábitos alimentarios inadecuados y el 7,4% hábitos alimentarios correctos. En cuanto a los datos nutricionales, se observó que el 63,8% (60 casos) presentaba un estado nutricional leve en base al mal diagnóstico talla/edad. Según el diagnóstico de peso/talla, el 80,9% (76 casos) fueron diagnosticados como normales; por razón peso/talla y talla/edad, el 66,0% (62 casos) fueron diagnosticados con desnutrición crónica.

Holguin (2018), desarrolla la investigación, Influencia de la televisión en el estado nutricional y hábitos alimentarios se realizó en niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 294 Aziruni - Puno, en el período Octubre 2014 – Enero 2015, Los objetivos fueron determinar la exposición a la televisión, determinar

el estado nutricional y evaluar los hábitos alimentarios en niños de 3 a 5 años. El diseño de investigación fue descriptivo, explicativo, transversal y prospectivo. Los sujetos del estudio fueron 180 niños, de los cuales se seleccionaron 67. Para determinar la exposición a la televisión, se utilizaron tablas de frecuencia de visualización de televisión para evaluar el valor nutricional. Las evaluaciones de la encuesta se realizaron por antropometría y se utilizaron tablas de comportamiento alimentario para evaluar los hábitos alimentarios. Se encontró que los niños que veían mucha televisión (más de 4 horas) tenían sobrepeso y obesidad, y los niños que veían televisión con frecuencia (2 a 4 horas) estaban severamente desnutridos y tenían hábitos alimenticios poco saludables como refrigerios diarios, dulces, pasteles, niños Consumo moderado de televisión (menos de 2 horas) Hábitos alimentarios normales y saludables como comer frutas, verduras, lácteos, carnes, legumbres.

Hallasi y Condori (2016), en su investigación titulada, Efectividad del programa educativo Loncheras saludables para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca – 2016. El propósito del estudio fue determinar la efectividad de un programa educativo de almuerzos saludables para llevar para mejorar el conocimiento sobre el empaque de almuerzos entre las madres de niños de 4 años de edad en la educación primaria no. 305 de la institución de educación primaria Juliaca en 2016. El método utilizado en este estudio es un diseño preexperimental y la muestra utilizada es una muestra no probabilística de 90 madres de familia en su institución educativa primaria. No. Lo que saben las madres de niños de 4 años sobre las cajas de comida saludable en la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca – 2016.

CAPÍTULO II

DIMENSIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS

La correcta alimentación de los niños entre 0 y 6 años es un hábito que hay que desarrollar porque, analizando según la teoría de Piaget, los niños a esta edad desarrollarán la inteligencia bajo la influencia de diversos estímulos. Combinado con una nutrición adecuada, esto permitirá el desarrollo de la estructura mental de acuerdo con los procesos naturales de desarrollo del cuerpo. Desde la concepción hasta el desarrollo embrionario, los niños necesitan la nutrición que les da su madre para fortalecerse y desarrollarse hasta ser un feto completo listo para entrar al mundo. Cuando nace, entra en la siguiente etapa de desarrollo. La comida es externa, es decir, debe aprender a cooperar con su madre llorando por comida para continuar con el proceso de maduración.

2.1. Modos de comer de los niños.

En términos generales, cuando un niño ingresa al jardín de infantes, ya tiene un conjunto de normas, reglas y hábitos que ha imitado y desarrollado en casa, y que debe reforzar o mejorar en el aula de acuerdo con la situación específica. Si tiene éxito, les daremos a los niños la oportunidad de vivir una vida feliz, libre de enfermedades y comer una dieta balanceada que los acompañará hasta la edad adulta. Actualmente, vemos muchos niños que están desnutridos porque su dieta está dominada por alimentos grasos, lo que perjudica su desarrollo cognitivo y físico. Buena salud, pero detrás de la salud pueden estar los malos hábitos alimenticios e incluso la anemia. Muchos factores pueden influir o contribuir a no tomarse el tiempo para preparar comidas saludables y tomar la decisión de comer comida rápida, como frituras, dulces o jugos envasados, que son omnipresentes en los almuerzos escolares. Esto demuestra que los derechos del niño son violados por su propia familia. Por lo tanto, es responsabilidad del estado desarrollar leyes y estrategias para respetar los derechos básicos de los niños como la alimentación saludable, la higiene y el saneamiento, los beneficios de la lactancia materna, etc.

2.2. ¿Qué es la alimentación?

Desde una perspectiva general, la nutrición se considera un proceso específico del organismo que implica la ingesta de alimentos que aportan los nutrientes esenciales para la salud y el desarrollo. Es difícil ponerse de acuerdo sobre la definición de alimentación, ya que depende de factores culturales y las respectivas etapas de desarrollo. Macías (2012) menciona que la mayoría de los conceptos contemplan la comida como una serie de acciones individuales y colectivas repetidas sobre qué, cómo, dónde, cuándo, qué o qué comer y quién lo come, las cuales también están directa o indirectamente relacionadas con factores socioculturales.

En cuanto a Osorio et al. (2002), la conducta alimentaria se definió como el comportamiento normal relacionado con los hábitos alimentarios, la selección, preparación y consumo de alimentos. Una dieta saludable proporciona al organismo los nutrientes necesarios para una buena condición física.

2.3. Alimentación sana desde los primeros años de vida

La familia, especialmente la madre, juega un papel crucial en el crecimiento saludable de los niños. Educar a los niños desde una edad temprana y acostumbrarlos a comer alimentos saludables puede permitirles disfrutar de una buena nutrición además de desarrollar hábitos higiénicos y tiempo adecuado para el trabajo y el descanso. Por lo tanto, un estilo de vida saludable mejorará su crecimiento y desarrollo.

2.4. Desórdenes alimentarios típicos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), La obesidad se ha convertido en una epidemia mundial con 700 millones de personas con sobrepeso en todo el mundo, según un informe que destaca que el problema no tiene que ver con la clase social, el género o la edad. Asimismo, expertos en el tema confirman que el 80 por ciento de los niños y adolescentes obesos seguirán obesos en la edad adulta si no se toman a tiempo las medidas necesarias para cambiar esta realidad. Por otra parte, el

número de obesos se ha duplicado en los últimos 40 años, y el 28% de ellos son niños, lo que también se convertirá en un factor de riesgo que afectará su esperanza de vida. Finalmente, es importante señalar la diferencia entre la obesidad y el sobrepeso, ya que este último se basa en un índice de masa corporal calculado a partir de la altura y la edad de una persona.

2.5. Obesidad infantil

Ante los estremecedores datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud sobre la obesidad infantil, nos hace pensar en la irresponsabilidad de los adultos que se encargan de alimentar a los niños y vulneran los derechos de sus hijos. Lo ideal es eliminar todos los alimentos procesados, incluidos los ricos en hidratos de carbono, grasas naturales, proteínas y vitaminas. Sin embargo, los almuerzos escolares empacados contienen dulces, refrescos con alto contenido de azúcar, alimentos fritos, galletas y bocadillos. Además, si observas detenidamente lo que almuerzan los niños, encontrarás que, aunque las madres no trabajen y se queden con sus hijos todo el año, prefieren no cocinar o comprar verduras que no garanticen la higiene o la salubridad. Condiciones de uso de productos sanitarios.

2.5.1. Sedentarismo y obesidad infantil

En este siglo, el concepto de sedentarismo está relacionado con el uso de la tecnología, el uso de teléfonos móviles, tabletas o computadoras, su uso no causa problemas, el problema afecta el tiempo excesivo que los niños usan estos aparatos. Incluso los niños pequeños pueden verse afectados por padres que se enfocan en lo que perciben como distracciones y evitan momentos importantes de llanto, impaciencia, inquietud o juego. Es natural decir. Incluso quitar el asiento para llevarlos al parque, caminar, andar en bicicleta, jugar a la pelota o correr. Entonces los propios padres se llevan a sus hijos a expensas de su propia salud. También es determinante la ubicación de la vivienda, donde no existen condiciones para el sano esparcimiento, como la falta de parques y áreas verdes, la presencia de factores inseguros por exceso de tránsito o delincuencia.

2.5.2. Actividad física de los niños menores de 6 años

Al utilizar actividades físicas, los niños tendrán la oportunidad de alimentarse adecuadamente, es decir, al consumir los nutrientes necesarios para el organismo, deberán ejercitarse para liberar energía en sus movimientos y lograr que los alimentos que ingieren entren en sus tejidos y les den fuerza, músculos y energía, crece sano y libre. (Fernández 2015, p.65)

2.5.3. Consecuencias de la obesidad infantil

Para Liria (2012): En los últimos años, la obesidad infantil se ha asociado con la aparición temprana de trastornos metabólicos (dislipidemia, alteración del metabolismo de la glucosa, diabetes, hipertensión, etc.) (28). La Asociación Estadounidense de Diabetes informa que el 85 por ciento de los niños diagnosticados con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso o son obesos; además, el 10 por ciento de los niños obesos pueden tener intolerancia a la glucosa. El estudio encontró que, entre los adolescentes obesos, el 25 % tenía presión arterial alta, el 39 % HDL bajo y el 46 % triglicéridos altos (en comparación con el 4 %, el 18 % y el 17 %). También se ha descrito que las jóvenes con oligomenorrea y obesidad tienen mayor riesgo de SOP. El setenta y siete por ciento de los niños obesos en China tenían enfermedad del hígado graso, mientras que casi todos o todos los niños con esteatosis en los Estados Unidos resultaron ser obesos (una minoría de niños). Alrededor del 50 por ciento de los niños obesos en los Estados Unidos tienen apnea del sueño. En Alemania, Israel y Estados Unidos, la prevalencia de asma también fue el doble en niños obesos. Otro problema del exceso de peso corporal es el estrés mecánico, que predispone al niño a desviaciones ortopédicas y fracturas (4).

Los niños gordos suelen ser condenados al ostracismo y menospreciados por sus compañeros en la escuela y en el hogar, porque la misma familia a veces los trata con crueldad y los medios de comunicación venden imágenes de estar sanos y hermosos, por lo que las personas con sobrepeso necesitan ver esto. en los ojos.

Diversos complejos característicos de la sociedad de consumo también pueden causar depresión y baja autoestima.

CAPÍTULO III

DIMENSIÓN MEDIDAS HIGIÉNICAS

Para Martínez (2014) Las medidas de higiene están relacionadas con los hábitos alimentarios y la crianza familiar, como el correcto lavado y secado de manos, el uso reiterado del cepillo y la pasta dental, la correcta alimentación, la correcta masticación de los alimentos, el mantenimiento del orden y la limpieza en el interior, etc. La comida para llevar y la instalación Todas estas actividades se originan en casa y se refuerzan en la escuela.

3.1. Lavado de manos.

El hábito de lavarse las manos es muy importante para prevenir enfermedades y parásitos en los niños menores de 6 años, es importante que demuestren autonomía al hacerlo, abriendo y cerrando correctamente el suministro de agua, midiendo el agua para beber usando solo las manos. Mójese las manos hasta las palmas, vierta una cantidad generosa de jabón y lávese las manos y los dedos por motivos de higiene, preferiblemente con un cepillo de uñas. Luego séquese las manos suavemente con una toalla de papel. También es importante que ellos mismos decidan lavarse las manos antes de ingerir cualquier alimento y así cimentar un hábito que les durará toda la vida, pues es a esta edad cuando se cimentan. (Intuís 2011, p.340).

3.2. Cepillado de dientes y uso de la crema dental.

La higiene bucal es tan importante como lavarse las manos, ya que previene cualquier enfermedad que pueda contraer tu hijo y al mismo tiempo cuida su dentadura, que le acompañará durante toda su vida. El niño debe aprender a utilizar el cepillo, sujetarlo correctamente y utilizar la cantidad necesaria de pasta dental para que no se vaya, también puede utilizar un vaso de agua para evitar desperdicios innecesarios al abrir el tubo.

Algunos consejos a tener en cuenta para un correcto cepillado: mantener el cepillo seco, aplicar la cantidad adecuada de pasta dental, rotar el cepillo con movimientos oscilantes y cepillar para cubrir todas las zonas de los dientes sin dejar ninguna zona sin limpiar. Finalmente, se debe enjuagar el cepillo con agua, agitar bien y colocar en un lugar donde no haya contaminación. (Intuís 2011, p.342).

3.3. Limpieza de los utensilios de su lonchera.

Para comer los alimentos para la merienda, los niños deben aprender a sacar ellos mismos la fiambra, colocarla sobre la mesa para que se pueda sacar la comida, apartar la fiambra, servir con cucharas, tenedores, servilletas, etc.; y finalmente, cuando esté hecho, todo limpio y ordenado.

Los consejos a los padres en este sentido son importantes porque deben explicar por qué se deben tomar las precauciones higiénicas necesarias en los utensilios que se dan a los niños, incluyendo el material de las tazas, el tipo de cuchara, el cono, etc. Deben comprar, su calidad importa porque estarán en contacto directo con los alimentos que comerán los niños. La desinfección regular de las loncheras y los utensilios también ayuda a los niños a desarrollar hábitos de limpieza que los niños emularán en el futuro.

CAPÍTULO IV

DIMENSIÓN ESTADO NUTRICIONAL

4.1. Concepto de nutrición.

La nutrición es una preocupación para muchas personas en la actualidad, ya que los medios de comunicación brindan pautas y parámetros de belleza y estética. Los modelos que aparecen en la televisión muestran una figura muy en forma y esbelta, y esta es una moda basada en esto, que acarrea graves problemas mentales a muchos niños y adolescentes, porque no pueden estar a la altura de los estereotipos difundidos por los medios. La Organización Mundial de la Salud (2013) define la nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Una buena nutrición (dieta adecuada y equilibrada combinada con actividad física regular) es un elemento esencial para una buena salud (p. 2).

4.2. Diferencia en alimentación y nutrición

Para Fernández et (2015). La diferencia entre alimentación y nutrición se basa en que la alimentación es un proceso voluntario en el que las personas son libres de comer lo que les gusta, pero si hablamos de nutrición entonces solo hay una, porque depende de ellas. comer. el organismo se alimentará, es decir, nuestro organismo elegirá lo que le conviene y desechará lo tóxico para su organismo. La alimentación es educativa porque podemos aprender a comer sano o no, pero la nutrición no lo es porque es un proceso forzado que nuestro cuerpo realiza de forma inconsciente. La dieta afecta lo que decidimos comer para cuidar y proteger nuestro organismo.

4.3. Dimensiones del estado nutricional

4.3.1. Tipos de alimentos

Los alimentos energéticos son todos los alimentos de la merienda escolar que permiten que el organismo produzca energía, como una cantidad moderada de pan

relleno de grasas naturales, como aguacate, huevos, tortilla de verduras, es decir, alimentos preparados de forma natural. Asimismo, se recomienda que los almuerzos para llevar contengan productos lácteos, queso, leche, carne, es decir, todo lo que sea útil para la nutrición de los niños. Las verduras juegan un papel importante al igual que las frutas, porque construyen y regulan el cuerpo, lo que tendrá un efecto beneficioso sobre su salud. En conclusión, una lonchera escolar debe contener alimentos que aporten energía y nutrientes vitales para que los niños crezcan y se desempeñen bien, contribuyendo así al desarrollo de sus capacidades y habilidades.

4.4. Recomendaciones de la OMS.

La Organización Mundial de la Salud proporciona las siguientes recomendaciones para una buena salud y nutrición:

Bebés y niños pequeños.

En los primeros dos años de vida de un niño, una nutrición óptima promueve un crecimiento saludable y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y, posteriormente, de enfermedades no transmisibles. Las recomendaciones para una dieta saludable en la infancia y la niñez son las mismas que para los adultos, pero las siguientes recomendaciones también son importantes. Los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida.

La lactancia materna debe continuarse durante al menos dos años. A partir de los seis meses, la alimentación del niño debe incluir alimentos complementarios, variados, suficientes, seguros y nutritivos, sin renunciar a la lactancia materna. No se debe añadir sal ni azúcar a los alimentos complementarios.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS DE EXPERIENCIAS EN LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA

5.1. Metodología

La investigación es una investigación fundamental, cuyo objetivo es obtener un conocimiento más completo mediante la comprensión de los aspectos fundamentales de los fenómenos, hechos observables o relaciones establecidas por las entidades. (El Peruano, 2018, p.42).

5.1.1. Nivel de investigación

El nivel de investigación que se realizará en este trabajo es similar a la investigación descriptiva, ya que describe la situación y los hechos en general y describe detalladamente lo investigado, midiendo, identificando al niño y el nivel de cada dimensión.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el propósito de la investigación descriptiva es identificar características importantes de individuos, grupos, sociedades o cualquier otro fenómeno que requiera análisis. (p. 60).

5.1.2. Diseño

Este estudio utilizará un diseño no experimental, es decir. vamos a manipular las variables. Según Hernández, Fernández y Baptista, un estudio no experimental es aquel en el que no cambiamos intencionalmente las variables independientes (2014, p. 149). Según lo indicado por estos autores, el estudio se examinó en un diseño transversal o transaccional porque la recolección de datos se realizó en una sola prueba o sesión.

Presenta el siguiente esquema:

M1-----Ox

Dónde:

M1: Muestra

O: Observación de la variable hábitos alimentarios

5.1.3. Población y muestra

5.1.3.1. Población

Hernández, et al (2010) afirmaron que: Una población, o universo, es el conjunto de todos los casos que cumplen una especificación (p. 174). En este sentido, las poblaciones seleccionadas correspondientes a las unidades de análisis se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 1 Población de alumnos de 3 años

3 años	Población	
	Estudiantes	Porcentaje
Turquesa	21	
Verde	21	
Fucsia	20	
Total	62	

En esta investigación la población está conformada por 62 niños del nivel inicial de las aulas de 3 años.

5.1.3.2. Muestra

“La muestra se considera censal pues se seleccionó el 100% de la población al considerarla un número manejable de sujetos. En este sentido Ramírez (1997) establece la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra”. En la investigación la muestra serán los 62 alumnos del nivel inicial del aula de 5 años.

5.1.4. Resultados

Después de aplicar la lista de cotejo a los 62 niños podemos confirmar que existen hábitos alimentarios en los niños de 3 años de la I.E. N° 20795, Cesar Vallejo. Véase anexo 2 y 3.

5.2. Discusión

Después de aplicar la lista de cotejo a los 62 niños podemos confirmar que se describen la existencia de hábitos alimentarios en los niños de 3 años de la I.E. N° 20795, Cesar Vallejo; coincide con la investigación realizada por Hallasi y Condori (2016), con su investigación titulada: “Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca – 2016 que llegó a la conclusión que el programa aplicado es efectivo para mejorar los conocimientos en loncheras saludables en madres con niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca – 2016”.

Dentro de los objetivos específicos del estudio, se propone describir los hábitos alimentarios a partir de tres dimensiones de la dimensión tipo de alimento: el 87,1% de los niños SI consumen alimentos nutritivos y muestran hábitos alimentarios saludables en sus almuerzos empacados, mientras que el 12,9% de los niños no lo hacen. nutritivo. alimento. Hay hábitos alimenticios. En cuanto a los hábitos de higiene, se observó que el 61,3% de los sujetos eran higiénicos durante las comidas y el 18,7% no presentaban buenos hábitos de higiene durante el almuerzo. Estar en I.E no. 20795 Dimensión hábitos de consumo de alimentos de los niños de 3 años, César Vallejo, 2018, se observó que el 71% de los niños manifestaron que tienen buenas prácticas en cuanto a los hábitos alimentarios, mientras que el 29% de los niños tienen un aspecto normal. no muestra actitud y buenas prácticas. Los resultados concuerdan con los de Santander (2018) cuyo artículo se titula: “Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años de la institución educativa primaria N° 835 - Estrellitas de Jesús - Pueblo Libre - Zona Baja de Belén determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 3 a 5 años”.

El peso medio fue de 14,50 kg (media) y la altura media fue de 0,963 m (media). Así, el 92,6% de los niños evaluados tenían hábitos alimentarios

inadecuados y el 7,4% hábitos alimentarios correctos. En cuanto a los datos nutricionales, se observó que el 63,8% (60 casos) presenta un estado nutricional leve según mal diagnóstico talla/edad. Según el diagnóstico de peso/talla, el 80,9% (76 casos) fueron diagnosticados como normales; por razón peso/talla y talla/edad, el 66,0% (62 casos) fueron diagnosticados con desnutrición crónica. De igual forma, Holguín (2018) ha publicado un trabajo de investigación titulado: “Efectos de la televisión en el estado nutricional y hábitos alimentarios de los niños de 3 a 5 años de la institución educativa local N° 294 Azruni-Puno en octubre” 2014 - enero 2015. Se concluyó que los niños que ven demasiada televisión (más de 4 horas) tienen sobrepeso y obesidad, los niños que ven televisión seguido (2 a 4 horas) están severamente desnutridos y tienen hábitos alimenticios poco saludables, como meriendas diarias, dulces, tendón moderado. La televisión (menos de 2 horas) es normal y llevas una dieta saludable como frutas, verduras, lácteos, carne y legumbres. Entonces podemos confirmar que el niño de 3 años de la I.E N° 20795 Cesar Vallejo tiene hábitos alimenticios”.

CONCLUSIONES

PRIMERO: Del desarrollo de la práctica docente, se puede concluir que la I.E. Los hábitos alimenticios de los niños de 3 años son regulares. No. 20795, César Vallejo.

SEGUNDO: describir la I.E. Hábitos alimentarios de niños de 3 años en la primera dimensión de categorías alimentarias. N° 20795 Cesar Vallejo El 87,1% de los niños consumía alimentos nutritivos y presentaba hábitos alimenticios saludables en sus almuerzos para llevar, mientras que el 12,9% no lo hacía.

TERCERO. En la segunda dimensión I.E. Medidas de higiene para niños a partir de 3 años. No. 20795, Cesar Vallejo, Se observó que el 61,3% de la población observó una buena higiene durante las comidas y el 18,7% no observó una buena higiene durante el almuerzo.

RECOMENDACIONES.

- Educar a los maestros sobre la importancia de los hábitos alimenticios que deben desarrollar los niños.
- Organizar talleres con padres de familia para hablar sobre hábitos de consumo e higiene en la alimentación de los niños.
- Fomentar la formación de hábitos alimentarios en los niños en las sesiones de aprendizaje inicial.

REFERENCIAS CITADAS

Básico de Punta Arenas. RevChilPediatr. 2006; 77 (1): 20-6. 2005.

Biesalski, H. (2007). Nutricion. Madrid: Publicaciones Medica Panamericana. S.A.

Blanco, T. (2015). Alimentación y nutrición fundamentos y nuevos criterios. Lima: yo publico S.A.C.

Burgos, T. (2005). Tesis sobre la nutrición en niños del nivel inicial. UNMSM

Contreras J, Arnaiz M. Alimentación y cultura. 1st ed. Barcelona: Ariel; diciembre del 2018.

Ernestina Santillana Marín, A. J. (2013). Programas para mejorar el contenido España; 1994.

Hallasi S. Condori A. “Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016”

Hernández R. M. Principios Básicos en Nutrición Infantil. 2nd ed. Madrid,

Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L. (2010) Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.

Holguín, F. “Influencia de la televisión en el estado nutricional y hábitos alimentarios en niños de 3 a 5 años de la I.E I N° 294 AZIRUNI-PUNO octubre del 2014 enero del 2015. Perú. Hospitalaria.

http://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf Consultado del 05 de Diciembre del 2018

<https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

Indicadores antropométricos del estado nutricional PDF: Bull World Health

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), Programa de Encuestas de Demografía y Salud (MEASURE). Presentación ENDES Continua, Ciclos IV y V (2007-2008), resultados preliminares de nutrición. Lima: INEI; 2009.

Intuis (2011). Tesis sobre hábitos alimentarios en la primera infancia. Ecuador

Liria (2012). Tesis sobre nutrición infantil. Universidad César Vallejo

Loaiza, S. y Atalah, E. Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año.

Macias (2012). Los hábitos alimenticios en niños menores de 6 años.

Mena Rangel, M. d. C. (2014). Determinantes psicosociales y culturales relacionados con hábitos alimentarios y desarrollo de obesidad infantil en familias en situación de marginalidad de Santa Fe, Ciudad de México.

Mendoza Rojas, G. E. (2012). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la escuela Fiscal Mixta #1 Carlos Matamoros Jara del Cantón Naranjito.

Nueva ley universitaria N° 30220.SUNEDU.Perú. (2016)

Núñez Güezguán, D. (2020). Factores de riesgo en los hábitos alimentarios del grado primero de la Institución Francisco de Paula Santander. Universidad Santo Tomás.

Nutrición del adulto. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.

Olivares S, Zacarías I. Guía de alimentación saludable y necesidades. 1986.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Sobrepeso y obesidad. Nota descriptiva 311. Marzo 2011 [Internet]. Geneva: OMS; c2012 [citado el 12 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/print.html>

Organización Mundial de la Salud. Utilizado y la interpretación de los alimentos nutritivos. Colombia. 2015.

Osorio, R. (2012). Tesis sobre hábitos alimentarios en la primera infancia. Colombia.

Piaget desarrollo cognitivo. Psicología evolutiva. UNMSM .Perú

Proyecto Educativo Nacional al 2021. Ministerio de Educación. Perú

Revista Scielo (2012) <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

Revista Scielo (2014) https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182002000300002&script=sci_arttext

Santander, R. I. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños de 3 a 5 años. Pueblo Libre. Perú. 2018 .Universidad de Chile.

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Hábitos alimentarios en niños de 3 años de la I.E N° 20795 César Vallejo, 2018”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	MÉTODO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los niños de 3 años de la I.E N° 20795 César Vallejo –2018?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Describir los hábitos alimentarios en los niños de 3 años de la I.E N° 20795 César Vallejo- 2018.</p>	No Corresponde	<p>VARIABLE:</p> <p>Hábitos alimentarios en las loncheras</p>	<p>TIPO:</p> <p>Descriptivo</p>	<p>POBLACIÓN:</p> <p>La población estará conformada por un número de 62 estudiantes de los salones de 3 años de la IE N° 20795 César Vallejo –Carmen Alto.</p>	<p>TÉCNICAS:</p> <p>Observación</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>Problema específico 1:</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios en la dimensión tipo de alimento de los niños de 3 años de la I.E N° 20795 César Vallejo –2018?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>Objetivo específico 1:</p> <p>Describir los hábitos alimentarios en la dimensión tipos de alimento de 3 años de la I.E N° 20795 César Vallejo-2018.</p>		<p>DIMENSIONES:</p> <p>D1: Tipo de alimento</p> <p>D2: Hábitos de higiene</p>	<p>NIVEL:</p> <p>Descriptivo simple</p> <p>DISEÑO:</p>	<p>MUESTRA:</p>	<p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Ficha de observación</p>

<p>Problema específico 2:</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios en la dimensión hábitos de higiene de los niños de 3 años de la I.E N°20795 César Vallejo?</p> <p>Problema específico 3:</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios en la dimensión hábitos de consumo de alimentos de los niños de 3 años de la I.E N° 20795 César Vallejo.</p>	<p>Objetivo específico 2:</p> <p>Describir los hábitos alimentarios en la dimensión hábitos de higiene de los niños de 3 años de la I.E N° 20795 César Vallejo-2018.</p> <p>Objetivo específico 3:</p> <p>Describir los hábitos alimentarios en la dimensión hábitos de consumo de alimentos de los niños de 3 años de la I.E N° 20795 César Vallejo- 2018.</p>		<p>D3: Hábitos de consumo de alimentos.</p>	<p>No experimental</p> <p>ESQUEMA DE DISEÑO:</p> <p>Dónde:</p> <p>M1 ----- Ox</p> <p>M: Muestra donde se realiza el estudio</p> <p>O: Observaciones - Variable</p>	<p>La muestra es censal ya que participaran los 62 niños de las aulas de 3 años.</p>	
---	---	--	---	---	--	--

ANEXO 2

LISTA DE COTEJO

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS LONCHERAS

HÁBITOS ALIMENTARIOS			
TIPOS DE ALIMENTOS		SI	NO
01	Consume en su lonchera alimentos energéticos (pan, queque, galleta, cereal))		
02	Consume en su lonchera alimentos preparados como mazamorra, arroz con leche, gelatina, etc.		
03	Consume alimentos industriales como frugos, hamburguesa, hotdog.		
04	Consume frutas cítricas como naranja, mandarina, maracuyá.		
05	Trae verduras en su lonchera		
06	Trae frutas en la lonchera		
07	Trae alimentos preparados con carne, pollo, atún.		
08	Consume alimentos constructores como lácteos, huevo, carne, calcio.		
09	Trae en la lonchera algunos alimentos que ayuden a su crecimiento.		
MEDIDAS HIGIÉNICAS			
10	Se lava las manos antes de comer sus alimentos		
11	Se lava las manos después de comer sus alimentos		
12	Se seca las manos luego de lavarlas		
13	Se lava los dientes antes de consumir sus alimentos		
14	Se lava los dientes después de comer sus alimentos.		
15	Utiliza la pasta dental adecuadamente.		

16	Abre y cierra el caño adecuadamente		
17	Arroja los desperdicios al tacho de basura		
18	Colabora con la limpieza de su mesa después de comer		
19	Utiliza individual para servir sus alimentos		
HÁBITOS EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS			
20	El niño o niña come solo		
21	El niño o niña pela solo sus alimentos		
22	El niño o niña mastica bien los alimentos		
23	El niño o la niña se sienta y mantiene buena postura para comer		
24	Agradece por los alimentos que se le envía		
25	Termina los alimentos que hay en su lonchera		
26	Utiliza adecuadamente los utensilios de su lonchera (taper, vaso,servilleta,etc)		
27	Al terminar guarda todo en su lonchera.		
28	El niño o la niña camina mientras come sus alimentos.		

ANEXO 3

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO : Dr. Freddy Luza Castillo
 INSTITUCIÓN DONDE LABORAL : Docente de pregrado
 INSTRUMENTO MOTIVO DE EVALUACIÓN : Lista de cotejo sobre hábitos alimentarios

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																				X
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																				X
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																				X
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																				X
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.																				X
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el instrumento.																				X
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																				X
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.																				X
10. PERTINENCIA	El inventario es aplicable.																				X

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

100%

FECHA: 24 de Enero del 2019

FIRMA DEL EXPERTO: 

DNI: 06798311
Teléf.: 989593124

Dimensión: Hábitos en el consumo de alimentos	SI	NO	SI	NO	SI	NO
El niño o niña come solo	X		X		X	
El niño o niña pela solo sus alimentos	X		X		X	
El niño o niña mastica bien los alimentos	X		X		X	
*El niño o la niña se sienta y mantiene buena postura para comer	X		X		X	
Agradece por los alimentos que se le envía	X		X		X	
Termina los alimentos que hay en su lonchera	X		X		X	
Utiliza adecuadamente los utensilios de su lonchera (taper, vaso, servilleta, etc)	X		X		X	
Al terminar guarda todo en su lonchera.	X		X		X	
El niño o la niña camina mientras come sus alimentos.	X		X		X	

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): HAY SUFICIENCIA

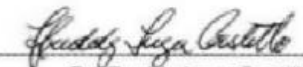
OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: DR. FREDDY LUZA CASTILLO

DNI: 06798311

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: DOCENTE INVESTIGADOR.

Lima, 24 enero del 2019.


Dr. Freddy Luza Castillo

(1) Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado
 (2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.
 (3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
 Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

INFORME SOBRE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO : Dra Delsi Huaita Acha
 INSTITUCIÓN DONDE LABORAL : Docente de pregrado
 INSTRUMENTO MOTIVO DE EVALUACIÓN : Lista de cotejo sobre hábitos alimentarios

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE		BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA						
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																					X
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																					X
3. ACTUALIZACIÓN	Esta adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																					X
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																					X
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.																					X
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el instrumento.																					X
7. CONSISTENCIA	Esta basado en aspectos teóricos científicos.																					X
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.																					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.																					X
10. PERTINENCIA	El inventario es aplicable.																					X

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

100%

FECHA: 24 de Enero del 2019

FIRMA DEL EXPERTO:



DNI: 08876743
 Telef: 989871152

Dimensión: Hábitos en el consumo de alimentos	SI	NO	SI	NO	SI	NO
El niño o niña come solo	X		X		X	
El niño o niña pela solo sus alimentos	X		X		X	
El niño o niña mastica bien los alimentos	X		X		X	
El niño o la niña se sienta y mantiene buena postura para comer	X		X		X	
Agradece por los alimentos que se le envía	X		X		X	
Termina los alimentos que hay en su lonchera	X		X		X	
Utiliza adecuadamente los utensilios de su lonchera (taper, vaso, servilleta, etc)	X		X		X	
Al terminar guarda todo en su lonchera.	X		X		X	
El niño o la niña camina mientras come sus alimentos.	X		X		X	

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): HAY SUFICIENCIA

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: DRA DELSI HUAITA ACHA DNI: 08876743

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: DOCENTE INVESTIGADOR-Educación Inicial.

Lima, 24 enero del 2019.



Dra Delsi Huaita Acha.

(1) Pertinencia: el ítem, el concepto teórico formulado
 (2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.
 (3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
 Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

ANEXO 4

Tabla 2. Resultados de la aplicación de la lista de cotejo, en la dimensión tipos de alimentos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	54	87,1	87,1	87,1
	no	8	12,9	12,9	100,0
	Tot	62	100,0	100,0	

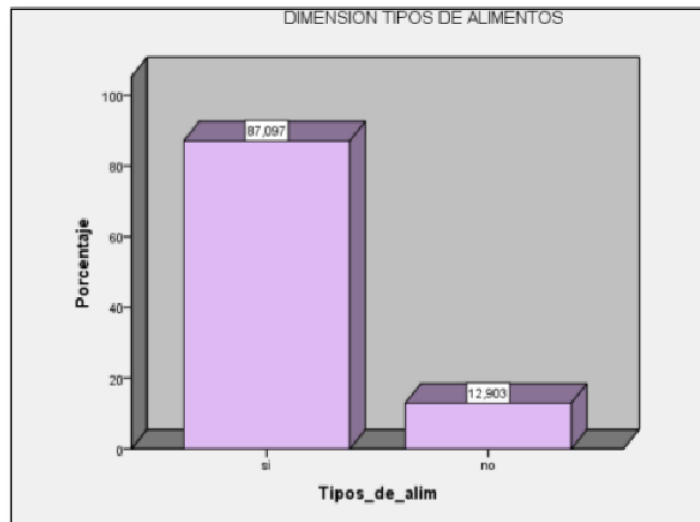


Fig.1.
Dimensión

tipos de alimentos

Se describió que los hábitos alimentarios en la dimensión tipos de alimentos de los niños de 3 años de la I.E. N° 20795, Cesar Vallejo, el 87,1 % de los niños SI consumen alimentos nutritivos y demuestran hábitos alimentarios en sus loncheras saludables, y el 12,9 % NO tienen hábitos alimentarios.

ANEXO 5

Tabla 3. Resultados de la aplicación de la lista de cotejo, en la dimensión medidas de higiene

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	38	61,3	61,3	61,3
	no	24	38,7	38,7	100,0
	Tot	62	100,0	100,0	

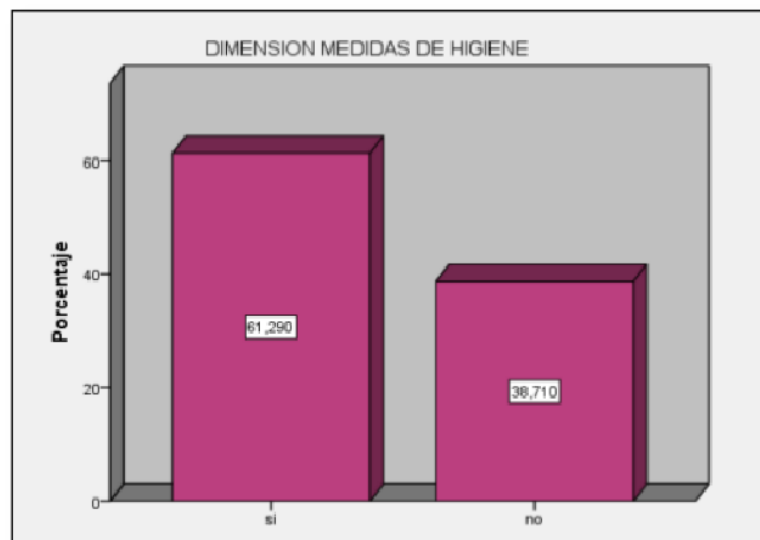


Fig.2.
Dimensión
medidas de
higiene

En la segunda dimensión medidas higiénicas en los niños de 3 años de la I.E. N° 20795, Cesar Vallejo , se observa que el 61,3 % SI practicas higiénicas al ingerir sus alimentos y el 18,7 % NO demuestra buenas prácticas de higiene en la hora de la lonchera.

ANEXO 6

Tabla 4. Resultados de la aplicación de la lista de cotejo, en la dimensión hábitos en consumo de Alimentos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
s	si	44	71,0	71,0	71,0
	no	18	29,0	29,0	100,0
	Tot	62	100,0	100,0	
al					

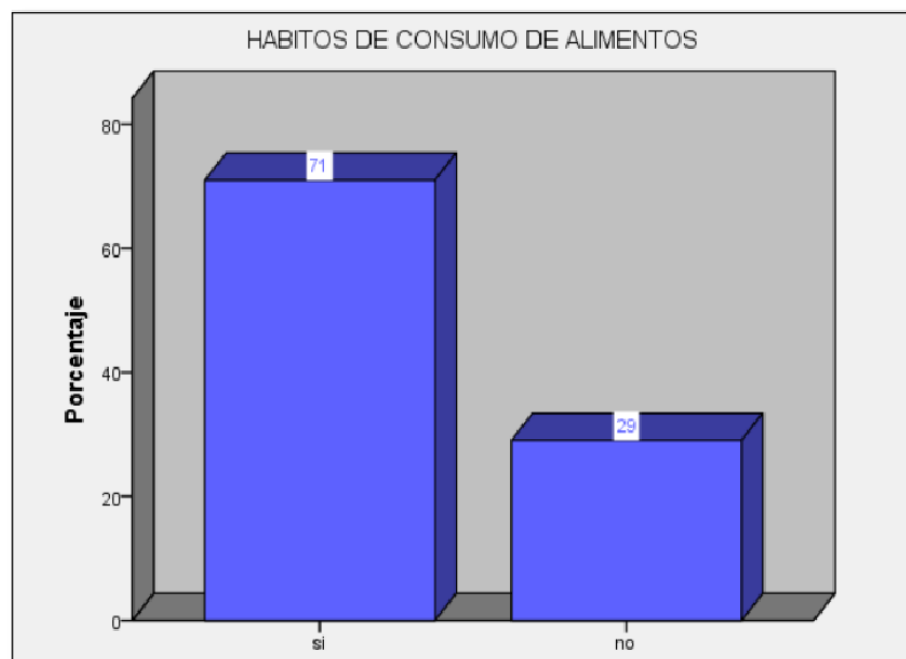


Fig.3. Dimensión hábitos de consumo de alimentos

En la tercera dimensión se describen los hábitos alimentarios de los niños de 3 años de la I.E. N° 20795, Cesar Vallejo. Se observa que el niño asume y muestra que SI tiene buenas prácticas en sus hábitos alimentarios en un 71% y el 29% de los niños NO muestran actitudes y buenas prácticas en sus hábitos alimentarios.