

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



La nutrición en los niños del nivel inicial

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

Autora.

Sugey Mendoza López

SULLANA-PERU

2018

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La nutrición en los niños del nivel inicial

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

Sugey Mendoza López (Autora)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

SULLANA-PERU

2018



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

**ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO**

En Sullana, a los cinco días del mes de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. María Oroya, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La nutrición en los niños del nivel inicial", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora, **SUGEY MENDOZA LÓPEZ**

A las ONCE horas CUARENTA 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 del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, **SUGEY MENDOZA LÓPEZ**, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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

  
Dr. Segundo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, SUGEY MENDOZA LÓPEZ estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS DEL NIVEL 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  
SUGEY MENDOZA LÓPEZ

## **DEDICATORIA**

A mis hijas; Ammy, Nataly Viera Mendoza y Yomira  
Isabel Siancas Mendoza.

## ÍNDICE

	Página
RESUMEN	
INTRODUCCION	
<b>CAPITULO I: OBJETIVOS DE LA MONOGRAFÍA</b>	10
1.1 Objetivo general	10
1.2 Objetivos específicos	10
<b>CAPITULO II: GENERALIDADES</b>	11
2.1 Los alimentos	11
2.1.1 Alimentos Naturales	12
2.1.2 Alimentos procesados	13
2.1.3 Alimentos chatarra	13
2.2 Los nutrientes	14
2.2.1 Los macronutrientes	15
2.2.2 Micronutrientes	17
<b>CAPITULO III: LA NUTRICION</b>	20
3.1 Nutrición adecuada	21
3.2 Nutrición inadecuada	21
3.3 La nutriología	22
3.4 El nutricionista o nutriólogo	22
<b>CAPITULO IV: LA NUTRICIÓN INFANTIL</b>	23
4.1 ¿Cómo es un niño de 3 a 6 años?	23
4.2 El rol de los padres en la nutrición de sus niños en edad preescolar	25
4.3 Alimentos saludables para niños en edad preescolar	26
4.3.1 Frutas	26
4.3.2 Las verduras de hoja oscura	26
4.3.3 El pan	27
4.3.4 El arroz	27
4.3.5 Alimentos de origen animal	28

4.3.6 La fibra	28
4.4 Ingesta recomendada de nutrientes en la edad infantil	28
4.4.1 Energía o calorías	29
4.4.2 Proteínas	29
4.4.3 Vitaminas	30
4.5 Desayuno infantil	31
CONCLUSIONES	32
REFERENCIAS CITADAS	33

## **RESUMEN**

La presente monografía tiene como objetivos: Compilar información sobre la nutrición de los niños del nivel inicial, describir algunas generalidades referidas al tema central, describir la nutrición a nivel general, describir como debe ser la nutrición de los niños entre los 3 a 6 años de edad. Obteniendo como conclusión principal que: Los niños nutridos adecuadamente, tienen un mejor desarrollo cognitivo, psicomotor y son menos propensos a desarrollar enfermedades, pues su organismo se desarrolla con la suficiente capacidad de combatir contra cualquier virus o bacteria.

**Palabras claves:** Nutrición, niños, nutrientes



## **INTRODUCCIÓN**

Que el ser humano presente un desarrollo psicomotor, un desarrollo cognitivo normal y un estado de salud favorable desde sus primeros años de vida hasta su muerte, sin duda alguna es el resultado de una combinación de factores, los cuales tienen un papel muy importante en cada rango de su edad evolutiva; por ejemplo de 0 a 6 años (en donde está la etapa preescolar), los desarrollos y estados arriba mencionados dependen exclusivamente de la madre en mayor porcentaje y del padre, pues los primeros 2 años de vida la leche materna juega un rol muy importante, así como las leches fórmulas que reemplazan en casos particulares a las maternas, después de los dos años empiezan las papillas, las mazamorras, la leche en tarro; es decir sigue siendo la madre el factor más importante de la nutrición de su hijo, y así sucesivamente, hasta que el niño pueda valerse por sí mismo y conocer que alimentos son nutritivos y cuáles no.

Se sabe por cultura general que los primeros años de vida es donde tanto los órganos internos como externos, es donde a mayor velocidad crecen y se desarrollan, por lo tanto, el nivel de ingesta de alimentos debe ser el recomendado por los especialistas de la ciencia de la salud (pediatras, nutricionistas, neurólogos, traumatólogos, etc.). Además, se resalta que una buena nutrición no se mide por la demasía ingesta de alimentos, sino por los ideales y las cantidades recomendadas, para no crearles enfermedades a los niños como la obesidad leve o mórbida, la diabetes tipo 1 o 2, etc.

Como se observa una escasa y mala nutrición, pueden desencadenar enfermedades desde las leves hasta las mortales en los infantes, es por esta razón que quienes se encuentren a cargo de la nutrición de los niños, deben de tener conocimientos sólidos de que alimentos deben ingerir los niños, en que cantidades recomendadas.

En alusión a todo lo mencionado anteriormente, es que se desarrolla la presente monografía con el objetivo de brindarle, en primer lugar, a las madres y padres de familia, a las docentes del nivel inicial, que si bien es cierto no forma parte de su rol funcional, pero que sin embargo conocer sobre nutrición en niños de edades preescolares, puede aportar a un estado saludable óptimo de los mismos.

Se hace mención de otros factores como la pobreza que influyen directamente en una buena o mala alimentación, pero que sin embargo no es vital, pues hay alimentos baratos que poseen los nutrientes necesarios para alimentar correctamente a los niños.

En el capítulo I, se mencionan los objetivos que se buscan cumplir con la realización de esta monografía; de la misma manera que son éstos, los que le dan la estructura conceptual de la misma, la que es desarrollada en capítulos de acuerdo a cada objetivo específico que se propone; para que así en conjunto apoyen a cumplir el objetivo general.

En el tema de la nutrición hay muchos términos a los que se debe mencionar, por lo que en el capítulo II, a dichos términos se les junta y se les estudia bajo la propuesta conceptual de generalidades; entre los cuales se pueden mencionar a: Los alimentos, los nutrientes, los nutricionistas o nutriólogos, la nutriología y el antagonista al tema central, pero desde una perspectiva general: la desnutrición.

En el capítulo III, se desarrolla el término nutrición desde un alcance general, en donde se define el concepto de nutrición, se hace referencia al rol del nutriólogo o nutricionista, a la ciencia que estudia la relación nutrición-humano; asimismo en que consiste una nutrición adecuada e una inadecuada.

El capítulo IV, habla estrictamente de la nutrición en los niños, enmarcándose en la edad de 3 a 6 años. En primer lugar, se brinda las características a nivel de conducta de los niños de esta edad, así como su nivel de desarrollo psicomotor y cognitivo; se menciona que alimentos son saludables y que contienen los nutrientes

esenciales y no esenciales que necesita el niño; terminando con el nivel de ingesta recomendada de nutrientes en la edad comprendida, a la cual la presente monografía hace referencia.

## CAPITULO I

### OBJETIVOS DE LA MONOGRAFÍA

#### 1.1 Objetivo general

Conocer la importancia de la nutrición de los niños del nivel inicial

#### 1.2 Objetivos específicos

- ✓ Conocer el marco conceptual de la nutrición
- ✓ Describir como debe ser la nutrición de los niños entre los 3 a 6 años de edad

## **CAPÍTULO II**

### **GENERALIDADES**

#### **2.1 Los alimentos**

Mucha gente normalmente confunde los alimentos con las vitaminas, los carbohidratos, los lípidos, los minerales, las fibras, etc; sin embargo desde este trabajo, se quiere aclarar que son elementos diferentes, pero que sin duda alguna sostienen una relación muy directa y compleja. Los alimentos pueden ser de origen animal, vegetal, industriales y últimamente de laboratorio (los denominados transgénicos). Los hay en diferentes formas, tamaños; hay dulces, salados, etc. Asimismo, presentan diferentes funciones y poderes curativos de manera natural.

“[...], un alimento es un producto, natural o transformado, capaz de suministrar al organismo que lo ingiere la energía y las estructuras químicas necesarias para que pueda desarrollar sin problemas sus procesos biológicos” (Bello, 2000, p.21).

“[...]. Alude a todos aquellos materiales que ingerimos para que el cuerpo pueda reparar sus pérdidas y obtener la energía necesaria para mantener las funciones vitales y la temperatura del cuerpo constante” (Cantoni, 2009, p.5).

Que los alimentos son vitales en el desarrollo de cada una de las funciones que realiza el cuerpo humano para permanecer vivo, es algo innegable; pero considerarlos como materiales es ponerlos fuera del contexto humano.

“Los alimentos son mayoritariamente de naturaleza orgánica, es decir, compuestos derivados del carbono, procedentes de otros seres vivos, pero no siempre se exige la muerte de un ser vivo para alimentar a otro; [...]” (Morales, 2011, p.1).

Se sabe que la raza humana se encuentra a la cabeza de la cadena alimenticia, que los alimentos que consumen en gran mayoría son fruto de la propia naturaleza (verduras, frutas, cereales, legumbres, menestras, peces, langostinos, etc. Pero a veces se da un penoso proceso que los humanos realizan para conseguir alimentos, es dándole muerte a otros animales que sirven para su dieta alimenticia.

“[...]”: todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que, por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados [...]” (Editorial Vértice, 2011, pp.80-81).

“Los alimentos proveen al cuerpo carbohidratos, grasas, proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Cada uno de ellos ayuda al cuerpo de determinada forma” (Molina, 2006, p.62).

### **2.1.1 Alimentos Naturales**

Existen diferencias de ideología de cómo clasificar a los alimentos hay quienes los separan en naturales y transgénicos, otros los distinguen como animales, vegetales y procesados. Para efecto de este trabajo académico se seguirá la primera clasificación, en donde dentro de los alimentos naturales, incluiremos los de origen vegetal y animal, y dentro de los transgénicos, a los procesados. De igual forma, se describirán a todos aquellos productos que, en el siglo XXI, también le denominamos alimentos chatarras, por su peligrosidad para la salud humana.

Se puede definir a los alimentos naturales, como todos aquellos productos que nos brinda la madre naturaleza, en donde la intervención del hombre es mínima, habitan en campos abiertos como parcelas, selvas, ríos, lagos, mares, los cielos, etc.

“Corresponden a los productos alimenticios que pueden ser considerados como tecnológicamente no procesados; [...]. Lógicamente representan los de uso más antiguo y cotidiano, bastante perecederos en muchas ocasiones [...]: carnes y derivados, pescados y mariscos, huevos [...]” (Bello, 2000, p.29)

### **A. Alimentos vegetales**

“[...] están las frutas, verduras, frutos secos y germinados. Estos no necesitan cocción ni procesos artificiales de conservación. Puedes tomarlos naturales o en forma de purés o jugos, aunque en este caso suele perder la fibra soluble” (Molina, 2006, p.72).

“Los alimentos vegetales, al igual que las plantas medicinales, contienen sustancias que producen acciones farmacológicas similares a los de cualquier medicamento, [...]” (Pamplona, 2006, p.21). Por ejemplo, la papaya es un alimento que ayuda a la digestión, el limón y la naranja tienen acciones antigripales; y así se pueden mencionar a muchos otros.

### **B. Alimentos de origen animal**

Son todos aquellos que proceden directamente de algún animal catalogado como apto para el consumo humano, como son los peces, los mariscos, las aves, los bovinos, los caprinos, los porcinos; así como sus derivados, como, por ejemplo: los huevos, la leche de vaca, las hueveras. Según los estudiosos de la fisicoquímica alimenticia, son los que mayor nutriente aportan al cuerpo humano, producto de su composición química.

#### **2.1.2 Alimentos procesados**

Son aquellos que su materia prima es de origen natural, las cuales son sometidas a cambios parciales o totales de su composición nutricional, este tipo de cambio se realiza mediante un proceso agroindustrial. Para su conservación y duración en mayor

número de días necesitan ser combinados con conservantes, edulcorantes y ser envasados en recipientes tales como el tetrapad, latas; entre estos tenemos a los famosos pulp, conservas de atún, conservas de durazno, mermeladas, la mantequilla, los yogurts, y así se podría mencionar muchos más.

### **2.1.3 Alimentos chatarra**

Dentro de la literatura sobre la conceptualización de los alimentos, mucho se ha leído que sirven para saciar el hambre de las personas, entonces bajo esta perspectiva, ingresan este tipo de ‘alimentos’, pues cumplen esa función, aunque nutricionalmente no aporten nutrientes al hombre.

Algunos dirán que aportan grasa y que es un nutriente necesario para el funcionamiento correcto del organismo humano, pero hay que distinguir entre la grasa que el cuerpo necesita y la grasa que no, por ser agente dañino para la salud del hombre, como son las grasas de laboratorio; y este tipo de productos chatarra, la tienen en cantidad; originando la obesidad humana.

Asimismo, contienen una alta concentración de azúcares de procedencia industrial, en este orden aparecen las bebidas gasificadas, que abundan en los centros comerciales, pero que sobre todo son ‘deseadas’ por millones de personas alrededor del mundo. “La comida ‘chatarra’ son las hamburguesas, papas fritas, chocolates, golosinas, pizzas, refrescos embotellados, etcétera. Estos alimentos no tienen mayor contenido nutricional y contribuyen a la obesidad” (Molina, 2006, p.71).

## **2.2 Los nutrientes**

“[...] son los componentes nutricionales de los alimentos, que libera el organismo durante la digestión. Sirven para reconstruir las células básicas del cuerpo humano, aportan la energía necesaria para vivir y participan en el funcionamiento del organismo” (Bargis, 2016, p.53).



Asimismo, muchos autores concuerdan en decir que son sustancias con estructura y funcionamiento químico, los cuales se encuentran contenidos en los distintos alimentos, y que, abstraídos por el organismo humano a través de los procesos de digestión y metabolismo, para luego ser alojados en el torrente sanguíneo. Cierta tipo de nutrientes le aportan energía al cuerpo humano y los otros forman parte esencial para transportar dicha energía alrededor del sistema humano.

Sutherland (2017) sostiene que:

[...] son las sustancias que integran los alimentos, ya que contienen los elementos prioritarios de los que depende la vida. Funcionan como combustible de energía y son necesarios para el crecimiento, metabolismo, y para ejercer las funciones vitales del cuerpo; cada uno realizando sus funciones independientes. [...]. (p.46)

“Los nutrientes son sustancias químicas, contenidas en los alimentos, que necesita el organismo para realizar las funciones vitales. Para extraer estos nutrientes de los alimentos se lleva a cabo el proceso denominado NUTRICIÓN, [...]” (Arasa, 2005, p.11).

### **2.2.1 Los macronutrientes**

Son los elementos con contenido y estructuración química, tienen funciones de ‘construcción’ de los millones de células que cada subsistema del cuerpo humano necesita, para que en conjunto determinar el buen funcionamiento del mismo. Es por eso que es el tipo de nutriente que se debe ingerir en mayores proporciones.

“[...]. Los macronutrientes se requieren diariamente en grandes cantidades, y están constituidos por macronutrientes orgánicos, que son proteínas, lípidos y glúcidos, así como por algunos minerales como el calcio. [...]” (Garrido et al., 2006, p.157).

Frontera y Cabezuelo (2013) expresan que: “Los macronutrientes son las sustancias que se precisan ingerir en mayores cantidades y se dividen en tres grupos: proteínas, hidratos de carbono o azúcares y grasas o lípidos” (p.11).

“Los macronutrientes son un grupo grande de nutrientes que se encuentran en todos los alimentos naturales o productos procesados, ya sea en su totalidad o cada uno de manera dependiente. [...]” (Sutherland, 2017, p.46).

### **A. Proteínas**

En primer lugar, destacar que estos macronutrientes tienen dos orígenes: del animal y de los vegetales. Según los nutricionistas, las de origen animal son las que contienen un alto contenido de aminoácidos; elemento importantísimo para el desarrollo integral del cuerpo humano. “[...]. Son los nutrientes que desempeñan mayor número de funciones celulares: constituyen el código genético del ADN en los cromosomas celulares, forman la estructura de los distintos tejidos e intervienen en diversas funciones metabólicas y reguladoras. [...]” (Morales, 2011, p.8).

Del mismo modo, Alberts et al. (2006) sostienen que: “[...]. Las proteínas constituyen las unidades estructurales a partir de las cuales se ensamblan las células, y representan la mayor parte de su masa seca” (p.119). Luego de estas dos conceptualizaciones, no cabe duda alguna, que este nutriente es el que reviste mayor importancia dentro del buen funcionamiento de cada uno de los sistemas que componen al sistema humano. “[...]. La proteína de los alimentos de origen animal por lo general se digiere más fácilmente que la de origen vegetal. [...]. Las proteínas de origen animal se digieren en un 90%. [...]” (Velásquez, 2006, p.87).

Muchos autores sostienen que las carnes de todo tipo de animal apto para el consumo humano, tienen un alto contenido de proteínas; asimismo la leche de ciertos animales y sus derivados, los huevos; de igual forma el arroz, el trigo, lentejas, la cebada, garbanzo, etc.

### **B. Hidratos de carbono o carbohidratos**

García, Casado, Martínez y Gómez (2012) expresan que: “[...] son moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrogeno y oxígeno. Son solubles en agua y se

clasifican de acuerdo a la cantidad de carbonos o por el grupo funcional que tienen adherido. [...]” (p.424)

“[...] ¿Sabías que este grupo de macronutriente nos aporta la mayor cantidad de energía, y que el cerebro, los glóbulos rojos, y algunas glándulas dependen exclusivamente de estas? [...]” (Sutherland, 2017, p.46).

“De todos los nutrientes que se pueden emplear para obtener energía, los hidratos de carbono son los que producen una combustión más ‘limpia’ en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo. [...]” (Arasa, 2005, p.15).

### **C. Lípidos o grasas**

“Los lípidos son los macronutrientes que contribuyen a una gran cantidad energética, aportando 9 kilo calorías por cada gramo, produciendo más del doble de calorías que los hidratos de carbono y proteínas. [...]” (Sutherland, 2017, p.49).

Reimers & Ruud (2007) expresan que: “[...] Los lípidos más importantes desde el punto de vista de la nutrición son los triglicéridos, los ácidos grasos, los fosfolípidos y el colesterol. [...]” (p.238).

“En los alimentos, los lípidos están normalmente en forma de unos compuestos llamados triglicéridos, que están formados por una molécula de glicerina y tres ácidos grasos. Su rendimiento energético es de 9 kcal por gramo” (Arasa, 2005, p.35).

### **2.2.2 Micronutrientes**

“[...] son sustancias imprescindibles para la vida, aunque sus necesidades se miden a veces en cantidades muy pequeñas (milésimas o millonésimas de gramo). Pertenecen a este grupo los minerales y las vitaminas. [...]” (Arasa, 2005, p.13).

### **A. Vitaminas**

“Las vitaminas son compuestos orgánicos de estructuras muy variadas, que desempeñan en el organismo humano funciones específicas, pero que son vitales para las células y tejidos corporales” (Bello, 2000, p.170).

Existen dos tipos de vitaminas, cada una es soluble a ciertos elementos. “Las vitaminas se clasifican en liposolubles, que van unidas a las grasas y se absorben en el intestino junto con ellas, y vitaminas hidrosolubles, que como indica su nombre, son solubles en el agua” (Frontera y Cabezuelo, 2004, p.29).

A pesar de que el cuerpo humano las necesita en pequeñas cantidades, ellas desarrollan funciones de prevención de enfermedades que son degenerativas y mortales. “Las vitaminas no solo sirven para curar o evitar trastornos ocasionados por una deficiencia. En dosis estándares (CDR), también pueden prevenir el riesgo de enfermedades crónicas: cardiovasculares, osteoporosis, degeneración muscular e incluso el cáncer” (García, 2012, p.168).

“[...]. Las vitaminas son cofactores esenciales en muchas reacciones enzimáticas involucradas en la producción de energía y en el metabolismo de las proteínas. [...]. Además, algunas vitaminas actúan como sustancias antioxidantes [...]” (Brouns, 2005, p.15).

## **B. Minerales**

“LOS MINERALES son sustancias importantes para el sistema musculoesquelético, así como para un gran número de actividades biológicas. [...]. Al igual que con la mayoría de los nutrientes, la ingesta de minerales depende de la calidad de la dieta [...]” (Brouns, 2005, p.14).

Simón y Lasa (2008) sostienen que:

[...] pertenecen al grupo de los micronutrientes ya que las cantidades que se requieren y su contenido en la dieta son muy pequeños. Como el organismo no es capaz de sintetizarlos, [...] forman un grupo de compuestos químicos de naturaleza inorgánica que son esenciales en la dieta. (p.237)

“[...] los minerales también son importantes para tener huesos y dientes sanos. Como las vitaminas, los minerales no pueden ser producidos por el cuerpo y deben también provenir de la dieta” (Walji, 1997, p.16).

A pesar de que el organismo humano, requiere de un mínimo volumen de este tipo de nutrientes, no se puede, ni se debe de mencionar su importancia en la buena salud del mismo. Pues estos en algunas veces ayudan a que los macronutrientes puedan obtener la energía de los alimentos que los contienen.

## **CAPÍTULO III**

### **LA NUTRICION**

Actualmente, la nutrición es vista como una rama de la ciencia médica, pues realiza estudios exactos sobre qué calidad y cantidad de nutrientes, el ser humano en sus diferentes etapas de desarrollo-crecimiento, debe ingerir, para tener un estado de salud óptimo; dichos estudios los realiza basándose en la utilización de las técnicas, métodos, que la ciencia otorga a la humanidad. “La nutrición es la ciencia que trata de definir los requerimientos cualitativos y cuantitativos de la alimentación equilibrada, necesarios para conservar la salud” (Lozano, 2011, pp.23-24).

“[...]”: es el conjunto de procesos involuntarios (ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción) mediante los que los seres vivos utilizan, transforman e incorporan a sus propias estructuras los nutrientes. [...]” (Sirvent y González, 2017, p.22). Como se puede observar existe un punto de vista, que estudia al término nutrición desde una perspectiva científica, la cual para efectos de esta monografía no es indispensable.

En cambio, existe otro punto de vista muy distante a ser estudiada desde una perspectiva científica-humana, sino más bien contempla un sin número de subprocesos que realiza el ser vivo pensante (la raza humana); en donde la nutrición es sostenida como el acto de saber que alimentos ingerir y en qué cantidades.

Al respecto Marín (1998) sostiene que:

La nutrición humana conduce a la obtención de los nutrientes adecuados mediante la alimentación, para su posterior utilización. Así, alimentarse es simplemente comer; mientras que nutrirse es comer lo indispensable para que el organismo lo procese y lo utilice en su funcionamiento normal. [...]. (p.5)

Haciendo una definición más profunda que la anterior, pero que sigue esa línea, agregándole cuál es su importancia; Soriano (2006) sostiene que:

[...] se define como el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo vivo, y en nuestro caso el ser humano, utiliza, transforma e incorpora una serie de sustancias que recibe del mundo exterior y que forman parte de los alimentos con objeto de suministrar energía, construir y reparar estructuras orgánicas, así como regular los procesos biológicos. (p.23)

“[...] la nutrición es, en definitiva, un conjunto de procesos, todos ellos involuntarios, que comienzan por la digestión y siguen con la absorción y el transporte de estos nutrientes hasta los tejidos para su posterior aprovechamiento” (Arasa, 2005, p.11).

### **3.1 Nutrición adecuada**

“Una nutrición adecuada es la que cubre los requerimientos energéticos y estructurales mediante la ingesta en las proporciones adecuadas de hidratos de carbono, grasas y proteínas. [...]” (Nos y Beltrán, 2008, p.147).

Hay que resaltar que dicha ingesta es variable, es decir de acuerdo a la edad, pero que además debe incluir a las vitaminas, los minerales y los oligoelementos, por supuesto en las proporciones mundialmente recomendadas.

### **3.2 Nutrición inadecuada**

Ingerir alimentos no es sinónimo de una nutrición adecuada; muchas veces los seres humanos creen que estar gordito es sinónimo de que esta ‘bien nutrido’, o si están delgado, suelen decir que, es porque se nutren de manera correcta; pero sin embargo presentan enfermedades por ejemplo como la anemia, son bajos de estatura, etc. “La

nutrición inadecuada también puede manifestarse en el sobrepeso y la obesidad, que por lo común se evalúa mediante el índice de masa corporal” (UNICEF, 2009, p.13).

### **3.3 La nutriología**

“La nutriología es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con el ser humano: fuentes, requerimientos, utilización y consecuencias de su carencia o de su exceso” (Marín, 1998, p.4).

“[...]. Rama de las ciencias de la salud que estudia los problemas alimentarios y la prescripción de dietas de acuerdo con las necesidades de cada paciente. [...]” (Cerde, Mayorga y Amezcua, 2007, p.188).

Se especifica, que al igual que otras muchas ciencias, la nutriología para sus constantes investigaciones, estructuraciones, conclusiones que realiza, y a las que llega, se ayuda de otras ciencias que tienen relación muy cercana a lo que trata de estudiar, como lo son la bioquímica, la fisiología humana, las ciencias naturales, etc.

### **3.4 El nutricionista o nutriólogo**

“El nutriólogo es un especialista en el conocimiento de los alimentos [...]. Su papel es ayudar a las personas a iniciar un plan alimenticio que les proporcione el más óptimo beneficio desde el punto de vista nutritivo” (Najarian, 2013, p.44).

“El nutriólogo es quizás el profesional que orienta en forma más directa a su paciente, debido a que lo hace mediante la más básica y cotidiana de las necesidades: los alimentos” (Marín, 1998, p.5).



## CAPÍTULO IV

### LA NUTRICION INFANTIL

Este capítulo es el núcleo del presente trabajo académico. Se desea dejar en claro que hoy el estudio de la nutrición infantil se da para evitar crear a un adulto con altas probabilidades de presentar un sin número de enfermedades y trastornos cognitivos, producto de su mala nutrición durante su etapa de niñez, juventud, adolescencia y vejez.

Referirse al termino de nutrición en la infancia, es explicar que alimentos, en que cantidades y cada que tiempo, deben ingerir los seres humanos comprendidos en la edad de 0 a 6 años (en donde se encuentra inmersa la etapa preescolar); con el fin de ayudar a que su proceso de desarrollo integral no sea interrumpido y, al desarrollo de microorganismos que les protejan de agentes nocivos para su salud, como son los virus y las bacterias.

Partamos por describir cual es el propósito principal de la nutrición durante la infancia. Martínez y Hernández (2001) sostienen que: “El objeto de la nutrición infantil no es sólo conseguir un desarrollo pondoestatural adecuado, sino también evitar carencias nutricionales y prevenir enfermedades con alta morbilidad y mortalidad en el adulto, relacionadas con el tipo de alimentación” (p.47).

#### 4.1 ¿Cómo es un niño de 3 a 6 años?

Quien en su casa no ha tenido la posibilidad de ver a su hijo, hermano, sobrino, primo de este rango de edad, llorar, patear, e incluso botar el recipiente con su

alimento; porque simplemente no le ‘gusta’. Asimismo, muchas veces prefieren jugar que nutrirse, y todo eso lo consiguen porque saben manipular el corazón de ‘mama’ y logran su cometido.

Fisiológica y anatómicamente durante este rango de edad hay periodos de tiempo que se notan un poco más alto o más gordito, esto se debe a que en este tiempo su crecimiento es más rápido que cuando se es joven o adulto.

¡Y todo esto como solucionarlo!, al respecto Camacho (1999) sostiene que:

Si el niño está renuente a probar algún alimento, ofrézcaselo de primeras cuando tiene más hambre y en cantidades muy pequeñas, de una a dos cucharadas. Puede colocárselo en el plato con otros alimentos que sí le gusten bastante y animarlo a probarlo. [...]. (p.67)

“[...] Sea creativa con las formas de los ingredientes. Por ejemplo, arme una carita con la ensalada. Sobre una hoja de lechuga ponga las arvejas como ojos, la boca hágala con un tomate y la nariz, con una zanahoria. [...]” (Camacho, 1999, p.67).

“El problema es serio: ¿cómo actuar, por ejemplo, frente a un hijo que pide todos los días que le compren el nuevo chocolate de su superhéroe favorito, o ese otro que trae un muñequito en su interior” (Porti, 2006, p.39)

Bajo ninguna circunstancia utilice el maltrato verbal o físico para hacer que el niño ingiera sus alimentos, sino más bien utilice palabras como mi amorcito, mi bebe; hágale creer que si come lo que usted le brinda, será así de inteligente, fuerte y bueno como su héroe con el que él o ella se identifique, a menudo esta técnica sirve de mucho.

#### **4.2 El rol de los padres en la nutrición de sus niños en edad preescolar**

Hoy a pesar de todos los cambios sociales que se han dado en las oportunidades laborales que tienen las mujeres, no se puede dudar que la madre sigue siendo la principal responsable del saber alimentar y nutrir a sus hijos pequeños; sin embargo, también existen padres que cumplen esta función. “Para padres y madres, la nutrición de sus hijos es un deber y una responsabilidad. Alcanzar estas expectativas puede generarles inseguridad, además de conducirlos a cometer errores que luego traen sentimientos de culpa. [...]” (Abu-Sabbah, 2016, p.1).

Dentro de las capacidades y conocimientos que deben poseer ambos está la de saber escoger y moldear el lugar en donde estos llevan a cabo su proceso de alimentación (mesa estable con mantel, sillas de acorde a su peso y talla, que no existen otros objetos que puedan perturbar dicho proceso); y saber que alimentos son los que contienen mayor nutriente, balancear las comidas, y en qué cantidades servir (cuidando de no restar o exceder, de acuerdo a las normas internacionales de ingesta diarias).

Correa, Núñez y Soto (2009) sostienen que: “Se debe establecer un ambiente positivo y tranquilo [...], evitando comer con la televisión o con juguetes en la mesa, que puedan distraer al niño, enseñándoles que a la hora de la comida hay que comer; [...]” (p.146).

Es muy importante también que los padres eviten que sus hijos ingieran bebidas entre comidas, pues éstos, sentirán saciedad y por lo tanto no presentarán apetito; ¡El agua!, este líquido de vital importancia, puede ser ingerido, pero en cantidades mínimas; lo que se debe evitar es que los niños se empachen con jugos, y por supuesto con bebidas gasificadas o conservadas en envase tetrapad. “Los niños que se llenan de bebidas entre las comidas no tienen hambre cuando llega la hora de comer y pueden rechazar la comida. [...]” (Kellow, 2007, p.16).

“El papel de los padres, no es una tarea fácil, pero si fundamental en el establecimiento de hábitos alimentarios saludables pues los niños aprenden por imitación” (Vélez, 2009, p.29).

### **4.3 Alimentos saludables para niños en edad preescolar**

Estos deben de ser combinados, tratando en la mejor manera posible de ofrecerles a los niños comidas no repetibles, con el único objetivo de que puedan ir reconociendo los sabores de cada alimento que compone dicha comida.

#### **4.3.1 Frutas**

“Son muy buenas para nosotros. Las frutas están llenas de azúcar, que da energía, y de vitaminas A y C, además de otras vitaminas y minerales que los niños necesitan para protegerse de las enfermedades. [...]” (Organización de las Naciones unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2006, p.161).

Si se le va a dar como fruto entero es muy importante previamente desinfectarlo, además debe estar bien conservado a temperaturas idóneas (no se debe congelar y después dejar que se vuelva ingerible). Si se le brinda en forma de jugo, no se debe endulzar en caso de que sea papaya, melón, melocotón, mango, y si es naranja, lima, mandarina, se debe endulzar preferentemente con miel de abeja y si no lo hay, con azúcar rubia, nunca azúcar blanca (es muy industrialmente refinada).

#### **4.3.2 Las verduras de hoja oscura**

“[...] contienen más proteínas que cualquier brote, flor, fruta, raíz o tubérculo. Son muy ricas en vitamina A, B y C. Son también las que más hierro y calcio aportan, y son especialmente importantes para los niños [...]” (Organización de las Naciones unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2006, p.137).

Este tipo de alimento no debe ser sometido a cocción extrema, pues de esa manera pierden todos los nutrientes; se recomienda que se agreguen medio minuto antes de terminar la comida que se está preparando (por ejemplo, en las sopas).

### **4.3.3 El pan**

El pan está hecho a bases de harina, de trigo; por lo que se convierte en un alimento que aporta calorías o energía a los niños, ha sabiendo que durante esta etapa su actividad física es muy activa debido a sus constantes juegos; pero es muy importante que su presencia no sea continua, pues al no ser un alimento natural, su uso abusivo, genera consecuencias en la salud del niño, como es la obesidad.

Según los estudiosos de la nutrición los niños deben ingerirlos dos veces por semana, y rellenos con mermelada natural, queso, mantequilla. Asimismo, nunca se debe usar de un día para otro, tampoco se deben recalentar.

### **4.3.4 El arroz**

Es el alimento más usado en la dieta de todo ser humano, posee un alto contenido de hidratos de carbono, por lo que su uso en la nutrición infantil debe ser controlado. Una vez cocinado, su uso no debe ser después de más de 6 horas. Según los investigadores de la nutrición clínica, su uso desmedido sienta las bases para que el niño vaya formándose como un individuo potencialmente diabético.

Se recomienda a las madres de familia que bajo ningún motivo este alimento sea ‘calentado’ en horno microondas, pues se convierte en un agente nocivo, capaz de incentivar a su cuerpo a la generación de células malignas, originado en ellos el cáncer infantil.

Aunque hay quienes sostienen que el arroz no es un alimento nutritivo, pues posee un bajo nivel de proteínas, en su estructura no aparece ningún tipo de grasa, asimismo el nivel de concentración de los minerales que presentan, son la cuarta parte de su contenido total, y que se recomienda que se acompañe con carnes, menestras, etc.

#### **4.3.5 Alimentos de origen animal**

Burgos y Carrasco (2004) sostienen que:

Los alimentos de origen animal (leche, carne, hígado, huevo, pescado, etc.) son de gran importancia en la alimentación del niño, porque le proporciona la proteína de origen animal que necesita para su crecimiento y desarrollo y también los micronutrientes (hierro, zinc y vitamina A) que le permiten un desarrollo adecuado y protección contra muchas enfermedades. (p.11)

La leche de vaca se debe usar solo en el desayuno, bajo ninguna perspectiva de noche, pues por su alto contenido de grasas y proteínas, en los niños desarrolla flatulencias que pueden llevarlos al dolor estomacal o diarreas.

Las carnes rojas su uso debe ser de manera casual, pues su degradación durante el proceso digestivo es muy lenta y debido a su alto contenido de ácido úrico, produce escoriación de la planta del pie, infección renal.

El pescado es el alimento de origen animal que no presenta peligro para la aparición de enfermedades colaterales. En especial se recomienda su uso en niños más de 2 veces a la semana y que sea de piel oscura, por su alto contenido de omega3, además que en sus cabezas se concentra un alto contenido de fosforo, que es un mineral importante para el desarrollo cognitivo infantil.

#### **4.3.6 La fibra**

“La fibra ayudará al niño a tener un intestino más saludable, con mayor velocidad de transito de los alimentos, eliminación de las toxinas y le dará la sensación de lleno” (Vélez, 2009, p.31).

### **4.4 Ingesta recomendada de nutrientes en la edad infantil**

Es cierto que en el rango de 3 a 6 años el crecimiento de un niño/a decrece; pero no es que se vuelva muy lento o a razón de 1cm por año; en esta etapa el niño crece de

4 a 6 cm por año, es decir una cantidad para nada despreciables; y, además paralelamente en este período la actividad motriz del niño aumenta considerablemente, por lo que el gasto de sus energías es bastante alto; entonces se debe buscar equilibrar esta ecuación de ingesta y gasto de energía.

#### **4.4.1 Energía o calorías**

En alusión a la energía necesaria para que estos niños presenten un desarrollo normal, Frontera y Cabezuelo (2013) sostienen que: “[...]. A los 3 años de vida, dichas necesidades son de alrededor de 1.300kcal diarias. A los 4 años, si la actividad física es moderada se deben ingerir alrededor de 1.400 kcal diarias. [...]” (p.78).

“Las necesidades de calorías son relativamente escasas. Puede hablarse de 800 a 1.200 kilocalorías. [...]” (Camacho, 1999, p.69).

#### **4.4.2 Proteínas**

Referente a las proteínas, Camacho (1999) sostiene que: “Los requerimientos de este nutriente son un poco elevados durante esta etapa para la formación de músculos y tejidos. La cantidad diaria recomendada es de 23 gramos al día. [...]” (Camacho, 1999, p.69).

Hay otros autores que el rango de edad lo sitúan de 1 a 3 años y de 4 a 8; brindando una cantidad de proteínas a ingerir por los niños, pero como el presente trabajo académico se centra en niños de 3 a 6 años, se puede deducir en base a los números propuestos por estos estudiosos, que el niño comprendido en estas edades debe ingerir en promedio 17 g por día.

#### **4.4.3 Minerales**

“Las recomendaciones de calcio son de 800 miligramos y pueden ser cubiertas con un buen aporte de productos lácteos en la dieta de los niños. [...]” (Camacho, 1999, p.69).

“Los requerimientos de hierro ascienden a 15 miligramos diarios. Son un poco más difíciles de cubrir con la dieta ordinaria, por eso se encuentran en el mercado alimentos enriquecidos con este mineral, [...]” (Camacho, 1999, p.69).

#### **4.4.4 Vitaminas**

De vitamina A, en promedio 370 microgramos por día; de Vitamina C, 23 miligramos por día; de vitamina D, 5 microgramos día; de vitamina E, 7 miligramos por día, de vitamina K, 45 microgramos por día; de Tiamina, 0,6 mg/d; de Rivo flavina, 0,6 miligramos por día; de Niacina, 7mg/d; etc. Se expresa que este nivel puede variar de acuerdo a que si el niño durante los 2 primeros años de vida, lactó o no lactó leche materna; así como el nivel de actividades físicas.

#### **4.5 Desayuno infantil**

Según los nutriólogos o nutricionistas, esta comida es la primordial, porque a través de ella se aporta la mayor cantidad de energía que el niño necesita para realizar sus actividades de aprendizaje y físicas sin problemas durante un día. También es cierto que el nivel de calidad de ésta, se encuentra supeditada a factores tales como el ingreso económico que ostentan los padres de familia, el conocimiento que tienen éstos de que tipos de alimentos deben ingerir sus niños, del tiempo que dispone sobre todo la madre, y de las ganas de la misma por ofrecerle un desayuno nutritivo a su hijo.

“[...] el aporte del desayuno es clave para que el niño pueda afrontar las actividades físicas y tenga un rendimiento intelectual correcto en las tareas escolares de la mañana” (Vélez, 2009, p.30).

Sobre qué tipos de alimentos deben estar presentes y que combinación ha de hacerse; Leis, Tojo y Ros (2010) sostienen que:

Con respecto a cuál debe ser la composición adecuada del desayuno, los especialistas en nutrición recomiendan que debería aportar porciones de al menos tres de los cinco grupos básicos de alimentos: lácteos, cereales (que en el



caso de ser fortificados colaborarían a cubrir los requerimientos de micronutrientes) y fruta o zumo de fruta fresca. (p.242)

## **CONCLUSIONES**

**PRIMERA:** La nutrición es una actividad básica que comprende no solo la preparación de los alimentos, sino la comprensión de los elementos y del conocimiento profundo de estos, y su influencia en el consumidor, es decir el beneficio nutricional para las personas.

**SEGUNDA:** Los padres de familia deben tener conocimientos sólidos en referencia a que alimentos deben ingerir sus hijos, (así como los que no debe ingerir), cual es la cantidad recomendada de ingesta de nutrientes por día que requiere su niño.

Los niños nutridos adecuadamente, tienen un mejor desarrollo cognitivo, psicomotor y son menos propensos a desarrollar enfermedades, pues su organismo se desarrolla con la suficiente capacidad de combatir contra cualquier virus o bacteria.

## **REFERENCIAS CITADAS**

- Abu-Sabbah, S. (2016). Pregúntame sobre nutrición infantil. Recuperado el 14 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=rWY9DgAAQBAJ&pg=PT55&dq=la+nutrici%C3%B3n+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjRh6Huh\\_DfAhWkt1kKHRdGBKUQ6AEIQjAG#v=onepage&q=la%20nutrici%C3%B3n%20infantil&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=rWY9DgAAQBAJ&pg=PT55&dq=la+nutrici%C3%B3n+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjRh6Huh_DfAhWkt1kKHRdGBKUQ6AEIQjAG#v=onepage&q=la%20nutrici%C3%B3n%20infantil&f=false)
- Alberts, B., Bray, D., Hopkin, K., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M.... Walter, P. (2006). *Introducción a la biología celular*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=qrrYZJhrRm4C&pg=PA119&dq=las+proteinas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi\\_y6uf9-vfAhXpt1kKHeXSCYcQ6AEILDAB#v=onepage&q=las%20proteinas&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=qrrYZJhrRm4C&pg=PA119&dq=las+proteinas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi_y6uf9-vfAhXpt1kKHeXSCYcQ6AEILDAB#v=onepage&q=las%20proteinas&f=false)
- Arasa Gil, M. (2005). *Manual de nutrición deportiva*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=8qvK8s0B8-kC&printsec=frontcover&dq=nutricion+deportiva&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiZkbqYke7fAhUD2VkJHfwJDCAQ6AEIJzAA#v=onepage&q=nutricion%20deportiva&f=false>
- Bargis, P. (2016). *Nutrientes, vitaminas y elementos minerales*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=NmtyDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=nutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjJwZipu-vfAhUSx1kKHZbeCaQQ6AEIKDAA#v=onepage&q=nutrientes&f=false>
- Bello Gutiérrez, J. (2000). *Ciencia bromatológica: principios generales de los alimentos*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=94BiLLKBJ6UC&pg=PA547&dq=alimentos+de+origen+vegetal&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiZzMH2iOvfAhXyt1kKHc29BIw4ChDoAQgvMAI#v=onepage&q=alimentos%20de%20origen%20vegetal&f=false>

- Brouns, F. (2005). *Necesidades nutricionales de los atletas*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=YFbq\\_CywJzcC&pg=PA12&dq=nutricion+adecuada&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwilhfDzj-7fAhWPwFkKHUSVC3MQ6AEIXTAJ#v=onepage&q=nutricion%20adecuada&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=YFbq_CywJzcC&pg=PA12&dq=nutricion+adecuada&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwilhfDzj-7fAhWPwFkKHUSVC3MQ6AEIXTAJ#v=onepage&q=nutricion%20adecuada&f=false)
- Burgos, G., y Carrasco, M. (2004). *Características de la alimentación e ingesta de nutrientes de los niños entre 6 a 24 meses de una comunidad urbano marginal de Lima (Caso Nievería)*. Recuperado el 14 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=vp\\_n4M93-SwC&pg=PA14&dq=las+menstras+en+la+alimentacion+de+los+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjX4vjEzfDfAhWKjVkJHVFC4wQ6AEIJzAA#v=onepage&q=las%20menstras%20en%20la%20alimentacion%20de%20los%20ni%C3%B1os&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=vp_n4M93-SwC&pg=PA14&dq=las+menstras+en+la+alimentacion+de+los+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjX4vjEzfDfAhWKjVkJHVFC4wQ6AEIJzAA#v=onepage&q=las%20menstras%20en%20la%20alimentacion%20de%20los%20ni%C3%B1os&f=false)
- Camacho Mackenzie, C. (1999). *Guía práctica de nutrición infantil*. Recuperado el 14 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=ENnkQyniPucC&printsec=frontcover&dq=la+nutrici%C3%B3n+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjRh6Huh\\_DfAhWkt1kKHRdGBKUQ6AEIOTAE#v=onepage&q=la%20nutrici%C3%B3n%20infantil&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=ENnkQyniPucC&printsec=frontcover&dq=la+nutrici%C3%B3n+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjRh6Huh_DfAhWkt1kKHRdGBKUQ6AEIOTAE#v=onepage&q=la%20nutrici%C3%B3n%20infantil&f=false)
- Cantoni, N. (2009). *Alimentos*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=FXMyZGUJ1kUC&printsec=frontcover&dq=que+son+los+alimentos&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj82eDZ9OjfAhVpmuAKHZj9Ae0Q6AEIJzAA#v=onepage&q=que%20son%20los%20alimentos&f=false>
- Cerda, A., Mayorga, F., y Amezcua, C. G. (2007). *Taller de lectura y redacción I*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=z0ciyk\\_zW78C&pg=PA188&dq=que+estudia+la+nutriolog%C3%ADA&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwizgd-Kse7fAhWKnFkKHe0YAUKQ6AEIKzAB#v=onepage&q=que%20estudia%20la%20nutriolog%C3%ADA&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=z0ciyk_zW78C&pg=PA188&dq=que+estudia+la+nutriolog%C3%ADA&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwizgd-Kse7fAhWKnFkKHe0YAUKQ6AEIKzAB#v=onepage&q=que%20estudia%20la%20nutriolog%C3%ADA&f=false)

- Correa, Núñez y Soto (2009). Alimentación del preescolar al escolar. En Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría. (comp.). *Nutrición pediátrica*, (pp.143-160). Recuperado el 14 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=MouniMMFR14C&pg=PR9&dq=la+nutrici%C3%B3n+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjRh6Huh\\_DfAhWkt1kKHRdGBKUQ6AEIUjAJ#v=onepage&q=la%20nutrici%C3%B3n%20infantil&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=MouniMMFR14C&pg=PR9&dq=la+nutrici%C3%B3n+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjRh6Huh_DfAhWkt1kKHRdGBKUQ6AEIUjAJ#v=onepage&q=la%20nutrici%C3%B3n%20infantil&f=false)
- Editorial Vértice (2011). *Dietética y manipulación de alimentos*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=BhIuA02K-6EC&pg=PA75&dq=concepto+de+los+alimentos&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwis5L6ZIOnfAhVKR60KHheODbUQ6AEIJzAA#v=onepage&q=concepto%20de%20los%20alimentos&f=false>
- Frontera, P., y Cabezuelo, G. (2004). *Como alimentar a los niños: Guía para padres*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=BjzVw4RImg0C&pg=PA29&dq=micronutrientes:+vitaminas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjt8feMwu3fAhXlp1kKHTrIDTgQ6AEIMzAC#v=onepage&q=micronutrientes%3A%20vitaminas&f=false>
- Frontera, P., y Cabezuelo, G. (2013). *Como alimentar a los niños: Guía para padres*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=tXIBAAAAQBAJ&pg=PT20&dq=macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwintJedxevfAhVtvlkKHSppApoQ6AEIRjAG#v=onepage&q=macronutrientes&f=false>
- García Closas, R. (2012). *La dieta smart*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=4zmRrxhzepgC&pg=PA168&dq=micronutrientes:+vitaminas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiG8MLNyO3fAhWvt1kKHdU9DT44ChDoAQgmMAA#v=onepage&q=micronutrientes%3A%20vitaminas&f=false>
- García, J., Casado, G. M., Martínez, B., y Gómez, C. (2012). Alimentos funcionales en la obesidad. En S. C. Calvo, C. Gómez, C. López y M. A. Royo. (coord.). *Nutrición, salud y alimentos funcionales*, (pp.405-446). Recuperado el 12 de Enero del 2019 de

<https://books.google.com.pe/books?id=hfQMXBIiydgC&pg=PA424&dq=macronutrientes:+hidrato+de+carbono&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiZy53mkuzfAhVyzlkKHRyjBY0Q6AEINjAD#v=onepage&q=macronutrientes%3A%20hidrato%20de%20carbono&f=false>

Garrido, A., Teijón, J. M., Blanco, D., Villaverde, C., Mendoza, C., y Ramírez, J. (2006). *Fundamentos de bioquímica metabólica*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de

[https://books.google.com.pe/books?id=Iw\\_z2TPXvZgC&pg=PA157&dq=los+macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwja2YT0xOvfAhXqw1kKHYEjBK8Q6AEILjAB#v=onepage&q=los%20macronutrientes&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=Iw_z2TPXvZgC&pg=PA157&dq=los+macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwja2YT0xOvfAhXqw1kKHYEjBK8Q6AEILjAB#v=onepage&q=los%20macronutrientes&f=false)

Kellow, J. (2007). *Alimentos milagrosos para niños*. Recuperado el 15 de Enero del 2019 de

<https://books.google.com.pe/books?id=ba0kq0mKqfQC&pg=PA13&dq=ingesta+recomendada+de+vitaminas+en+ni%C3%B1os+de+3+a+6+a%C3%B1os&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjWyZzIjvPfAhWxxVkKHX6-C-4Q6AEITTAG#v=onepage&q=ingesta%20recomendada%20de%20vitaminas%20en%20ni%C3%B1os%20de%203%20a%206%20a%C3%B1os&f=false>

Lau, K. (2017). *Su plan para la prevención y tratamiento natural de la escoliosis*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de

<https://books.google.com.pe/books?id=HwYMDgAAQBAJ&pg=PA93&dq=alimentos+procesados&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi-oZWUluvfAhWOslkKHSeqDakQ6AEIMTAD#v=onepage&q=alimentos%20procesados&f=false>

Leis, R., Tojo, R., y Ros, L. (2010). Nutrición del niño de 1-3 años, preescolar y escolar. En A. Gil Rodríguez. (dir.), J. Maldonado y E. Martínez (coord.). *Tratado de nutrición: nutrición humana en el estado de salud*, (pp.227-256).

Recuperado el 15 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=tplBEwpGttMC&pg=PA242&dq=ingesta+recomendada+de+micronutrientes+en+ni%C3%B1os&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiQydLDq\\_PfAhVmuVkKHVfQCa8Q6AEILDAB#v=onepage&q=ingesta%20recomendada%20de%20micronutrientes%20en%20ni%C3%B1os&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=tplBEwpGttMC&pg=PA242&dq=ingesta+recomendada+de+micronutrientes+en+ni%C3%B1os&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiQydLDq_PfAhVmuVkKHVfQCa8Q6AEILDAB#v=onepage&q=ingesta%20recomendada%20de%20micronutrientes%20en%20ni%C3%B1os&f=false)

- Lozano Teruel, J. A. (2011). *La nutrición es conciencia*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=ZbdtB1vs4POC&printsec=frontcover&dq=la+nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiWnJuE5-3fAhXStVkJHe7oAWMQ6AEIKzAB#v=onepage&q=la%20nutricion&f=false>
- Marín Rodríguez, Z. R. (1998). *Elementos de nutrición humana*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=txKXD0mWGhOC&pg=PA4&dq=concepto+de++nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiJspyH\\_u3fAhVSnlkKHcLfA\\_gQ6AEIJzAA#v=onepage&q=concepto%20de%20%20nutricion&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=txKXD0mWGhOC&pg=PA4&dq=concepto+de++nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiJspyH_u3fAhVSnlkKHcLfA_gQ6AEIJzAA#v=onepage&q=concepto%20de%20%20nutricion&f=false)
- Martínez, M. J., y Hernández, M. (2001). Necesidades nutricionales en la primera infancia. En M. Hernández Rodríguez. (ed.). *Alimentación infantil*, (pp.47-56). Recuperado el 14 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=fToZ32nmtjsC&pg=PA47&dq=concepto+de+nutrici%C3%B3n+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjJ7aXhjPDfAhUuxVkKHZxqCOsQ6AEIJzAA#v=onepage&q=concepto%20de%20nutrici%C3%B3n%20infantil&f=false>
- Molina de Sales, I. C. (2006). *Ciencias Naturales*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=sGmrB3sujq8C&pg=PA71&dq=alimentos+naturales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiVi7X7lunfAhVIDq0KHRHXCEAQ6AEIVDAJ#v=onepage&q=alimentos%20naturales&f=false>
- Morales Gueto, J. (2011). *Nutriterapia, salud y longevidad*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=dw0juWUvp60C&printsec=frontcover&dq=que+son+los+alimentos&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj82eDZ9OjfAhVpmuAKHZj9Ae0Q6AEIRjAF#v=onepage&q=que%20son%20los%20alimentos&f=false>

- Nos, P., y Beltrán, B. (2008). Nutrición y probióticos. En L. R. Sáez. (ed.) *Tratamiento de las enfermedades digestivas*, (pp.147-154). Recuperado el 13 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=9cGtBtUEjwUC&pg=PA147&dq=concepto+de++nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiLtNe9gu7fAhWr1VkKHZiPAGs4ChDoAQg4MAQ#v=onepage&q=concepto%20de%20%20nutricion&f=false>
- Najarian, O. (2013). *Salud y más vida*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=TkjsBQAAQBAJ&pg=PA44&dq=el+nutriologo&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiQy8-muO7fAhWmtlKKHUwlCkQQ6AEILzAC#v=onepage&q=el%20nutriologo&f=false>
- Organización de las Naciones unidas para la Agricultura y la Alimentación (2006). *Crear y manejar un huerto escolar*. Recuperado el 14 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=hKpjzNth37QC&pg=PA168&dq=alimentos+saludables+para+ni%C3%B1os+en+edad+preescolar&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjLlbPRvfDfAhWGslkKHRVIAeEQ6AEILjAB#v=onepage&q=alimentos%20saludables%20para%20ni%C3%B1os%20en%20edad%20preescolar&f=false>
- Pamplona Roger, J. D. (2006). *Salud por los alimentos*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=t9Az\\_8Yzgr4C&pg=PA21&dq=alimentos+vegetales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjEgMvUmunfAhUNWq0KHdwQA78Q6AEINDAD#v=onepage&q=alimentos%20vegetales&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=t9Az_8Yzgr4C&pg=PA21&dq=alimentos+vegetales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjEgMvUmunfAhUNWq0KHdwQA78Q6AEINDAD#v=onepage&q=alimentos%20vegetales&f=false)
- Porti, M. C. (2006). *Obesidad infantil*. Recuperado el 14 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=E\\_nFfU4jntkC&pg=PP41&dq=el+rol+de+los+padres+en+la+alimentaci%C3%B3n+de+sus+hijos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi6hI7wuPDfAhXupVkKHQyLAKgQ6AEINzAD#v=onepage&q=el%20rol%20de%20los%20padres%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n%20de%20sus%20hijos&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=E_nFfU4jntkC&pg=PP41&dq=el+rol+de+los+padres+en+la+alimentaci%C3%B3n+de+sus+hijos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi6hI7wuPDfAhXupVkKHQyLAKgQ6AEINzAD#v=onepage&q=el%20rol%20de%20los%20padres%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n%20de%20sus%20hijos&f=false)



- Reimers, K., y Ruud, J. (2007). Factores nutricionales relacionados con la salud y el rendimiento. En T. R. Baechle y R. W. Earle. (ed.). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*, (pp.229-252). Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=c1wXBg2izF0C&pg=PA232&dq=macronutrientes:+lipidos+o+grasas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwisjNHcrezfAhXCTd8KHU2MASwQ6AEIMjAC#v=onepage&q=macronutrientes%3A%20lipidos%20o%20grasas&f=false>
- Simón, E., y Lasa, A. (2008). Minerales. En V. M. Rodríguez y E. Simón. (coord.). *Bases de la alimentación humana*, (pp.237-254). Recuperado el 13 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=c\\_f5eJ77PnwC&pg=PA225&dq=micronutrientes:+vitaminas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjt8feMwu3fAhXlp1kKHTrIDTgO6AEIPzAE#v=onepage&q=micronutrientes%3A%20vitaminas&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=c_f5eJ77PnwC&pg=PA225&dq=micronutrientes:+vitaminas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjt8feMwu3fAhXlp1kKHTrIDTgO6AEIPzAE#v=onepage&q=micronutrientes%3A%20vitaminas&f=false)
- Sirvent, J.E., y González, I. (2017). Conceptos introductorios de nutrición y deporte. En J. E. Sirvent y J. R. Alvero. (ed.). *La nutrición en la actividad física y el deporte*, (pp.17-26). Recuperado el 13 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=Lxs\\_DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=la+nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiWnJuE5-3fAhXStVkkHe7oAWMQ6AEIVDAI#v=onepage&q=la%20nutricion&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=Lxs_DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=la+nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiWnJuE5-3fAhXStVkkHe7oAWMQ6AEIVDAI#v=onepage&q=la%20nutricion&f=false)
- Soriano del Castillo, J. M. (2006). Conceptos y evolución histórica de la nutrición. En J. M. Soriano del castillo. (ed.). *Nutrición básica humana*, (pp.23-36). Recuperado el 13 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=-C43kg7wWBYC&printsec=frontcover&dq=importancia+de+la+nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjAnbvUhO7fAhXDp1kKHdigBmEQ6AEIQDAF#v=onepage&q=importancia%20de%20la%20nutricion&f=false>
- Sutherland, G. (2017). *Sin obesidad, sin riesgos*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de <https://books.google.com.pe/books?id=Wng2DwAAQBAJ&pg=PA46&dq=ma>

[cronutrientes:+hidrato+de+carbono&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiZy53mkuzfAhVyzlkKHRyjBY0Q6AEIJzAA#v=onepage&q=macronutrientes%3A%20hidrato%20de%20carbono&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=3MQmLMLAqe4C&pg=PA13&dq=nutricion+inadecuada&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiZy53mkuzfAhVyzlkKHRyjBY0Q6AEIJzAA#v=onepage&q=macronutrientes%3A%20hidrato%20de%20carbono&f=false)

UNICEF (2009). *Seguimiento de los progresos en la nutrición de los niños y las madres*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de [https://books.google.com.pe/books?id=3MQmLMLAqe4C&pg=PA13&dq=nutricion+inadecuada&hl=es-](https://books.google.com.pe/books?id=3MQmLMLAqe4C&pg=PA13&dq=nutricion+inadecuada&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjXu7eFnO7fAhXoqFkKHe2NB1YQ6AEILTAB#v=onepage&q=nutricion%20inadecuada&f=false)

[419&sa=X&ved=0ahUKEwjXu7eFnO7fAhXoqFkKHe2NB1YQ6AEILTAB#v=onepage&q=nutricion%20inadecuada&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=3MQmLMLAqe4C&pg=PA13&dq=nutricion+inadecuada&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjXu7eFnO7fAhXoqFkKHe2NB1YQ6AEILTAB#v=onepage&q=nutricion%20inadecuada&f=false)

Velásquez, G. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Recuperado el 12 de Enero del 2019 de

[https://books.google.com.pe/books?id=8eFgywpXq8EC&printsec=frontcover&dq=las+proteinas+en+la+alimentaci%C3%B3n&hl=es-](https://books.google.com.pe/books?id=8eFgywpXq8EC&printsec=frontcover&dq=las+proteinas+en+la+alimentaci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjMmY6u9-vfAhWDwVkkHdLCAJ4Q6AEIJzAA#v=onepage&q=las%20proteinas%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n&f=false)

[419&sa=X&ved=0ahUKEwjMmY6u9-](https://books.google.com.pe/books?id=8eFgywpXq8EC&printsec=frontcover&dq=las+proteinas+en+la+alimentaci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjMmY6u9-vfAhWDwVkkHdLCAJ4Q6AEIJzAA#v=onepage&q=las%20proteinas%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n&f=false)

[vfAhWDwVkkHdLCAJ4Q6AEIJzAA#v=onepage&q=las%20proteinas%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=8eFgywpXq8EC&printsec=frontcover&dq=las+proteinas+en+la+alimentaci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjMmY6u9-vfAhWDwVkkHdLCAJ4Q6AEIJzAA#v=onepage&q=las%20proteinas%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n&f=false)

Vélez de León, Y. M. (2009). *Como combatir la obesidad infantil*. Recuperado el 15 de Enero del 2019 de

[https://books.google.com.pe/books?id=cTdaAgAAQBAJ&pg=PA30&dq=el+desayuno+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiRs--](https://books.google.com.pe/books?id=cTdaAgAAQBAJ&pg=PA30&dq=el+desayuno+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiRs--mxPPfAhXSs1kKHaz5DKAQ6AEILTAB#v=onepage&q=el%20desayuno%20infantil&f=false)

[mxPPfAhXSs1kKHaz5DKAQ6AEILTAB#v=onepage&q=el%20desayuno%20infantil&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=cTdaAgAAQBAJ&pg=PA30&dq=el+desayuno+infantil&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiRs--mxPPfAhXSs1kKHaz5DKAQ6AEILTAB#v=onepage&q=el%20desayuno%20infantil&f=false)

Walji, H. (1997). *Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos*. Recuperado el 13 de Enero del 2019 de

[https://books.google.com.pe/books?id=HEK1Re7BphwC&pg=PA16&dq=los+minerales+para+la+vida+humana&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi11rfW3-](https://books.google.com.pe/books?id=HEK1Re7BphwC&pg=PA16&dq=los+minerales+para+la+vida+humana&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi11rfW3-3fAhUq2FkKHda7BD8Q6AEIPzAE#v=onepage&q=los%20minerales%20para%20la%20vida%20humana&f=false)

[3fAhUq2FkKHda7BD8Q6AEIPzAE#v=onepage&q=los%20minerales%20para%20la%20vida%20humana&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=HEK1Re7BphwC&pg=PA16&dq=los+minerales+para+la+vida+humana&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi11rfW3-3fAhUq2FkKHda7BD8Q6AEIPzAE#v=onepage&q=los%20minerales%20para%20la%20vida%20humana&f=false)

## La nutrición en los niños del nivel inicial

### INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE  
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.upp.edu.pe">repositorio.upp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
2	<a href="https://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
4	<a href="http://www.revistas.una.ac.cr">www.revistas.una.ac.cr</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://www.tuabuela.com">www.tuabuela.com</a> Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1%
7	<a href="https://repositorio.unheval.edu.pe">repositorio.unheval.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
9	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1%

---

**10** [www.encolombia.com](http://www.encolombia.com) <1 %  
Fuente de Internet

---

**11** [repositorio.educacionsuperior.gob.ec](http://repositorio.educacionsuperior.gob.ec) <1 %  
Fuente de Internet

---

**12** Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades <1 %  
Trabajo del estudiante

---

---

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words