

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Aporte nutritivo de la papa en las recetas escolares de los alumnos del
nivel inicial**

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Inicial

Autor:

Laurita Mezones Abad

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Aporte nutritivo de la papa en las recetas escolares de los alumnos del nivel inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Aporte nutritivo de la papa en las recetas escolares de los alumnos del nivel inicial

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

Laurita Mezones Abad (Autor)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

Jaén – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio, Bracamoros los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo 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: *"Aporte nutritivo de la papa en las recetas escolares de los alumnos del nivel inicial"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial. (a) **MEZONES ABAD LAURITA**.

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, **MEZONES ABAD LAURITA**, 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figuerola Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Aporte nutritivo de la papa en las recetas escolares de los alumnos del nivel inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

2

repositorio.upao.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

www.myvermut.com

Fuente de Internet

2%

5

www.minag.gob.pe

Fuente de Internet

2%

6

www.minagri.gob.pe

Fuente de Internet

1%

7

preparadeliciosa.blogspot.com

Fuente de Internet

1%

8

bibliotecas.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

1%

9

1library.co

Fuente de Internet

		1 %
10	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
12	myslide.es Fuente de Internet	<1 %
13	recursosbiblio.url.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
14	misnenes.com Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Chaffey Joint Union High School District Trabajo del estudiante	<1 %
16	www.recetavenezolana.com Fuente de Internet	<1 %
17	mejorconsalud.as.com Fuente de Internet	<1 %
18	vbook.pub Fuente de Internet	<1 %
19	www.unicef.org Fuente de Internet	<1 %



Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

DEDICATORIA.

A Dios por la sabiduría que ilumina mi vida,

A mi Familia que comparte mis inquietudes y sueños.

A los niños del nivel inicial que son un baúl de sorpresas,
donde se encuentra inocencia, imaginación y enseñanza.

INDICE

DEDICATORIA.	8
INDICE	9
RESUMEN.	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCION	
CAPITULO I: ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.1. Antecedentes	16
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.	18
2.1. Origen de la papa	18
2.1.1. Beneficios de la papa	19
2.1.2. Distribución de componentes principales de la papa.	21
2.1.3. Tipos de Papa	21
2.1.4. Características de la papa	23
2.1.5. Propiedades químicas de la papa	23
CAPITULO III. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN.	26
3.1. Alimentación y nutrición	26
3.2. Alimentación saludable	28
3.3. Recetas Nutritivas	29
3.3.1. Importancia de recetas nutritiva	29
3.3.2. Tipos de recetas nutritivas utilizando la papa	30
3.4. Preparación de Recetas Nutritivas a base de papa que los padres envían en la lonchera del estudiante	34
CONCLUSIONES	36
RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS CITADAS	38
ANEXOS	40

RESUMEN

El tema de investigación que se plantea en esta monografía tiene como sustento la siguiente interrogante: ¿Cual es el aporte nutritivo que tiene la papa en las recetas escolares del nivel inicial?, para tal solución se tuvo que explicar las propiedades nutritivas de la papa, asimismo se tuvo que explicar sobre la alimentación nutritivas y recetas nutritivas. Se plantea el siguiente objetivo: Determinar el aporte nutritivo que tiene la papa en las recetas escolares del nivel inicial, mediante recetas nutritivas y hacer de conocimiento a las madres y padres de familia sobre el contenido de nutrientes que tiene la papa. Para llegar a la conclusión sobre el aporte nutritivo que tiene la papa en las recetas escolares del nivel inicial; se realizó una investigación descriptiva y analítica, y se llevó a cabo reuniones de coordinación con las madres y padres de familia del nivel inicial del Centro Educativo N° 16210, ubicado en la provincia de Utcubamba, del Departamento de Amazonas, quienes realizaron la preparación de varias recetas nutritivas a base de papa, y los 36 niños y niñas que conforman este nivel, en su totalidad realizaron la degustación y el consumo de los platos nutritivos que se preparó, siendo la papa el principal ingrediente de estas recetas nutritivas. Finalmente se llegó a concluir que la papa aporta nutritivamente en las recetas escolares del nivel inicial.

Palabras claves: aporte nutritivo, recetas escolares, propiedades nutritivas.

ABSTRACT.

The research topic raised in this monograph is based on the following question: What is the nutritional contribution of the potato in the school recipes of the initial level? For such a solution, the nutritional properties of the potato had to be explained, also had to explain about nutritious food and nutritious recipes. The following objective is proposed: To determine the nutritional contribution that the potato has in the school recipes of the initial level, through nutritious recipes and to inform mothers and fathers about the nutrient content of the potato. To reach the conclusion about the nutritional contribution that the potato has in the school recipes of the initial level; A descriptive and analytical investigation was carried out, and coordination meetings were held with the mothers and fathers of the initial level of the Educational Center No. 16210, located in the province of Utcubamba, in the Department of Amazonas, who prepared the several nutritious recipes based on potatoes, and the 36 boys and girls that make up this level, in their entirety tasted and consumed the nutritious dishes that were prepared, with potatoes being the main ingredient in these nutritious recipes. Finally, it was concluded that the potato contributes nutritionally in the school recipes of the initial level.

Keywords: nutritional contribution, school recipes, nutritional properties

INTRODUCCIÓN

La alimentación cumple un importante rol en la condición de vida de las personas, estudiar y observar el comportamiento de los individuos es importante para interponer un método de nutrición efectiva las cuales deben ser perdurables en el tiempo. Por ello es indispensable el apoyo de las madres y padres de familia en la preparación de los alimentos y en los hábitos alimenticios que se forman en sus hijos. La investigación titulada **“Aporte nutritivo de la papa en las recetas escolares de los alumnos del nivel inicial – 2019”**, abarca desde un aspecto histórico, la alimentación saludable, la participación de las madres y padres en temas sobre la alimentación nutritiva y saludable de sus hijos en etapa preescolares. También se trata sobre recetas nutritivas y saludables que ayudan en la alimentación y a la par repercuten en la nutricional de sus hijos.

La Organización Mundial de la Salud refiere que la desnutrición mundial presenta riesgos de consideración para la salud.

La mala nutrición y el hambre derivan a una muerte prematura en los niños pequeños menores de 5 años; además de su deficiente desarrollo corporal y mental.

En todo el mundo existen en aproximado 115 millones de niños de 5 años de edad que sufren de desnutrición infantil.

En nuestro país el 12% de niños de 5 años de edad presentan desnutrición crónica y el MINSA mediante sus diferentes programas contra la lucha de la anemia, contra la desnutrición crónica ha conseguido minorar estos factores con mucho riesgo para la salud infantil.

El MINSA trabaja de manera organizada con los gobiernos locales y regionales y el gobierno central contra la desnutrición infantil. El gobierno de nuestro país ha transferido 50 millones de soles a dichas entidades para este propósito.

En la ciudad de Bagua Grande, provincia de Utcubamba y departamento de Amazonas, en la I.E 16210, en el aula de 4 años nivel inicial la investigadora observó que los padres de familia enviaban en sus loncheras escolares comida chatarra como: papa light, chizitos, galletas, chifles procesados, y jugos envasados entonces tuvo la idea de que los niños pueden ser alimentados saludablemente mediante recetas nutritivas utilizando la papa ya que en esta zona es muy comercializada y a un costo cómodo y puede prepararse en diversas recetas atractivas y sabrosas para los niños y niñas.

Cabe resaltar que la desnutrición infantil es un factor principal del bajo rendimiento académico en los estudiantes.

El objetivo general.

Determinar el aporte nutritivo que tiene la papa en las recetas escolares del nivel inicial.

Objetivos Específicos

- Determinar el valor nutritivo que contiene la papa.
- Identificar recetas nutritivas a base de papa para elaborar en la escuela.
- Identificar recetas nutritivas a base de papa para que envíen en su lonchera al estudiante de nivel inicial

El presente estudio es de beneficio para los alumnos del nivel inicial y la población en general, también el de tener la certeza del aporte nutritivo que brinda la papa a las recetas escolares, para luego tomar las acciones convenientes, de acuerdo a los resultados, para dar solución a los problemas de la desnutrición, desde el punto de vista de Salud Pública, en favor de los niños del nivel inicial, primordialmente y de la sociedad en general.

Por lo expuesto se plantea la siguiente investigación titulada “Aporte nutritivo de la papa en las recetas escolares de los alumnos del nivel inicial - 2019”.

Esta investigación procurará determinar el aporte nutritivo que tiene la papa en las recetas escolares del nivel inicial – 2019, teniendo como finalidad identificar el aporte nutritivo que brinda la papa a las recetas escolares del nivel inicial.

Señalamos que la desnutrición infantil es considerada como uno de los importantes problemas de Salud en nuestro país. La desnutrición se da como respuesta de la insuficiente ingesta de alimentos.

Según UNICEF Dominican Republic - Salud (2019) “La desnutrición comprende tener una estatura inferior a la que corresponde a la edad, tener un peso corporal menor a lo normal para la edad, estar peligrosamente delgado o presentar carencias de vitaminas y/o minerales”.

La buena alimentación depende de varios factores, entre los que desempeña un papel primordial la actitud de responsabilidad del padre de familia en lo correspondiente a la alimentación diaria del niño.

Es por eso que los conocimientos en el aporte nutritivo que nos brinda la papa es un aspecto de suma importancia que se otorga para la preparación de las recetas nutritivas que consumirán los niños del nivel inicial y permite la intervención directa de los padres y los profesores de incidir en forma positiva en la alimentación de los niños ya que un niño bien alimentado va a crecer activo y feliz

De acuerdo a las conclusiones se propondrán recomendaciones de las acciones que se realizaran para lograr que se conozca el aporte nutritivo que contiene la papa y esta sea utilizada en las diferentes recetas nutritivas para brindar a los niños las proteínas, minerales y vitaminas que su cuerpo necesita para estar sano y crecer debidamente.

Según la OMS menciona que “las actividades de Educación e Información de la Salud deben encaminarse: a aumentar la capacidad de los individuos y comunidad para participar en la acción sanitaria y de la auto-responsabilidad en materia de salud y a fomentar un comportamiento saludable”. El objetivo de la Educación para la Salud es: “fomentar actividades que inciten a la gente a querer estar sana, a saber, cómo permanecer sanos, a

hacer lo que puedan individual y colectivamente para conservar su salud y buscar ayuda cuando la necesiten”.

En los Capítulos I detallamos algunos antecedentes de estudios relacionados al tema.

El capítulo II describe el marco teórico, para ello, se realizó la revisión de bibliografía pertinente, consistente en asuntos alimentarios y nutritivos de la papa. Seguidamente describimos el marco teórico sobre los aspectos nutritivos de la papa, la alimentación y nutrición y recetas nutritivas que servirán para una buena alimentación del preescolar.

Así también en los capítulos III se dan aportes importantes sobre la importancia de la alimentación y la nutrición.

Para culminar el trabajo se hace una presentación de las conclusiones y recomendaciones, seguidas luego de las referencias citadas y los anexos.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Para la realización del presente estudio, no se cuenta con antecedentes de estudios relacionados a la pregunta de investigación a la fecha, por lo que precisaremos de investigaciones relacionadas al tema a investigar.

1.1. Antecedentes

Según el autor Guerrero E, Lucero C. (2013), en su trabajo de investigación titulado “*Factores de riesgo que se asocian con el bajo rendimiento académico, en niños escolares de dos Instituciones Educativas Distritales (IED) de Bogotá*”, encontró que el 97,6% de los escolares son de condición socioeconómico bajo, siendo un factor por lo que el 26,5% tiene bajo rendimiento académico.

Según la investigación realizada por Lavayen G, Leonor L, Haz P, (2014), la cual lleva por nombre “*Influencia de la alimentación en el rendimiento escolar de los estudiantes de primero básica de la escuela fiscal Francisco Obando Pacheco*”, los investigadores utilizaron la libreta de calificaciones para medir el rendimiento escolar de los alumnos que conformaban la población.

Según los autores Becerra F, Pinzón G, Vargas M. (2015), en la investigación titulada “*Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable*”, encontraron que el horario de estudio, costumbres o hábitos y factores económicos; son factores que influyen en la alimentación poco saludable.

En la investigación de los autores López P, Susana M, Parreño M. (2015), realizada en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, la cual lleva por título “Consumo de alimentos de los preadolescentes de la Unidad Educativa

T.W Anderson de la ciudad de Quito en el mes de diciembre de 2014 durante la jornada escolar y su relación con el lugar de adquisición y oferta de los mismos” concluyó que los adolescentes consumen alimentos chatarra en el horario de recreo y en la hora de finalizar las clases.

Según la investigación realizada por Alayo M, Juárez P. Tacza C. (2016), la cual lleva por título “*Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad*”, llegando a la conclusión que los adolescentes ingieren 3 comidas diarias, almuerzan en el centro educativo en compañía de otros adolescentes, los cuales tienen preferencia consumir comida rápida y cuando están con la familia prefieren consumir alimentos nutritivos.

Los autores Majem y Hernández en su investigación que lleva por título “*Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares*”, en la cual concluyeron los escolares al omitir el consumo del desayuno, esto afecta en forma negativa al aprendizaje y la función cognitiva, este se pronuncia preponderantemente en los niños que padecen de desnutrición que en los niños que están bien nutridos.

En la investigación de los autores Maidana y Cuneo y su colaboradora (2014), en su investigación que lleva por título “*Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos*”, concluyeron que el 92% de los jóvenes llevaba una dieta no saludable como resultado del elevado consumo de alimentos procesados, los cuales son ricos en grasas y sodio, y del bajo consumo de verduras y frutas.

CAPITULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1 Origen de la papa

Según la autora Rodríguez, (2014), indica que “La papa es considerado un tubérculo de tallo modificado el cual compone el primordial órgano de almacenamiento de reservas que necesita la planta”. (Citado de Vásquez V. 1988)

La versatilidad de la papa es apropiada para aclimatarse a diferentes zonas: “Este tubérculo comestible existe en 125 países, el cual abarca desde los Andes del Perú hasta distantes lugares como China, Estados Unidos o Alemania. A sorprendido a los investigadores la adaptabilidad que tiene y la cantidad de variedades que existen, más de 4000 clases” (Córdova y otros, 2010)

Taxonómicamente se clasifica en:

Familia: Solanaceae

Reino: Vegetal

Clase: Angiospermae

Subclase: Dicotyledoneae

Género: Solanum

Subgénero: Potatoe

Orden: Tubiflorae

Nombre vulgar: patata, papa.

Nombre Científico: Solanum tuberosum

Los pueblos aborígenes del Perú usaron la papa desde hace 8000 años atrás, según hallazgos arqueológicos. En el siglo XVI, La papa habría sido llevada a Europa. Datos indicados por Hawkes (1992) la indica proveniente de Perú, por la vía de Cartagena de las Indias a España, la cual se cultivó en España por los años de 1570. Alrededor del mundo la papa es consumida por más de un billón de personas. La producción de la papa en todo el mundo excede los 300 millones de

toneladas métricas. La papa es un alimento rico en energía, y se cultiva con facilidad en espacios pequeños, es barata y se cocina con facilidad. En los casos donde las poblaciones tienen una tasa de hambruna creciente, la papa es un cultivo muy importante para brindar seguridad alimentaria.

En estos días, a la papa la consume casi todos los pueblos del Mundo, y:

Es considerado junto al arroz, maíz y trigo uno de los cultivos básicos en la alimentación del ser humano. En antecedentes de los años 1991-93 se señala que se produjeron en 18,13 millones de hectáreas, 275,4 millones de toneladas brindando un rendimiento promedio de 15 ton/ha. El rendimiento en la Federación Rusa, Polonia, India y la China fluctuaron entre 11 y 17 ton/ha. Y presentan superficies entre 3,3 y 1,0 millones de hectáreas. Los Países Bajos con 42 ton/ha, EE.UU. con 36 ton/ha, Alemania con 33 ton/ha. Son los países con grandes rendimientos en orden decreciente.

La producción de papa en el Perú ha incrementado en los últimos cinco años, donde se ha tenido una producción de más de tres millones de toneladas en el año 2010.

Tabla N° 01

Cultivos básicos en la alimentación del ser humano

CULTIVO	RENDIMIENTO Kg/Ha	Kcal/ Ha/día 103	Proteína Kg/Ha/día
Papa	15.500	79,6	2,03
Maíz	3.300	88	2,44
Trigo	1.800	51,2	1,62
Arroz	2,052	43	1,00

Tabla N° 01: Cultivos básicos en la alimentación del ser humano

Los años 90 se caracterizaron por la disminución del consumo de la papa fresca y el aumento de consumo de productos procesados (papas envasadas, papas fritas, hojuelas de papas, etc.) en todo el mundo, por efecto de la comida rápida, cocidas preparadas y bocadillos. Debido a que ha crecido el número de mujeres que laboran, la población urbana ha crecido y cuentan con buenos ingresos, al turismo que consume comida rápida.

En esta década ha disminuido el consumo de la papa, la agricultura familiar ha sido desplazada por la producción de más escala y especial, los encarecidos costos de procesar la papa y los precios competitivos de los cereales.

Dentro de estas tendencias está el plantar parte del tubérculo y no la totalidad de este, la mejor calidad del producto y el crecimiento del uso de la semilla sexual.

Para este período, “el comercio internacional nos indica, que mundialmente se importará más de 7 millones de toneladas, y una exportación de 7,5 millones de toneladas”.

“En los países latinos se exportaron 74 mil toneladas e importaron 297 mil toneladas, el valor de importación fue de US \$120 millones”.

2.1.1. Beneficios de la papa

La papa es un tallo subterráneo, succulento, que presenta un alto contenido de hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Las papas no engordan. Se requieren 37,5 kilos de papa para producir 45 gramos de grasa, los que equivalen a:

- 45 CC. de aceite
- 1,5 huevos
- 69,4 gramos de mayonesa
- 3,5 paquetes de galletas tritón
- 54 gramos de mantequilla
- 11,2 panes corrientes

El contenido calórico de las papas sube ostentosamente al freírlas, o agregarles mantequilla o margarina.

La investigadora considera que es mejor consumir la papa en su estado natural, ya que solo así se lograra captar los hidratos de carbono, vitaminas y minerales que nos proporciona este alimento, lo cual es de suma importancia para que los niños del nivel inicial crezcan sanos y fuertes; además este tubérculo tiene un costo muy bajo y está al alcance de la economía de los padres de familia y del público en general.

2.1.2. Distribución de componentes principales de la papa.

La papa tiene ventajas en relación con otros cultivos alimenticios:

- Contiene gran calidad nutricional en comparación con otro cultivo alimenticio.
- Produce más proteínas y calorías, por día que otros cultivos y por unidad de superficie.
- Contiene germoplasma disponible para el mejoramiento.
- Requiere poca agua.
- Se cultiva en diversos climas.

La papa tiene diferentes usos y en la alimentación del ser humano, esta se consume procesada o fresca. Entre los productos procesados tenemos a los French stikes (bastoncitos fritos), papas chips (hojuelas), harinas de papa, papas deshidratadas, pre fritos congelados, purés, almidón y sus derivados como alcoholes, dextrinas.

2.1.3. Tipos de Papa

A nivel mundial se cultivan más de 5000 variedades de papa. En el Perú contamos con más de 3000 variedades.

Sobre los 3,000 m.s.n.m .se produce las variedades de mejor calidad. En la actualidad por su origen, se cuenta con variedades nativas y modernas. Su color

característico es blanco y de color; y por su uso son amarillas, industriales y amargas.

Tabla N° 02

Tipos de papa

GRUPO		VARIEDAD	ALTITUD	ZONA	CUALIDADES
Variedad Nativas	Comercial	Huayro	Mayor a 3300	La Libertad hasta Apurímac	Muy buena capacidad productiva y culinario
		C.Compis	Desde 3000	Cuzco, Puno, Apurímac y Ayacucho	Buen potencial productivo corto periodo vegetativo, muy buena calidad culinaria.
		Yana Imilla	Desde 3000	Puno, Cuzco de Sierra Arequipa.	Buen potencial productivo, buena capacidad culinario
		Sani Imilla	Desde 3000	Puno, Cuzco y Arequipa.	Buen potencial productivo, buena capacidad culinario
		Peruanita	Mayor a 3300	Huánuco, Pasco, Junín, Huancavelica y Apurímac	Buen rendimiento, muy buena calidad culinaria tolerante de rancha
	Amarilis	Runtush	Desde 3500	En la sierra desde la Libertad hasta Apurímac,	Excelente calidad culinaria y comercial
		Tumbay	Desde 3000	Huánuco, Pasco y Junín.	Excelente calidad culinaria y comercial
		Huagalina		Cajamarca, La Libertad.	Muy buena calidad culinaria y comercial
	Papa amarga	Shiri		Punas desde Ancash. Hasta Puno	Tolerante a las heladas
		Piñaza		Punas del sur del Perú (altiplano de Puno)	Tolerante a las heladas
		Amarilis Inia		Costa y Sierra	Resistente a la Ranca
		Andina	Sobre 3200		Buena calidad culinaria y comercial
		Canchan Inia		Costa y Sierra	Tolerante a la Ranca, buena calidad comercial.

Variedad Modernas		Cica	Desde los 2000 msnm		Buena calidad culinaria, tolera sequias, es susceptibles a la Mancha
		Mariva		Costa y Sierra	Buena calidad culinaria y comercial
		Perricholi		Costa y Sierra	Excelente productiva, resistente a la Mancha
		Revolución		Costa y Sierra	Buena calidad culinaria y comercial
		Tomasa Condemayta	Menos a 3500	Costa y Sierra	Buena calidad para consumo fresco, para frituras y hojuelas
		Yungay		Sierra	Tolera condiciones adversas(suelo, clima, parásitos)
INDUSTRIA	Desértica, capiro María bonita, Tacna, primavera, costanera, Única y María Reiche. Las variedades con aptitud para la industria, principalmente las destinadas para la elaboración de papas fritas.				

Tabla N° 02: Tipos de papa

Fuente: La Papa producción, Transformación y Comercialización, Egusquiza 2010

2.1.4. Características de la papa

Rodríguez, G. (2014), refiere que la parte comestible de la papa es el tubérculo, este es de importancia para la planta, pues es aquí donde el 75-85% del total de la materia seca producida, se acumula. El tubérculo posee ojos, se ha establecido un promedio de un ojo por centímetro de longitud; sin embargo, tubérculos pequeños tienen un mayor número de ojos por unidad de longitud que aquellos más grandes. Esto indica que el tubérculo continúa su crecimiento e incorpora nuevos entrenudos durante un cierto periodo de desarrollo (cita de Vásquez, 1988).

2.1.5. Propiedades químicas de la papa

Principales componentes de la papa, rango y media.

Según Rodríguez, G. (2014), En los componentes nutritivos se encuentra en mayor cantidad el agua que constituye al rededor del 80% del total. Los carbohidratos constituyen el 16% en los que se destaca los almidones. Las

proteínas componen el 2% siendo exclusivamente la globulina, aunque no llega a superar a la proteína que se encuentra presente en las carnes, si lo hace en el trigo, verduras y arroz, la cantidad de lípidos es bajo, siendo el 0.1%, pese a tener bajo contenido de proteínas, la papa tiene alto valor biológico. Es rico en isoleucina, Lisina y Leusina; es pobre en metionina y cistina.

También es fuente de vitaminas, tenemos a la vitamina C, que encontramos en un rango de 20-50mg/100g de peso, también se encontramos, en cantidades menores, piridoxina (B6), tiamina (B1), ácido fólico, riboflabina (B2), y rastros de vitamina E y vitamina A, también es fuente de magnesio, hierro, potasio, calcio, zinc, fósforo, sodio y otros. En las paredes del tubérculo se encuentran las fibras.

Tabla Nª 03

Principales componentes de la papa, rango y media

Componentes	Rango %	Media
Agua	63.2 - 86.9	80
Sólidos totales	13.1 - 36.8	16
Proteína(Nitrógeno total + 6.25)	0.7 - 4.6	2
Glicoalcaloides (Solanina)	0.2 - 41	3-10(mg/100gr)
Grasa	0.02 - 0.20	0.12
Azúcares reductores	0.0 - 5.0	0.3
Total Carbohidratos	13.3 - 30.53	21.9
Fibra Cruda	0.17 - 3.48	0.71
Ácidos Orgánicos	0.4 - 1.0	0.6

Tabla Nª 03: Principales componentes de la papa, rango y media

Grafico N° 01

Propiedades químicas de la papa

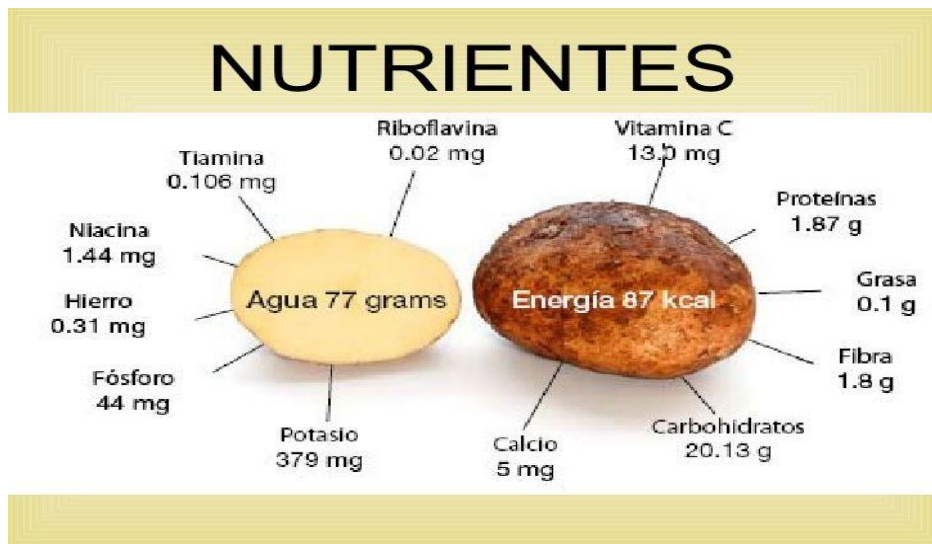


Grafico N° 01: *Propiedades químicas de la papa*

CAPITULO III

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN.

3.1. Alimentación y nutrición.

Para que el niño tenga un buen desarrollo y crecimiento debe tener una alimentación saludable, esta debe compensar los nutrientes que se requieren, como micronutrientes y macronutrientes y debe cumplir con actividades físicas adecuadas y los cuidados apropiados de su salud para evitar así que se genere la obesidad y el sobrepeso. Una adecuada nutrición y alimentación se consigue con consejeros de los guías del niño(a), en especial a la madre. El personal de salud es el apropiado para promocionar los temas de alimentación. Por eso es muy importante tener guías o la orientación de cómo debería ser alimentado un niño.

En el Perú tenemos a guías especializados que se encargan de enseñar de cómo debería ser la alimentación y recomiendan los nutrientes de los preescolares, por lo que es necesario tener las recomendaciones de la ingesta de nutrientes con las debidas indicaciones. A los niños y niñas de edades que oscilan entre los 1 a 18 años de edad, se les recomienda los macronutrientes con rango del porcentaje de energía de las kilocalorías totales, ya que necesitan la energía total que requiere un ser humano. Ya que cuando se salen de estos, ya sea de mayor a menor en especial de los carbohidratos y las grasas, estos niños tendrán más probabilidades de enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades coronarias.

Según Ogata y Brown, (2014) indica que “en una alimentación con alto porcentaje de carbohidratos y baja en grasa, las lipoproteínas con alta densidad HDL van a decaer.”

Según la Asociación Americana del Corazón recomienda específicamente que esto aplica a los niños mayores de dos años y su familia, y pueden ser aplicadas para la población peruana:

- “Equilibrar la energía de la alimentación con la actividad física para mantener el crecimiento normal”.
- “Realizar actividad física diaria de 60 min de moderada a vigorosa.
- “Consumir frutas y verduras todos los días, limitar el consumo de jugo”.
- “Utilizar en la alimentación aceites de origen vegetal y margarinas bajas en grasas saturadas y ácidos grasos trans; en lugar de mantequilla o de la mayoría de otras grasas de origen animal”.
- “Comer panes y cereales integrales, en lugar de productos de granos refinados”.
- “Reducir la ingesta de alimentos y bebidas azucaradas”.
- “Utilizar diariamente leche baja en grasa y productos lácteos sin grasa (descremados)”.
- “Consumir más pescado, especialmente pescado graso, a la parrilla o al horno”.
- “Reducir el consumo de sal, incluyendo la sal de los alimentos procesados”.

También, nos brinda algunos TIPS para los padres de familia, a fin de que cumplan con las recomendaciones, que a se transcribe a continuación:

- “En las bebidas que dan a sus hijos reducir el azúcar, especialmente la azúcar añadida a los jugos”.
- “Utilice aceite en lugar de grasa sólida en la preparación de alimentos, especialmente aceites de grasa insaturada como el aceite de canola, soja, aceite de maíz, aceite de cártamo, u otros aceites”.
- “Utilice un tamaño de porción recomendado, de alimentos industrializados como preparados”.
- “Utilice verduras y frutas y servir en cada comida; tener cuidado con las salsas añadidas y con el azúcar”.
- “Introduzca y sirva regularmente pescado”.
- “Retire la piel del pollo antes de comerlo”.
- “Utilice sólo los cortes magros de carne y productos cárnicos”.

- “Evite el consumo de salsas con alto contenido calórico, tales como la salsa Alfredo, salsas de crema, salsas de queso”.
- “Coma panes integrales y cereales en lugar de productos refinados; leer las etiquetas y asegurar que "grano entero" es el primer ingrediente en la etiqueta de estos productos”.
- “Coma más leguminosas en lugar de carne para algunos días”.
- “Leer las etiquetas de los productos para ver el contenido y elegir productos altos en fibra, baja en sal y alternativas bajas en azúcar”.

En lo que compete al consumo de verduras y frutas, la “Organización Mundial de la Salud” indica a la población que consuma al día cinco porciones. En lo que compete al preescolar esta recomendación cambia, la “Guía América de USA” nos recomienda que los niños(as) de tres años de edad, consuman mínimo 1 taza y media de verduras o frutas, y los niños(as) de 5 años de edad ingieran 2 tazas a más de verduras y frutas.

3.2. Alimentación saludable

Según a lo que nos informa la Organización Mundial de Salud, la alimentación saludable varia, gran parte de los autores refieren que una alimentación balanceada cumple con varios criterios entre los cuales está los nutrientes balanceados. Esta organización aconseja que en la población se deba promover los siguientes aspectos, para solo así sostener una saludable alimentación:

- “Lograr un equilibrio en la ingesta de energía para mantener un peso normal”.
- “Promover el consumo de alimentos, densos en nutrientes, que contengan baja cantidad de grasas saturadas, que sustituyan con grasa insaturadas y en lo posible disminuir o eliminar el consumo de alimentos con ácidos grasos trans”.
- “Promover el consumo de frutas, verduras, leguminosas, oleaginosas y cereales”.

- “Limitar el consumo de azúcares libres, ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y promover el consumo de sal yodada”.

Para el caso de los niños, la alimentación saludable se apoya en abarcar los primordiales nutrientes con una variada alimentación.

La Organización Mundial de Salud, sugiere que, para una alimentación saludable en el niño, se dé como estrategia el consumo variedades de alimentos naturales y a la par aumentar la actividad física, aspecto importante para lograr una buena salud, existiendo un peso adecuado y así se merme los riesgos de obesidad, el síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Por ejemplo, una saludable alimentación en la niñez, o en el adulto “mejora el nivel del colesterol de lipoproteínas de alta densidad, reduce la tensión arterial, mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso, incluso sin que tengan que adelgazar mucho, y reduce el riesgo de los cánceres de colon y de mama en las mujeres”.

3.3. Recetas Nutritivas

El término de “recetas nutritivas” está definida a aquellas recetas que aportan todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano con una alimentación balanceada (Organización Mundial de la Salud, 2010).

3.3.1. Importancia de las recetas nutritivas

Las recetas nutritivas son de suma importancia ya que ofrecen al ser humano los nutrientes que su cuerpo necesita y así serán aprovechados por el organismo.

Al recibir una buena alimentación mejora nuestro bienestar físico y a la vez interviene en nuestro estado de Animo y nos ayuda a tener energía.

3.3.2. Tipos de recetas nutritivas utilizando la papa.

La investigadora en coordinación con los padres y madres de familia del nivel inicial, realizaron la preparación de recetas nutritivas a base de papa, las cuales se pueden preparar en la escuela por ser rápidas y económicas.

Con la papa se pueden preparar varias recetas económicas, entre ellas se mencionan algunas:

Gráfico N° 02

ENSALADA DE PAPA



Gráfico N° 02: *Ensalada de papa*

Ingredientes

- kg. papa blanca
- 2 taza. apio picado
- 1 taza. manzanas Israel en cubos pequeños
- 2 cda. perejil picado
- 2 cda. jugo de limón
- 1 cda. salsa inglesa
- cda. sal y pimienta
- 1 taza. mayonesa

Preparación

Se cocina las papas con sal en agua hirviendo durante 25 minutos. Luego se las pela y se corta en cubos medianos, dejamos enfriar. Mezclamos en un bol el apio y la manzana, y se baña con el jugo de limón. Se deja reposar por 25 minutos, se mezcla en otro bol la salsa y la mayonesa, se sazona con pimienta y sal y se vierte sobre la mezcla de apio y manzanas, luego se mezcla con las papas, después se cubre con papel film y se lleva la ensalada al refrigerador durante 25 minutos. Y por último se esparce encima el perejil, mezcle y sirva.

Gráfico N° 03

PURE DE PAPA



Gráfico N° 03: *Puré de papa*

Ingredientes

- 1/2 kg papa amarilla peladas y cortadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de leche
- Sal
- Pimienta

Preparación

Primero se hierven las papas en una olla grande con agua y sal al gusto, se escurren y luego se pasan por la prensa papas aun estando calientes, Incorporamos la mantequilla y movemos con una cuchara de palo hasta que la mantequilla se derrita completamente, se agrega la crema de leche removiendo suavemente con la cuchara hasta conseguir la consistencia necesaria y por último se sirve con arroz blanco y se acompaña con cualquier tipo de carne

Gráfico N° 04

PAPA A LA HUANCAINA



Gráfico N° 04: *Papa a la huancaína*

Ingredientes:

- 1 kilo de papa amarilla (o blanca)
- 2 dientes de ajo pelados
- 5 ají amarillo frescos
- 400 gramos de queso fresco
- 4 aceitunas redondas
- ½ taza de aceite vegetal
- Lechuga
- 2 huevos cocidos
- Sal

Preparación

Se saca las venas y pepas del ají, luego se calienta un poco de aceite en una sartén y se saltea los ajíes cortados junto con los ajos enteros, se pone en la licuadora esta preparación y se agrega el queso y el aceite, después se bate hasta que quede una crema. Si queda muy espesa se puede agregar un poco de leche hasta obtener la consistencia deseada, se Sirve sobre papas cocidas y cortadas en mitades. Y por último se Decora con huevos cocidos en rodajas, aceitunas y hojas de lechuga.

Gráfico N° 05

BOLITAS DE PAPA CON QUESO



Gráfico N° 05: *Bolitas de papa con queso*

Ingredientes

- 4 papas
- 25 gr. mantequilla
- 200 gr. de queso
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- 3 huevos
- Orégano
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

Poner una cazuela con agua a hervir, lavar y pelar las papas y cuando el agua este por hervir, echar las papas troceadas y déjalas que hiervan hasta que estén cocidas, durante unos 10 o 15 minutos, Machucar las papas con un tenedor hasta que se conviertan en un puré, para que quede jugoso se le puede añadir uno de los huevos,

y también la mantequilla, añadir la sal, pimienta y orégano al gusto, y mezclar bien, luego con la mano se forman bolitas con la papa, colocando en su interior un poco de queso rallado o en taquitos.

Poner los dos huevos restantes en un plato hondo y batirlos, en otro plato, colocar un poco de pan rallado. Pasar las bolitas por el huevo, y luego por pan rallado, luego se fríen las bolitas en una sartén con abundante aceite, hasta que estén doradas, se sacan y se colocan en un plato con papel de cocina, para que escurran el aceite sobrante.

Gráfico N° 06

RECETA PAPA RELLENA



Gráfico N° 06: *Papa rellena*

Ingredientes:

- 1 k de papa
- Sal y pimienta
- 1 taza de aceite vegetal,
- cebolla picada
- dientes de ajo finamente picados
- carne molida para el relleno
- huevos duros, pelados y picados
- taza de harina
- huevos batidos

Preparación:

Pon las papas enteras y sin pelar en una olla con bastante agua, hierva y cocina a fuego medio-alto hasta que las papas estén tiernas.

Pélaslas mientras estén calientes y aplástalas con un prensador de papas o con un tenedor, en una sartén caliente 1/4 de taza de aceite vegetal a fuego medio. Agrega cebolla y ajo. Cocina por unos 7 minutos o hasta que la cebolla se vea transparente.

Incorpora el ají panca, si lo estás usando, y la pasta de tomate, cocinando unos 4 minutos más. Agrega la carne molida, sal y pimienta. Revuelve bien y tapa la sartén.

Con las manos enharinadas amasa la papa por unos segundos. Toma una porción de papa, forma primero una bola, luego aplástala como haciendo una tortilla gruesa y ahueca un poco en la palma de tu mano.

En el centro de la papa pon una porción de relleno de carne. Sumerge cada papa rellena en el huevo batido y luego pásalas por harina, Calienta 1/2 taza de aceite vegetal en una sartén y fríe las papas

3.4. Preparación de Recetas Nutritivas a base de papa que los padres envían en la lonchera del estudiante.

En las instalaciones del Centro Educativo N° 16210, ubicado en la provincia de Utcubamba, del Departamento de Amazonas, la investigadora en coordinación con las madres y padres de familia del nivel inicial, realizaron la preparación de varias recetas nutritivas a base de papa, y los 36 niños y niñas que conforman este nivel, en su totalidad realizaron la degustación y el consumo de los platos nutritivos que se preparó, siendo la papa el principal ingrediente de estas recetas nutritivas (Ver anexo 3).

Entre las recetas que sobresalieron y fueron aceptadas por las madres y padres de familia para enviar en sus loncheras a los niños y niñas del nivel inicial, tenemos a la papa a la huancaína, Papa rellena y las Bolitas de papa con queso, por ser las más rápidas de preparar y fácil de llevar en las loncheras.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - En esta investigación se ha determinado el valor nutritivo que contiene la papa, por el gran contenido en vitamina c, hierro, y más nutrientes, los cuales son esenciales para la alimentación del día a día que necesita el ser humano y lo primordial es que las recetas nutritivas ayudan a complementar la alimentación en los niños y niñas.

SEGUNDA. - Se identificó las recetas nutritivas a base de papa que las madres y padres del nivel inicial en coordinación de la profesora, pueden elaborar en la escuela, entre estas recetas tenemos a la Papa a la huancaína, Papa rellena, las Bolitas de papa con queso, Puré de papa y la Ensalada de papa.

TERCERA. - Se logró identificar las recetas nutritivas a base de papa para que las madres y padres de familia del nivel inicial envíen en su lonchera al estudiante de nivel inicial, la papa a la huancaína, Papa rellena y las Bolitas de papa con queso, por ser las más rápidas de preparar y fácil de llevar en las loncheras.

RECOMENDACIONES

- El Ministerio de Educación, a través de las UGEL, debe implementar programas de cursos y talleres en donde se estimule y enseñe a las y los profesores a preparar las recetas saludables y nutritivas a base de papa.
- Las y los profesores en coordinación con las madres y los padres de familia deben realizar talleres para enseñar a los padres de familia a preparar recetas saludables y nutritivas a base de papa.
- Los padres de familia deberían de manera libre llevar cursos o talleres en las diversas instituciones que ofrecen clases libres sobre la preparación de recetas saludables y nutritivas, en especial utilizando como ingrediente esencial la papa.

REFERENCIAS CITADAS

- Agriculture., U. D. (2014). *Healthy eating for preschoolers*. USA.
- Alayo M, Juárez P. Tacza C. “*Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad*”. *Revista Enfermería Herediana*. 8 de agosto de 2016; 9(1):23.
- Becerra F, Pinzón G, Vargas M. "Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable". *Revista de la Facultad de Medicina*. Julio de 2015; 63(3):457-63.
- Blazes, M. (2008). *Papapan – "Potato Bread"*. Artículo en revista electrónica *About.com*.
- Brown, J. E. (2014). "*Nutrición en las diferentes etapas de la vida*". Mexico.
- Carnell, S. C. (2011). "*Parental feeding behaviours and motivations*". *A qualitative study in mothers of UK pre-schoolers*. *Appetite*,.
- CIP, C. I. (2014). "*La papa en cifras*".
- Corazón, A. A. (s.f.).
- Córdova y otros. (2010). "*Producción y Comercialización de Pan de Harina de Papa en la Ciudad de Guayaquil*". Ecuador.
- Espinoza, G. D. (2014). "*Efecto de la sustitución de harina de trigo*". Trujillo - Perú.
- FAO. (2016). *Base de Datos Estadística*
- Guerrero E, Lucero C. “*Factores de riesgo que se asocian con el bajo rendimiento académico, en niños escolares de dos Instituciones Educativas Distritales (IED) de Bogotá*”. *Investigaciones Andinas*. Abril de 2013; 15(26):654-66.
- Lavayen G, Leonor L, Haz P. "Influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de primero de básica de la escuela fiscal Francisco Obando

- Pacheco". Elaboración de una guía para padres de familia incentivando una nueva cultura alimentaria. 2014.
- López P, Susana M, Parreño M. "*Consumo de alimentos de los preadolescentes de la Unidad Educativa T.W Anderson de la ciudad de Quito en el mes de diciembre de 2014 durante la jornada escolar y su relación con el lugar de adquisición y oferta de los mismos*". Pontificia Universidad Católica del Ecuador 2015
- Maidana T, Cúneo F. "*Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos 2014*".
- Majem L, Hernández J. "*Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares*": 43.
- Ogata, V. &. (2014). "*Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years*". Estados Unidos.
- OIA, I. . (2011). *III Censo Nacional Agropecuario*. Perú.
- Porto, J. P. (2012). *Definición de Receta*.
- Receta, D. d. (2012). *Ana Gardey. Definición de receta* . Argentina.
- Rodríguez, G. (2014). "*efecto de la sustitución de harina de trigo por una proporción de la mezcla harina de cáscara de papa: harina de papa (solanum tuberosum pps) sobre el color, textura, fibra y aceptabilidad general en galletas dulces*". Perú.
- Salud, O. M. (s.f.).
- WHO. (2014). "*Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*". España.

ANEXOS

Fotos de la preparación y degustación de recetas nutritivas de papa con las madres y padres, niñas y niños del aula de 4 Años del nivel inicial.















