

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La nutrición en los niños de educación inicial.

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

Autora.

Ayala Barrientos, Silvia Rosa

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La nutrición en los niños de educación inicial.

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

Ayala Barrientos, Silvia Rosa. (Autora)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Tumbes, a los veintiséis días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, 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, representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y Mg. Wendy Cedillo Lozada (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La nutrición en los niños de educación inicial", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora Ayala Barrientos, Silvia Rosa.

A las DOCE horas VEINTISIXTO 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 PROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Ayala Barrientos, Silvia Rosa, 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 CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Wendy Cedillo Lozada
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a nuestro padre celestial.

A mis familiares por brindarme su apoyo en cada meta que me he trazado, a docentes y autoridades en esta segunda especialidad por haberme guiado, por las enseñanzas que he recibido a lo largo de mi carrera profesional. Por compartir a diario sus conocimientos y saber responder a mis inquietudes siempre con cordialidad y respeto.

Inicie esta segunda especialidad, con el objetivo de afianzar mis conocimientos en la educación de los niños, conocer e identificar sus necesidades, ayudar a desarrollar habilidades y construir aprendizajes junto a ellos.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I: ELEMENTOS DETERMINANTES EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO	
1.1 Características físicas y de crecimiento.....	6
1.2 Enfoques teóricos del proceso evolutivo del niño.....	12
1.3 Conceptualización y descripción de la alimentación.....	19
1.4 Conceptualización y descripción de la nutrición.....	23
CAPÍTULO II: HÁBITOS Y ALIMENTOS EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO	
2.1 Horarios y alimentación en casa.....	30
2.2 Alimentación en el jardín de niños.....	38
2.3 Alimentación balanceada según la edad.....	41
CAPÍTULO III: LA IMPORTANCIA DE CREAR EN EL NIÑO VALORES Y REGLAS DE ALIMENTACIÓN	
3.1 La influencia de los valores en la alimentación.....	50
3.2 Fomentar los valores principales en la escuela.....	52
3.3 Reglamentos en el aula.....	54
3.4 La activación física como un valor primordial.....	56
CONCLUSIONES	59
REFERENCIAS CITADAS	61

RESUMEN.

El propósito de esta investigación es conocer cómo se puede ayudar a los niños en educación inicial a que estén bien nutridos, y a evitarles trastornos alimenticios en su desarrollo, para ello se ha revisado información referente de varios autores en la que se da explicación para tener en cuenta, este trabajo está recomendado para padres de familia y docentes.

Palabra clave. Nutrición, Trastornos alimenticios, niños.

INTRODUCCION

Este trabajo está constituido por tres capítulos, en el primero se destacan las características físicas y del crecimiento que se manifiestan en el niño durante ésta etapa, se mencionan los enfoques teóricos de la alimentación además se concretizan los conceptos de alimentación y nutrición (Vidal, R. s.f).

En el segundo capítulo se abordan los siguientes temas: horarios y alimentación en casa, alimentación en el jardín y alimentación balanceada según la edad (Vidal, R. s.f).

En el tercero y último capítulo se explica la influencia de los valores en la alimentación, se sugiere como fomentar los valores y los reglamentos, así como la actividad física en la escuela (Vidal, R. s.f).

Por último se incluye el apartado de conclusiones en el cual se destacan algunas ideas importantes trabajadas a lo largo del documento (Vidal, R. s.f).

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la nutrición en los niños de educación inicial; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel nutrición en el crecimiento infantil, también 2. Conocer el marco conceptual de nutrición infantil

CAPÍTULO I

ELEMENTOS DETERMINANTES EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO.

1.1 Características físicas y de crecimiento.

“La realidad de la evolución de un sujeto es paralela en diferentes áreas, sin el desarrollo de las estructuras cognitivas no podría darse el desarrollo social y el desarrollo afectivo, etc., por este motivo no se debe olvidar que el desarrollo de una persona está sujeto a diferentes dimensiones, por lo que las diferencias entre individuos siempre prevalecen. Puede considerarse el desarrollo como una secuencia de cambios en el comportamiento y en el mundo del pensamiento y de los sentimientos que sigue un orden a lo largo del acontecer a lo largo del tiempo de cada sujeto”. (Vidal, R. s.f).

“Históricamente se han ocupado los psicólogos del papel que han desempeñado en el desarrollo la herencia y el medio ambiente. De manera general, hoy se reconoce la importancia de la interacción que existe entre la herencia y el medio ambiente. Las características vienen marcadas por los avances en el desarrollo” (Vidal, R. s.f).

“El desarrollo humano es un proceso largo y gradual. En la etapa de educación Infantil, la educación tiene que ser integral y debe partir del nivel de desarrollo, el adulto es mediador en el proceso”. (Vidal, R. s.f).

“En cuanto las implicaciones educativas se deben resaltar la importancia del papel de adulto, a la adaptación de las rutinas. Se deberá realizar una descripción dividida en dos etapas, de 0 a 3 años y de 3 a 5 años, de aquellos rasgos más característicos del niño/a en estas edades según diversos aspectos del desarrollo”. (Vidal, R. s.f).

“Como primera característica del desarrollo físico del niño o niña en esta primera infancia, se puede decir que se rige por tres leyes universales: ley o principio cefalocaudal, según la cual el desarrollo se va sucediendo en un avance desde la cabeza a la cola o pies. La ley proximodistal, que regula el desarrollo en la dirección de lo más cercano a lo más distante, desde lo más próximo al eje corporal a lo más alejado”. (Vidal, R. s.f).

La ley general de desarrollo específico, se controlan ante los movimientos globales y amplios antes que los que son más finos como es el caso del movimiento de los dedos. Así, por ejemplo, según el primer principio será primero el desarrollo de los órganos de la cabeza que de los pies, según el segundo, por ejemplo, el desarrollo de los movimientos de los hombros será antes que los de la muñeca (Vidal, R. s.f).

“El desarrollo físico y psicomotor ocurre siguiendo una secuencia previamente ordenada y establecida, aunque hay grandes diferencias individuales en cuanto a la edad en que ocurren algunos episodios cruciales del desarrollo. Haciendo un seguimiento a los estudios de Piaget, en su teoría interaccionista el niño evoluciona en su desarrollo desde el nacimiento a la adolescencia a través de cuatro etapas: la sensorio motora (desde el nacimiento a los 2 años); la pre operacional (de los 2 a los 6 años); la operacional concreta (de los 6 a los 11 años) y la operacional formal (desde los 12 en adelante). Cada etapa es el resultado de la interacción de factores hereditarios y ambientales y resulta distinta de las demás desde el punto de vista cualitativo”. (Vidal, R. s.f).

“...Durante la etapa sensorio motora el niño presenta ya conductas inteligentes, aunque en parte sea todavía pre verbal. Pasa de tener reflejos primarios a convertirse en un ser que demuestra un instinto elemental en su comportamiento. A lo largo de ella se desarrolla el concepto de permanencia de los objetos: el objeto dejaba de existir para el niño en el momento que desaparecía de su vista en los primeros momentos de su vida, al final de esta etapa (2 años), está desarrollado el concepto de permanencia de los objetos y comprende las implicaciones de los desplazamientos visibles o invisibles”. (Vidal, R. s.f).

“Otras teorías muy influyentes en la ciencia del comportamiento y con arraigo en la literatura científica psicológica son la psicosexual de Freud y la psicosocial de Erikson. Freud caracteriza la etapa desde el nacimiento hasta el año y medio –etapa oral- como etapa de placer y satisfacción a través de los estímulos orales. Posteriormente, desde el año y medio hasta los tres años – etapa anal- los estímulos placenteros se recibirán a través de los movimientos intestinales. Durante esta primera infancia el bebé trabaja fundamentalmente bajo el principio del placer”. citado por (Vidal, R. s.f)
(Vadillo, 2015: 33)

“Erikson sostiene que el niño/a desde el nacimiento hasta el primer año y medio de vida experimenta la primera de una serie de ocho crisis que influyen en el desarrollo psicosocial a través de la vida. La primera a que hacemos referencia sería la de la confianza o desconfianza básica, seguida por otra crisis entre el año y medio y los tres años en que desarrolla un sentido de autonomía o sentimiento de vergüenza y duda”. (Arias, 2015: 27) citado por (Vidal, R. s.f)

“El auto-concepto desempeña un papel central en el psiquismo del individuo, siendo de gran importancia para su experiencia vital, su salud psíquica, su actitud hacia sí mismo y hacia los demás en definitiva, para el desarrollo constructivo de su personalidad” (Vidal, R. s.f). “Una conducta de apego como resultado de una relación afectiva fundamentalmente madre-hijo, que va a tener una relevancia importante en la configuración de la personalidad del individuo” (Vidal, R. s.f).

“Un reconocimiento o autoconocimiento de sí mismo, comenzando por la propia imagen, diferenciando el yo del no-yo, para descubrir al final de esta etapa la existencia de los otros” (Vidal, R. s.f). “La mayor parte de los psicólogos están de acuerdo en considerar que nos convertimos en quienes somos a través de la interacción de la herencia con el entorno. Nuestra predisposición genética afecta a nuestro entorno y éste a su vez influye en nuestra predisposición heredada”. (Vidal, R. s.f).

La meta de los investigadores del desarrollo de la OMS, es comprender los cambios relacionados con la edad que suceden en un ciclo de vida que va desde el óvulo fecundado hasta la vejez. A este proceso de cambios a lo largo de la vida le denominamos desarrollo, y es el resultado de la interacción (Vidal, R. s.f). “Ya hemos dicho que el desarrollo es un proceso de cambios en el comportamiento, en el pensamiento, en la afectividad, relacionados con la edad y con las diferentes formas de organizar la actividad; y que estos cambios son el resultado de la interacción herencia-entorno. Vamos a ver ahora algunas características de este proceso son” (Vidal, R. s.f):

- “El desarrollo es continuo, es decir, acontece a lo largo de la vida, en todos los momentos de la misma, en el transcurrir de los días, semanas, meses y años” (Vidal, R. s.f).

- “Es acumulativo, esto explica que la capacidad de aprender depende en parte de las experiencias previas en situaciones semejantes” (Vidal, R. s.f)

- “Es discrecional, es decir, va de menor a mayor complejidad. Así podemos observar cómo la habilidad del niño para coger y soltar un juguete se perfecciona y se vuelve precisa en los primeros años” (Vidal, R. s.f).

- “El desarrollo es organizado. Las acciones de los niños se van organizando poco a poco tanto en motricidad gruesa como en motricidad fina. La coordinación, precisión, rapidez y fuerza para correr, saltar, coger y soltar, supone integración y organización de acciones de diferentes músculos y funciones sensoriales” (Vidal, R. s.f).

- “Es diferenciado, esto significa que las acciones de los niños al principio son globales y poco a poco van haciendo diferenciaciones, cada vez más precisas en lo que perciben, sienten, piensan y hacen” (Vidal, R. s.f).

- “Por último, el desarrollo es holístico, es decir, las adquisiciones diversas están siempre integradas y o aisladas. Los diferentes aspectos del desarrollo cognitivo, social, motriz y lingüístico están relacionados, dependen unos de otros” (Vidal, R. s.f).

Los determinantes biológicos son los específicos de cada especie, que son las características genéticas propias de los miembros de una especie, haciendo que todos los humanos seamos iguales. “Así, por ejemplo ningún niño nace con la capacidad para caminar erguido, para coger una pinza o para soltar de forma automática” (Vidal, R. s.f).

1.2. Enfoques teóricos del proceso evolutivo del niño.

“Tradicionalmente se ha descrito el proceso evolutivo del individuo a través de unos estadios que venían marcados por unos hitos evolutivos que señalaban y caracterizaban los principios y finales de esas etapas o estadios (Vidal, R. s.f). Las etapas se establecen en función de algún acontecimiento específico que marque un avance en el desarrollo a una determinada edad. Variaran en su clasificación según el autor que se consulte” (Vidal, R. s.f).

No se debe olvidar que el desarrollo se produce en cuatro áreas íntimamente relacionadas: cognitiva, motora, afectiva y social (Vidal, R. s.f). “A continuación se describen las características más relevantes de las etapas, según Piaget y posteriormente los de Sigmund Freud” (Vidal, R. s.f).

“En los primeros años de vida el niño es un ser indefenso y heterónomo. Hasta llegar a la autonomía total será necesario un largo proceso, no sólo madurativo a nivel biológico y psicológico sino también de aprendizaje social y emocional”. Según:

Piaget en “la etapa sensorio motora que abarca desde los 0 hasta los 2 años, conocerá el mundo a través de los sentidos (primeros en desarrollar) y la motricidad el niño va tras la conquista del objeto” (Vidal, R. s.f). “El desarrollo cognitivo implica un proceso de descentración progresiva y de conocimiento objetivo de la realidad. Poco a poco el niño irá construyendo la noción de objeto” (Vidal, R. s.f).

Según Piaget “la acción es la génesis de todo conocimiento. En esta etapa son muy importantes los movimientos reflejos o respuestas condicionadas a

determinados estímulos (si no hay respuestas podría ser un síntoma de una lesión del sistema nervioso)” (Vidal, R. s.f).

Algunos tipos de movimientos reflejos son: “reptación, rotación, succión, de prensión o palmar, de moro, de babinsky (si se golpea la palma del pie los dedos del pie se contraen), etc” (Vidal, R. s.f).

“El bebé desde dentro del vientre materno vive una simbiosis con la madre, que después del nacimiento precisará para desarrollarse con normalidad. Tras el parto el bebé tendrá un bombardeo de estímulos y comenzará a tener necesidades fisiológicas, afectivas, necesidad de seguridad, etc” (Vidal, R. s.f).

“De todas las teorías clásicas sobre el desarrollo de la personalidad, la que más seguidores ha conseguido son las teorías psicoanalíticas, cuyo precursor fue Sigmund Freud. Este autor une el desarrollo de la personalidad al desarrollo de la sexualidad” (Vidal, R. s.f). “Entre los 0 y los 2 años estaríamos hablando de la etapa oral. Se trata de una estimulación de la zona bucal, las actividades serán las de chupar, masticar y morder, etc. y a través de ello conoce el mundo que le rodea. El placer es producido por la alimentación y el objeto de deseo es el pecho de la madre” (Vidal, R. s.f).

Los niños necesitan formar un vínculo afectivo seguro hacia alguien. Este vínculo desarrolla un conjunto de respuestas complementarias a las conductas del bebé y estas conductas son (Vidal, R. s.f):

Preferencia sensorial a distintos niveles:

- Auditivo: “prefiere la voz humana y distingue la voz de la madre o padre, música, sonidos familiares, etc”.
- Visual: “reconoce el rostro humano y fija la mirada en los ojos”.
- Atención diferencial: “dirige su atención hacia los estímulos que proceden de sus congéneres con preferencia”.
- Conductas vinculares o señalizadores: “Llanto y sonrisa, Amamantamiento: conducta de interacción”.

- Intercambio vocal: “tiene como fin potenciar los intentos vocálicos pre-verbales del niño”.
- Conductas visuales: “el bebé y el adulto utilizan la mirada para crear un diálogo”.

Las fases del desarrollo del apego son:

“El bebé dirige sus conductas vinculares hacia todas las personas de su entorno sin distinción”.

“Comienza a seleccionar y priorizar la elección de la madre. El apego queda establecido y hay un rechazo hacia lo desconocido”.

“...Poco a poco el niño irá tolerando la frustración por la separación o ausencia de los padres. El apego influye de modo decisivo en el desarrollo personal, social y cognitivo posterior del niño y a través de él adquiere seguridad (Vidal, R. s.f). El desarrollo social se da alrededor de los 4 a 6 meses en esta etapa la sonrisa será más selectiva y tendrá un mayor interés por los rostros familiares y los extraños les crearán angustias” (Vidal, R. s.f).

Nos referimos al desarrollo del conocimiento y la comprensión del niño del sistema social en el que vive (Vidal, R. s.f).

“A los 7 meses diferenciará el lenguaje adulto y a los 8 meses será más confiado y situará rostros y objetos. Aparecerá el juego solitario que cambiará al juego paralelo a los 18 meses. En este tipo de juegos los niños parece que juegan juntos pero no lo hacen, se denomina monólogo compartido donde el lenguaje aun no es un instrumento de intercambio” (Vidal, R. s.f).

“A los 2 años su organización del mundo es egocéntrica y aparecerá la moral heterónoma (2-7 años) donde los castigos son causa- efecto y las normas son castigos, son normas coercitivas, el niño no entiende de donde vienen las normas (Vidal, R. s.f). Lo más importante del desarrollo cognitivo es el desarrollo de la inteligencia infantil y a esta etapa la denomina Piaget etapa pre-operativa o pre-operacional donde se afianza la función simbólica” (Vidal, R. s.f).

La etapa pre-operativa es un periodo de preparación a las operaciones concretas y los elementos que la caracterizan son (Vidal, R. s.f):

- “Pensamiento simbólico y pre-conceptual (de un año y medio, 2 años a 4 años): aparece la función simbólica en el lenguaje, el juego simbólico (escoba como caballo), la imitación diferida y la imagen mental y el lenguaje” (Vidal, R. s.f).
- “Pensamiento intuitivo (de 4 a 6 o 7 años): representaciones basadas sobre configuraciones estáticas” (Vidal, R. s.f).
- “Ausencia de equilibrio: no hay todavía equilibrio entre asimilación y acomodación (ante un concepto nuevo: la asimilación: se incorpora un nuevo elemento y la acomodación: reajuste hasta acomodarlo y se denomina conflicto cognitivo)” (Vidal, R. s.f)
- Experiencia mental: “aprende la realidad a través de acciones y sus resultados sin usar todavía construcciones abstractas” (Vidal, R. s.f).
- Centración: “tendencia a fijar la atención en sólo algunos aspectos de la situación provocando una deformación del juicio. Centra la atención en una situación determinada” (Vidal, R. s.f).
- Irreversibilidad: “carece de la movilidad y reversibilidad de los actos mentales. No ve relaciones entre la cosas. Ejemplo: sabe que tiene un hermano pero no ve que a su vez él también es hermano de su hermano” (Vidal, R. s.f).
- Estatismo: “tiende más a fijarse en los estados que en las transformaciones” (Vidal, R. s.f).
- Egocentrismo: “tienden a tomar el propio punto de vista como único” (Vidal, R. s.f).
- Yuxtaposición. “(Una asociación entre individuos y lenguaje, ejemplo yo soy papá)” (Vidal, R. s.f).

El niño no deja de ganar peso y altura. “El crecimiento del cerebro trae como consecuencia que el niño va adquiriendo un progresivo control sobre su propio cuerpo de acuerdo con las leyes de crecimiento o los gradientes de crecimiento: Céfalo-caudal, próximo-distal, general-específico” (Vidal, R. s.f). También son importantes los automatismos básicos, que son la prensión y la locomoción. Todo esto permitirá una serie de avances a diferentes niveles:

El autocontrol, como parte de su desarrollo se manifiesta mediante:

- Control de esfínteres: “se produce entre los dos años y medio y los tres años”.

Primero se producirá de día y luego de noche y primero será la anal y luego la orina (Vidal, R. s.f).

- Control de piernas: “a partir del segundo año el niño irá ganando en la firmeza, finura y precisión de los movimientos de las piernas”.

- Motricidad fina: “irá adquiriendo mayor control en movimiento de manos y dedos”.

- Preferencia lateral (lateralidad): “se suele producir entre los tres y los seis años”.

- Esquema corporal: “se refiere a la representación que tenemos de nuestro cuerpo. La representación se consigue a través de un proceso de ensayo-error (proceso de aprendizaje). El esquema corporal es fundamentalmente una representación simbólica primero de las diferentes partes de nuestro cuerpo por separado y posteriormente del conjunto que éstas forman. Es un proceso progresivo que se da aproximadamente a los 5 años (yo corporal) cuando el niño integra conscientemente las distintas partes en un todo y la reflexión del movimiento”.

Según Freud entre “los 2 y 3 años el niño se encontraría en la fase anal en la cual obtiene placer en la retención y expulsión de heces y consigue cierto control sobre los padres, cómo parte de su desarrollo afectivo”.

También entre “los 3 y hasta los 6 años podemos hablar que el niño se encuentra en la fase fálica donde el niño descubre las diferencias anatómicas entre el hombre y la mujer. El placer se localiza en la zona genital y buscará el placer a través del auto-estimulación. El conflicto central será el complejo de Edipo en niños y el complejo de Electra en niñas (deseos hacia el progenitor de sexo opuesto y hostilidad hacia el del mismo). Cuando reprimen estos sentimientos pasan a otra fase del desarrollo”.

1.3. Conceptualización y descripción de la alimentación.

“...El niño durante su crecimiento requiere de una alimentación adecuada y equilibrada para su perfecto desarrollo físico y psíquico. La desnutrición, la obesidad, la anemia por falta de hierro y algunas carencias vitamínicas son consecuencia de malos hábitos alimenticios, algunas definiciones de alimentación.” son las siguientes (Vidal, R. s.f):

La definición de alimentación utilizada por el
nutriólogo Agustín Barbosa

Quijano (2006:14), autor del libro “Comer para vivir es la siguiente: consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos” (Vidal, R. s.f)

Araceli Peñaloza (2002: 6), “nutrióloga infantil dice que la alimentación consiste en la ingestión de una serie de sustancias que tomamos del mundo exterior y que forman nuestra dieta” (Vidal, R. s.f).

El nutriólogo José Vázquez (2004:10), dice que “la alimentación es un acto voluntario y consciente, que aprendemos a lo largo de nuestra vida” (Vidal, R. s.f).

La nutrióloga Maribel Martínez (2010:8) autora del libro “Una buena alimentación dice que la Alimentación es en cambio el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición”. (Vidal, R. s.f)

Salomón Habb (2010:12), dice que “la alimentación es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos “. (Vidal, R. s.f)

Generalmente es durante la infancia que se desarrollan los hábitos nutricionales. Al mismo tiempo, el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos.

“Es por eso que los padres deben prestar mucha atención a sus propios hábitos alimenticios durante la comida para poder influir en el comportamiento infantil. Los trastornos alimenticios siempre han existido pero en la

actualidad ya sea por exceso o por falta de alimentación adecuada.” (Fuentes, 2009: 60)

Las consultas a especialistas ya sea por obesidad infantil como por otro tipo de trastornos como la anorexia o la bulimia cuando son un poco mayores, es cada vez más frecuente. Es por eso que es fundamental la supervisión atenta y educación responsable en los hábitos de los hijos desde la más tierna infancia (Vidal, R. s.f).

“La dieta de los niños tiene que ser rica, variada y saludable para que alcancen su grado de desarrollo máximo. Verduras, frutas y cereales deben estar presente en las comidas diarias, pues aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras (su deficiencia se relaciona con enfermedades como aterosclerosis, osteoporosis, anemia y algunos tipos de cáncer)” (Vidal, R. s.f).

“A mi niño no le gustan las verduras ¿Cuántas veces escuchamos esto? Seguramente, muchas. Los niños pequeños tienen gustos muy marcados y en general lo que sea verde no entra en ellos. No puede imponerse al niño que coma lo que le presentamos, por lo que lo mejor es hacer comidas familiares que incluyan diversos alimentos, como para que el niño pueda escoger. Es importante al mismo tiempo no dejar que el niño dicte las comidas, o que siempre se le preparen hamburguesas con papas fritas porque no le gusta lo que hay en la mesa”. (Vidal, R. s.f).

“El cambio en el apetito de un niño de esta edad es normal. A medida que el ritmo de crecimiento se reduce necesitan menos calorías para vivir. Los niños en edad preescolar comen menos en proporción con su tamaño que cuando eran infantes”. (Vidal, R. s.f).

“Los requerimientos diarios de proteínas de un niño pequeño se pueden tomar en dos vasos de leche y una porción de carne u otro alimento similar como pescado, queso, huevos. Ningún producto es esencial como alimento en la dieta de un niño.”(López, 2009: 45)

1.4. Conceptualización y descripción de la nutrición.

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio marcan la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes (Vidal, R. s.f).

Algunos conceptos de nutrición:

Barbosa (2002: 22), dice que la nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y

Macro-sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macro-sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o micro-sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas (Vidal, R. s.f)

Ariel Espinoza nutriólogo (2008: 29) autor del libro Buenos nutrientes dice “que llamamos nutrición al conjunto de proceso y transformaciones que se producen en el interior del organismo, los alimentos, aparatos que intervienen en él” (Vidal, R. s.f).

El ABC de la alimentación dice que se conoce “como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales, pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud” (ABC, 2008: 200) citado por (Vidal, R. s.f)

“Durante los 12 primeros meses de vida, un bebé triplica su peso y su estatura aumenta en un 50 por ciento. Estos incrementos en peso y estatura son los principales índices utilizados para la evaluación de su estado nutricional y se miden a intervalos regulares, comparándolos con curvas de

crecimiento estándar. Estas mediciones son herramientas importantes a la hora de evaluar el progreso del niño, especialmente entre los 6 y los 12 meses de vida” (Vidal, R. s.f).

“La lactancia materna, según las necesidades del niño, sigue siendo la mejor manera para alimentar a un bebé sano y que haya nacido a término, la leche humana satisface todas las necesidades nutricionales para el crecimiento y el desarrollo del bebé, en óptimas condiciones.”
(Villa, 2008: 30)

“...Además, de los 4 a 6 primeros meses de vida son un período de crecimiento rápido, especialmente para el cerebro, y como la leche materna contiene aminoácidos y ácido graso resulta ideal para satisfacer dichas necesidades. La leche materna contiene también agentes antibacterianos y anti-infecciosos, entre ellos las inmunoglobulinas, que tienen una gran importancia en el fortalecimiento del sistema inmunológico. El calostro, que es el fluido que producen las glándulas mamarias durante los primeros días posteriores al parto, es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Además, contiene anticuerpos y agentes anti-infecciosos, factores antiinflamatorios, factores de crecimiento, enzimas y hormonas que son beneficiosas para el desarrollo y crecimiento del bebé” (Vidal, R. s.f).

La lactancia materna es muy recomendable por motivos psicológicos, fisiológicos y emocionales. “No hay ningún motivo por el que no se deba continuar con la lactancia hasta los dos años, ya que es beneficioso para la madre y para el niño desde el punto de vista nutricional.” (OMS, 2007). No obstante, debido a los cambios en el estilo de vida y a su disponibilidad comercial, a veces se utilizan preparados para lactantes, que son en general seguros, siempre que se utilicen preparados autorizados y en condiciones higiénicas adecuadas. “Los preparados para lactantes intentan imitar en lo posible la composición de la leche materna y su uso debe cumplir con las

directrices establecidas por la Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud” (Vidal, R. s.f).

“La incorporación de alimentos sólidos complementarios es normalmente un proceso gradual que dura varias semanas o meses, y que debe comenzar en torno a los 6 meses de edad. El momento exacto depende del bebé y de la madre, y refleja el hecho de que aunque la leche materna es suficiente durante los primeros meses, cuando el niño crece ya no aporta por sí solo todos los nutrientes adecuados. La incorporación de alimentos complementarios en torno a los 6 meses es importante para que el niño desarrolle la capacidad de masticar y hablar. Se puede aumentar de forma gradual la calidad, cantidad y variedad de alimentos sólidos, a un ritmo que normalmente impone el propio niño. Los cereales son generalmente los primeros alimentos que se incorporan a la dieta de un lactante (mezclados con leche materna o con preparados), y después se introducen los purés de verduras y frutas, y la carne. Si se amamanta al bebé durante los primeros 4 ó 6 meses de vida, habrá menos probabilidades de que desarrolle alergias. Los alimentos que son más propicios a causar reacciones alérgicas en niños sensibles, como la clara del huevo y el pescado, se incorporan generalmente después de los 12 meses. Para saber más sobre alergias a los alimentos” (Vidal, R. s.f).

Debido a los cambios en el estilo de vida, “la comida infantil comercializada, tiene una mayor importancia en la dieta de los niños, y por ello debería cumplir con rigurosas normas de calidad y seguridad. Los alimentos que hay en el mercado son prácticos y variados, por lo que son una buena opción para complementar las comidas preparadas en casa. Los alimentos infantiles que se comercializan están hechos con frutas frescas, verduras y carne, no llevan conservantes, y tienen que cumplir normas muy estrictas” (Vidal, R. s.f).

Durante estos años, el niño comienza a tener su propia personalidad y a demostrar su independencia, a moverse libremente y a escoger los alimentos que quiere comer. Aunque el niño está todavía creciendo, la velocidad con la

que crece es menor que en los 12 primeros meses de vida. Al final del tercer año de edad, tanto las niñas como los niños alcanzan el 50 por ciento de su estatura adulta (Vidal, R. s.f).

Durante esta época, “los niños son capaces de beber con una pajita y de comer con una cuchara, y en muchas ocasiones se vuelven maniáticos con las comidas. El consumo de alimentos variados permitirá al niño poder escoger entre diferentes sabores, texturas, y colores, que puedan satisfacer su apetito. El factor más importante es que los diferentes alimentos hagan frente a sus necesidades energéticas”. (Vidal, R. s.f).

Después de los 4 años, disminuyen las necesidades energéticas del niño por kilogramo de peso, pero la cantidad de energía real (calorías) que necesita aumentar conforme el niño se va haciendo mayor. “Desde los 5 años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado. En ciertos casos, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos -siempre que los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, entre otros frutas y vegetales- es improbable que tengan deficiencias” (Vidal, R. s.f).

“Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos”. (Vidal, R. s.f)

En esta etapa “los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo

capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca”. (Vidal, R. s.f). “Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito” (Vidal, R. s.f).

CAPÍTULO II

HÁBITOS Y ALIMENTOS EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO.

2.1 Horarios y alimentación en casa.

“Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si es un niño pequeño o un adolescente, se pueden tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios” (Vidal, R. s.f).

Las cinco mejores estrategias son éstas:

1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.

A continuación, algunas sugerencias para incorporar las cinco estrategias a su rutina (Vidal, R. s.f).

“Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos”. Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

- Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales
- Es menos probable que coman refrigerios poco saludables
- Es menos probable que fumen, usen marihuana o beban alcohol

Por otra parte, “las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño nuevos alimentos y de que se dé el ejemplo llevando una dieta saludable” (Vidal, R. s.f).

“Es posible que los niños no se entusiasmen con la perspectiva de comer en familia; esto no es sorprendente porque están tratando de establecer su independencia. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que los adolescentes todavía desean los consejos y la opinión de sus padres, por lo cual la hora de la comida en familia debe usarse como una oportunidad para reconectarse”. También puede probar con estas estrategias (Vidal, R. s.f):

- Permita que el niño invite a un amigo a comer.
- Involucre al niño en la planificación de la comida y la preparación de los alimentos.
- Haga que la hora de la comida sea un momento agradable y donde uno se sienta a gusto, sin discusiones o sermones.

Hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos, como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc. Desde su nacimiento, el bebé adquiere unos hábitos alimentarios que lo marcarán para el resto de su vida (Vidal, R. s.f).

Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental.

“Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta balanceada y equilibrada.”(Caballero, 2009:85)

Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos. Es muy importante recordar que

una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva (Vidal, R. s.f).

“En el momento en que el niño deja de tomar únicamente leche y pasa a ingerir otros alimentos, como son los jugos, los caldos o las primeras papillas, necesitan un período de adaptación más o menos largo según la manera de ser de cada niño. Cuando pasa del cambio de textura líquida a la textura triturada, y más adelante a la desmenuzada, el grado de adaptación aumenta. Por este motivo, es importante que las personas que conviven con el pequeño estén implicadas y sigan unas mismas directrices: deben ser conscientes de que están educando la manera de comer y, por lo tanto, de alimentarle” (Vidal, R. s.f).

“Entre los pediatras suele haber puntos de vista diferentes sobre la edad en que deben introducirse alimentos sólidos sin triturar. Lo importante es seguir sus recomendaciones sobre la alimentación y la salud del bebé. Nunca debemos hacer caso de aquellas personas que creen saber más que los propios especialistas” (Vidal, R. s.f). “Como ya se ha comentado al principio, hay diversos factores por los que el niño empieza a adquirir unos hábitos concretos. Por ejemplo, los niños que van a los jardines infantiles suelen comer ante mayor variedad de alimentos. Está comprobado que un porcentaje muy elevado de niños de dos años que van a la escuela comen sin problemas la ensalada, a diferencia de la mayoría de los que a esta edad comen en casa. Lo mismo ocurre con el pescado y la verdura cocida” (Vidal, R. s.f).

Algunos errores alimentarios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres (carbohidratos compuestos). “Esto se opone a la base de la dieta recomendada por los pediatras. Sabemos que es preciso controlar las grasas saturadas (de procedencia animal), pero a menudo se le da al niño un exceso de carne, que también contiene grasas saturadas en su composición, algunas carnes llevan

más que otras, pero aunque se saque toda la grasa visible de un bistec, siempre queda una parte” (Vidal, R. s.f).

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas.

“No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.”(Jiménez, 2008: 24)

“Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Debemos respetar que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos. Por ejemplo, si no le gusta la leche, se le pueden dar yogur, flan o queso; o si no le gustan los porotos verdes, se le pueden dar espinacas, acelgas, etc. Lo más importante es saber sustituir un alimento por otro de las mismas características nutritivas” (Vidal, R. s.f).

“El niño está acostumbrado desde muy pequeño a los gustos tirando a dulces. A algunos niños les gusta el sabor dulce en exceso. A veces los culpables son los adultos, porque añaden un poco de azúcar a los primeros jugos o las papillas de fruta para que se las coman mejor (Vidal, R. s.f). De esta manera tan sencilla al niño empieza a gustarle el azúcar y termina aficionándose a toda clase de alimentos dulces. Así pues, debemos procurar que esto no ocurra”.

A veces se produce un caso curioso, y es que cuando a la persona que prepara la comida del niño no le gusta un alimento determinado, suele olvidarse de incluirlo, y por este motivo es posible que el niño deje de comerlo, pues se des acostumbra a ingerirlo.

Otro aspecto que condiciona los hábitos alimentarios son los horarios de las comidas. “Es muy importante tener unos horarios fijos para comer. Cuando se trata del horario de las comidas del niño, las personas que conviven con él deben tenerlo muy claro, ya que la variación de dicho horario puede provocar cierta inseguridad, tanto a la hora de comer como de levantarse, de hacer la siesta o ir a dormir. A medida que va creciendo, se puede ser más flexible”.

“Sin embargo, para un bebé es importante que las diferentes tomas que hace a lo largo del día se produzcan con regularidad, porque podría darse el caso de que pasará demasiado tiempo entre las dos primeras y muy poco entre la segunda y la tercera, lo cual podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejará de comer por inapetencia. Además, si las tomas son demasiado espaciadas, el niño suele tener mal humor.”(Batril, 2010: 23)

Cuando el niño empieza a comer como los adultos, adquiere hábitos propios de éstos, y uno de ellos es el de picar. “De esta forma el niño pica todo lo que puede cuando se retrasa su comida, y finalmente no come o come mal. Éste es un mal hábito que debe evitarse a toda costa, porque cuando el niño come a deshoras y desordenadamente, no se sabe qué come, pero sin duda termina siguiendo una dieta desequilibrada”.

2.2. Alimentos para la lonchera del niño.

Antes de salir para la escuela, los niños pueden olvidar peinarse, llevar sus lápices o hasta su asignación, pero lo que nunca olvidan es su más preciado tesoro: la lonchera.

“Desde el grandulón de Barnie hasta el intrépido Hombre Araña o la siempre sonriente Barbie adornan los preciados bultitos que vienen de distintas formas, colores y tamaños y siempre capturan la esencia hogareña y el amor que las madres depositan en cada alimento preparado para sus hijos”.

El momento mágico: “cuando suena el timbre del recreo. Aquí los niños se alborotan por la tan esperada hora del descanso, toman su lonchera y corren a abrirla como si fuera una caja de sorpresas para contemplar su contenido, pero sólo por muy pocos segundos, ya que cuando llega esta hora del día su apetito puede más que cualquier encanto”.(Picasso, 2001, 10)

Es durante el recreo, a través de la lonchera, que las madres deben aprovechar y llevar el mensaje alimentario que se les da a los niños en el hogar. “El contenido de la lonchera debe tener el mensaje que se les da en la casa. No debemos olvidar que los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños; en ese periodo desarrollan su identidad personal, adquieren capacidades fundamentales y aprenden las pautas básicas para integrarse a la vida social.” (PEP, 2004: 11)

Se debe “enseñar al niño a descubrir la frescura de las ensaladas, los vegetales, las deliciosas frutas, la importancia de tomar agua y jugos y, sobre todo, a comer con disciplina y a disfrutar sin excederse de alimentos variados. Y no es que nunca deba comer dulces o gaseosas; si no padece de alguna condición médica, puede comer de todo, siempre y cuando sea con moderación”.

“La alimentación es uno de los principales factores que más influyen en la salud de las personas, especialmente en los niños con la adopción de una alimentación infantil saludable”. (Morales, 2001:42)

2.3. Alimentación balanceada según la edad.

“Existe una secuencia ordenada de eventos en el crecimiento y desarrollo del ser humano que ayuda al estudio y comprensión del proceso. Por ejemplo, el sistema nervioso autónomo es el centro principal del organismo que dirige y coordina el crecimiento del niño. Por tanto, es lógico que este sistema y su cubierta protectora crezcan y se desarrollen a una velocidad superior que el resto del cuerpo al que sirven”.

“El crecimiento del cuerpo en forma global, sigue otro patrón, con un arranque rápido en el período fetal y durante la infancia, seguido de un período largo de crecimiento relativamente lento, y luego de una segunda aceleración en la adolescencia”. “Esta curva en forma de «S» es el patrón de crecimiento del esqueleto, la estatura y el peso, de los órganos de la respiración y digestión, del volumen sanguíneo, y otros componentes de la masa corporal”.

“Comparativamente, el tipo de crecimiento genital está en el otro extremo del patrón neural. Los órganos genitales crecen de manera lenta hasta un poco antes de la pubertad y luego con rapidez hasta el final de la adolescencia”. “Es importante que los tejidos genitales continúen creciendo rápidamente después que la velocidad del crecimiento general disminuye o se detiene. El tipo de crecimiento genital es característico del testículo, ovario, epidídimo, tubo uterino, próstata y vesículas seminales”.

“El crecimiento del tejido linfóide es peculiar, pues aumenta velozmente durante la primera década de la vida, hasta casi doblar el tamaño en el adulto, y luego se reduce a la mitad con igual rapidez durante la segunda década”. “Una implicación práctica de este hecho es que en la edad infantil existe un exceso de tejido linfóide si se juzga por los patrones del adulto”.

“La hipertrofia del útero envuelve el tejido de la capa mucosa, cuya descamación después que se suspende la influencia de las hormonas maternas, se cree que puede originar la descarga lechosa vaginal que en algunas ocasiones puede ser sanguinolenta, lo cual sucede en la mayoría de las niñas durante sus primeros días de vida”.

“El hecho que el cuerpo no crece simétricamente en todas sus partes, determina cambios en las proporciones corporales durante las distintas edades del individuo. La cabeza, como se indicó antes, crece con más rapidez que otras partes en la vida fetal y en la primera infancia. De ahí hasta la pubertad, las extremidades crecen más rápido que el tronco y ambos más rápidamente que la cabeza. La velocidad de crecimiento del tronco y de las extremidades es casi igual hasta la pubertad, pero el tronco continúa creciendo después que los brazos y las piernas completan su crecimiento”. (Mendenson; 2006 10ma. edición: 67)

CAPÍTULO III

LA IMPORTANCIA DE CREAR EN EL NIÑO VALORES Y REGLAS DE ALIMENTACIÓN.

3.1- La influencia de los valores en la alimentación.

“La familia es considerada como el conjunto de personas unidas por lazos de parentesco, como unidad básica de organización social, cuyas funciones y roles son proporcionar a sus miembros protección, compañía, seguridad, socialización y ser fuente de afecto y apoyo emocional especialmente para los hijos, quienes están en pleno proceso de desarrollo”.

La familia es el principal agente a partir del cual el niño desarrollará su personalidad, sus conductas, aprendizajes y valores.

Los momentos que se comparten en familia a la hora de comer son perfectos para intercambiar las experiencias obtenidas durante el día, “es el momento perfecto para comenzar a inculcar a los más pequeños los valores de una alimentación adecuada”.

Existen investigaciones que demuestran “la importancia del papel que los padres cumplen al transmitir a sus hijos sus hábitos alimentarios, en niños preescolares existe esta tendencia. Generalmente los niños con sobrepeso es porque sus padres tienen problemas de peso, se dice que la obsesión por el peso y las dietas son transmitidas de padres a hijos de manera inconsciente mediante comentarios acerca de algún alimento que no nos gusta porque engorda, generalmente los comentarios negativos que suelen ser inofensivos sobre el aspecto corporal también son absorbidos por nuestros hijos pasivamente y a lo largo del tiempo”.

En síntesis, la familia cumple diversas funciones:

- “Brinda la seguridad y los recursos necesarios que el niño necesita para desarrollarse biológicamente, el cuidado y apoyo que le brinden sus padres, como la alimentación y el vestido le permitirán gozar de salud, desarrollarse y Aprender habilidades básicas necesarias para su supervivencia”.
- “Brindan la educación, los patrones de conducta y normas que le permitirán desarrollar su inteligencia, autoestima y valores haciéndolo un ser competitivo y capaz de desenvolverse en sociedad”.
- “Proporciona un ambiente que le permitirá al niño formar aspectos de su personalidad y desarrollarse a nivel socioemocional”.

“...En la alimentación no solo entran en juego la combinación específica de ingredientes o una forma particular de cocinarlos, también están presentes una serie de factores biológicos, sociales y culturales que se combinan para dar lugar a los hábitos alimenticios de cada grupo humano”.

3.2. Fomentar los valores principales en la escuela.

Educar con valores tiene como horizonte la formación de la persona en la totalidad de sus dimensiones.

Cuando hablamos “de educación, en contraparte con la instrucción, forzosamente nos referimos a los valores, ya que como la palabra misma denota, se trata de transmitir algo valioso que queremos que se produzca en los educandos”. “Los valores son el canal mediante el cual todo ser humano se expresa, siente y vive. No existen las personas como seres biológicos, desnudos de cultura, es decir, de valores a través de los cuales exige ser interpretado, por lo tanto es imprescindible que en todo acto educativo se contemplen los valores como parte fundamental, no sólo en la escuela sino en la vida misma”.

Por tal motivo, “la educación con valores demanda un marco general de actuación en donde los valores previamente definidos, se traduzcan en la práctica, a vivir experiencias reales de vida donde los valores se plasmen en

conductas normales”. Si no acompañamos “la enseñanza de los valores con experiencias, nuestra actuación se limitaría a un discurso vacío e inoperante. Por lo tanto los valores se enseñan y se aprenden en y desde la totalidad de la experiencia de vida”.

Pero la experiencia del valor empieza siempre por el entorno más inmediato, por la realidad más próxima. “Los valores se encuentran en los compañeros, la familia, los vecinos, los conocidos, y debemos de reconocer el carácter cotidiano del valor”. También es una realidad que en la vida encontramos valores y contravalores. No podemos manipular la realidad, inventando un entorno en donde sólo existen los valores. “Los modelos de nuestro entorno son siempre cercanos, de carne y hueso, al alcance de todos. Sin embargo, también tenemos el modelo de las personas excepcionales, lo cual nos lleva a identificar que en nuestro entorno existe más de una realidad”.

Pero lo más importante es que “los valores se aprenden si se practican, y por eso es necesario crear unas condiciones ambientales, con el compromiso de la familia, los maestros, y la integración de los valores dentro del currículo escolar, en donde se pueda plasmar más plásticamente la vinculación entre el valor y su praxis, ya que sin éstos la educación en valores se convierte en una tarea imposible”.

3.3. Reglamentos en el aula.

“Una escuela democrática, es un espacio de legalidad y justicia, es importante que el alumno comprenda la importancia de las reglas y se comprometa en respetarlas. Tanto el reglamento del Jardín de niños como el del aula son importantes porque se señalan los derechos y deberes de los alumnos y se establece la figura de autoridad al interior del aula. Es primordial que existan reglas buenas, claras y precisas y que el alumno las conozca y comprenda para que pueda respetarlas”.

“En los reglamentos de grupo los alumnos identifican las reglas del juego democrático que consagran sus libertades y clarifican los límites. Por ello, es importante que en la escuela realicen acuerdos entre todos los docentes, para que sea uniforme”.

Con ayuda “del profesor, los alumnos aprenden a elaborar reglas aplicables a sí mismos, lo que contribuye a desarrollar un compromiso con su cumplimiento y a darles validez como referente para la regulación de la convivencia en el salón, el establecimiento de la disciplina y la imposición de sanciones razonables”.

3.4. La activación física como un valor primordial.

“En la edad preescolar parece que los niños siempre se están moviendo: gatean, corren, saltan y juegan. Pero aún con todo lo que juegan y se mueven, a muchos niños les puede faltar actividad física por culpa de la televisión y de los videojuegos. La falta de actividades físicas y la mala dieta tienden a volverlos sedentarios y predisponerlos a la obesidad”.

“A esta edad no es recomendable realizar un deporte de competición o ejercicios del tipo localizado, como abdominales o flexiones de brazos. Más bien son aconsejables actividades para consolidar el desarrollo motor que utilizan elementos de un deporte. Por ejemplo, jugar a la pelota pero sin practicar fútbol, porque así se aprende a correr, a girar y a colaborar en equipo, entre otras habilidades”.

La actividad física es importante porque ayuda a

- Crecer sano
- Tener músculos y huesos más fuertes
- Evitar el sobrepeso y la obesidad
- Aprender movimientos cada vez más complejos
- Mayor control de su cuerpo

- Tener flexibilidad
- Divertirse
- Hacer amigos

Además de favorecer el desarrollo físico, “la actividad física es clave en el crecimiento del niño. Un niño que realiza actividades físicas se cae menos y es más seguro, porque desarrolla mayor habilidad motriz y equilibrio. Por otro lado, aumenta la sociabilidad y disminuye la agresividad, porque permite expresar de forma positiva la energía innata que tienen los pequeños. Tipo de juegos y actividades”.

- Juegos en que tenga que moverse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar, bailar, etc.
- Juegos que utilicen objetos para: lanzar, patear, atrapar, etc.
- Juegos en los que pueda jugar con su familia, colgarse en sus brazos, que le ayuden a trepar, correr, saltar.
- Juegos en que pueda sentir los pesos, texturas, colores y formas de los objetos.

“Las actividades musicales son muy bien aceptadas por los niños porque son actividades entretenidas. Bailar e imitar movimientos como los de animales permiten que los preescolares desarrollen destrezas motrices y su memoria mientras se están divirtiendo”.

Se recomienda que diariamente los niños de edad preescolar...

- Tengan por lo menos una hora de actividades físicas programadas.
- Realicen todo el día movimientos o actividades físicas estructuradas.

Recuerden que el hogar es el lugar donde se aprende los buenos hábitos nutricionales y de actividad física.

“Los buenos hábitos de vida son imitados más que aprendidos. Los niños y jóvenes generalmente modelan su comportamiento imitando a los padres, por lo tanto muchos de nosotros necesitamos ser mejores modelos. Es importante recordar que los niños en una guardería necesitan suficiente actividad física apropiada a lo largo del día. Los padres deben preguntar sobre los tipos de actividades físicas diarias programadas cuando buscan un sitio de cuidado de niños”.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Una es importante concientizar a los centros educativos que se programen charlas a los padres de familia, sobre la lonchera nutricional de los niños, para una mejor salud de cada uno.

SEGUNDA: también se debe concientizar al docente, para que a través de ellos inculcan a los niños de lo que deben de consumir y no pueda afectar su salud.

TERCERA: es de vital importancia es que los niños se acostumbren a ingerir alimentos saludables, a respetar horarios de alimentación tanto en casa como en la escuela y a que ingieran la dieta de un niño de acuerdo a su edad, por lo que deben tener ciertas reglas a la hora de comer y sobre todo a realizar ejercicios periódicos en pro de su salud.

REFERENCIAS CITADAS

- ABC de “Alimentación y Nutrición”, Editorial Vida Nueva, México.2008.
- ARIAS, SONIA, Erickson y las 9 etapas del desarrollo humano, Editorial Reviews, para Latinoamérica, Estados Unidos, 2005
- BATRIL Urquieta Patricia. “La alimentación en niños y adolescentes”, Editorial Estrella., México. 2010.
- CABALLERO Aporte Esteban. “Alimentación balanceada en los niños”, Editorial Grupo Unido, España. 2009.
- Diccionario de “Alimentación y Nutrición,” Editorial Estrella, México.2009.
- FUENTES Navarro Eloísa, “El niño y la nutrición”, Editorial Avanti, España. 2009.
- LÓPEZ Merino Josefina, “Nutrición y salud para todos”, Editorial Trillas, México.2009.
- MARTINEZ Maribel, “Una buena alimentación”, Editorial Antares, España. 2006
- OMS, 2007. 2009- 2015.
- PEÑALOZA Araceli, “El buen comer, Editorial Avanti, España, 2002.
- PICASSO Repullo, “La nutrición humana y dietética”, Editorial Marbán España, 2001.

Vidal, R. (s.f) LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR, Docplayer, recuperado de:<https://docplayer.es/60889967-Secretaria-de-educacion-universidad-pedagogica-nacional-unidad-upn-042-la-importancia-de-la-nutricion-en-los-ninos-de-preescolar-lubia-ramon-cerino.html>

VILLA García Margarita, “El niño y la alimentación”, Editorial Universia, México. 2015.

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion>. <http://www.midieta.com>.

<http://www.eumed.net>.

<http://www.cosasdelainfancia.com><http://www.espaciologo>
[pedico.com](http://www.pedico.com)

<http://www.pediatraldia.com><http://nutricionusana.wordpress.com>
<http://www.buenastareas.com>.

La nutrición en los niños de educación inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	padresehijos2.blogspot.com Fuente de Internet	2%
2	www.pediatraldia.cl Fuente de Internet	2%
3	www.saluddealtura.com Fuente de Internet	2%
4	ntic.uson.mx Fuente de Internet	1%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	www.crecebebe.com Fuente de Internet	1%
7	nutriproyec2010.blogspot.com Fuente de Internet	1%
8	www.mydiet.md Fuente de Internet	1%
9	www.visionhispanausa.com Fuente de Internet	1%

10	ideasana.fundacioneroski.es Fuente de Internet	1%
11	repositorio.ulvr.edu.ec Fuente de Internet	1%
12	comocreceenyaprenden.blogspot.com Fuente de Internet	1%
13	www.espaciodevida.net Fuente de Internet	1%
14	alimentosn.blogspot.com Fuente de Internet	1%
15	novedadesalimenticias.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
16	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1%
17	www.ciaf.edu.co Fuente de Internet	<1%
18	repositorio.ute.edu.ec Fuente de Internet	<1%
19	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1%
20	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words