

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La nutrición en la Edad Escolar

Trabajo Académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional de Educación Inicial.

Autora

Mardeli Azucena Díaz Velásquez

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La nutrición en la Edad Escolar

El desarrollo de la capacidad de expresión oral en los niños.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La nutrición en la Edad Escolar

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

Mardeli Azucena Díaz Velásquez. (Autora)

.....

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

Jaen, a diecinueve días del mes de febrero de 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, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“La nutrición en la edad escolar”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor (a) **DIAZ VELASQUEZ MARDELI AZUCENA**.

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, **DIAZ VELASQUEZ MARDELI AZUCENA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Ríd Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Con cariño a mi esposo e hijos, quienes son parte de mis alegrías y triunfos y los pilares para sobresalir.

A cada uno de los docentes de la segunda especialidad y la universidad, que motivaron este logro profesional.

INDICE

DEDICATORIA	4
ÍNDICE	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO I	12
1. LA NUTRICIÓN	12
1.1. Concepto	12
1.2. Clasificación de los alimentos	12
1.3. la fibra y el agua en la alimentación	14
1.4. Recomendaciones para una alimentación balanceada	16
1.4.2. Teoría para Combinar alimentos	17
1.5. Algunas recomendaciones para combinar alimentos	18
1.5.1. Recomendaciones para tomar agua o líquidos	18
1.5.2. El Ph de los alimentos	18
1.5.3. Recomendación para el consumo de Las frutas	19
1.5.4. Consideraciones para la dieta	19
1.6. Combinar alimentos de manera adecuada:	19
1.7. La Higiene alimenticia en los niños	19
1.7.1. Medidas de higiene para la alimentación	20
CAPÍTULO II	21
LA EDAD ESCOLAR	21
2.1. Concepto	21
2.2. Características a nivel Físico y Motor	21
2.3. El aspecto Cognitivo	22
2.4. Aspecto Social	23
2.5. Las Relaciones con sus Pares	23
2.6. Influencia de familiares cercanos	24
CAPÍTULO III	25
NUTRICIÓN EN LA EDAD ESCOLAR	25
3.1. Características biológicas	25
3.2. Factores que determinan la nutrición	25
3.3. Requerimientos nutricionales	27

3.4. Necesidades energéticas	28
3.5. ¿Qué es la densidad energética?	29
3.6. Necesidades de proteicas en la segunda infancia	29
3.7. Consumo de grasas	29
3.8 Consumo carbohidratos y fibra	29
3.9. El consumo de vitaminas y minerales	30
3.10. Dietas saludables	30
3.2.1. El ambiente a consumir los alimentos	31
3.2.2. Los Quioscos escolares	32
3.4. El programa Qali Warma	33
CONCLUSIONES	34
RECOMENDACIONES	35
EFERENCIAS CITADOS	36

RESUMEN

La nutrición es un aspecto muy importante en la vida, en especial de un estudiante del, ya que es la etapa donde se empiezan a crearse buenos o malos hábitos de alimentación, por lo que es imprescindible conocer los tipos de alimentos y los requerimientos diarios para un desarrollo óptimo del infante. En la primera parte se describe aspectos importantes de la nutrición. El nivel inicial corresponde a la primera infancia, del niño que según la Unesco va desde el nacimiento hasta los 7 años edad, los docentes de inicial debemos enfocarnos en fomentar la buena alimentación en beneficio de nuestros estudiantes, en esta etapa se cimentarán los hábitos alimenticios que perdurarán durante toda la vida. Se concluyen con recomendaciones de cómo fomentar la buena alimentación, este caso por parte de padres de familia y docente.

Palabras claves: Nutrición, Etapa escolar, buena alimentación.

ABSTRACT.

Nutrition is a very important aspect in life, especially for a student of the, since it is the stage where good or bad eating habits begin to be created, so it is essential to know the types of food and the daily requirements to optimal development of the infant. The first part describes important aspects of nutrition. The initial level corresponds to early childhood, of the child that according to Unesco ranges from birth to 7 years of age, initial teachers must focus on promoting good nutrition for the benefit of our students, in this stage eating habits will be established. that will last for a lifetime. They conclude with recommendations on how to promote good nutrition, in this case by parents and teachers.

Keywords: Nutrition, School stage, good nutrition.

INTRODUCCIÓN

No hay duda que la nutrición es fundamental desde que el neonato está en formación, por parte de la madre lo cual será determinante para que el infante crezca sano y fuerte, y se debe fortalecer durante su crecimiento hasta la vejez. Alimentarse saludablemente en la primera etapa de su vida creara buen desarrollo físico, y desarrollo intelectual adecuado para su vida futura.

Durante el nivel inicial es importante generar buenos hábitos alimenticios en los niños lo que va a fomentar la adquisición de hábitos y costumbres saludables y de alimentación para la su vida, por eso es importante que se favorezcan condiciones que le permitan al niño o al estudiante consolidar hábitos alimenticios saludables.

Para adecuar el consumo de nutrientes y energía de cada individuo, es necesario conocer las características fisiológicas y del desarrollo en cada etapa, para tener en cuenta, además, las características individuales, que tienen que ver con la cantidad de actividad que realiza, así como las características sociales en donde vive. En la etapa escolar se da todo el crecimiento físico y emocional, y se adquieren de manera progresiva los aspectos sociales de la comida, ya sea en la familia, en el grupo de amigos, en el quiosco escolar. Esta etapa culmina con la adolescencia, en donde se generan un aumento de las demandas metabólicas y los grandes cambios a nivel físico y psíquico, lo que evidencia notables cambios en la personalidad, que condicionan los hábitos de su alimentación. En esta etapa es muy importante sembrar y afianzar las bases de la alimentación y hábitos de vida saludables.

Para tener un mejor estudio se plantean los siguientes objetivos

Objetivo General.

Conocer el aspecto nutricional en la etapa escolar.

Objetivos Específicos.

Describir y conocer la nutrición.

Conocer las características y necesidades nutricionales en la etapa escolar.

Fomentar la importancia de la buena nutrición en la etapa escolar.

El contenido del trabajo, se divide de la siguiente manera:

El capítulo I, se hace una descripción del marco teórico de la nutrición.

El capítulo II, se hace un análisis sobre la edad escolar y algunas características que presentan los niños

El capítulo III, refiere la nutrición en la edad escolar, teniéndose en cuenta los aportes científicos avanzados.

Así mismo se brindan las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas

CAPITULO I

LA NUTRICIÓN

1.1. Concepto.

La nutrición está estrechamente relacionada con el consumo de alimentos en relación a las necesidades de energía o dietéticas de nuestro organismo, una nutrición adecuada se basa en una dieta completa y variada, siempre acompañada con el ejercicio físico, lo cual es un aspecto imprescindible para el desarrollo integral del niño y por tanto evitar enfermedades.

Las personas somos seres omnívoros, podemos consumir productos vegetales y animales. Las personas tienen unas dietas que varían con el origen de los alimentos disponibles en el lugar donde viven, además de estar influenciado por costumbres, cultura y religión, las que podrían ser vegetarianas o carnívoras. Muchas veces las restricciones en la dieta, produce un desorden nutricional, puede aumentar el riesgo a contraer enfermedades y que se reduce la inmunidad, alterar o generar desordenes en el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad en el estudio o trabajo.

1.2. Clasificación de los alimentos

Una de las clasificaciones más utilizadas, general teniendo en cuenta el origen de los alimentos es:

- Alimentos que crecen en la tierra, o vegetales como los cereales, legumbres, frutos secos, frutas, verduras, etc.
- Alimentos que proceden de animales, carne, leche, huevos, grasas animales, etc.

Otra clasificación de los alimentos de acuerdo a la función nutritiva en el organismo

- a. Los Alimentos Energéticos, estos tienen mayor cantidad de carbohidratos y grasas así tenemos los cereales, las leguminosas, son los que proporcionan a nuestros organismos aminoácidos, los cuales son importantes para la síntesis de la estructura de los tejidos de nuestro organismo. Estos son muy importantes para mejorar el crecimiento, el embarazo, la lactancia, al recuperarse de quemaduras o cicatrización de heridas.
- b. Alimentos constructores y/ o reparadores, en este grupo de alimentos se encuentran los que aportan proteínas como las carnes, leche y sus derivados, los huevos y leguminosas. Ellos aportan cantidades importantes de aminoácidos, los cuales se utilizan para la síntesis de los componentes estructurales de los diferentes tejidos del organismo. Resultan vitales durante las etapas de crecimiento, embarazo, lactancia, quemaduras y cicatrización de heridas.
- c. Reguladores, en donde encontramos las frutas y los vegetales, los cuales contienen gran cantidad de vitaminas y minerales, que actúan como cofactores enzimáticos. El consumo de estos alimentos es necesario durante todas las etapas de la vida.
- d. Otra Clasificación es la denominación por grupos; en esta clasificación los alimentos se asocian teniendo en cuenta el tipo de nutriente que predomina en su composición. Así se distinguen 7 grupos diferentes: Primer Grupo, Los cereales y viandas: aportan fundamentalmente carbohidratos (Polisacáridos).

Segundo Grupo, Los vegetales: contienen gran variedad de minerales y vitaminas
Tercer Grupo III, Las frutas: aportan fundamentalmente Vitaminas A, C y potasio. Además, aportan algunas calorías por la presencia de carbohidratos simples (Monosacáridos o disacáridos).

Cuarto Grupo, Carnes, huevos y leguminosas: Son ricos en compuestos nitrogenados de alto valor biológico

Quinto Grupo, Leche y productos lácteos: son fuentes de Calcio y proteínas.

Sexto Grupo, Las Grasas Séptimo Grupo VII, Azúcar y dulces y algunos carbohidratos simples.

La importancia de esta organización es que cada subgrupo está en relación a la frecuencia de consumo diario, los primeros deben consumirse a diario mientras que los del final, su consumo es de vez en cuando.

Es importante considerar que la clasificación está en relación con la pirámide alimenticia, es decir con la frecuencia y cantidad de consumo al día. En la parte inferior o base están los alimentos del grupo I que se pueden consumir en mayor cantidad y varias veces al día, luego están los de menor frecuencia de consumo los vegetales considerados en el grupo II, luego están los del grupo III los cuales se recomiendan consumir en su mayoría a las frutas, finalmente están las carnes, huevos y leguminosas del grupo IV que tiene una frecuencia de consumo muy similar al grupo V. En la última capa de la pirámide se encuentran las grasas y dulces del grupo VI y VII, los cuales se recomienda consumir muy poco.

1.3. la fibra y el agua en la alimentación

El agua y la fibra son muy importantes, aunque no son considerados alimentos, pues no aportan nutrientes, pero deben ser consumidas abundantemente durante la alimentación.

El agua forma parte de todas las células y de los tejidos tanto plantas como animales. En el caso de las personas el 65% tiene agua, porcentaje que varía según la edad del individuo y el estado físico. Casi el 90% de la sangre es agua y en el caso de la orina está constituido por el 97%, por lo que es fundamental el consumo de agua para nuestro organismo.

El agua en el organismo cumple muchas funciones, dentro de las cuales consideramos:

Gracias el agua las reacciones químicas del organismo, son posibles ya que es un medio en donde se realiza.

Es un solvente importantísimo para los alimentos durante la digestión, así como para la eliminación de los residuos tóxicos que se generan de manera continua

durante el metabolismo celular. El agua permite la regulación de la temperatura del cuerpo. Es importante que exista un equilibrio adecuado entre la ingestión y excreción del agua, ya que podría darse la deshidratación o la hiponatremia. Para un adulto, el consumo diario de agua se considera adecuado de 2 a 3.

El consumo de agua aumenta en lugares con clima cálidos, además cuando exista excesivo ejercicio físico el consumo debe ser mayor, o en el caso de quemaduras o fiebre.

La mayor cantidad de agua en nuestro planeta no es apta para consumo humano, solo el 10% del agua que forma parte de la nieve, los lagos y ríos es apta para un consumo sin procesarla. Además, se puede consumir agua al consumir jugos o zumos de frutas, la leche, el café, sopas, vino o bebidas alcohólicas y azucaradas. El resto del agua está en los alimentos sólidos en los que su contenido varía, las frutas y hortalizas contienen gran cantidad de agua, los frutos secos contienen hasta un 5% de agua.

La fibra es un componente que nuestro organismo no puede absorber y se considera como el residuo que queda de los vegetales tras un proceso de hidrólisis que se efectúa durante la digestión. La fibra también se encuentra en el material de las paredes celulares como celulosa, hemicelulosa, pectina y lignina, y algunos polisacáridos intracelulares, como gomas y mucílagos. También se considera que la fibra está formada por polisacáridos no-almidón, de vegetales, más lignina.

Los beneficios de consumir de fibra son:

- Reducción considerable del colesterol en nuestro organismo gracias a la propiedad física de unirse a ácidos biliares.
- Mejora las funciones del intestino grueso, en cuanto a su movilidad, ya que tiene un nivel de viscosidad que facilita la formación y eliminación de residuos fecales.
- Contribuye a la reducción de la absorción de nutrientes en exceso, tan solo con fracciones aisladas de fibra.

- Se fermenta con facilidad, lo que permite aumentar la masa microbiana en el intestino grueso y permite la producción de ácidos grasos de cadena corta, que muchas veces son utilizados como nutrientes por las células del intestino, lo que evita el crecimiento de células cancerosas y generar cáncer de colon. Reduce el inicio de la enfermedad diverticular y permite controlar la glicemia en el organismo.
- Los alimentos que contienen mayor cantidad de fibra se encuentran los de origen vegetal como frutas frescas, los vegetales de hojas verdes, los cereales integrales y las arvejas y frijoles.
- Se recomienda consumir entre de 25 y 35 gramos de fibra por día, para adultos, quienes lo requieren en mayor cantidad.

1.4. Recomendaciones para una alimentación balanceada

El consumo de alimentos variados es necesario para mejorar el funcionamiento del organismo, dependiendo de las necesidades específicas de cada individuo, por tanto, cada persona combinará los alimentos para una nutrición adecuada. En nutrición, se han creado algunas fórmulas o reglas para una alimentación balanceada. Pero lo importante es crear una dieta que contiene todos los alimentos necesarios para la nutrición completa del organismo, reflejado en una buena salud. En resumen, una alimentación balanceada es completa, variada y equilibrada de acuerdo a edad o actividad.

1.4.1. Recomendaciones de una dieta adecuada

Toda dieta debe cumplir con una condición, ser completa o suficiente para reponer el gasto de calorías de las actividades diarias, tanto a nivel físico como psíquico o intelectual, además de suplir el gasto que el organismo realiza en los procesos anabólicos para el crecimiento y renacimiento celular. Otra condición de la diete es que debe ser equilibrada y variada respecto a la proporción de los nutrientes energéticos, los constructores y reguladores de nuestro organismo, ya que si no se aporta en la proporción adecuada esto afecta el uso de los

otros grupos de la dieta, si, si hay falta de alimentos que aportan energía se usan las fuentes de proteínas y esto afecta la formación de los componentes estructurales que necesita el cuerpo y los sistemas afectando a hormonas, anticuerpos y enzimas. Desde la década del 80, la organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura, ha sugerido que las proteínas deben estar en un 15% aproximadamente de las calorías totales, los glúcidos deben estar entre 55 y 65 % de las calorías y finalmente los lípidos no deberían ser mayor al 30% del total de calorías consumidas. A simple vista pareciera muy fácil, pero hay que considerar que tales recomendaciones no son cumplidas por 4.5. mil millones de personas en situación de pobreza o pobreza extrema.

Toda dieta debe ser muy variada en cuanto a la diversidad de alimentos ya que existen nutrientes importantes que solo están presentes en ciertos alimentos y no pueden ser sustituidos por otros alimentos de la dieta de las personas. La falta de estos nutrientes provoca alteraciones de las funciones importantes de los sistemas y el organismo.

Por último, cabe resaltar que es importante tener en consideración la norma de adecuación que consiste en consumir alimentos de acuerdo a las capacidades y las funciones del sistema digestivo para que puedan ser asimilados de forma correcta y eficiente por el organismo, sin tener consecuencias adversas. Un ejemplo a considerar en este principio, es en la etapa de la lactancia materna que se da en el primer medio año de vida de un infante, no es posible procesar otros tipos de alimentos ya que pueden provocar daños y afectar las funciones de su sistema digestivo, todo esto debido al grado de inmadurez del intestino.

1.4.2. Teoría para Combinar alimentos

Esta teoría la propone el médico norteamericano, especialista en nutrición, Williams Howard Hay, natural del estado de Pensilvania en el año 1866, el cual desarrolló un método de nutrición o alimentación, que lo llamo "combinar Adecuadamente los alimentos", el cual consiste en hacer coincidir el mismo tipo de

comidas, de tal manera que puedan digerirse en tiempos iguales. La base para la combinación de alimentos, tiene algunos principios a considerar.

1.5. Algunas recomendaciones para combinar alimentos

Para que se realice la nutrición los alimentos necesitan enzimas digestivas, que se producen en nuestro estómago, estos deben ser variados para digerir de forma adecuada carnes, productos lácteos y algunos frutos secos o legumbres que necesitan de un "Entorno ácido" para que se puedan digerir adecuadamente, en cambio las harinas como las papas, el arroz, panes y otros, también llamados féculas), necesitan un "entorno alcalino para que puedan digerirse adecuadamente.

1.5.1. Recomendaciones para tomar agua o líquidos.

Muchos nutricionistas recomiendan la no ingestión de líquidos durante las el desayuno el almuerzo o la cena ya que diluye los enzimas digestivos y no permite una adecuada, digestión, mientras que otros nutricionistas sugieren que las bebidas deben tomarse después de media hora o más antes o después de las comidas.

Cabe resaltar la importancia que éstas, al igual que los alimentos, no se encuentren temperaturas extremas, ya que el frío retrasa y disminuye la acción enzimática de los jugos gástricos y el calor muchas veces lo paraliza o lo hace desaparecer.

1.5.2. El Ph de los alimentos

Los alimentos pueden ser alcalinos o ácidos, los considerados como alcalinos son las verduras y las hortalizas y muchas frutas de diferentes colores, lo que supone que la otra cuarta parte como máximo deberían ser las proteínas y grasas.

1.5.3. Recomendación para el consumo de Las frutas.

La regla consiste en consumir frutas dulces con alimentos con bastante en féculas como harinas y yogur, mientras que las frutas ácidas como los cítricos deben consumirse con alimentos que contiene bastantes proteínas

1.5.4. Consideraciones para la dieta

El consumo de la leche debe ser en productos que se encuentran cuajados o digeridos parcialmente entre estos tenemos los derivados lácteos como el queso, la mantequilla el manjar blanco, entre otros.

1.6. Combinar alimentos de manera adecuada:

- Aumento de la energía en las personas mayores.
- Reducción de problemas digestivos, lo que va a evitar indigestiones, flatulencias incluso la gastritis.
- Rejuvenecimiento a nivel interior como exterior, gracias a la desintoxicación.
- Mejoramiento y fortalecimiento del sistema inmunológico, lo que permitirá evitar enfermedades.
- Perder peso y evitar la obesidad, sin tener que realizar dietas estrictas.
- Mejoramiento de la lucidez mental y por ende mantener la juventud.

1.7. La Higiene alimenticia en los niños.

Consiste en realizar de manera correcta la alimentación en cuestión de higiene, para evitar enfermedades, lo que se ha convertido en un aspecto importante en el desarrollo de nuestra vida, como por ejemplo lavarse las manos, vacunar a los infantes, tomar la cantidad correcta de agua y de calidad. Cabe señalar, que esto no siempre fue así, la higiene alimentaria a cambiado a través de los años y tiene relación estrecha con las creencias y costumbres de los pueblos, sino también la influencia del conocimiento científico y las recomendaciones médicas.

1.7.1. Medidas de higiene para la alimentación.

El nivel inicial es una etapa para formar hábitos de higiene, lo que debe formar parte del día a día, en relación de alimentación, de tal modo, que se pueda conservar la salud y evitar enfermedades. Como docentes de nivel inicial la mejor forma de enseñar estas reglas o medida es con el ejemplo, lo que va a permitir que estas normas de higiene se interioricen y se vuelva costumbres, convirtiéndose en higiene colectiva.

Es importante integrar las normas de higiene dentro de un proceso que abarque a toda la sociedad, primero desde el hogar y luego afianzar en la escuela, lo que permitirá difundir rápidamente y de manera eficaz los mensajes de salud relacionados a la higiene y por tanto alcanzar a más población. Finalmente, es necesario impulsar la educación en higiene alimentaria de los adultos a través de talleres, publicidad que el gobierno debe realizar y la puesta en práctica de las enseñanzas de los colegios, hasta que se conviertan en hábitos y costumbres de toda la población, cabe señalar el papel fundamental de los docentes en todos los niveles.

CAPÍTULO II

LA EDAD ESCOLAR

2.1. Concepto.

Es una etapa que comprende aproximadamente entre los 3 años hasta los 16 o 17 años de edad. Coincide con los niveles, inicial, primario y secundaria. En esta etapa se aprecian algunos cambios físicos, psíquicos, cognitivos y sociales.

Al inicio de esta etapa se dan algunos temores respecto a seres sobrenaturales, guerras- Su desarrollo físico es más lento que en etapas posteriores, pero pueden realizar mayor cantidad de actividades motoras respecto a las etapas que la preceden y la anteceden.

2.2. Características a nivel Físico y Motor

Durante la infancia se realiza bastante actividad a nivel físico y motor, en esta etapa los infantes se orientan a los deportes grupales, realizan gimnasia y otros malabares y en general todos los juegos que implican movimiento, cabe mencionar que los chicos buscan aventuras y por tanto se dan las travesuras como arte de su edad. Esto es muy importante ya que:

- Se realiza un mejoramiento significativo en el desarrollo físico y motor,
- Muchas veces en esta edad obtienen fuerza y flexibilidad.

El crecimiento físico es menor con respecto a la etapa anterior (primera infancia). Los cambios a nivel físico son continuos y graduales, por lo que es posible lograr sus habilidades motoras sin tener en cuenta el crecimiento físico.

La diferencia entre y niñas es notable, los primeros adquieren por lo general mayor destreza física, por ejemplo, son más rápidos al correr, en cambio las niñas poseen más flexibilidad, agilidad y equilibrio.

Entre los 6 y 8 años adquieren la motricidad fina, aprenden a dibujar y escribir. Durante esta etapa los infantes fortalecen la capacidad de realizar algunos logros y autoestima. La capacidad de realizar ciertas destrezas hace que el niño se sienta identificado con algún grupo. En esta etapa los niños que no pueden realizar ciertos movimientos motores son aislados y rechazados por el grupo, situación en la cual el docente debe intervenir adecuadamente.

2.3. El aspecto Cognitivo

Tomando en cuenta a Piaget la segunda infancia correspondería al periodo de operaciones concretas, en donde el pensamiento se convierte menos intuitivo y egocéntrico, y se orienta a ser más lógico. Hasta los 6 o 7 años, el infante ve el mundo de manera muy simple y en una dimensión. Le dan mucha importancia al presente y más importancia a la percepción que al pensamiento lógico. La capacidad de determinar relaciones entre las cosas de su entorno es simple. Luego de los 7 años el pensamiento se convierte en más flexible y por lo tanto más complejo.

También, son capaces de valorar las relaciones de causa y efecto, son más observadores y realizan procesos mentales con respecto a las transformaciones físicas de su entorno. Su pensamiento se vuelve más complejo.

Muchos en esta edad son capaces de inferir a nivel lógico, lo que implican que llegan a conclusiones después de pensar y razonar.

Son capaces de dar teorías respecto a muchos fenómenos, pero se enfocan en objetos concretos y les dan mucha importancia a las relaciones de grupo o grado.

Es una etapa en que el niño empieza a memorizar a lo cual le da importancia, en su vida escolar, también desarrollan estrategias de memoria lo que les permite realizar ensayos, son más organizados, tienen mayor imaginación, mejora su

retención. Es una etapa en la cual se vuelven más realistas, dejando de lado la fantasía, la fábula, o el cuento.

2.4. Aspecto Social

El fortalecimiento del conocimiento social va tomando mayor importancia en su vida cotidiana y forma de actuar, los infantes aprenden a lidiar con las complejidades de la camaradería y la amistad, las reglas dentro de un grupo, normas de convivencia, las normas sociales, las convenciones que tienen que ver con el actuar el aspecto sexual, la obediencia a la autoridad de padres y maestros y la práctica de valores.

Un aspecto importante en el comportamiento social del individuo es la inferencia social, es decir, las suposiciones que él tiene acerca de las otras personas, como sienten, piensan o como actuaran en ciertas situaciones.

El aspecto moral se fortalece lo que le permite llevar a cabo decisiones de lo bueno y lo malo. También empiezan hacer distinción entre la bondad, la maldad o crueldad, la generosidad, la justicia, el egoísmo y otros.

2.5. Las Relaciones con sus Pares

Afianzar el aspecto social permite que el niño entienda y asimile el concepto de la amistad, dentro de un grupo de su misma edad.

El grupo de compañeros o de aula, que coinciden la misma edad son muy importantes, para afianzar el aspecto social y los cánones de comportamiento, especialmente entre los 10 y 12 años. Estar conforme con su grupo es muy importante, la influencia y la presión de sus compañeros puede ser positiva como negativa, si un estudiante de relaciona con un grupo que se dedica al estudio puede sentir presión para estudiar más o concluir a tiempo con las tareas asignadas, si por el contrario tiene amigos o compañeros con actitudes antisociales o negativas también puede estar

presionado a orientarse a dichas actitudes. En este aspecto los niños son más propensos a ser presionados y ceder en comparación con las niñas, cabe indicar que la presión es mayor y tiene más efecto a falta de supervisión de un adulto responsable, por lo general el grupo de compañeros de su edad tiende a satisfacer la necesidad de autonomía y aceptación.

2.6. Influencia de familiares cercanos

Dentro de la familia se da la primera socialización, y durante esta etapa la familia es un factor de socialización muy importante para los niños y niñas que asisten a la escuela, el aprendizaje social se da en el del contexto de las relaciones familiares.

CAPÍTULO III

NUTRICIÓN EN LA EDAD ESCOLAR

3.1. Características biológicas

Esta edad va desde el nivel inicial, primaria y secundaria desde los 3 años de edad hasta la adolescencia, en el aspecto físico se da un crecimiento lento, no más de 6 cm al año, con respecto al peso la ganancia es de 3 kg aproximadamente en cada año. En esta etapa continúa también el crecimiento y maduración de órganos y sistemas.

En el aspecto psicológico de los niños en edad preescolares se incorpora paulatinamente de habilidades motoras, así como el mejoramiento en el lenguaje; ya en la etapa escolar, se fortalecen habilidades para la lectura, el dibujo, la escritura, las habilidades para realizar operaciones matemáticas y el fortalecimiento progresivo de sus conocimientos.

3.2. Factores que determinan la nutrición.

Los hábitos y costumbres de alimentación y nutrición que se adquieren en la segunda infancia, son para toda la vida, se modifican muy poco en años posteriores.

Los hábitos y costumbres de su alimentación comienzan a establecerse después de dejar de ser amamantados o a los 6 meses con la alimentación complementaria y se consolidan durante los primeros 10 años de vida, permaneciendo durante la mayor parte de su vida adulta. Dentro de la familia se da una dieta y muchas conductas alimenticias que los infantes se ven influenciados profundamente.

También, a parte de la familia, la influencia ejercida de los quioscos o programas de alimentación del gobierno, las instituciones educativas, tienen gran influencia en la alimentación y nutrición de los niños. Al empezar a asistir a la escuela permite la independencia de los padres, por tanto, se va a dar la influencia de los docentes y de otros niños en muchos aspectos, generalmente en aquellos que hacen uso de los comedores escolares.

A mayor edad el apetito va aumentando y desaparecen los caprichosos con respecto a la alimentación. En la edad escolar, la alimentación se va haciendo más independiente del de las costumbres familiares, el internet y la televisión y las tecnologías de la información y la comunicación adquieren un papel importante en los hábitos alimenticios. Tener dinero les permite comprar alimentos sin el control de sus padres, por lo que es importante la supervisión continua. El desayuno por lo general es rápido y poco, durante el almuerzo, muchas veces se recurre a la comida rápida o enlatados y gaseosas, el horario de comidas es variable, lo que va a afectar su salud.

Es muy variable el consumo de energía y su distribución según los nutrientes, para niños con la misma edad y sexo, y la variedad de nutrientes lo que aportan las distintas comidas durante el día; se sugiere que a una comida con mucha energía le siga otra con un contenido inferior de energía. Las propiedades de los alimentos juegan un papel importante en su consumo y por tanto en el aporte de energía y nutrientes, necesarios para el niño.

Todos los aspectos que tienen relación con el desarrollo del niño y la influencia de la familia, la alimentación está influida por el tipo de sociedad en que vive o los cambios sociales, también tiene influencia el desarrollo socioeconómico, que determina cambios importantes en los hábitos de la alimentación de la familia y por ende del niño, y se caracterizan por un mayor consumo de energía, alimentos ricos en proteínas, y grasas, y de productos que contienen azúcares refinados, sodio y otros productos que no son muy recomendados para su consumo, es importante mencionar la incorporación de las esposas y madres al trabajo fuera de la casa, los cambios en la estructura familiar, cantidad de hijos de una familia, la influencia del internet y la televisión, la incorporación de los infantes a la escuela y los programas de alimentación del gobierno, la influencia de elegir el tipo comida por parte de los niños, la disponibilidad dinero y lugares donde adquirir alimentos. Muchos niños adaptan costumbres, como el consumo de comidas rápidas, los snacks o el consumo excesivo de bebidas gaseosas.

El apetito se ve influenciado por factores como la disminución de las necesidades energéticas, por la reducción del gasto en el metabolismo y al crecimiento más lento del infante. Durante esta edad, los niños responden a señales internas de apetito y saciedad, lo que hay que tenerlo en cuenta como adultos, y no a horarios de

comidas, o el tipo de comida que se debe comer en un determinado momento. Los niños en esta etapa tienen la capacidad de determinar la cantidad y variedad de su ingestión en relación a la necesidad energética de cada uno de los alimentos.

El control familiar rígido y el control excesivo de la alimentación de los hijos, es un factor negativo respecto a la densidad calórica. Los sobornos, premios y recompensas actúan negativamente sobre el consumo energético. Se recomienda un ambiente familiar con mucho diálogo para que el niño consuma la energía que cubra sus necesidades. Una conducta positiva y proactiva por parte de los padres, permite que los infantes tengan hábitos de vida saludables, que perduran en su vida adulta.

3.3. Requerimientos nutricionales

El consumo de energía y nutrientes durante la segunda infancia están estrechamente relacionadas a sus necesidades elementales y el nivel de actividad física que este realiza, la cual depende del organismo y otros factores externos en cada uno de los niños de esta edad.

Las costumbres en la alimentación y los requerimientos de nutrientes en la segunda infancia están en relación a la necesidad de su metabolismo, también por el grado de crecimiento y la cantidad de actividad física, estrechamente relacionado al desarrollo psicológico del niño. Cuando el consumo de nutrientes es mayor que el gasto de estos, se origina la aparición de sobrepeso, que actualmente es un grupo considerable para edades entre 6 y 13 años, y generalmente está asociada a los estratos sociales bajos y quienes no tienen una formación académica, pero tienen acceso a gran cantidad de ingesta de energía.

Muchas recomendaciones respecto a la dieta, son sugerencias a nivel general respecto a las necesidades de energía y la cantidad de nutrientes en las diferentes etapas de la vida de una persona. Organizaciones relacionadas a la nutrición han dado recomendaciones, las cuales tienen que ver con la cantidad y variedad en el consumo de alimentos y raciones, lo que permite ciertas orientaciones para diseñar una dieta adecuada y saludable.

Las recomendaciones nutricionales durante esta etapa, tienen relación con otras recomendaciones durante otras etapas como por ejemplo la adulta, que consiste en

consumir entre 12 y 15% de proteínas, entre 30 y 35% de lípidos y 55 % de glúcidos aproximadamente.

3.4. Necesidades energéticas

Las necesidades de consumo de energía varía durante las diferentes etapas de la vida, lo que exige la necesidad de adecuar dicho consumo respecto a las variaciones, entre las recomendaciones más adecuadas para niños de la segunda infancia, es decir entre 6 y 8 años, está entre 1200 y 1800 calorías durante un día, y los niños de 9 a 12 años, entre 1600 y 2100 calorías en un día como se muestra en la Tabla número 01.

Tabla N° 01 Recomendación del consumo de energía, y otros.

EDAD DEL NIÑO Y NIÑA	ENERGÍA RECOMENDADA AL DIA EN CALORIAS	PROTEÍNAS RECOMENDADA AL DIA EN CALORIAS	GRASAS RECOMENDADA AL DIA EN CALORIAS	HIERRO RECOMENDADA AL DIA EN CALORIAS	CALCIO RECOMENDADA AL DIA EN CALORIAS
Entre 3 y 5 Años					
Niños	500 a 1100	20 aprox.	25 a 35	10 aprox.	1000
Niñas	500 a 1100	20 aprox.	25 a 35	10 aprox.	1000
Entre 6 y 9 Años					
Niños	1400 a 1700	20 aprox.	25 a 35	10 aprox.	1000
Niñas	1300 a 1650	20 aprox.	25 a 35	10 aprox.	1000
Entre 9 y 12 Años					
Niños	1800 a 2300	35 aprox.	25 a 35	8 aprox.	1000
Niñas	1700 a 2000	35 aprox.	25 a 35	8 aprox.	1000
13 y 16 Años					
Niños	Más de 2300	40 aprox.	25 a 40	10 aprox.	1000
Niñas	Más de 2000	40 aprox.	25 a 40	10 aprox.	1000

En el consumo de energía intervienen básicamente dos factores, la cantidad o volumen y la densidad de la energía consumida, la adecuación de la dieta respecto a las necesidades de consumo de energía, permite adecuar o cambiar el volumen de alimento y principalmente la densidad energética, que se puede verificar en el niño desde temprana edad.

3.5. ¿Qué es la densidad energética?

Es la cantidad de energía que proporciona un determinado alimento según el peso, para calcular dicha cantidad de energía, resulta dividiendo la energía que proporciona entre el peso de la porción es decir kilocalorías entre gramos.

La densidad energética, está en relación al tipo de nutriente y el agua que contiene un alimento, un ejemplo muy concreto de la densidad energética de los alimentos es al comparar fruta deshidratada con fruta fresca, una porción de uvas frescas es igual al contenido energético de un octavo de esa porción de uvas, y es evidente que las uvas frescas proporcionan mayor saciedad que las pasas, por su contenido de agua, Las uvas tienen baja densidad energética, en comparación de las pasas que su densidad es alta.

3.6. Necesidades de proteicas en la segunda infancia

Las proteínas son muy importantes para el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal, a nivel de huesos y músculos, una dieta balanceada debe contener entre el 12 y un 15% de proteínas, del total de consumo de energía, de esta cantidad el 70% de proteína debe ser de un gran valor biológico, es decir proteínas de origen animal como leche, carne, huevos, pescado, quesos y el 30 % de origen vegetal.

3.7. Consumo de grasas

Las grasas son una fuente de energía, y permiten transportar las vitaminas liposolubles, además la grasa contiene ácidos grasos esenciales como la α -linolénico, el omega 3, y omega 6. Se sugiere consumir entre el 25 y 35% de grasas para niños y adolescentes entre de 3 y 16 años. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible.

3.8 Consumo carbohidratos y fibra

Los carbohidratos son la mayor fuente de energía y permiten el soporte y transporte de vitaminas, minerales y otros elementos. Una ingesta adecuada de

carbohidratos permite consumir suficiente de fibra, hierro, tiamina, niacina, y ácido fólico, se recomienda que los hidratos de carbono o carbohidratos deben estar entre 50 y 60% del total de energía que se consume, estos tienen su origen principalmente en alimentos de origen vegetal como cereales, hortalizas, verduras, frutas y legumbres.

En el grupo de carbohidratos, está la fibra dietética, que es un elemento muy importante que permite un óptimo funcionamiento del aparato digestivo, además de regular los niveles de glucemia y evita la absorción del colesterol malo en nuestro organismo, se recomienda consumir fibra a partir de los 2 años de edad entre 5 a 10 g por día, según la edad.

3.9. El consumo de vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales no contribuyen calorías a nuestro organismo y su consumo permite tener una dieta variada, los más importantes son el calcio ya que permite el crecimiento y la formación de los huesos, el calcio está presente en los productos lácteos y el pescado, el hierro y el yodo muy necesario para el crecimiento y desarrollo del infante, además de evitar ciertas enfermedades.

3.10. Dietas saludables

Toda dieta saludable debería poseer todos los alimentos que permitan cubrir las necesidades para que el niño crezca y se desarrolle adecuadamente, de tal manera que se pueda crear e hábitos alimenticios saludables para toda la vida, evitando muchas enfermedades en la etapa adulta.

Una dieta saludable contiene una variedad de alimentos que permitan la distribución de una dieta equilibrada con todos los nutrientes necesarios, además, los alimentos a consumir tienen que cumplir con las normas de higiene y seguridad alimentaria, es decir se debe cumplir los mínimos requisitos para su preparación y presentación, todo esto está relacionado con la cultura, costumbres y otras características del entorno del niño.

La mayoría de los niños en la primera infancia debería consumir entre 4 y 6 comidas durante un día, los niños en edad preescolar deben consumir entre 3 y 4 comidas. Cabe indicar que los niños en edad escolar consumen un número menor de

comidas que otros menores, Hay que destacar que el desayuno es las comidas más importantes del día; un desayuno incompleto se relaciona a la falta de atención en la escuela y a un deficiente rendimiento escolar, también, tiene relación a la aparición de sobrepeso en los siguientes años. En nuestro país, alrededor de un 10% de niños no toman desayuno, mientras que un 20% lo consume inadecuadamente, un desayuno recomendado debería tener productos lácteos, cereales o pan y algún tipo de fruta, además de debe complementarse con una fruta, una porción pequeña de un lácteo durante la mañana. El almuerzo es la comida principal, en donde se debe incluir todos los alimentos de los grupos, para beber se recomienda solo agua. La merienda de la tarde es una oportunidad para completar el aporte energético del almuerzo. El lonche es una comida nutricional opcional aceptable si se consume alimentos suficientes y variados. Por último, la cena es la última comida del día y la cual se recomienda estar constituida por alimentos fáciles de digerir, para poder conciliar el sueño adecuadamente.

El tamaño de una comida adecuada varía dependiendo de la edad del niño y de la comida en particular. Sirviendo porciones mayores de las recomendadas se puede contribuir a la sobrealimentación. Cuando se permite a los niños seleccionar su tamaño de porción, consumen un 25% menos de entrada que cuando se les sirven porciones mayores.

3.2.1. El ambiente a consumir los alimentos.

Las comidas consumidas en familia son una gran oportunidad para que los niños de la segunda infancia, aprendan e interioricen hábitos saludables de alimentación y se inicien valorando los aspectos sociales en el consumo de los alimentos.

El ambiente que se genera con el consumo de alimentos es un factor decisivo en el desarrollo de comportamientos de alimentación saludables, la rutina de todas las comidas es muy importantes, para crear costumbres saludables.

Durante las comidas se deben evitar todo tipo distracciones, especialmente evitar el uso de aparatos electrónicos como celulares o tabletas. El consumo de alimentos debe ser estrictamente en el comedor o área designada para tal efecto, en

donde el niño debe tener un comportamiento adecuado, como la forma de sentarse, el uso de cubiertos, la forma de masticar, etc,

Para establecer un ambiente saludable, en el consumo de alimentos, la responsabilidad es del niño y sus padres, es decir el niño debe tener la habilidad de regular su ingesta y elegir una dieta bien equilibrada. Las responsabilidades de los padres está en proveer una variedad de comidas con los nutrientes necesarios, así como crear un ambiente adecuado y un tiempo suficiente, además de condiciones que faciliten el consumo de las comidas y el fortalecimiento de las relaciones humanas, en donde se pueda reconocer y responder a las señales de los niños con respecto al hambre o saciedad, y dar un ejemplo de comportamiento con respecto a la alimentación saludable y variada; mientras que el menor debe elegir que comida y cuando consumirla.

Los padres y tutores deben entender la dificultad de consumir nuevas comidas, en el niño, o el consumir siempre los mismos alimentos, que son periodos normales dentro del desarrollo del infante, con respecto al consumo de alimentos, tratar de controlar el consumo de la comida de los niños podría crear condiciones en donde las señales de saciedad o hambre puedan generar sobrealimentación.

3.2.2. Los Quioscos escolares.

Son espacio en donde los estudiantes pueden obtener buenos hábitos alimentarios, siempre y cuando este debe ser brindado de manera adecuada, aunque en muchos casos la alimentación ofrecida no es variada.

Un estudio reciente indica que los escolares que toman sus alimentos en el colegio son unos 33% aproximadamente, mientras que en zonas rurales y otros considerados pobres, un 90 %. El comedor de la escuela debe ser una buena oportunidad para que día a día los infantes adquieran hábitos alimenticios saludables y se conozcan de forma práctica las normas para una óptima alimentación y nutrición que perdurarán durante toda la vida.

3.4. El programa Qali Warma

El Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, es un programa del gobierno , tiene como finalidad dar servicio de alimentación de calidad, lo que garantiza el servicio alimenticio en época de clases, a los estudiantes de acuerdo a sus características y los lugares donde viven, busca contribuir a mejorar la atención en cuanto a alimentación en el periodo de clases, lo que va a favorecer su asistencia continua y permanencia de los estudiantes a su institución educativa, finalmente promover buenos hábitos de alimentación en cada uno de los estudiantes atendidos.

CONCLUSIONES

PRIMERA: La nutrición durante la etapa escolar es fundamental para crear buenos hábitos alimenticios para la vida, se aprende en casa y en la escuela, a combinar y determinar la proporción de los mismos.

SEGUNDA: La nutrición debe formar parte de la curricular y se debe impartir en los niveles de educación básica regular, los cuales forman integralmente al estudiante.

TERCERA: El metabolismo basal refleja las necesidades calóricas del estudiante según su edad, va desde los 500 a más de 2400 Kcal/día, al finalizar esta etapa las necesidades calóricas son similares a las necesidades del adulto.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- Brindar charlas de capacitación a docentes y padres de familia sobre la importancia de la buena nutrición en los niños del nivel inicial.
- Promover la enseñanza de la buena nutrición infantil.

REFERENCIAS CITADAS

ACF (2007). Manual de desarrollo integral de la infancia, Acción con el hambre, Argentina
Recuperado de: <https://www.accioncontraelhambre.org/sites/default/files/documents/manual-de-desarrollo-integral-de-la-infancia.pdf>

CEREBRUM (2010). Primera Infancia: Una Mirada Desde La Neuroeducación. Recuperado de: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/RH/primera-infancia-esp.pdf>

Craig, E. (1997) Etapas del desarrollo. Recuperado de: https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia2/psicologia2/MD1/MD1-L/etapas_desarrollo.pdf

Egoabil, Shirley. (2017). Habitos alimentarios crecimiento y desarrollo en niños. Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Enesco, Ileana (2016) El Concepto de Infancia a lo largo de la Historia Recuperado de: https://webs.ucm.es/info/psicoevo/Profes/IleanaEnesco/Desarrollo/La_infancia_en_la_historia.pdf
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-logo/definicion_de_las_dificultades_de_aprendizaje.pdf

Instituto de Estadística de Andalucía (2007). Infancia en las redes familiares, Recuperado de: [https://www.juntadeandalucia.es /institutodeestadisticay cartografia/ estudios/infancia/infancia.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/estudios/infancia/infancia.pdf)

Moreno, JM (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Recuperado de: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276 Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf)

Santillana, Ana. (2013). “Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares. Recuperado de: [http://ri.uaemex.mx /bitstream/handle/ 20.500.11799/14180/401250.pdf?sequence=1](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14180/401250.pdf?sequence=1)

La nutrición en la Edad Escolar

INFORME DE ORIGINALIDAD

17 %	17 %	1 %	11 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.monografias.com Fuente de Internet	6 %
2	www.pediatriaintegral.es Fuente de Internet	5 %
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1 %
5	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
7	JUAN MARIO SANZ PENELLA. "NUEVAS ESTRATEGIAS PARA INCREMENTAR LA CALIDAD NUTRICIONAL DE PRODUCTOS DE PANADERÍA. EFECTO SOBRE EL CONTENIDO DE FITATOS Y LA BIODISPONIBILIDAD DE HIERRO EN CACO-2", Universitat Politècnica de Valencia, 2012	<1 %

Publicación

8	www.elindependientedehidalgo.com.mx Fuente de Internet	<1 %
9	Submitted to Universidad Camilo José Cela Trabajo del estudiante	<1 %
10	Submitted to Universidad Católica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
11	1library.co Fuente de Internet	<1 %
12	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Estatal de Milagro Trabajo del estudiante	<1 %
14	lamenteesmaravillosa.com Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Perú Trabajo del estudiante	<1 %
16	m.monografias.com Fuente de Internet	<1 %



Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words