

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de las proteínas en la salud de los niños

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Inicial

Autora.

Fany Maribel Cruz Julca

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de las proteínas en la salud de los niños

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de las proteínas en la salud de los niños

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

Fany Maribel Cruz Julca (Autor)

.....


Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....


Jaén – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Jaén de Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **“Importancia de las proteínas en la salud de los niños”** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a) **CRUZ JULCA FANY MARIBEL**.

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 18.

Por tanto, **CRUZ JULCA FANY MARIBEL**, 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 doce 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Al señor Jesucristo, A mis hijos a quienes amo con todas las fuerzas de mí ser, A mis amados padres quienes me educaron y forjaron valores.

INDICE

DEDICATORIA.	5
INDICE	6
RESUMEN.	8
ABSTRACT.	9
INTRODUCCION	10
CAPITULO I MARCO CONCEPTUAL DE LOS NUTRIENTES	12
1.1 Definición	12
1.2 Clases de nutrientes	14
1.2.1 Micronutrientes	14
1.2.2 El Agua	14
1.2.3 Las Fibras	15
CAPITULO II LOS MACRONUTRIENTES	16
2.1 Definición	16
2.2 Tipos	17
2.2.1 Hidratos de Carbono	17
2.2.2 Grasas	18
CAPITULO III LAS PROTEÍNAS EN EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS	20
3.1 Definición	20
3.2 Elementos constituyentes	22
3.2.1 Aminoácidos	22
3.2.2 Péptidos	22
3.3 Origen de las proteínas	23
3.3.1 Proteína de origen animal	23

3.3.2	Proteína de origen Vegetal	24
3.4	Ingesta diaria recomendada	25
3.5.	Las proteínas y el desarrollo del niño	25
3.6.	Importancia de las proteínas en la salud del niño	26
	CONCLUSIONES	29
	RECOMENDACIONES	30
	REFRENCIAS CITADAS	31

RESUMEN

El presente trabajo académico tiene como objetivos: Brindar información acerca de la importancia de las proteínas en la salud del niño, Definir que son los nutrientes, Definir a los macronutrientes, Definir a las proteínas, Identificar la importancia de las proteínas en la salud del niño. Teniendo como conclusión principal que: La ingesta de proteínas en una ración adecuada por parte de los niños, les asegurara un crecimiento saludable tanto físico, cognitivo y social; una vida en donde sus enfermedades contraídas pueden ser curadas por acción misma de sus defensas inmunológicas, esto es muy importante tener en cuenta, pues un buen proceso de alimentación ayudara a mejorar su desarrollo y por ende su s aprendizajes.

Palabras claves: Nutrientes, macronutrientes, proteínas, importancia, salud, niños

ABSTRACT.

The present academic work aims to: Provide information about the importance of proteins in the health of the child, Define what are the nutrients, Define the macronutrients, Define the proteins, Identify the importance of proteins in the health of the child . Taking as main conclusion that: The intake of proteins in an adequate portion by children, will ensure a healthy growth both physical, cognitive and social; a life where their contracted diseases can be cured by the action of their immune defenses, this is very important to take into account, as a good process of feeding will help improve their development and therefore their learning.

Keywords: Nutrients, macronutrients, proteins, importance, health, children

INTRODUCCIÓN

La salud de un niño depende de muchos factores: el amor que reciben de sus padres, de las distintas plagas de bacterias y virus con los que se encuentran durante su tiempo de vida y la más importante la alimentación que realiza.

La alimentación puede ser buena y mala; depende de qué tipo, cantidad y calidad y necesidad de nutrientes se ingieren en las distintas etapas de la vida de un ser humano; en especial en la infancia, que es la principal en donde se van formando las potencialidades anatómicas (anticuerpos, tejidos, células, etc.).

Objetivo General

Brindar información acerca de la importancia de las proteínas en la salud del niño.

Objetivos Específicos

Describir el marco conceptual de los nutrientes

Describir el contenido conceptual de los macronutrientes

Identificar la importancia de las proteínas en la salud del niño

En la actualidad los estudiosos dividen a los nutrientes en macronutrientes (proteínas, grasas) y micronutrientes (vitaminas, sales minerales) y por supuesto el agua. Cada uno de los antes mencionados cumplen funciones importantísimas para el buen desarrollo biológico y anatómico del ser humano. El presente trabajo trata de brindar información de la importancia que tiene la ingesta de proteínas para la buena salud de los niños.

En el capítulo I, se define a los nutrientes de manera general, su importancia en la alimentación del ser humano sin distinguir la etapa de existencia de los mismos.

En el capítulo II, se hablan sobre la clase de nutrientes denominadas macronutrientes de manera general, definimos a dos de los tres que existen: Los hidratos de carbono y las grasas.

El capítulo III, es el que hace ya referencia a la importancia de las proteínas en la salud de los niños; la cual es analizada desde el punto de vista de las 4 funciones que cumplen las proteínas en el desarrollo biológico y anatómico del cuerpo humano.

Así mismo se dan a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

MARCO CONCEPTUAL DE LOS NUTRIENTES

1.1 Definición

Existen muchas confusiones cuando se menciona la palabra nutrientes con alimentos, pues a veces se tiene la idea que ambos son lo mismo. Sin embargo, cada uno de ellos es una cosa diferente, que sí, están íntimamente relacionados. Los nutrientes se encuentran dentro de la composición química de los distintos alimentos tanto animales como vegetales. A través de la digestión el cuerpo humano extrae los nutrientes de los alimentos.

Existen muchas ideas escritas acerca de estos elementos importantísimos para que el cuerpo humano se pueda desarrollar íntegramente. Por ejemplo, Frontera y Cabezuelo (2013) afirman que: “Los nutrientes son las sustancias que, transformadas a través del metabolismo, se convierten en partes integrales del propio organismo, que está en continuo cambio” (p.1). Quiere decir que los nutrientes por si solos no presentan ningún beneficio para el desarrollo humano, si no que tienen que ser transformados por medio del proceso llamado metabolismo, para poder integrarse dentro de las células, órganos, sangre, etc. que componen el cuerpo humano.

Asimismo, Bargis (2016) sostiene que: “Los nutrientes son los componentes nutricionales de los alimentos, que libera el organismo durante la digestión. Sirven para reconstruir las células básicas del cuerpo humano”, aportan la energía necesaria para vivir y participan en el funcionamiento del organismo” (p.3). Entonces se puede aseverar, que los nutrientes, son todos aquellos elementos que establecen la estructura de un alimento. De igual forma, Greathouse (2017) sostiene que: “Los nutrientes se mueven del medio ambiente hacia los seres vivos para ayudarlos a desarrollarse. Luego, los nutrientes se vuelven a reciclar en la tierra” (p.5). Cabe resaltar que los

nutrientes, también tienen un ciclo repetitivo de ‘vida’, ya que son transformados a través de un proceso del ser humano, para luego ser absorbido, aprovechado y finalmente liberado del organismo, pero que, al ser liberados en forma de excretas humanas, estos sirven como abono para la tierra, alimentando a las plantas que en ella se encuentran; repitiendo este ciclo interminablemente.

Su importancia radica, en que son necesariamente indispensables o quizás únicas, con las que el cuerpo humano requiere para poder sobrevivir. Al respecto, Williams (2002) sostiene que: “El cuerpo humano necesita cantidades sustanciales de algunos nutrientes, especialmente de los que proporcionan energía y ayudan al crecimiento y el desarrollo de los tejidos corporales, [...]” (p.27). Asimismo, Olivares (2001) sostiene que: “Son las sustancias químicas que el organismo utiliza para realizar las funciones vitales, es decir para vivir. Son de diversos tipos: proteínas, glúcidos o hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua” (p.88).

Campbell, Mitchell & Reece (2001) sostienen que: “Los nutrientes son absorbidos en el estómago, así como en un grupo de bolsas o sacos gástricos, los cuales se extienden desde el estómago” (p.433). Antes de convertirse en sustancias vitales para cada parte que compone el organismo humano, los nutrientes son extraídos cuando el alimento que lo contiene es masticado, e ingerido y depositado dentro del estómago.

Serra y Del Campo (2006) sostienen que: “Para que nuestro organismo goce de un buen estado de salud debemos aportarle un mínimo de nutrientes necesarios para llevar a cabo las principales funciones y proceso metabólicos y fisiológicos” (p.39).

Rodríguez y Núñez (2003) sostienen que: “Conociendo qué nutrientes nosotros necesitamos, nosotros podemos mejorar el estado de nuestra salud. Podemos vivir libres de enfermedades y mantener un armonioso balance en nuestro cuerpo” (p.80).

1.2 Clases de nutrientes

Indefectiblemente existen cuatro tipos o clases de nutrientes: los micronutrientes, los micronutrientes, el agua, las fibras y el colesterol, sin embargo, en este apartado, no se desarrolla el tema de macronutrientes, ya que se desarrolla un capítulo entero para su estudio.

1.2.1 Los micronutrientes

Bargis (2016) sostiene que: “[...]: su aporte es inferior, se cuenta en miligramos o microgramos (μg) por día. No aporta calorías” (p.3).

Edwards (2015) afirma que: “[...]. Las vitaminas y minerales son ejemplos de micronutrientes (micro=pequeño) que el cuerpo necesita para desarrollar una amplia gama de funciones, como reacciones químicas esenciales, que hacen posible que el cuerpo se mueva. [...]” (p.95).

Este tipo de nutrientes, también es esencial para el buen desarrollo, funcionamiento y prevención de enfermedades leves y fuertes que el cuerpo humano pueda adquirir. Según los investigadores su requerimiento es mínimo, pero igual de importante que los otros tipos de nutrientes.

1.2.2 El Agua

Este apartado se aboca a definir el agua, pero en relación con su importancia para el buen desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano, y por ende de su buena salud. Al respecto, Mora (2009) sostiene que: “El agua, además de ser el mayor diluyente del planeta Tierra, es por sí misma un alimento, porque aporta minerales esenciales para la fisiología humana como calcio, magnesio, hierro, zinc, etc; [...]” (p.9). Asimismo, Salmerón y Martínez (2008) sostienen que: “El agua es una molécula

simple pero fundamental para la vida, siendo más que ningún otro alimento imprescindible en una nutrición normal” (p.117).

1.2.3 Las Fibras

La importancia de las fibras dentro de la alimentación y su clasificación como micronutrientes, se ha dado en épocas no muy antiguas, especialmente porque son vistas como ‘protectoras’ y ‘eliminadoras’ de agentes que pueden ocasionarle mucho daño al organismo humano, y porque también aportan muchos beneficios para su recuperación.

Al respecto, Iglesias (2012) sostiene que:

En el campo de la nutrición ya hace bastante tiempo que las fibras comenzaron a ser reconocidas por su efectividad para regular el tránsito intestinal. Posteriormente, se descubrió acerca de ellas un importante número de beneficios, como que reducen el colesterol, protegen el corazón, colaboran en el control de la diabetes y previenen el cáncer. (p.1)

De igual manera, Grigore (2013) sostiene que:

La fibra es la que ayuda a tu organismo a procesar cuanto comes y a expulsar los desperdicios. También reduce el impacto negativo del azúcar en el cuerpo; una gran cantidad de fibra ayuda a tu cuerpo de distintas formas: te satisface, mantiene tus niveles de energía estables y ayuda a la digestión. (p.177)

Como se puede observar, la importancia de la fibra radica en muchos aspectos, e incluso en aquellos que pueden ser esenciales para el excelente bienestar del cuerpo; entonces es innegable afirmar que este tipo micronutriente debe de formar parte de la alimentación diaria de un ser humano.

CAPITULO II

LOS MACRONUTRIENTES

2.1 Definición

Gil y Sánchez (2010) sostienen que: “Las fuentes de combustible contenidas en los alimentos son los macronutrientes, denominados hidratos de carbono, grasas y proteínas” (p.19).

Rodríguez y Simón (2008) sostienen que: “Los macronutrientes son fuentes de energía intercambiables entre sí, por lo que, para una ingesta calórica concreta, al aumentar la proporción de un macronutriente, se reduce la del otro” (p.388).

Anónimos (2018) sostienen que: “Se digieren en el intestino y se disocian en sus unidades básicas: azúcares de los hidratos de carbono, ácidos grasos y glicerol de las grasas y aminoácidos de las proteínas” (p.14).

Bordenave (2012) sostiene que: “Los macronutrientes son los nutrientes que proporcionan la mayoría de las calorías y energía necesaria para las funciones metabólicas del cuerpo” (p.54).

Díaz (2014) sostiene que “[...] tienen propiedades y roles diferentes dentro de la compleja máquina que es tu cuerpo, pero todos llevan energía que tu cuerpo utiliza como combustible” (p.25).

Calvo, Gómez y Planas (2012) sostienen que: “Constituyen la fuente calórica o energética del organismo, al ser los componentes que determinan el aporte calórico de la dieta, [...]” (p.66).

Todos los autores coinciden en que los macronutrientes son el ‘combustible’ que necesita el cuerpo humano para poder llevar a cabo cada una de sus funciones para poder desarrollarse y mantenerse en estado óptimo. Este ‘combustible’ en el ser humano, no es otra cosa que la energía.

2.2 Tipos

Dentro de esta clase de nutrientes, se tiene a los hidratos de carbono, a los que ciertos autores les denominan carbohidratos; así también están las grasas, que de igual forma en diferentes literaturas las podemos encontrar como lípidos.

2.2.1 Hidratos de carbono

Rodríguez y Simón (2008) sostienen que: “Los hidratos de carbono deben aportar entre el 55 y 75 % del aporte energético de la dieta, restringiendo el consumo de azúcares (mono y disacáridos) a valores menores al 10%” (p.388).

González, Sánchez y Mataix (2006) sostienen que: “La función más importante de los hidratos de carbono es la energía en general, destacando el que la glucosa, que es el hidrato de carbono más sencillo que existe, es el nutriente específico utilizado por nuestro cerebro” (p.4).

Picó (2006) sostiene que: “Los hidratos de carbono son la fuente de energía más abundante para el ser humano, [...]” (p.119).

Clark (2010) sostiene que: “[...], los hidratos de carbono sanos son la mejor alternativa para alimentar los músculos y ayudar a tener una buena salud” (p.109).

Como se observa su ingesta es muy importante, pues le aporta gran cantidad de energía al cuerpo humano, así como que, es el nutriente por excelencia que nuestro núcleo (cerebro) utiliza para poder funcionar y por ende para poder controlar cada uno de nuestros órganos, sistemas.

2.2.2 Grasas

Vergés (2017) sostiene que: “[...], las grasas son protectoras, reguladora de nuestro sistema hormonal, energéticas a nivel muscular y neuronal, imprescindibles en estructuras vitales y transportadoras de nutrientes imprescindibles, [...]” (p.9).

Fernández, Manzano y Calañas (2005) sostienen que: “[...], la grasa sirve para transferir calor al alimento rápidamente cuando los alimentos se enfrían” (p.135).

González (2011) sostiene que: “Son la principal reserva energética del organismo. Un gramo de grasa produce nueve Kilocalorías en las reacciones metabólicas, [...]” (p.77).

Bean (2005) sostiene que: “Un cuerpo sin grasa no podría sobrevivir. Es importante darse cuenta de que cierta cantidad de grasa corporal es absolutamente vital. De hecho, has dos componentes de grasa corporal: la grasa esencial y la grasa de reserva” (p.159).

Elmadfa, Aign y Fritzsche (2012) sostienen que: “[...], además contienen los ácidos grasos mono y poliinsaturados indispensables para el metabolismo y son necesarias para la absorción de las vitaminas A, D, E y K liposolubles” (p.88).

Lausen (2015) sostiene que: “Las grasas saludables son esenciales para producir la cantidad de hormonas necesarias incrementar el desarrollo muscular y acelerar el proceso metabólico que permite quemar grasas” (p.15).

Con todas las aportaciones de estos estudiosos, puede quedar claro que el término grasa no significa un agente dañino para el cuerpo, idea que muchas personas tienen; pero sin embargo ellos, nos demuestran que su ingesta equilibrada es necesaria para el buen funcionamiento del ser humano.

CAPITULO III

LAS PROTEINAS EN EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Es el tema o punto central a desarrollarse dentro de la monografía, previamente se ha hecho un estudio, aunque básico, para que el usuario de la misma, tenga una visión un poca más amplia de este concepto.

3.1. Definición

González, Sánchez y Mataix (2006) sostienen que: “Las proteínas son moléculas que cumplen muchas funciones, como formación de estructuras, reguladoras de la velocidad de las reacciones químicas celulares, defensoras del organismo frente a agentes extraños, proveedoras de energía, [...]” (p.5).

Bordenave (2012) sostiene que: “Todos conocemos que las carnes que provienen de animales, como carne de res, chivos, conejo y ave son fuente de proteína” (p.55).

Mataix y Carazo (2013) sostienen que: “Las proteínas son el segundo gran componente del organismo, constituyendo las bases de las restantes estructuras corporales, [...]” (p.11).

García (1994) sostiene que: “Las proteínas también cumplen funciones especiales en la regulación de procesos biológicos. Por ejemplo, en el proceso de oxigenación del cuerpo, el pigmento rojo de la sangre que transporta el O₂, [...]” (p.43).

Alberts, Bray, Hopkin, Johnson, Lewis, Raff, Roberts y Walter (2004) sostienen que: “Las proteínas constituyen las unidades estructurales a partir de las cuales se ensamblan las células, y representan la mayor parte de su masa seca” (p.119).

Peña, Arroyo, Gómez, Tapia y Gómez (2004) sostienen que: “Hay dos tipos principales de proteínas: las simples, que están constituidas únicamente por aminoácidos, y las proteínas conjugadas, que son las que tienen en su composición otras moléculas diferentes además de los aminoácidos” (p.65).

Las proteínas realizan muchas funciones importantes para la buena salud humana, Al respecto, Devlin (2004) sostiene que:

Entre las funciones dinámicas se encuentran la catálisis de las transformaciones químicas, el transporte, el control metabólico y la contracción. En cuanto a sus funciones estructurales, las proteínas proporcionan la matriz para los tejidos óseos y conjuntivos que dan estructura y forma al organismo humano. (p.94)

Totosaus (2006) sostiene que: “Las proteínas son macromoléculas complejas que pueden constituir el 50% o más del peso seco de las células vivas, jugando un papel fundamental en la estructura y función de éstas” (p.2).

Bello (2000) afirma que: “Las tres funciones esenciales de la materia viva: (nutrición, crecimiento y reproducción) están vinculadas a las moléculas proteicas y a las estructuras que las integran: péptidos y aminoácidos” (p.55).

Gómez, Cos y Mateo (2005) sostienen que: “Las proteínas son complejas sustancias orgánicas nitrogenadas, que constituyen esencialmente el protoplasma de las células, [...]” (p.25).

Se puede inferir entonces que dentro de todos los nutrientes que existen y que el cuerpo humano necesita para su correcto y normal desarrollo, es el más importante, pues cumple funciones tales como la oxigenación, son parte estructural de las células, están presentes en el crecimiento, en la función metabólica, transportadora, etc.

3.2 Agentes constituyentes

3.2.1 Aminoácidos

Peña, Arroyo, Gómez, Tapia y Gómez (2004) “Los aminoácidos que constituyen a las proteínas, son sustancias que tienen como característica general el hecho de poseer un carboxilo libre y un grupo amino, [...]” (p.66).

Melo y Cuamatzi (2007) sostienen que: “Un aminoácido es una molécula anfótera cuando puede comportarse como ácido o como base” (p.80).

Williams (2002) sostiene que: “Los aminoácidos se absorben a través de la pared del intestino delgado, pasan a la sangre y a continuación al hígado a través de la vena porta” (p.184).

Fuentes, Castiñeiras y Queraltó (1998) afirman que: “Los aminoácidos entran a formar parte del metabolismo intermediario intra y extra celular a través de vías endógenas (biosíntesis y proteólisis hística) y exógenas (dieta proteica y nitrógeno no proteico)” (p.703).

La función de los aminoácidos es de vital importancia puesto que son productores de energía, las proteínas contienen 8 aminoácidos esenciales para el buen funcionamiento y desarrollo del cuerpo humano y 12 más que cumplen una función de complementación energética.

3.2.2 Péptidos

Macarulla, Marino y Macarulla (2001) sostienen que: “Son intermedias entre las de los aminoácidos y las proteínas” (p.172).

No se pretende dar información a niveles profundos, este capítulo busca alfabetizar a todos sus lectores en especial a los padres de familia y docentes sobre la importancia de ingerir proteínas durante la alimentación de un ser humano para que pueda crecer saludablemente. En el siguiente capítulo ya se habla en especial de la importancia en los niños.

3.3 Origen de las proteínas

3.3.1 Proteínas de origen animal

Calañas y Rojas (2005) sostienen que:

Las proteínas de origen animal son moléculas grandes y complejas, más difíciles de digerir que las proteínas de origen vegetal. La ingesta de proteínas de origen animal, lleva implícito todos los desechos del metabolismo celular presentes en esos tejidos que el animal no pudo eliminar antes de ser sacrificado. (p.70)

Bello (2000) sostiene que: “En la mayoría de los casos, son proteínas que ofrecen buenos índices nutricionales y, por consiguiente, corresponden a materias primas alimenticias cuya presencia en la dieta se considera de primer orden” (p.64).

Izquierdo, Veciana y Vidal (1999) afirman que: “[...] presentan una mejor cualificación nutricional que las proteínas de origen vegetal, tanto por su composición en aminoácidos esenciales como por su digestibilidad [...]” (p.331).

Marín (1998) sostiene que: “Las fuentes animales de proteínas constituyen las proteínas de mayor calidad y de más alto valor biológico. Se dice que son proteínas concentradas, porque, en pequeñas porciones de alimento, hay un alto porcentaje de aminoácidos” (p.79).

Morcillo, Cortez y García (2013) sostienen que: “Los alimentos de origen animal contienen proteínas a las que se les denomina en términos nutricionales como ‘completas’ porque incluyen todos los aminoácidos esenciales para el hombre” (p.51).

3.3.2 Proteínas de origen vegetal

Bello (2000) sostiene que: “[...], las fuentes de proteicas de origen vegetal suelen carecer de algún aminoácido cuya presencia en la dieta resulta indispensable: lisina, metionina, treonina, [...]” (p.64)

Marín (1998) sostiene que: “Las fuentes de origen vegetal se consideran de menor calidad, aunque las hay de alto valor biológico, como las de frijol de soya y otras leguminosas secas” (p.82).

García (2012) sostiene que: “Las proteínas de origen vegetal son incompletas y son: quínoa, amaranto, trigo, sarraceno, las semillas de soja o soya, espirulina, habas, lentejas, alubias, garbanzos, cacahuates, avellanas, [...]” (p.60).

Se concluye que las proteínas de origen animal son mucho más importantes y se diría que indispensables que los de origen vegetal, porque contienen los 8 aminoácidos esenciales, además de ser mucho más calificable o digerible que las vegetales, por su contenido de celulosa que presentan.

Sin embargo, cabe resaltar que la ingesta de proteínas de origen animal en niveles desequilibrados se vuelve dañinas para la salud, ya que, por su alto contenido de grasa y colesterol, afecta las arterias, las venas, ocasionando el sobre peso, paros cardiacos, etc.

3.4 Digestión de las proteínas

Peña, Arroyo, Gómez y Tapia (2004) sostienen que: “La digestión de las proteínas se lleva a cabo en el tubo digestivo, mediante la acción de varias enzimas proteolíticas (proteasas), que hidrolizan las uniones peptídicas” (p.305).

Moltó (2006) sostiene que:

La digestión de las proteínas se inicia en el estómago. Por un lado, el ácido clorhídrico las desnatura y, por otro, se vierte a la luz estomacal un precursor (proenzima o zimógeno) de una endopeptidasa (la pepsina), llamado pepsinógeno, que es activado por el mismo ácido clorhídrico. (p.111)

No se ahonda mucho en este tema, porque la monografía no trata de ser un estudio profundo de las proteínas, sino dar información básica sobre la importancia de la ingesta en los niños para su salud y por ende su educación.

3.5 Ingesta recomendada.

Algunos autores sostienen que las dosis necesarias de ingesta de proteínas en los niños, deben dividirse por rango de edad, ya que es medida en gramos y no en microgramos; todo esto con el afán de que la ingesta se dé de manera equilibrada y se contribuya al buen desarrollo del niño y no a la aparición de enfermedades producidas por una escasa o abundante ingesta de las proteínas.

Los mismos recomiendan que en la edad de 1 a 3 años, la ingesta diaria debe de ser de 16g; y de niños de entre 4 a 6 años, la ingesta diaria debe de ser de 24g.

El alto consumo de energías por parte de un niño, debido a su edad y sus actividades (correr, saltar, jugar, bailar, etc), hace necesario cubrir la existencia de sus energías a través de la ingesta de proteínas. Sobre el nivel o cantidad de ingesta

recomendada, Williams (2002) sostiene que: “La ingesta diaria recomendada es de 0.8 g de proteínas por kg de peso corporal, lo cual significa entre 50 y 60 g/día o bien entre el 10% y el 12% de las calorías diarias consumidas” (p.41).

Oliveros (2010) sostiene que: “La variabilidad de la ingesta en estas edades hace que las recomendaciones en cuanto a energía se deban ajustar de forma individualizada al peso, velocidad de crecimiento y actividad física” (p.723).

Se puede deducir entonces que a veces, no es recomendable seguir al pie de la letra a autores que informan sobre cierta cantidad necesaria de ingesta que necesita un niño, debido a que ellos no contemplan el nivel de actividad física. Entonces un niño activo con un niño sedentario, no requerirán las mismas cantidades de proteínas diarias.

3.6. Importancia de las proteínas en la salud del niño

La importancia de las proteínas en relación con la salud infantil (infancia: etapa en donde el ser humano empieza su desarrollo motor físico, cognitivo, biológico, anatómico), radican en las funciones principales y primordiales que ellas cumplen.

Rodríguez y Zehag (2009) sostienen que:

Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos (función plástica) pero especialmente en algunos momentos fisiológicos determinantes (embarazo, lactancia, infancia y adolescencia) en los cuales los requerimientos se incrementan debido al aumento en la formación de tejidos. (p.73)

Los niños durante su estadía en la escuela infantil, realizan un sin número de actividades propias de la metodología de enseñanza que en ella se utiliza: correr, saltar, y son muchos los momentos en donde sufren lesiones a nivel muscular; los músculos

se sostienen y adhieren a los huesos a través de los tejidos; entonces si una de las funciones de las proteínas con la salud humana es que permite la formación de los tejidos, se puede inferir que durante el desarrollo motor del niño su ingesta en proporciones recomendables es de vital importancia; además de que se estaría previniendo malformaciones y enfermedades asociadas al desarrollo físico y motor de los infantes.

Sobre otra función importantísima que realizan las proteínas; Salazar (2017) sostiene que: “Función reguladora, al formar los siguientes compuestos: hemoglobina, proteínas plasmáticas, hormonas, jugos digestivos, enzimas y vitaminas que son causantes de las reacciones químicas que suceden en el organismo” (pp.141-142).

La Hemoglobina es vital en la formación del hierro en la sangre mediante la transportación del oxígeno de otros órganos a los tejidos; evitando así, que un niño no padezca en primer lugar de anemia que es una enfermedad curable; pero imaginar que esta (Anemia) se agudice y se convierta en Leucemia, que es el cáncer de la sangre, ‘y que es mortal’; entonces se puede una vez más señalar que tan importante es la ingesta de proteínas en los niños.

Sobre la función que cumple la hemoglobina en la anatomía del cuerpo humano, al respecto Martín y Soto (1994) sostienen que: “[...], pero la principal es el transporte de oxígeno desde los pulmones hasta los tejidos” (p.528).

Las proteínas plasmáticas, las cuales son las que ayudan a la producción de las células dentro del organismo, y ‘privar de esto a un niño’ es prácticamente arrastrarlo a una muerte a temprana edad.

Las Hormonas, las cuales por conocimientos básicos y sus tipos regulan el normal o anormal crecimiento; evitando así que existan niños ‘enanos’ y ‘gigantes’;

asimismo aquellas que producen testosterona y progesterona, las cuales son importantes para arraigar el sexo en un ser humano; evitando el desvío sexual durante la infancia.

Faller y Schunke (1999) sostienen que: “Las hormonas influyen, entre otros procesos, sobre la producción y proliferación de determinadas enzimas en sus células diana, controlando y coordinando así los correspondientes rendimientos del organismo” (p.329).

Los jugos digestivos, que son los principales degradadores de los alimentos que al ingerirse se alojan en el estómago, que es el lugar donde se producen, entonces, su importancia radica a que ayuda a que este órgano cumpla normalmente con el proceso de digestión de los niños.

Las enzimas, que al igual que los jugos digestivos son importantes para la degradación de los alimentos y por ende en la digestión de los niños; evitando así la formación en los niños enfermedades relacionadas al sistema digestivo como son el cáncer al estómago, el cáncer al colon.

Otra importante función que cumplen las proteínas es la de función inmune; sobre ésta, al respecto, Gómez, Cos y Mateo (2005) sostienen que: “Los anticuerpos que intervienen en los fenómenos inmunitarios son proteínas” (p.25).

Imaginar que el cuerpo de un niño crezca sin anticuerpos es casi una utopía; pues contrariamente es en esta etapa en donde los mismos (anticuerpos) deben ser producidos para que el cuerpo del infante pueda ‘luchar’ contra la cantidad casi infinita de agentes dañinos que deterioran la salud (bacterias y virus).

Otra razón vital para afirmar la importancia de ingesta de proteínas en los niños durante sus primeros años de vida, pues si no serían presa fácil para la aparición de

muchas enfermedades desde las más leves hasta las más fuertes tales como una simple gripe, la deformación ósea, infecciones estomacales, Anemia, infecciones cutáneas, etc.

La última función que cumplen las proteínas es la de regulación genética; al respecto, Gómez, Cos y Mateo (2005) sostienen que: “Las características hereditarias dependen de las proteínas del núcleo celular” (p.25).

De lo anterior se puede decir que si un niño va formando correctamente sus células; su descendencia tendrá una salud idónea para coadyuvar a su supervivencia. Después de haberse enunciado cada una de las funciones que cumplen las proteínas dentro del cuerpo humano, se infiere que la ingesta adecuada de las mismas es indispensable para que el niño crezca saludable y por ende favorecer a su desarrollo intelectual y a cumplir con el objetivo universal que es tener una vida de calidad.

CONCLUSIONES

PRIMERA. La ingesta de proteínas en una ración adecuada por parte de los niños, les asegurara un crecimiento saludable tanto físico, cognitivo y social; una vida en donde sus enfermedades contraídas pueden ser curadas por acción misma de sus defensas inmunológicas.

SEGUNDA. El docente no solo debe ser formado en pedagogía: Hoy en pleno siglo XXI el proceso de formación docente debe ser amplio, y dentro de estos conocimientos esta la alimentación idónea que debe tener un alumno.

Tercero. Una buena alimentación con los nutrientes y porciones adecuada en los niños, asegurara un buen desarrollo físico y cognitivo, esto ayudará a que el niño desarrolle n forma adecuada, así como también podrá asegurar mejores niveles de rendimiento académico.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente.

- A las autoridades políticas, que implementen políticas de atención en la nutrición adecuada en los niños y educandos en todos los niveles educativos.
- A los docentes, educar a los niños sobre la alimentación balanceada, así como promover en forma practica el ejercicio de buena alimentación.
- A los padres de familia, brindar alimentos balanceados teniendo en cuenta su nutricio que le permita un desarrollo armonioso.

REFERENCIAS CITADAS

- Alberts, B., Bray, D., Hopkin, K., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K., y Walter, P. (2004). Introducción a la biología celular. Recuperado el 25 de octubre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=qrrYZJhrRm4C&pg=PA119&dq=las+proteinas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjA2a368aHeAhXNz1MKHduKARQQ6AEILDAB#v=onepage&q=las%20proteinas&f=false>
- Anónimos (2018). Técnico/a en cuidados auxiliares de enfermería. Recuperado el 24 de octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=_BNLDwAAQBAJ&pg=PA14&dq=macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi1uZS2Z_eAhUO4VMKHUmrAEoQ6AEIWTAI#v=onepage&q=macronutrientes&f=false
- Bargis, P. (2016). Nutrientes, vitaminas y elementos minerales. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=NmtYDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=nutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiLu7G0uZ_eAhUB3FMKHxnLAI AQ6AEIKDAA#v=onepage&q=nutrientes&f=false
- Bean, A. (2005). La guía completa de la nutrición del deportista. Recuperado el 24 de octubre del 2018 de: https://books.google.com.pe/books?id=8ez9YipinNQC&pg=PA157&dq=las+grasas+en+la+nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjA6LeW_5_eAhVBoFMKHeJR DVQ4ChDoAQhBMAQ#v=onepage&q=las%20grasas%20en%20la%20nutricion&f=false
- Bello Gutiérrez, J. (2000). Ciencia Bromatológica. Recuperado el 25 de Octubre del 2018 de: https://books.google.com.pe/books?id=94BiLLKBJ6UC&pg=PA55&dq=las+proteinas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjxgoif_KHeAhWqwFkKHVYGDic4ChDoAQguMAE#v=onepage&q=las%20proteinas&f=false
- Bordenave, J. (2012). La dieta antiinflamatoria. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=LAm9Dp0N2GMC&pg=PA54&dq=macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwizieiu2Z_eAhUrx1kKHQSAE84ChDoAQg4MAQ#v=onepage&q=macronutrientes&f=false
- Calañas, A., y Rojas, P. (2005). Alimentación equilibrada: Los grupos de alimentos.
- Calvo, S. C., Gómez, C., y Planas, M. (2012). Manual de nutrición artificial domiciliaria. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=jI7v-lJ37SUC&pg=PA65&dq=los++macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjP74zs5Z_eAhWDt1kKHSStA84ChDoAQhcMAk#v=onepage&q=los%20%20macronutrientes&f=false

- Campbell, N.A., Mitchell, L. G., y Reece, J. B. (2001). Biología conceptos y relaciones. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=NI2qFwNNYX4C&pg=PA444&dq=nutrientes+HUMANOS&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjZzbmVwJ_eAhXwuFkKHY3cCi4Q6AEINDAC#v=onepage&q=nutrientes%20HUMANOS&f=false
- Clark, N. (2010). La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=fIaOyEi1aqEC&pg=PA109&dq=hidratos+de+carbono+nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiuzMCB6p_eAhWCq1kKH RHRDUoQ6AEIRDAF#v=onepage&q=hidratos%20de%20carbono%20nutricion&f=false
- Devlin, T. M. (2004). Bioquímica. Recuperado el 25 de Octubre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=p3DCb9ITLx8C&pg=PA94&dq=las+proteinas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjA2a368aHeAhXNz1MKHduKARQQ6AEIS TAG#v=onepage&q=las%20proteinas&f=false>
- Díaz, C. (2014). Ama tu cuerpo. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=wcXiAwAAQBAJ&pg=PT42&dq=macro nutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwizieiu2Z_eAhUrx1kKHQSAE84ChDoA QhSMAk#v=onepage&q&f=false
- Edwards, D. (2015). Palea de la A a la Z. Recuperado el 22 de Noviembre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=G72gCgAAQBAJ&pg=PT103&dq=los+micronutrientes+en+la+salud+humana&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi_1YWxx ejeAhUBw1kKHczvAF8Q6AEIQjAF#v=onepage&q=los%20micronutrientes%20en%20la%20salud%20humana&f=false
- Elmadfa, I., Aign, W., y Fritzsche, D. (2012). Tabla de valores nutricionales de los alimentos. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=tU4Gr4bfjioC&pg=PA88&dq=las+grasas+en+la+nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjA6LeW_5_eAhVBoFMKHe JRDVQ4ChDoAQhHMAU#v=onepage&q=las%20grasas%20en%20la%20nutricion&f=false
- Faller, A., y Schunke, M. (1999). Estructura y función del cuerpo humano. Recuperado el 25 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=lJgQBIDIGwAC&pg=PA329&dq=funcion+de+las+hormonas+en+el+ser+humano&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj5oo_Lpq LeAhUPvIMKHamyCtYQ6AEIKDAA#v=onepage&q=funcion%20de%20las%20hormonas%20en%20el%20ser%20humano&f=false
- Fernández, C., Manzano, G., y Calañas, A. (2005). Grasa Alimentaria. En C. Vázquez, A. I. Cos, C. López. (eds.). Alimentación y nutrición, (pp.135- 150). Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=F-xV6Rul96kC&pg=PA135&dq=las+grasas+en+la+nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjpv63B9J_eAhWNtlkKHSETCLcQ6AEIQDAE#v=onepage&q=las%20grasas%20en%20la%20nutricion&f=false

- Frontera, P., y Cabezuelo, G. (2013). Como alimentar a los niños. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=tXIBAAAQBAJ&pg=PT20&dq=macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwizxsmZsp_eAhUto1kKHXSpcyIQ6AEI_SDAF#v=onepage&q=macronutrientes&f=false
- Fuentes, X., Castiñeiras, M. J., y Queraltó, J. M. (1998). Bioquímica clínica y Patología molecular. Recuperado el 25 de Octubre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=nM8ED6gYou0C&pg=PA703&dq=los+aminoacidos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjuXvjFgqLeAhVPx1kKHWrPDRQO6AEIUTAG#v=onepage&q=los%20aminoacidos&f=false>
- García, G. (2012). Alimentos que ayudan a prevenir y combatir enfermedades. Recuperado el 22 de Noviembre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=83fVC9M8v_MC&pg=PA59&dq=proteinas+de+origen+vegetal&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjiSDejeAhUDjlkKHch3AqA4ChDoAQhGMAU#v=onepage&q=proteinas%20de%20origen%20vegetal&f=false
- García Blandón, P. A. (1994). Fundamentos de nutrición. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=Canubde1Z6kC&pg=PA48&dq=las+grasas+en+lanutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjp63B9J_eAhWNtlkKHSETCLcQ6AEINjAC#v=onepage&q=las%20grasas%20en%20la%20nutricion&f=false
- Gil, A., y Sánchez, F. (2010). Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. Recuperado el 23 de Octubre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=64x-gRS5520C&pg=PA19&dq=los+macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjV7K7Krop7eAhVGw1kKHSvoAvgQ6AEIJzAA#v=onepage&q=los%20macronutrientes&f=false>
- Gómez, C., Cos, A. I., y Mateo, R. (2005). Proteínas. En C. Vázquez, A. I. Cos, C. López. (eds.). Alimentación y Nutrición, (pp.25-32). Recuperado el 25 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=FxV6Rul96kC&pg=PA25&dq=las+proteinas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjxgoif_KHeAhWqwFkKHVYGDIC4ChDoAQg7MAM#v=onepage&q=las%20proteinas&f=false
- González Alonso, O. (2011). Nutrición consciente. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=WtElAgAAQBAJ&pg=PT65&dq=las+grasas+en+la+nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjp63B9J_eAhWNtlkKHSETCLcQ6AEIXTAJ#v=onepage&q&f=false
- González, J., Sánchez, P., y Mataix, J. (2006). Nutrición en el deporte. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=ZBip31e_QacC&pg=PA6&dq=los+nutrientes+del+ser+humano&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjt2Ja_xp_eAhUI1IMKHR0F

A0QQ6AEILjAB#v=onepage&q=los%20nutrientes%20del%20ser%20humano&f=false

Greathouse, L. (2017). El ciclo de los nutrientes. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=pU8uDgAAQBAJ&pg=PA5&dq=nutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiLu7G0uZ_eAhUB3FMKHXnLAIAQ6AEIODAE#v=onepage&q=nutrientes&f=false

Grigore, A. (2013). Piel radiante. Recuperado el 22 de Noviembre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=VGyGDAAAQBAJ&pg=PT94&dq=los+nutrientes+llamados++fibras&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwib39Dc0ejeAhVDIVkKHYz8CjQQ6AEIKDAA#v=onepage&q=los%20nutrientes%20llamados%20%20fibras&f=false>

Iglesias, M. (2012). Dieta de las fibras. Recuperado el 22 de Noviembre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=bMRY9bxerPkC&pg=PT6&dq=las+fibras&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjW7sO_zejeAhVvw1kKHQbfDOoQ6AEIMDAB#v=onepage&q=las%20fibras&f=false

Izquierdo, Veciana, T., y Vidal, C. (1999). Las sustancias nutritivas: grupos y funciones. Clasificación de los alimentos. En M. Hernández y A. Sastre. (eds.). Tratado de nutrición, (pp.327-344). Recuperado el 22 de Noviembre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=SQLNJOsZCIwC&pg=PA331&dq=proteinas+de+origen+animal&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjA7NfO2ejeAhUErIkKHQZBCQQ6AEIMzAC#v=onepage&q=proteinas%20de%20origen%20animal&f=false>

Lausen, D. (2015). Fitnees y nutrición. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=wM7qBgAAQBAJ&pg=PA15&dq=las+grasas+en+la+nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjA6LeW_5_eAhVBoFMKHeJRDVQ4ChDoAQhOMAY#v=onepage&q=las%20grasas%20en%20la%20nutricion&f=false

Macarulla, J. M., Marino, A., y Macarulla, A. (2001). Bioquímica cuantitativa. Recuperado el 25 de Octubre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=JcVfzwaYAy8C&pg=PA172&dq=peptidos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjFqJO9kaLeAhXFx1kKHfQXBKEQ6AEIMzAC#v=onepage&q=peptidos&f=false>

Marín Rodríguez, Z. R. (1998). Elementos de nutrición humana. Recuperado el 22 de Noviembre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=txKXD0mWGhoC&pg=PA78&dq=proteinas+de+origen+animal&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjA7NfO2ejeAhUErIkKHQZBC-QQ6AEIPzAE#v=onepage&q=proteinas%20de%20origen%20animal&f=false>

Martín, P. G., y Soto, J. M. (1994). Enfermería Anatómo-Fisiología. Recuperado el 25 de Octubre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=8lSZsB->

fmjMC&pg=PA528&dq=funcion+de+la+hemoglobina+en+el+ser+humano&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwirwtXMpKLeAhUDuFMKHSImCigQ6AEIKzAA#v=onepage&q=funcion%20de%20la%20hemoglobina%20en%20el%20ser%20humano&f=false

- Mataix, J., y Carazo, E. (2013). Nutrición para educadores. Recuperado el 24 de Octubre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=lf66bcoyzLYC&pg=PA449&dq=los+++macronutrientes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjP74zs5Z_eAhWDt1kKHSStA84ChDoAQg7MAM#v=onepage&q=los%20%20macronutrientes&f=false
- Melo, V., y Cuamatzi, O. (2007). Bioquímica de los procesos metabólicos. Recuperado el 25 de octubre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=KHec9weY8Y0C&pg=PA75&dq=los+aminoacidos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjuxvjFgqLeAhVPx1kKHWrPDRQQ6AEINTAC#v=onepage&q=los%20aminoacidos&f=false>
- Moltó Cortés, J. C. (2006). Proteínas. En J. M. Soriano. (ed.). Nutrición básica humana, (pp.99-116). Recuperado el 22 de noviembre del 2018 de https://books.google.com.pe/books?id=C43kg7wWBYC&pg=PA111&dq=digestion+de+las+++proteinas&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwioiLjq_ujeAhWOq1kKHT5EAN0Q6AEIQTAE#v=onepage&q=digestion%20de%20las%20%20proteinas&f=false
- Mora Alvarado, D. (2009). Agua. Recuperado el 22 de Noviembre del 2018 de <https://books.google.com.pe/books?id=eafu8E2PtQAC&pg=PA8&dq=el+agua+y+la+salud+humana&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiwsKWGyejeAhWOq1kKHT5EAN0Q6AEILTAB#v=onepage&q=el%20agua%20y%20la%20salud%20humana&f=false>

Importancia de las proteínas en la salud de los niños

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	www.dspace.espol.edu.ec Fuente de Internet	1%
3	www.mujeres.universia.es Fuente de Internet	1%
4	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	1%
5	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
6	www.mujertotal.com Fuente de Internet	1%
7	www.tnrelaciones.com Fuente de Internet	1%
8	1library.co Fuente de Internet	1%
9	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%

<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.