

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La alimentación con hábitos saludables en instituciones de educación inicial.

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

Autora.

Carla Katherine Aguirre Pinto.

PIURA – PERÚ

2018

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La alimentación con hábitos saludables en instituciones de educación inicial.

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

Carla Katherine Aguirre Pinto. (Autora)

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva. (Asesor)

PIURA – PERÚ

2018



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Piura, a los cuatro días de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. P. Pontificia, 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. Estil Eusebio Yafante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "La alimentación con hábitos saludables en instituciones de educación inicial", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Investigación y Gestión Educativa a la señora CARLA KATHERINE AGUIRRE PINTO.

A las SIETE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Después de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, CARLA KATHERINE AGUIRRE PINTO, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Investigación y Gestión Educativa.

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

  
Dr. Oscar C. La Rosa Feijoo.  
Presidente del Jurado

  
Dr. Estil Eusebio Yafante.  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl A. Sánchez Ancajima  
Vocal del Jurado

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, CARLA KATHERINE AGUIRRE PINTO estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Inicial la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: LA ALIMENTACIÓN CON HÁBITOS SALUDABLES EN INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN INICIAL, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, \_\_\_\_\_ de 2018

Firma  
CARLA KATHERINE AGUIRRE PINTO

Esta monografía va dirigida a Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mi esposo Ángel, por amarme mucho, creer en mí y porque siempre me apoya. A mis adorados hijos Luis Angel, Isabella y Carlo Manuel por entender que todo lo que hago es por el futuro de ellos. A mi madre que me apoya de manera incondicional en cada paso que doy por su abnegado amor.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	8
INTRODUCCIÓN .....	9
CAPÍTULO I.....	11
ALIMENTACIÓN Y NUTRICION .....	11
1.1¿Qué es la alimentación?.....	11
1.2¿Qué es una alimentación saludable?.....	12
1.2.1Leyes de la alimentación .....	12
1.2.3Factores que pueden influir en el comportamiento alimentario .....	13
1.2.4Problemas más frecuentes de la alimentación en niños y adolescentes. ....	14
1.3Nutrición, salud y educación: tres pilares para el desarrollo.....	14
1.3.1La alimentación como derecho.....	15
1.3.2Hacia una educación alimentaria.....	16
1.4Problemas alimenticios más frecuentes en los niños menores de 6 años:.....	17
CAPITULO II: .....	20
FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES ALIMENTARIOS .....	20
2.1¿Qué es un hábito? .....	20
2.2Beneficios que ofrece la formación de hábitos saludables.....	21
2.3Habilidades que desarrolla la práctica de hábitos saludables.....	22
2.4La interrelación humana y el ambiente en la formación de hábitos .....	22
2.5Rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios saludables .....	23
2.5.1Estrategias alimentarias familiares .....	24
2.5.2Importancia del desayuno.....	26
2.6Rol de la escuela en una alimentación saludable .....	27
2.6.1¿Por qué trabajar hábitos de alimentación saludable en la escuela? .....	27
2.6.2La escuela como proveedora de alimentos: el quiosco y el comedor escolar ....	30

2.6.3Organización del quiosco escolar.....	30
2.6.4Organización del comedor escolar .....	32
2.7Hacia una escuela saludable: La alimentación saludable en el PEI .....	35
2.8Proyecto Curricular Institucional: la buena alimentación en el aula.....	37
CAPÍTULO III .....	39
ARTICULANDO ESFUERZOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE..	39
3.1Construyendo redes .....	39
3.2La familia y la escuela trabajan juntas .....	40
3.3Trabajo en red con otras instituciones.....	41
3.4Inclusión de niños con necesidades alimentarias especiales.....	42
3.5Niños con sobrepeso y obesidad .....	43
CONCLUSIONES .....	46
REFERENCIAS CITADOS.....	48

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación pretende brindar lineamientos que promuevan la adecuada alimentación. “Es responsabilidad de todos los integrantes perteneciente a la comunidad educativa trabajar objetivos vinculados con el desarrollo integral de los niños y niñas que asisten a las escuelas de [Educación Inicial]” (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 5).

El objetivo esencial de este trabajo es guiar e implementar a realizar esfuerzos perfeccionistas y trabajo sostenido en temas relacionados con la alimentación saludable.

Teniendo en cuenta la consideración los temas relacionados con nutrición 100% saludable de los alumnos “se encuentren presentes en el Proyecto Educativo Institucional” (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 5), formando así la escuela un factor clave para desarrollar acciones de promoción de la salud. Se lleva a cabo con el compromiso de los profesores, miembros familiares y alumnos será óptimo para favorecer la concientización (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014).

**Palabras clave:** Alimentación, saludable, hábitos



## **INTRODUCCIÓN**

Durante años la Educación Inicial ha estado constituyendo a la formación académica de los niños en el contexto de actitud y comportamiento. “La meta es promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y hábitos, que ayuden con el crecimiento y desarrollo de los niños, hábitos, personalidad, actitud y desenvolvimiento social de los niños” (Gil, 2019, párr. 1).

De tal forma se considera “los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables tal como se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, perdurando hasta la edad adulta” (Gil, 2019, párr. 2); de ahí se requiere

“Brindar una orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo realizan la mejora de enseñanza y aprendizaje de la alimentación saludable y hábitos saludables tenerlos en cuenta como herramientas que ayudan a proteger la salud”. (Gil, 2019, párr. 2)

Así mismo, el propósito de estos temas importantes de orientación nutricional es promover la alimentación y hábitos saludables que se busca inducir e indagar en

“Los/as docentes, la familia y otros adultos significativos, para que se direccionen el manejo conceptual adecuado de la información ya contenida en este trabajo , los cuales deben ser oportunamente adaptados y aplicados de acuerdo a cada situación, v tomando en consideración la diversidad de

estrategias pedagógico-recreativas, que faciliten su incorporación en la rutina de vida de los niños en general”. (Córdoba, 2015, párr. 5)

Este trabajo tiene por OBJETIVO GENERAL: Comprender la alimentación con hábitos saludables en instituciones educativas de educación inicial; en esta investigación nos planteamos los siguientes OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1. Conocer el marco teórico y conceptual alimentación; también 2. Conocer el marco conceptual de alimentación saludable en educación inicial

## CAPÍTULO I

### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

#### **1.1 ¿Qué es la alimentación?**

La alimentación se define

“Proceso mediante el cual los seres vivos consumen varios tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios alimentándose para poder sobrevivir. Estos nutrientes después de ser extraídos se transforman en energía y brindan nutrición al cuerpo humano que sea de esos elementos que se requiere para vivir. La alimentación por lo tanto viene a ser una actividad y uno de los procesos más esenciales en los seres vivos siendo fundamento esencial para la supervivencia”. (Bembibre, 2009, párr. 1)

“Es importante que la correcta alimentación saludable para el ser humano sea de acuerdo al hábito de nutrición de manera apropiada en proceso de todos los alimentos que se consumen. La pirámide nutricional viene a ser el método exacto para establecer qué variedad de alimentos se deberían consumir para tomar mayor lugar en la alimentación de cada individuo y cuáles un lugar menor. La alimentación humana en muchas ocasiones está ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes, malnutrición y otros problemas”. (Bembibre, 2009, párr. 4)

## **1.2 ¿Qué es una alimentación saludable?**

“La alimentación saludable se conceptualiza como una nutrición óptima en el ser humano, adecuada y completa, compuesta por una variedad de alimentos, incluyendo el agua (que no ocasiona riesgo al medio ambiente)”. La alimentación saludable hace posible “que nuestro cuerpo funcione con normalidad (que cubra nuestras necesidades biológicas básicas) y, por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo”. Pero el acto mismo de comer implica, por lo general, un momento social para estar juntos, compartir experiencias con otros. De tal modo, la sana alimentación conlleva múltiples beneficios, que contribuyen a nuestro bienestar tanto físico y psíquico como social”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 11)

Por último cuando la alimentación de los niños no es la correcta, puede afectar su desarrollo y crecimiento, condicionando:

“la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y trans e hidratos de carbono simples, y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 11)

### **1.2.1 Leyes de la alimentación**

En variedad a los planes de alimentación saludable, cualquiera que sea debe incluir las cuatro “leyes de la alimentación”: Cantidad, Calidad, Armonía y Adecuación

Por lo cual estas “leyes”, son requerimientos que deben cumplir con la buena alimentación, y están incorporadas a complementarse entre sí.

- **“Ley de la cantidad.** Se refiere la cantidad de alimentos ya que debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”.

- “**Ley de la calidad.** Requiere que la alimentación sea completa en su composición, para ofrecer al organismo todos los nutrientes que requiere”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 12)
- “**Ley de la armonía.** Relacionada a la cantidad de los nutrientes que integran la alimentación deben guardar una correcta relación de proporciones entre sí”.
- “**Ley de la adecuación.** La alimentación se adecua al individuo que la ingiere. En aquellos casos en que un individuo presente patologías, se debe adecuar la alimentación a las necesidades particulares”.  
 “Así mismo , el tipo de alimentación va variando de acuerdo con las edades de las personas, lo que significa que cada persona tiene necesidades alimentarias diferentes según la etapa de la vida en que se halle; por ello, es preciso tenerlas en cuenta”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 12)

### 1.2.2 Grupos de alimentos

“Una alimentación saludable está integrada por agua potable y por seis grupos de alimentos, que se ordenan teniendo en cuenta su aporte de nutrientes”:

“**Cereales y legumbres secas:** Fuente de hidratos de carbono, fibras y proteínas”.

“**Hortalizas y frutas:** Fuente de hidratos de carbono, fibras, vitaminas: A y C, ácido fólico, potasio y magnesio”.

“**Leche, yogur y quesos:** Proteínas de alto valor biológico, calcio, vitaminas A y D”.

“**Carnes y huevos:** Proteínas de alto valor biológico, hierro, zinc, vitaminas del complejo B”.

“**Aceites y grasas:** Energía, ácidos grasos esenciales, vitamina E”.

“**Azúcares y dulces:** Energía, hidratos de carbono simples”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 12-13)

### 1.2.3 Factores que pueden influir en el comportamiento alimentario

- “Familia y hábitos familiares”.
- “Prácticas locales y costumbres sociales”.
- “Cultura (con la inclusión de las distintas religiones, diversos rituales, etcétera)”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 13)
- “Creencias personales, actitudes e ideas”.
- “Apariencia de la comida”.
- “Afecciones de la salud (alergias, diabetes, celiaquía, entre otras)”.
- “Presiones de pares, “modas” relacionadas con la comida”.
- Gustos personales.
- “Precio de la comida y posibilidades de acceso a ella”.
- “Conocimiento y entendimiento acerca de la salud nutricional”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 13)

#### **1.2.4 Problemas más frecuentes de la alimentación en niños y adolescentes.**

- “Desayunos incompletos”.
- “Monotonía alimentaria”.
- ““Picoteo” de alimentos”.
- “Exceso en el consumo de golosinas y de bebidas con azúcar (en especial, gaseosas)”.
- “Dificultad para aceptar consumir alimentos que no son de su agrado”.
- “Excesiva preocupación por el aumento de peso y la puesta en práctica de dietas no controladas”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 13)

### **1.3 Nutrición, salud y educación: tres pilares para el desarrollo**

“El beneficio deriva de un buen nivel de nutrición no solo se refiere a un correcto crecimiento físico de las personas, sino que también implican, en los niños, un óptimo desarrollo del nivel madurativo, permitiéndoles que desplieguen las habilidades cognitivas necesarias para comprometerse en experiencias educativas y así poder alcanzar satisfactoriamente sus objetivos. Los estudios de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación

y la Agricultura (FAO) han demostrado que una buena salud y un buen estado nutricional mejoran los índices de matriculación, asistencia y retención escolar”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 15)

“En relación a las personas de vida saludable, bien alimentadas y educadas poseen la base para alcanzar metas económicas y sociales a nivel comunitario, nacional y regional. “Los niños con alimentación saludable y hábitos adecuados aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial” (Unicef). Para alcanzar estos objetivos, los alumnos necesitan entender en qué consiste una dieta apropiada para la salud, y tener las habilidades y motivaciones necesarias para elegir correctamente los alimentos que consumen y practicar y consolidar hábitos alimenticios saludables. Orientarlos a conseguir esta meta debe ser uno de los objetivos de la educación”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 15)

### **1.3.1 La alimentación como derecho**

“La integración a alimentos nutritivos es importante para nosotros como seres humanos y confluente la base para alcanzar una buena alimentación. En el documento del Proyecto Familias y Nutrición de Unicef se enuncia el “Derecho de los niños a comer bien”, es decir, que los niños gocen de una buena alimentación. Este derecho, a su vez, está compuesto por diversos derechos”:

- “a una alimentación que los haga crecer sanos”;
- “a comer acompañados”;
- “a que les den de comer con paciencia y dedicación, prestándoles atención”;
- “a un lugar limpio para comer”;

“a alimentarse de acuerdo con sus preferencias, recibiendo comida rica y variada”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 15-16)

### 1.3.2 Hacia una educación alimentaria

“[Para realizar este punto es importante] promover una educación alimentaria en el ambiente escolar, familiar y de la comunidad en general para que, a través de la sensibilización e información de sus integrantes, estos conozcan el impacto positivo que tiene en la salud una alimentación sana”.

“Pretendemos que los niños integren y naturalicen ciertas conductas, en forma sistemática, para que se constituyan en adecuados hábitos alimentarios. La formación de estos hábitos saludables de alimentación se ve favorecida por la receptividad que poseen los chicos a tempranas edades, lo que los vuelve permeables a influencias y enseñanzas relacionadas con la alimentación”.

“[De tal forma consideramos] los hábitos alimentarios que se construyen iniciando los primeros años y duran por toda la vida, es clave abordar esta temática desde el comienzo de la escolaridad, de manera que al llegar al final de la escuela secundaria los chicos hayan adquirido la autonomía y la capacidad crítica necesarias para poder optar por una alimentación saludable”.

“[Se considera que] “Los hábitos alimentarios conforman los primeros años de vida, en la edad preescolar y escolar: alimentación variada y estimulación oportuna constituyen un conjunto de factores inseparables para el correcto crecimiento y desarrollo infantil” (Ministerio de Educación de la Nación)”.

“Es importante la calidad de la alimentación que se aporta a los niños desde edades tempranas, para evitar enfermedades que están asociadas con los excesos (obesidad, hipertensión, entre otras) y déficits (desnutrición, anemia), así como también aquellas relacionadas con trastornos alimentarios (bulimia y anorexia)”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 16)



“[A pesar] del tipo de consumo, existen aspectos vivenciales de la alimentación que inciden en las prácticas y los aprendizajes de los alumnos y que es esencial tener en cuenta. Se refieren al encuadre de las situaciones alimentarias, entre ellas: las disposiciones espaciales y temporales (lugares y tiempos destinados para comer); las normas sobre la oferta de productos que se presentan en el establecimiento educativo y los mensajes sobre la conducta alimentaria y física que se imparten, a menudo implícitamente, a los alumnos (“comer, pero no correr, en los recreos”, “comer algo rápido, mientras se realiza alguna actividad en el aula”, etcétera)”.

“[Respectivamente a los] hábitos alimentarios, los niños podrán realizar un adecuado crecimiento, que favorecerá su futuro desarrollo como adultos. El propósito de esta propuesta es contribuir a la construcción de un pensamiento crítico en el alumno, que lo ayude a comprender la importancia de alimentarse bien y poder elegir las mejores opciones. Además “los hábitos relacionados con la alimentación y el cuidado de la salud se aprenden; la familia y la escuela son responsables de enseñar esos hábitos” .Sin embargo la escuela y familia son agentes influyentes en la cultura alimentaria de los niños, ya que sus intervenciones educativas pueden ayudar a instaurar y/o modificar los hábitos ya adquiridos por ellos. Pero, ¿cómo se educa en una sana alimentación?”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 16-17)

#### 1.4 **Problemas alimenticios más frecuentes en los niños menores de 6 años:**

##### **Desnutrición infantil**

“Actualmente se ha convertido la desnutrición en uno de los problemas infantiles de alcance mundial que afecta sobre todo a los denominados países del sur o en vías de desarrollo. UNICEF considera que aproximadamente un tercio de los niños del planeta sufre algún grado de desnutrición”.

“Existen diversas formas de deficiencia de micronutrientes (raquitismo, escorbuto, pelagra, etc.), pero el problema nutricional más importante es la deficiencia general de alimentos de todo tipo que se produce en los contextos de crisis humanitarias”. (Rocaspana & Vilella, 2015, párr. 121-122)

“La relevancia del problema radica en la altísima mortalidad asociada a la desnutrición aguda. Si bien, como vamos a ver, hay distintos tipos de desnutrición, las crisis nutricionales, las hambrunas, suponen una real emergencia sanitaria y humanitaria. Para los profesionales de la salud, esta es una situación difícil de afrontar porque la mortalidad es alta y porque las causas, a menudo relacionadas con conflictos o catástrofes provocadas por el hombre, generan frustración e impacto emocional”.

“[A pesar de eso], tratar desnutridos agudos es una tarea altamente satisfactoria porque el índice de éxitos es alto y el tratamiento es muy sencillo”.

“Tal como estamos viendo, la desnutrición viene a ser un conflicto complejo pero a la vez relativamente fácil de solucionar, por lo menos desde el punto de vista médico, siempre que no existan complicaciones”.

“Así mismo nos daremos cuenta que no se soluciona un problema muy grave”.

“En la variedad de países, el crecimiento y desarrollo de los niños menores de cinco años está limitado por las deficiencias nutricionales”.

“Así como los niños que han sido amamantados, la desnutrición afecta sobre todo a los mayores de 6 meses y menores de 5 años. Debido a la escasez de lactancia materna, los niños están en riesgo de desnutrición desde el nacimiento”.

“[Desde] los seis años de edad, se considera que los niños son capaces de luchar por el alimento disponible en la familia. Así mismo en esta edad pueden haber superado con éxito diversas enfermedades infecciosas y su organismo es más resistente”.

“En la magnitud la mortalidad y morbilidad debidas a la desnutrición son sin duda muy altas. A pesar del riesgo de muerte por mera inanición, la

desnutrición tiene como principal consecuencia el incremento de la mortalidad por otras enfermedades infantiles. La mortalidad por sarampión, difteria y bronquiolitis es superior en niños desnutridos que en niños previamente sanos”. (Rocaspana & Vilella, 2015, párr. 123-130)

### **Tratamiento Nutricional**

“[Por consiguiente] el tratamiento nutricional de los niños desnutridos se realiza mediante alimentos especialmente diseñados para ello”.

“Los años que se han realizado debido a una gran evolución de estos productos (los detalles sobre su composición los veremos más adelante). Los alimentos que más se utilizan son las leches terapéuticas, galletas energéticas, pasta energética RUTF (ready to use therapeutic food, alimentos listos para usar) y una diversidad de harinas fortificadas y mezcladas con base de maíz, trigo o soja”.

“En dicho proceso de realimentación de un desnutrido es muy delicado y debe hacerse en base a un cronograma preestablecido y protocolizado”. (Rocaspana & Vilella, 2015, pp. 279-281)

## CAPITULO II

### FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES ALIMENTARIOS

#### 2.1 ¿Qué es un hábito?

“El hábito se define como mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es factible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria”.

“Así mismo dicho proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos”:

- “Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos”.
- “Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria”.
- “Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(as) niños(as) y la familia”.

“Los hábitos integran las costumbres, actitudes, integradores de diferentes tipos de comportamientos que toman las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar. Así por ejemplo lo que los padres y adultos comen a diario conformará parte de las preferencias o hábitos que el niño y la niña aprenderá gradualmente por imitación”. (Córdoba, 2015, párr. 6)

“Algunos ejemplos de hábitos saludables”:

- “Práctica de higiene bucal: cepillado y uso del hilo dental”.
- “Higiene personal: baño diario y lavado de las manos”.

“Alimentación: lactancia materna, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo del niño y la niña”. (Córdoba, 2015, párr. 6)

## **2.2 Beneficios que ofrece la formación de hábitos saludables**

“[Alguno de los beneficios] se basa en la formación consolidada de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de una manera [sistemática implicando lo siguiente]”:

- “[En primer punto tenemos] la prevención desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta”.
- “Logra los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad”.
- “Conforma las rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable”.
- “Efectúa y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral”.
- “Fomenta el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas”. (Córdoba, 2015, párr. 7)

### **2.3 Habilidades que desarrolla la práctica de hábitos saludables**

“[Mayormente encontramos estos hábitos en de la salud], el maternal, el preescolar y la comunidad ofrecen una gama de estímulos generadores de experiencias, que brindan a los niños y las niñas la oportunidad de intercambiar experiencias, formar hábitos y desarrollar las siguientes habilidades”:

- “[Ayuda a estimular los conocimientos] de su cuerpo y las funciones de eliminación”.
- “Explorar el entorno y contribuir al buen desenvolvimiento en los diferentes espacios e instalaciones, tanto del comedor como las áreas sanitarias”:
  - “Abrir y cerrar la llave del agua al lavarse las manos o bañarse”.
  - “Hacer uso racional del agua y otros recursos”.
  - “Ante todo toallas limpias o papel absorbente para secarse las manos”.
  - “Hace uso de los cubiertos, la servilleta, el plato y el mantel, al comer”.
  - “Enjuagar el cepillo de dientes, abrir y cerrar el tubo de crema dental”.
  - “Resguardar debidamente los implementos utilizados”. (Córdoba, 2015, párr. 8)

### **2.4 La interrelación humana y el ambiente en la formación de hábitos**

“[La estabilidad de hábitos alimentarios y los posibles estados] de vida saludables requieren un proceso interactivo en el que es importante tener en cuenta los siguientes aspectos”:

- “Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables”.
- “Rol de los adultos como mediadores y agentes modeladores”.
- “El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables”.

“[Se considera demasiado] fácil consolidar los hábitos saludables de manera temprana, antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un

orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos”. (Córdoba, 2015, párr. 9)

## **2.5 “Rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios saludables”**

“[La mayoría de] padres de familia y otros adultos que rodean al niño cumplen un papel muy importante como referente y modelo de los niños, en la conformación de hábitos saludables”.

“[Todo esto es por medio] de las actitudes de los adultos que los pequeños pueden modelizar y promover conductas alimenticias saludables. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, hábito es el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. Significante a un comportamiento que se aprende, y que requiere de práctica y repeticiones regulares para poder ser internalizado y realizar luego esas acciones en forma automatizada”.

“Ciertas características de la vida moderna influyen negativamente en la instauración de hábitos saludables de alimentación. Algunas de estas “influencias negativas” son las siguientes”:

- “La negativa ausencia de organización familiar respecto de qué comer, cómo comer y cuándo comer”.
- “La ampliación y la mayor heterogeneidad del concepto de comida”.
- “La reducción significativa del tiempo dedicado a comer y la realización de otras actividades paralelas como mirar televisión, usar el celular, etcétera”.
- “La escasa falta de información sobre la adecuada preparación de los alimentos.
- “La comida rápida, en detrimento de las comidas más elaboradas y “lentas””. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 19)

“[Principalmente la mayor importancia] que, al menos una vez al día, todos o casi todos los miembros de la familia se reúnan para comer, ya que posibilita

afianzar vínculos y establecer una buena comunicación, y esto permite beneficiar la salud y el desarrollo integral de cada uno de sus miembros. De tal manera, para que los niños en edad escolar obtengan la alimentación que necesitan para crecer, desarrollarse correctamente y estar saludables y activos, deberían hacer cuatro comidas diarias e ingerir, además, algunos refrigerios o colaciones saludables entre ellas; de esta forma, distribuirán de manera equilibrada los alimentos que deben consumir diariamente”.

“Las comidas del día a día son casi necesarias para alcanzar un adecuado nivel nutricional son”:

- “**Desayuno.** Es la comida esencial, en especial si el alumno se levanta muy temprano, tiene que caminar un trayecto largo hasta la escuela o no come demasiado al mediodía”.
  - “**Almuerzo.** Se consume en el almuerzo alimentos variados y saludables, en cantidades moderadas pero suficientes”.
  - “**Merienda. Se** incluir alimentos variados, ricos en nutrientes”.
  - “**Cena.** Es importante que sea saludable y balanceada, y que se realice en una franja horaria estable, no demasiado tarde”.
  - “**Refrigerios.** Incluyen son comidas adicionales que se intercalan con las comidas regulares. Para que el “comer entre horas” sea beneficioso, esos consumos de alimentos deben ser planificados y saludables. Algunos ejemplos de refrigerios saludables son: leches pasteurizadas, yogures, cereales, galletas de agua, frutas, verduras, huevos hervidos, quesos”.
- (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 19-20)

### **2.5.1 Estrategias alimentarias familiares**

“[Se considera la familia ya que es capaz] de implementar diversas estrategias para promover una mejor alimentación en el hogar, entre ellas”:

- “Ofrece gran diversidad y calidad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una sana y completa alimentación. Al presentar nuevos alimentos, el adulto debe consumirlos, para así actuar como modelo para que



los niños sigan su ejemplo. Como cuando se sirve la comida, la actitud hacia los alimentos variados y sanos debe ser valorativa y positiva”.

- “Ofrecen comidas como momentos de encuentro familiar, evitando las distracciones que provengan de la televisión, la computadora, los dispositivos de comunicación telefónica, etc.”.
- “Se establece un horario estable y fijo para las comidas, procurando la participación de todos sus miembros”.
- “Orienta la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas (por ejemplo, eligiendo junto con ellos los alimentos, pidiéndoles que ayuden en la cocina, o a poner la mesa). Estos rituales, si se realizan cotidianamente, le otorgarán previsibilidad, seguridad y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos”.
- “Durante las comidas, evitar discusiones o peleas; propiciar que en las reuniones familiares para comer todos se sientan a gusto y con ganas de participar y compartir con los demás”.
- “[De todas formas] evitar las “recompensas” o “sobornos” para lograr que los niños consuman alimentos saludables. En la misma línea, evitar los mecanismos de castigo o penalización relacionados con la comida (obligación de terminar todo el plato, penitencias de “saltar” comidas o ingredientes, etcétera)”.
- “Escuchar a los niños y conocer sus preferencias de alimentos, entre las opciones saludables; este conocimiento se complementa con la necesidad de contar usualmente, en la casa, con algunos de esos alimentos sanos”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 20)
- “Orientar a los niños una sana elección del menú. Una de las posibles acciones para lograrlo es llevar a los niños al supermercado, en el momento de las compras, para seleccionar en forma conjunta los alimentos necesarios para la elaboración de las comidas y las viandas escolares. Esto favorecerá la adquisición de un mayor control y autonomía de los niños sobre su propia alimentación”.

- “Observar qué comen los niños en la escuela (desayunos, almuerzos y/o meriendas escolares), así , la familia debe organizar sus comidas teniendo en cuenta la complementariedad del menú escolar, y así procurar brindar a los niños una dieta equilibrada”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 20-21)

### **2.5.2 Importancia del desayuno**

“[Se basa en la propuesta de] la importancia del desayuno, es considerada la comida más importante del día, debido a la cantidad de horas de ayuno que lo precede, desde la cena previa. Por lo expuesto, es vital prestar especial atención al desayuno, tanto desde el hogar como desde la escuela”.

“Un buen desayuno permite un reparto más equilibrado de alimentos en las comidas posteriores, y genera mejores condiciones para el aprendizaje de los niños, ya que incide positivamente en su rendimiento intelectual y físico cotidiano”.

““El desayuno aporta nutrientes que proporcionan la energía necesaria para iniciar la jornada y trabajar hasta la próxima ingesta (el almuerzo) sin sentir fatiga” (Ministerio de Educación de la Nación)”

“En esta línea, será necesario que el desayuno presente ciertas características”:

- “Es completo, y realizarse todos los días sin excepción”.
- “Incrementa 20% y el 25% de las necesidades energéticas diarias”.
- “Es variado, e incluir los distintos grupos de alimentos”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 21)

“De acuerdo con los datos aportados por la Asociación Argentina de Nutricionistas, el 90% de los niños de dicho país desayunan de manera incompleta (presentación PPT de la Fundación Danone Por una Vida Saludable, “Una plataforma múltiple para abordar la importancia de los hábitos saludables”, inédito)”.

“[Así mismo para anular esta situación], será necesario concientizarse, es decir, reconocer el problema y su importancia, y adoptar diferentes estrategias o iniciativas, tanto familiares como escolares, para resolverlo”.

“Unas de las medidas posibles para implementar desde el hogar y para mejorar el desayuno son las siguientes”:

- “Despertar a los niños un poco antes del horario habitual, para destinar esos minutos extras al desayuno y que este se lleve adelante en forma tranquila, no apurada”.
- “Dejar preparados, la noche previa, los elementos e ingredientes necesarios para el desayuno”.
- “Realizar un compartir el desayuno en familia, sentados a la mesa”.
- “En caso que el desayuno familiar no complete las porciones o los grupos de alimentos necesarios, armar viandas, para que los niños terminen de desayunar en la escuela”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 21)

## **2.6 Rol de la escuela en una alimentación saludable**

### **2.6.1 ¿Por qué trabajar hábitos de alimentación saludable en la escuela?**

“[Se ha visto de una manera científica y demostrativa] que los adultos de la familia son los principales responsables de la educación alimentaria de los niños, la escuela no puede desentenderse de este aspecto, y por consiguiente debería contribuir a la mejora de los hábitos alimentarios de todos sus alumnos. Por lo tanto se supone que, aquello que los niños no comen en sus casas, tampoco lo comerán en la escuela. Más allá de eso, el desafío de la escuela radica en estimular a los alumnos para que amplíen y mejoren sus consumos alimentarios, y para que mejoren sus elecciones frente a las diferentes alternativas alimentarias de que disponen”.

“[Concurriendo al ámbito escolar integra] un espacio donde se impulsan los aprendizajes y se implementan acciones tendientes a la promoción de la salud. Los chicos permanecen mucho tiempo en las escuelas; muchos alumnos incluso almuerzan dentro de la institución y realizan en ella actividades extracurriculares. Por ello, resulta esencial considerar qué comen los alumnos y cómo lo hacen”.

“[Actualmente] las escuelas se constituyen en la zona de desarrollo para una buena educación nutricional, ya que atienden a los niños en la etapa en que sus hábitos están siendo formados. En este sentido, las mismas conforman uno de los principales contextos sociales en donde los niños se desarrollan, a través de la interacción con otros alumnos y con adultos, entre ellos maestros y directivos”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 23)

““La escuela se denota como un ámbito de gran relevancia para implementar acciones de promoción de la salud, ya que es un espacio privilegiado de socialización y aprendizaje, en el que día a día se construyen y aprenden prácticas que forman y formarán parte de la vida cotidiana de chicos y chicas” (Ministerio de Salud GCBA)”.

“[Conforman todas esas actividades recreativas] relacionadas con la alimentación saludable pueden formar parte del currículum institucional, con una suerte de macro currículum que desarrolle la promoción de la salud de una manera activa y productiva. Su objetivo es trasladar la temática de la alimentación saludable al proyecto de una “escuela saludable” o una “comunidad educativa saludable”, es decir, concebir la salud como una temática transversal a todos los niveles y áreas disciplinares, para poder abordarla de manera integral y coherente a lo largo del recorrido educativo y en los diversos espacios de la institución escolar. Asimismo en relación con lo planteado, se busca promover acciones que tiendan a incorporar la alimentación saludable en la “cultura” institucional”.

“[Se relaciona con el ambiente integral] de la escuela, a través de la normativa escolar y de su implementación, se convierte en otra fuente de aprendizaje, complementaria a la que se desarrolla dentro del aula. Además uno de los objetivos amplios de la escuela, transversales a todas las áreas disciplinarias y niveles educativos, podría ser la conformación, en los alumnos, de un comportamiento alimentario que permita diferenciar entre las opciones saludables de consumo y aquellas que no lo son, para ayudarlos así a que elijan opciones adecuadas para su alimentación”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 23-24)

“[Determina a] los niños que disponen de dinero desde muy temprana edad (en algunos casos, desde el inicio del primer ciclo de la escuela primaria) suelen adquirir en el quiosco alimentos de manera no controlada; en muchos casos, esos alimentos no les aportan los nutrientes necesarios. Así mismo, se tenderá a que las escuelas ofrezcan en sus quioscos y comedores desayunos, almuerzos y meriendas ricos en nutrientes, que integren y promuevan una alimentación saludable. Si bien la misión de la escuela se centra en los aprendizajes de los alumnos, la alimentación de los niños es un requisito indispensable para la consecución y el logro de dichos aprendizajes. A su vez, es importante no solo considerar la importancia de la alimentación como un hecho biológico necesario para un mejor aprendizaje, sino también que la escuela conciba la alimentación y el acto de comer como una parte de la cultura, de la identidad de una población, y que el momento de la comida en la escuela (tanto formal como informal) es una oportunidad para enseñar y aprender, con lleva a la alimentación y el momento de la comida de una manera integral, como un espacio pedagógico que aborde no solo el aspecto biológico de la alimentación, sino también el sociocultural y, de esta manera, promover la salud de la familia y la comunidad”.

“Relacionado a una “buena” escuela, “se realizan acciones que fortalecen las condiciones de salud, alimentación y seguridad física, emocional e intelectual de los alumnos en colaboración con las familias y organizaciones de la

comunidad” (Jarvis, 2012)”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 24)

### **2.6.2 La escuela como proveedora de alimentos: el quiosco y el comedor escolar**

Enfocado en la relación a la Resolución Ministerial N° 0155-2008-ED, “Los quioscos escolares son establecimientos ubicados dentro del local escolar, dedicados al expendio de alimentos y bebidas adecuadas para su consumo dentro de la Institución educativa” (Primera parte, 1.1).

Asimismo, “el servicio que se brinda en los quioscos escolares comprende el proceso para la preparación y adquisición de alimentos con valor nutritivo y su expendio en condiciones higiénicas a los alumnos y personal que se encuentra en el local escolar” (Resolución Ministerial N° 0155-2008-ED, segunda parte, 2.1).

### **2.6.3 Organización del quiosco escolar**

En este tema se optimiza el dispositivo legal, también se expresa lo siguiente:

#### “2.2 ASPECTOS OPERATIVOS”

“2.2.1 El concesionario tiene que direccionar productos alimenticios para la venta a la comunidad escolar, cuya lista con los respectivos precios será aprobada por la Comisión de Adjudicación previa opinión favorable del CONEI, en función a su contribución al mejoramiento cualitativo de la nutrición y salud del educando. La adición de algún producto a lista inicial, se efectuará observando el mismo procedimiento”.

“2.2.2 Enfocado en alimentos dentro del quiosco está condicionada necesariamente a la existencia de conexión de instalaciones de agua potable, desagüe y energía eléctrica a la red pública”.

“2.2.3 Relacionada con el cuidado selectivo al almacenamiento, preparación, servido de alimentos, así como la desinfección de ambientes, productos y

utensilios, con la finalidad de evitar la transmisión de enfermedades a los comensales”.

“2.2.4 La comisión de Adjudicación y el CONEI son responsables de controlar y supervisar la calidad, higiene, horarios y atención al usuario”. (Resolución Ministerial N° 0155-2008-ED, segunda parte, 2.2)

#### **2.6.4 Contenido de los productos a expender**

“2.3.1. Implica alimentos de primera calidad y en buen estado de conservación .De estar envasados, deben tener la autorización y registro sanitario correspondiente. En consecuencia está terminantemente prohibido la venta de alimentos sin registro sanitario o que procedan de fábricas clandestinas”.

“2.3.2 Se encuentran entre los alimentos preparados se extienden dentro de las primeras seis horas de preparación y deben mantenerse bajo refrigeración sin exceder de las 24 horas de preparación. (cuando se cuente con punto de agua potable, red sanitaria de desagüe y punto de energía)”.

“2.3.3 Está prohibido el uso de residuos de alimentos servidos o productos en mal estado de conservación en la elaboración de los alimentos; así la exhibición y venta de cigarrillos y bebidas alcohólicas en los quioscos y dentro de las Instituciones Educativas, bajo responsabilidad”.

“2.3.4 Se incluirá el expendió de frutas de la estación, y tratándose de productos envasados derivados de frutas o vegetales deben contar con el Registro Sanitario o preparación adecuada si fuese el caso”.

“2.3.5 Abarca abastecimientos de comida como los quioscos que no dispongan de un punto de agua potable de la red pública y desagüe (incluyendo sistema de drenaje y conducción de aguas turbias, equipado con rejillas, trampas) al interior del mismo, expenderán solo productos envasados para lo cual deberán contar con Registro Sanitario. Por consecuente requieran envases, estos deberán ser descartables y por lo tanto no deberán ser de segundo uso. Los alimentos que puedan cambiar su composición debido al calor, deberán estar en congeladoras o refrigeradoras, para lo cual deberán tener un punto de energía

disponible (tomacorriente). Debido a ello, las conexiones eléctricas deberán estar empotradas o protegidas con canaletas en circuitos que cumplan la reglamentación vigente (RNE)". (Resolución Ministerial N° 0155-2008-ED, segunda parte, 2.3)

"2.3.6 En el supuesto caso de tener con agua, desagüe y energía eléctrica, se ofertará en el quiosco":

"a) Jugos e infusiones (té, anís, manzanilla y similares)".

"b) Leche debe encontrarse en buen estado de conservación. Los productos lácteos envasados deben ser pasteurizados y con Registro Sanitario".

"c) Sándwiches diversos, preparados con productos de calidad reconocida. Si fuesen elaborados con embutidos, éstos tendrán olor y sabor característicos". (Resolución Ministerial N° 0155-2008-ED, segunda parte, 2.3)

### **2.6.5 Organización del comedor escolar**

"Los [establecimientos de comida escolares como los comedores] deberán presentar suficiente variedad y calidad en sus comidas. Además, dichas comidas deberán incluir todos los grupos básicos de alimentos necesarios para una sana alimentación de los niños".

"[Sin embargo], enunciamos un listado de sugerencias para mejorar la organización del comedor escolar":

- "[Realizar un cronograma de reuniones] entre los directivos, personal del catering y un médico nutricionista, para acordar criterios para la realización del menú, teniendo en cuenta las Pautas de Alimentación Saludable (PAS): calidad de los alimentos, cantidad de las porciones, presentación de los platos y temperatura de las preparaciones, niveles de aceptación de los alimentos por parte de los alumnos, etcétera".
- "[Abarca] la estacionalidad en el diseño de los menús. Sería oportuno poder armar un menú en concordancia con las estaciones del año, seleccionando las comidas adecuadas para cada estación".



- “Cuando sea necesario, adaptar las preparaciones tradicionales, para que resulten más atractivas para los niños”.
- “Incluir frutas frescas en las preparaciones de los alimentos (ensalada de frutas, frutas asadas, frutas en compota, purés de frutas) como mínimo tres veces por semana, variando los colores y sabores, y priorizando la inclusión de aquellas frutas que son fuente de vitamina C”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 27)
- “Ofrecer agua potable como bebida de consumo privilegiada”.
- “Incluye variedad de carnes; elegir cortes magros, y retirar de ellos la grasa visible”.
- “Incluye pescado; el menú debe contar con una preparación que contenga pescado, como mínimo cada 10 días”.
- “Incluye variedad de hortalizas, tanto crudas como cocidas”.
- “Incluye variedad de cereales y sus derivados”.
- “Controla la utilización de sal. Para ello, es aconsejable salar las preparaciones en el momento de la elaboración; no se debe dejar el salero en la mesa”.
- “Controla el consumo de pan. En los casos en que el menú incluya el consumo de pan, este debe colocarse en la mesa después de haber servido el plato principal, nunca antes”.
- “Informa a los padres la lista de menús provistos en las escuelas, con el objetivo de permitirles planificar adecuada y complementariamente la alimentación en sus hogares”.
- “Destina a cada comida un tiempo razonable, nunca menor a 30 minutos”.

“[En relación] a las condiciones ambientales del comedor escolar, se sugiere tener en cuenta estas recomendaciones”:

- “Determina el proceso de un comedor un lugar físico cuyas características inviten al diálogo y al encuentro con los otros, a la posibilidad de experimentar nuevos alimentos y a hacer del momento de la comida una oportunidad de disfrutar y de realizar un aporte positivo a la salud”.

- “**Exclusividad.** Es importante que el comedor sea un espacio destinado específica y únicamente para dicho fin, y que su uso no esté compartido con otras tareas, funciones o actividades escolares”.
- “**Ubicación.** El comedor debe localizarse lejos de los lugares de mayor circulación, para evitar ruidos intensos, distracciones y posibles disturbios que dificulten o impidan la normal comunicación entre los comensales”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 27-28)
- “**Hacer visible el menú** del comedor, exponiéndolo en carteleras y comunicándolo a las familias, para que los alumnos sepan lo que van a comer y los padres estén también al tanto”.
- “**Iluminación.** Implementar y preferir la iluminación natural; en caso contrario, asegurar una luz artificial adecuada y suficiente, que permita una clara visión tanto del mobiliario y los utensilios como de los alimentos”.
- “**Ventilación y temperatura.** La ventilación, natural o artificial, debe permitir la adecuada y constante circulación del aire. También deberá cuidarse la temperatura del ambiente, procurando que sea agradable, y evitando, durante todo el año, el calor y el frío excesivos”.
- “**Disponer de un buzón de sugerencias.** Indaga con los alumnos que podrán completar encuestas de opinión sobre las comidas, la calidad del servicio, etcétera, y expresar sus críticas u opiniones, anónima y libremente, sobre cualquier aspecto relacionado con el comedor, encontrar el buzón al alcance de todos, con un fácil acceso, y revisarlo periódicamente”.
- “**Confeccionar una cartelera.** Primero tener en cuenta que la cartelera es un instrumento que sirve como recordatorio del menú diario y como soporte para la difusión de mensajes educativos relacionados con las normas y prácticas correctas en el comedor”.

“[Referido con lo anterior de] las características del comedor debe complementarse con una adecuada actitud de los docentes que atienden y supervisan a los alumnos en el momento de utilizar el comedor. En tal sentido, las acciones específicas recomendables son”:

- “Ayuda la creación de un adecuado clima de respeto en el comedor, que promueva la comunicación y la convivencia armónicas”.
- “Da a conocer las necesidades alimentarias generales de sus alumnos, y las específicas de cada uno de ellos”.
- “Orienta a los alumnos para que consuman todos los alimentos que se sirven en la mesa del comedor, sin “saltearse” preparaciones o ingredientes”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 28)
- “Promover los buenos modales en el momento de estar en la mesa”.
- “Potenciar el cuidado de la salud a través de la alimentación saludable y la higiene”.
- “Promueve la adquisición, por parte de los alumnos, de hábitos saludables relacionados con las comidas”.
- “Escuchar las sugerencias y los comentarios de los alumnos sobre el armado de los menús, la organización del comedor, etcétera”.
- “Se integra la conformación de otros docentes y con personal auxiliar un equipo de trabajo que accione conjuntamente, siguiendo los mismos criterios, en todo lo relacionado con la alimentación”.
- “Brinda información a las familias de conductas relevantes de los alumnos durante el momento de la comida (desagrado o rechazo ante determinado alimento del menú, presencia de malos hábitos, etcétera)”.
- “Aporta a la formación de hábitos de higiene antes y después de la comida (lavado de manos, cepillado de dientes, etcétera)”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 29)

### **2.7 Hacia una escuela saludable: La alimentación saludable en el PEI**

“[Las siglas (PEI) se denominan] Proyecto Educativo Institucional, viene a ser un instrumento que incluye la propuesta pedagógica de la institución educativa, formada por el conjunto de contenidos, procedimientos, habilidades, actitudes, valores y experiencias que se desarrollan dentro de ella. El PEI demuestra coherencia entre la identidad institucional, la oferta educativa y la

forma organizativa y de funcionamiento que presenta el establecimiento educativo en su totalidad”.

“De acuerdo con la definición de Serafín Antúnez”:

“Se entiende por proyecto educativo un instrumento para la gestión, coherente con el contexto escolar, que enumera y define las notas de identidad del centro educativo, formulando los objetivos que pretende y expresa la estructura organizativa de la institución”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 29)

“En la misma línea, el autor expresa las consecuencias de la aplicación del proyecto educativo institucional”:

- “Evita la improvisación y la rutina”.
- “Unifica criterios para lograr una mayor coherencia, tomando en cuenta los distintos intereses”.
- “Disminuye la incertidumbre, las actuaciones contradictorias y los esfuerzos inútiles”.
- “Coordina la participación de toda la comunidad educativa en la concreción de acciones conjuntas”.
- “Potencia las capacidades de los docentes y alumnos para mejorar su desempeño”.
- “Optimiza el uso del tiempo”.
- “Clarifica los objetivos institucionales y los medios para conseguirlos”.
- “Motiva/incentiva el trabajo docente”.
- “Mejora la gestión institucional”.
- “Perfecciona el sentido de identidad institucional”.
- “Implementa la evaluación formativa de la institución”.

“Indaga los temas de alimentación saludable puede incluirse como parte del PEI, asumiendo objetivos claros y definidos, como por ejemplo”:

- “Elaborar entre todos los miembros de la institución una **filosofía escolar** que incluya el concepto de buena salud, de manera que paulatinamente forme parte de la cultura escolar”.

- “Desarrollar una **política o reglamento institucional** que incluya objetivos, normas y reglas con respecto a la higiene, a las comidas en la escuela y al uso de los espacios relacionados (quiosco, comedor, huertas, etcétera)”.
- “Promocionar **aspectos nutricionales** para toda la comunidad educativa, a través de volantes, afiches, etcétera, que contribuyan a crear un ambiente escolar saludable”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 29-30)
- “Asegurar la relación entre el proyecto educativo institucional y el currículum, a través de la promoción de diversas actividades, como la implementación de proyectos (áulicos, de ciclo, de nivel), campañas de alimentación saludable, clases abiertas, actividades extracurriculares, implementación de huertas, entre otras”.
- “**Capacitación docente:** promover que los docentes dominen la temática de la alimentación, se sientan motivados y sean capaces de elaborar una planificación didáctica que la incluya y que atraviese en forma transversal las diferentes disciplinas”.
- “**Control y seguimiento nutricional** de los alumnos. Registro de talla y peso como indicadores que aportan datos sobre el nivel nutricional de cada niño”.
- “Conformar **grupos de tutoría** que trabajen sobre el tema de la alimentación junto con los niños y adolescentes”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 30)

### **2.8 Proyecto Curricular Institucional: la buena alimentación en el aula**

“Para que la alimentación saludable sea internalizada por los alumnos e incorporada como un conjunto de hábitos y una modalidad de vida, no bastará con modificar la oferta de alimentos presentados en el comedor escolar o en el quiosco escolar. Toda institución educativa deberá elaborar y trabajar la temática de la alimentación saludable, para que pueda ser abordada también a nivel áulico. Para ello, será necesario planificar los contenidos que queremos que nuestros alumnos aprendan, teniendo en cuenta su desarrollo, relevancia y aplicación, y enmarcarlos

en el contexto social, económico y cultural. En pos de dicho objetivo, aquí se presentan algunas sugerencias”:

- “**Contenido.** Elegir un contenido curricular que contribuya a los objetivos de la buena alimentación y la educación nutricional”.
- “**Desarrollo.** Estructurar la clase para que sea apropiada a la edad y características evolutivas de los alumnos”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 30-31)
- “**Relevancia.** Asegurarse de que el contenido que será presentado resulte relevante, en lo que concierne a las costumbres, creencias y actitudes, y que pueda ser relacionado fácilmente, por los alumnos, con su vida cotidiana”.
- “**Contexto.** Extender la temática de educación saludable en la currícula de los niveles Inicial, Primario y Secundario tanto como se pueda, manteniendo su coherencia e impacto”.

“[Por lo consiguiente], la propuesta pedagógica podría implicar hacer un recorrido didáctico que incluyera en forma transversal las diferentes áreas disciplinarias (cada una, con sus aportes correspondientes) y lograra articularse entre los diferentes niveles de enseñanza. Esto implicaría un avance espiralado, que incluiría la incorporación de nuevos saberes y experiencias enriquecedoras”.

“[De tal manera], a medida que el alumno avance hasta llegar al final de la escuela secundaria, habrá alcanzado una concepción integral sobre la alimentación saludable y podrá incluirla en su rutina diaria, reconociendo la importancia que reviste para su bienestar físico, psíquico y social”.

““De hecho, en la escuela se realiza educación alimentaria nutricional en distintos momentos del ciclo lectivo cuando se abordan contenidos específicos en el aula y también en lo cotidiano, a través de la manera en que se organiza la oferta de alimentos en el establecimiento y de los mensajes que se transmiten informalmente”. (Ministerio de Salud, GCB)” (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 31)

### CAPÍTULO III

#### ARTICULANDO ESFUERZOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

##### 3.1 Construyendo redes

“[Indagando en las redes define como] una alternativa para aunar los esfuerzos de todos los adultos responsables y accionar en forma conjunta para contribuir a una alimentación saludable de los niños bajo su responsabilidad”.

“Por otro lado, el establecimiento de redes internas dentro de la institución escolar involucra al trabajo que realicen los docentes de los diferentes niveles, secciones y ciclos junto con los directivos y personal responsable de los quioscos y comedores. En cuanto al ámbito curricular, las estrategias apuntarán a elaborar proyectos sobre la temática de la alimentación que se conecten transversalmente con el resto de las disciplinas, permitiendo que cada una de ellas pueda hacer aportes relacionados con el tema. Esto se podrá complementar con actividades cotidianas; entre ellas, desarrollar un cronograma de actividades escolares pensado para aquellos alumnos que necesitan reforzar el desayuno incompleto que traen de sus casas, e intercalar los recreos de manera estratégica, acercando el primero al horario de ingreso para permitir la adquisición y consumo de algunos de los alimentos saludables del quiosco, o de viandas traídas de los hogares. Otra posibilidad, en el Nivel Inicial, es acercar el horario del desayuno al horario del ingreso de los niños. Por otra parte, se deberán tener en cuenta los criterios establecidos para el uso de

comedor escolar, y así llevar adelante acciones coherentes y unificadas para toda la comunidad educativa”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 33)

### 3.2 La familia y la escuela trabajan juntas

“[Está considerada la] familia es la primera formadora y educadora del niño. Por lo tanto, es imprescindible el trabajo conjunto entre escuela y familia, en general, y en particular en la temática de la alimentación saludable. A través de esta interacción, se apuntará a”:

- “**Lograr** una dinámica positiva y productiva entre la familia y la escuela”.
- “**Conocer** las recomendaciones nutricionales elaboradas por el Ministerio de Salud, así como también la normativa vigente”.
- “**Asegurar** que los padres y las familias conozcan los objetivos de educación nutricional que forman parte del proyecto curricular de la escuela”.
- “**Mejorar** el conocimiento que padres, familias y maestros tienen sobre alimentación saludable”.
- “**Responsabilizar** de manera progresiva a los alumnos del Nivel Primario y del Nivel Secundario de su propia alimentación, generando en ellos un sentido crítico respecto de lo que consumen”.
- “**Incluir** a padres y familiares en las actividades escolares relacionadas con la temática”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 33)

“Es compartida entre la familia y la escuela que los niños, al llegar al final de la escuela secundaria, hayan adquirido el hábito de alimentarse sanamente, realizando una elección autónoma y correcta de los alimentos que promueven un buen nivel nutricional. Por lo tanto, es importante lograr entre los padres, maestros y directivos una sinergia en virtud de la cual las acciones de todos se relacionen y complementen. Para ello, la comunicación es un aspecto clave. Las familias, por ejemplo, deberán recibir información, por parte de la escuela, sobre las comidas que reciben sus hijos en el comedor. También podrá



ofrecerse desde la escuela la posibilidad de realizar un menú especial para aquellos chicos que necesitan llevar adelante una dieta específica; este será el caso de los niños con celiaquía, hipertensión, obesidad, diabetes, entre otras condiciones. También será necesario registrar los casos de aquellos alumnos que con frecuencia no completan su alimentación, para poner al tanto a sus familias sobre esa situación. Otra modalidad válida de trabajo conjunto y articulado son los talleres para padres, directivos y docentes”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 34)

### **3.3 Trabajo en red con otras instituciones**

“Este trabajo en red también refiere al establecimiento de **relaciones externas**, es decir, con el “afuera” de la institución escolar, propiciando espacios de encuentros e intercambios para compartir experiencias, proyectos, solicitar asistencia, etcétera”.

“Las redes pueden establecerse, entre otras posibilidades”:

- “con otras escuelas, para compartir proyectos”;
- “con centros de salud donde realizar las derivaciones correspondientes en los casos de niños que así lo requieran”;
- “con asociaciones y ONG que trabajen sobre nutrición”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 34)

“De esta forma, a través de la interacción entre la escuela y la comunidad, se tenderán a lograr los siguientes objetivos”:

- “Desarrollar una dinámica positiva y productiva entre la escuela y la comunidad”.
- “Utilizar el potencial que tienen los servicios alimentarios de salud que la comunidad presenta en relación con la educación saludable (información, publicidad, materiales, charlas)”.
- “Integrar a las ONG relacionadas con alimentación saludable en el programa escolar”.

- “Invitar a organizaciones comerciales a participar de actividades nutricionales escolares”.
- “Utilizar medios comunitarios para promocionar las actividades escolares relacionadas con la buena alimentación”.
- “Promover charlas y presentaciones a cargo de especialistas o profesionales de la salud, en todos los niveles educativos, con los alumnos y los docentes”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 34)

### **3.4 Inclusión de niños con necesidades alimentarias especiales**

“Las personas requieren una alimentación caracterizada por el consumo de ciertos alimentos y la excepción de otros. Esto puede deberse, entre otras causas, a un problema de salud. De aquí se deriva la importancia de contar con la información necesaria y suficiente sobre cada problemática”.

“Prestarle atención a una alimentación saludable conlleva no solo efectos a largo plazo (visibles en la edad adulta), sino que también actúa a corto plazo sobre los niños y adolescentes. Enfermedades tales como la obesidad infantil, los trastornos alimentarios (bulimia y anorexia), la hipertensión (producida muchas veces por dietas desequilibradas que dejan de lado grupos enteros de alimentos), entre otras condiciones médicas, son fiel reflejo de ello. Vale decir que una adecuada alimentación no solo contribuye a la ausencia de enfermedades, sino que promueve una mejor calidad de vida”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 35)

“Se tiene cuenta que la escuela es el ámbito donde se debe favorecer la inclusión, atendiendo las necesidades que presentan todos los alumnos, con sus particularidades y problemáticas específicas (chicos con diabetes, celiaquía, hipertensos, etcétera), resultaría favorecedor articular acciones con instituciones y fundaciones que atiendan a esta población, para conocer sus características, estar al tanto de las novedades y poder adaptarlas e incorporarlas a la escuela”.

“Algunas acciones que se podrían llevar a cabo son”:

- “**Capacitar sobre las enfermedades** al personal de la institución (maestros, directivos, personal encargado de la preparación de las comidas, etcétera). También a los alumnos y padres”.
- “**Participar de talleres y charlas** a cargo de especialistas sobre el tema.
- **Solicitar certificados médicos** que den cuenta de cada situación particular, para evitar confusiones e incidentes”.
- “**Tener a mano la información** necesaria sobre las precauciones o recaudos a tener en cuenta en cada caso”.
- “**Coordinar con la familia** la confección de una dieta específica para cada caso, elaborada por un médico nutricionista y basándose en la “ley de la adecuación””.
- “**Incluir** en los quioscos al menos cinco **productos aptos** para las personas con las necesidades alimentarias específicas”.
- “**Generar canales de comunicación** entre las escuelas y las familias con las ONG que generan conocimiento sobre dichas enfermedades”.

“Como mencionamos anteriormente, no se pueden clasificar a los alimentos en “buenos” o “malos”, sino que proponemos pensar en dietas específicas a partir de las necesidades alimentarias de cada persona. No existe una sola dieta ideal, sino múltiples dietas posibles que intentan cubrir las necesidades nutricionales de cada persona”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 35)

### **3.5 Niños con sobrepeso y obesidad**

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud””.

“Las dietas saludables y de actividades físicas en la escuela es fundamental en la lucha contra la obesidad infantil. La prevención es la opción más viable para frenar el avance de esta problemática. El objetivo de esta lucha consiste en lograr un equilibrio calórico que se adquiera como un hábito y se mantenga a lo largo de toda la vida”.

“Recomendaciones generales para los niños que padecen obesidad”:

- “Que aumenten el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos”.
- “Que reduzcan la ingesta total de grasas, y sustituyan las saturadas por las insaturadas (frutos secos, aceite de oliva, etcétera)”.
- “Que reduzcan la ingesta de azúcares y alimentos azucarados”.
- “Que practiquen actividad física de manera frecuente”.

“La intervención para promover una nutrición saludable desde la escuela tiene como objetivo poder formar a los alumnos en una educación nutricional, fomentando la actividad física y los adecuados hábitos de alimentación saludable. Se pretenden lograr y mantener cambios en el comportamiento alimentario, modificando los valores, creencias y normas tradicionalmente establecidos alrededor de la obesidad, buscando generar compromiso y responsabilidad en toda la comunidad”.

“Como dijimos anteriormente, la escuela es un espacio propicio para promocionar la alimentación saludable en los alumnos. Para lograr esto, resultará necesario”:

- “Ofrecer una **educación alimentaria** que ayude a los estudiantes a adquirir aptitudes y los conocimientos necesarios para tener conductas saludables”.
- “**Incrementar la disponibilidad** de alimentos saludables en las escuelas”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 38)
- “Tener **máquinas expendedoras** que amplíen la oferta de alimentos saludables (agua potable, leches, frutas y verduras, sándwiches y refrigerios de bajo valor calórico)”.
- “Garantizar que todos los alimentos servidos en las escuelas cumplan con **requisitos nutricionales** mínimos”.
- “Promover la **participación de los padres** en los espacios de información y capacitación”.

“La **actividad física en la escuela** resulta también fundamental para prevenir el problema de la obesidad. Para la promoción de la actividad física en la escuela, resultará necesario”.

- “**Programar clases diarias** de educación física con actividades variadas, adaptadas a las posibilidades, intereses y capacidades de los alumnos”.

- “**Promover actividades extracurriculares** relacionadas con el movimiento y la actividad física (expresión corporal, gimnasia artística, vóley, etcétera)”.
- “**Ofrecer acceso al equipamiento** adecuado para la práctica de las diversas actividades físicas”.
- “**Incentivar** a todos los miembros de la comunidad educativa para que realicen actividades físicas”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, pp. 38-39)

## CONCLUSIONES

**PRIMERA.-** Se concluye que la niñez es una etapa clave en el crecimiento y desarrollo físico e intelectual del niño, por lo que es esencial tener en cuenta la importancia de mantener una alimentación saludable, equilibrada y completa. Los nutrientes de los alimentos tienen un rol fundamental como fuente de energía y en el desarrollo integral de niño. “Diversos estudios han demostrado que una buena salud y un buen estado nutricional mejoran el rendimiento escolar en los niños, permitiéndoles que desplieguen las habilidades cognitivas necesarias para comprometerse en experiencias educativas y así poder alcanzar satisfactoriamente los aprendizajes”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 15)

**SEGUNDA.-** “[Toda] la buena alimentación de los niños y niñas es de suma importante debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Si durante los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Una de las etapas del desarrollo evolutivo de los niños y niñas es de 0 a 6 años en este lapso de tiempo se dan una serie de cambios físico, fisiológico, psicomotor y social que requieren una integración de calidad por lo que es fundamental una serie de actores principales como familia, la comunidad y los centros de educación inicial en sus etapas de maternal y preescolar. Sin embargo, actualmente se está observando un cambio en la alimentación de los escolares de los países desarrollados que han aumentado el consumo de grasas en detrimento de la ingesta de hidratos de carbono y de fibra”. (Castillo, s.f., párr. 4)

**TERCERA.-** La Educación Inicial contribuye a la formación integral del niño y la niña en el contexto de la acción conjunta y coordinada de las diferentes redes de atención de la comunidad y la familia. Una de sus metas debe ser el desarrollo de hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables que se asimilen e integren a su personalidad durante los primeros años, y se consoliden hasta perdurar incluso en la edad adulta”. (Córdoba, 2015, párr. 5)

Incorpora los diversos nutrientes en las comidas preparadas por las familias o en la escuela. Recordemos que la nutrición es un proceso complejo y de gran importancia para desarrollar y mantener los tejidos que gracias a las energías derivadas de dichos nutrientes pueden realizar sus funciones de manera adecuada. Por eso es fundamental que los padres consulten con los profesionales especializados para informarse sobre una nutrición saludable en esta etapa de mayor crecimiento intelectual y físico de los niños y niñas.

**CUARTA:** “[Finalmente con lo que plantea] el Ministerio de Educación, [se concluye que] los hábitos alimentarios se forman en los primeros años de vida, en la edad preescolar y escolar: alimentación variada y estimulación oportuna constituyen un conjunto de factores inseparables para el buen crecimiento y desarrollo infantil”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 16)

“Es necesario promover una educación alimentaria en el ambiente escolar, familiar y de la comunidad en general para que, a través de la sensibilización e información de sus miembros, estos conozcan el impacto positivo que tiene para la salud una alimentación saludable”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 16)

“Los padres y otros adultos que rodean al niño cumplen un papel muy importante como referente y modelo de los niños, en la conformación de hábitos saludables. Es a través de las actitudes de los adultos que los pequeños pueden modelizar y promover conductas alimenticias saludables”. (Ministerio de Educación de Buenos Aires, 2014, p. 19)

### **REFERENCIAS CITADAS**

Bembibre, C. (2009). *Definición de Alimentación*. Obtenido de Definición ABC:  
<https://www.definicionabc.com/ciencia/alimentacion.php>

Castillo, Y. (s.f.). *Proyecto: Importancia de la alimentación de los niños y niñas de edad preescolar*. Obtenido de Monografías:  
<https://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas.shtml>

Córdoba, P. (2015). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. [Transcripción]*. Obtenido de DocPlayer: <https://docplayer.es/3890536-Formacion-d...estilos-de-vida.html>

Gil, J. (2019). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Obtenido de Lea gratis: <https://leagratis.blogspot.com/2019/07/>

Ministerio de Educación de Buenos Aires. (2014). *Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar*. Buenos Aires: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

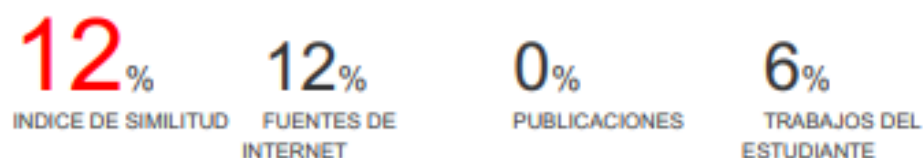
Ministerio de Educación del Perú. (2008). Resolución Ministerial N° 0155-2008-ED del 21 de marzo de 2008. [Por la cual se aprueba la guía para el diseño, administración, funcionamiento, conducción y adjudicación de quioscos en Instituciones Educativas Públicas]. Lima, Perú.

Rocaspana, M., & Vilella, M. (2015). *La alimentación en el mundo: hábitos alimentarios y problemas nutricionales*. Obtenido de Universitat Oberta de Catalunya:  
[http://cv.uoc.edu/annotation/6924649d72ce287b62eeae11bdd2500f/603458/PID\\_00214407/PID\\_00214407.html](http://cv.uoc.edu/annotation/6924649d72ce287b62eeae11bdd2500f/603458/PID_00214407/PID_00214407.html)



## La alimentación con hábitos saludables en instituciones de educación inicial

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.buenosaires.gob.ar</b> Fuente de Internet	<b>8%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Santo Tomas</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.upp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>fundacionreinastababela.jimdo.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>2grado2014.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>www.unicef.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

9	<a href="http://spij.minjus.gob.pe">spij.minjus.gob.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
10	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
12	<a href="http://www.congreso.es">www.congreso.es</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://nicanordelafuentesifuentes.blogspot.com">nicanordelafuentesifuentes.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1 %

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo