

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial

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

Autora:

Dilma Mercedes Velasco Velasco

PIURA- PERU

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial

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

Dilma Mercedes Velasco Velasco. (Autora)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

PIURA- PERU

2019



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 veinte días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en los ambientes de la Universidad Nacional de Piura, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial*", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora DILMA MERCEDES VELASCO VELASCO.

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

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

Por tanto, DILMA MERCEDES VELASCO VELASCO, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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


Dr. Segundo Albuquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mi familia por darme la fortaleza para resolver los problemas que se presentan a día y Dios por las bendiciones que he recibido de sus manos.



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 veinte días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en los ambientes de la Universidad Nacional de Piura, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (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: "*Habitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial*", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora DILMA MERCEDES VELASCO VELASCO.

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

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

Por tanto, DILMA MERCEDES VELASCO VELASCO, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueras Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

ÍNDICE

.....	3
DEDICATORIA.....	4
RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPITULO I	10
OBJETIVOS.....	10
1.1 General.....	10
1.2 Específicos	10
CAPITULO II.....	11
MARCO TEORICO.....	11
2.1 Antecedentes	11
2.2 Definición de hábito y alimentación	12
2.3 Hábitos alimenticios:.....	13
2.4 Importancia de cada comida.....	13
2.5 Hábitos Alimenticios en las etapas del desarrollo del estudiante 0-5 años	14
2.5.1 La Lactancia Materna.....	15
2.5.2. De 6 a 9 meses.....	15
2.5.3 De 9 meses a 1 año.....	17
2.5.4 De 1 a 2 años	18
2.5.5 De 2 a 3 años	23
2.6 Beneficios de hábitos alimenticios.....	26
CAPITULO III	28
3.1 Proceso a seguir para formar hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial.	28

3.1.1 Diagnóstico de la situación Actual de salud y nutrición de los estudiantes del nivel inicial:	28
3.1.2 Fomentar la adquisición de hábitos alimenticios:.....	29
3.1.3 Trabajar en coordinación con la comunidad e instituciones de las redes de atención:	30
CAPITULO IV	31
4.1 Consecuencia de los malos hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial.	31
4.2 Consecuencia de los malos hábitos alimenticios.....	33
4.2.1 Peso y talla fuera de los valores normales.....	33
4.2.2 Falta de hierro.....	33
4.2.3 Obesidad desde la infancia	34
4.2.4 Proteínas, pocas o en exceso	34
4.2.5 Carbohidratos, déficit o abuso.....	34
4.2.6 Grasas, más o menos	35
CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS CITADAS	37
ANEXOS	40

RESUMEN

El propósito del trabajo; es de conocer los hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial con el fin de mejorar la formación y calidad de vida saludable.

Se evidencia, falta de alimentación en algunos estudiantes de instituciones educativas del nivel inicial, debido que los padres de familia no toman conciencia por la alimentación de sus hijos, no hay un hábito alimenticio saludable y carecen de recursos económicos.

Asimismo, la importancia del conocimiento del valor nutritivo de los alimentos para beneficio de los estudiantes.

El desarrollo del trabajo emplea un procedimiento de diagnóstico de la situación actual de salud y nutrición de los estudiantes.

Se concluye que los padres de familia al igual que la comunidad, desempeñan un rol importante en los hábitos alimenticios.

Palabras claves: Hábitos, alimentos, salud.

INTRODUCCIÓN

Es sabido que la formación de los niños y niñas se da a través de La educación lo que contribuye a la formación de los estudiantes, siendo de forma integrada desde inicial a nivel superior, bajo el ámbito de la acción conjunta y coordinada de las redes de atención de la comunidad y la familia. La visión y meta es poder promover el intercambio de vivencias, situaciones de aprendizaje, que ayudaran al crecimiento y desarrollo de los hábitos, personalidad y desenvolvimiento social.

Se debe tener en cuenta que los hábitos de alimentación deben ser enseñados desde la familia, ello implica que eduque a los niños en las formas adecuadas de como alimentarse y sobre todo saber qué tipo de alimentos debe ingerir.

Esto también debe brindarse en la escuela, los profesores deben estar capacitados para poder dar enseñanzas adecuadas a los padres y niños sobre la forma correcta de alimentar a los niños, así mismo brindar los conocimientos sobre los nutrientes que tiene cada uno de los alimentos que el niño consume a lo largo de su vida.

En tal sentido, La educación nutricional es de suma importancia, las promociones de los hábitos alimenticios se presentan en la siguiente sección. Dirigido a sensibilizar a los/as docentes, familia y otros adultos significativos, para que se apropien del manejo conceptual adecuado de los contenidos, los mismos que deben ser oportunamente adaptados y aplicados a cada situación, valiéndose para ello d la diversidad de estrategias pedagógicas y recreativas que faciliten su incorporación en la rutina de vida del estudiante.

El presente trabajo está dividido en capítulos que describen información sobre la alimentación que se debe tener en cuenta para que los niños estén nutridos y puedan desarrollar sus potencialidades en sus determinadas edades.

El trabajo cuenta en el primer capítulo con los objetivos, en el segundo capítulo se da a conocer el marco tercio y la información relevante del trabajo, en el capítulo tercero exponemos los hábitos que se deben fomentar en los niños y en el capítulo cuarto hablamos de las tablas de nutrientes que tiene los alimentos recomendados para los niños.

CAPITULO I

OBJETIVOS

1.1 General

- Orientar a padres de familia y estudiantes del nivel inicial sobre la importancia en la formación de hábitos alimenticios para mejorar la calidad de vida saludable.

1.2 Específicos

- Conocer los principales hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial.
- Identificar el proceso a seguir para la formación de hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial.
- Analizar la consecuencia de los malos hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes

Antes de considerar las condiciones para que se desarrollen los hábitos alimenticios en niños/as en edad preescolar es conveniente reflexionar sobre investigaciones y avances que en materia de nutrición infantil y demás temas relacionado, a continuación, se presentaran algunos trabajos sobre el tema.

Arias y Uquillas en su estudio titulado: **“Modelo para la Creación de centro de nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad en la zona norte de Guayaquil, de la Universidad católica de Santiago de Guayaquil Maestría en gerencia en servicios de la salud”** (2013). Afirma, Luego de la concepción, a partir de ese momento se debe comenzar con una alimentación sana y balanceada para que el feto gane lo esencial que le permita al momento de nacer sea niño o niña tengan el peso ideal, Una vez nacido el niño o niña se comienza con el control alimenticio del recién nacido manejando la lactancia materna exclusiva para prevenir múltiples enfermedades. En la actualidad las madres ya cuentan con el conocimiento o tienen a su alcance información sobre la buena alimentación de su bebe, la forma de ingerir alimentos en las diferentes etapas de la vida, Sin embargo aun con todo la información al alcance de sus manos falta poner más énfasis para saber

discernir y saber a qué edad se introducen los alimentos, por qué no se lo hace antes, hay que explicar que sucede si se dan muchos alimentos al mismo tiempo, hablar sobre las alergias e intolerancias hacia cierto grupos de alimentos, y como es la correcta manera de obtener los nutrientes de los mismos.

Por otra parte, Villagrán en su trabajo: “Nutrición y alimentación en el desarrollo de los niños y niñas de 5 a 6 años de los centros infantiles fiscales de la parroquia de San Antonio de Pichincha, de la Universidad Tecnológica Equinoccial” (2009). Explica que, se ha demostrado que una dieta Hipocalórica llevada a cabo sin control médico o nutricionista, altera el desarrollo en dos etapas: La mal nutrición genera un retraso de crecimiento y se logra recuperar volviendo a una alimentación adecuada y que el tiempo de mal nutrición haya sido corto, En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce, aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

2.2 Definición de hábito y alimentación

-Un hábito es lograr una serie de mecanismos que te ayudan a crear destrezas o habilidades, los cuales pueden ser utilizados en varias situaciones de la vida diaria.

En los niños y niñas la formación de hábitos, se basa en crear rutinas en donde los adultos tomen conciencia de la importancia de los siguientes aspectos:

- ✓ Elegir cuáles serán los hábitos objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿dónde practicarlos?
- ✓ Saber Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- ✓ Dar a conocer la importancia y beneficio de su práctica oportuna y constante, por parte de los niños(as) y la familia.

“El haber creado hábitos ayudara a conformar las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que con el día a día las personas comenzaran adoptar situaciones concretas de la vida diaria, Lo que

le ayudara a formar y lograra consolidar una serie de pautas de conducta y aprendizaje que se mantengan en el tiempo y en su vida diaria un buen estado de salud, nutrición y bienestar”. (Bultò Lucia; 2018)

Por ejemplo, En su mayoría los padres de familia comen a diario delante de los niños, y sus preferencias será un habito que el niño o la niña aprenderá gradualmente por imitación.

“La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado”. (Bultò Lucia; 2018)

“Una alimentación sana y equilibrada es indispensable para el crecimiento óptimo de los niños. Sus hábitos de alimentación no sólo influyen en el peso y en la talla de los niños según su edad, también influyen de manera directa en su estado de salud a través de su recuento de colesterol o triglicéridos.” (Bultò Lucia; 2018)

2.3 Hábitos alimenticios:

“Los hábitos alimenticios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos. Los hábitos alimenticios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia. En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia y colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario”. (Serafin Patricia;2012)

2.4 Importancia de cada comida

2.4.1 El desayuno

“Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno”. (Serafin Patricia;2012)

2.4.2 La media mañana o de la tarde (Merienda)

“La merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15%de las necesidades nutricionales de los estudiantes.” (Serafin Patricia;2012)

2.4.3 Almuerzo

“Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 -35%de las necesidades nutricionales diarias de los estudiantes.” (Serafin Patricia;2012)

2.4.4 Cena

“Se debe promocionar la cena en familia y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30%de las necesidades nutricionales.” (Serafin Patricia;2012)

2.5 Hábitos Alimenticios en las etapas del desarrollo del estudiante 0-5 años

2.5.1 La Lactancia Materna

“...La leche materna es única y el único alimento que debe consumir el bebé, debido a su inmadurez solo puede utilizar reflejos primarios de búsqueda, succión y deglución. La estimulación del bebé se da mediante la succión fuerte del pezón, logrando activar el crecimiento y estiramiento de la estructura ósea de los maxilares y de esta forma favorecer que se abran los espacios correspondientes donde los dientes podrán trabajar durante años, de manera efectiva, lo cual no se llega a lograr con el uso del biberón. Además, los bebés que son alimentados con leche materna, son protegidos de las distintas enfermedades respiratorias y gastrointestinales. (Serafin Patricia;2012).

Para que la mamá produzca leche materna abundante, que es necesario para él bebé es importante estar pendiente de los aspectos siguientes; Es sabido que durante la hora de amamantar al bebé siempre se debe fomentar un ambiente de tranquilidad durante el acto de amamantar, momento que solo debe ser entre la madre y el bebé; evitar preocupaciones, distracciones y apagar el celular.

Además, las mamis deben estar bien alimentadas tomando bastante líquido como soya, avena, chufla y agua para hidratarse, etc. De esta forma pueda generar leche necesaria para lactar al bebé.

Mientras mayor sea el número de veces que se ponga al bebé a succionar el pecho de la mami, mayor será la producción de leche.

A partir de los seis meses de lactancia de leche materna, esta se debe complementar con otros alimentos para ayudar a mejorar a su desarrollo y crecimiento.

2.5.2. De 6 a 9 meses

“El lactante de seis meses, además de tomar su leche materna debe complementar su alimentación con nutrientes esenciales, al inicio con dos o tres cucharas serán suficientes. Puede que al principio al lactante le cueste coger el alimento, se le caiga o no quiera comer, es normal poco a poco irá aprendiendo a hacerlo”. (Hernández María;2006)

“Lo mejor es ofrecer alimentos como papillas de papa, camote, zapallo, zanahoria; sin azúcar ni sal, aplastados y mezclados con caldos de la cocción de los mismos alimentos, de una o dos veces por

día y siempre después del pecho. Agregado a ello una cucharita de aceite de oliva para que él bebe tenga energía”. (Hernández María;2006)

Una vez que el niño aprende a comer con cuchara se introducen nuevos sabores y mayor variedad de alimentos, en forma de papillas aplastadas y semisólidos, que además le ayudarán a desarrollar su habilidad motora.

“Para mejorar su aceptación suele ser útil ofrecer el alimento nuevo junto con uno conocido que al bebé le guste. Es preferible ofrecer inicialmente sabores salados (sin sal añadida) y es importante no ofrecer alimentos excesivamente dulces.” (Hernández María;2006)

“Cuando la dieta del bebé se comienza ampliar, las distintas comidas presentes deben ser un complemento de la lactancia materna. La idea es ir reduciendo la cantidad de leche materna, poco a poco, pero es importante que la transición se haga con sutileza para que el cambio no sea demasiado brusco”. (Hernández María;2006)

“Las primeras comidas del bebé son por lo general jugos, sopas, caldos, papillas y purés; Al prepararlas, es de vital importancia tener en cuenta cuáles son los alimentos, de cada grupo, y los más convenientes para su sistema digestivo. De esta manera, se evitan reacciones adversas que puedan poner en riesgo su salud.” (Gonzales Corina;2018)

2.5.2.1 Horario de alimentación para bebés de 6 meses a 9 meses:

- En el desayuno; debe tomar únicamente su leche materna, nada de infusiones como manzanilla o té.
- Media mañana, el bebé puede tomar jugo de fruta como granadilla, melón, pera o durazno, solo un poco debido que no es conveniente darle demasiado porque puede llenarse y no querer su almuerzo.
- En el almuerzo se recomienda darle su papilla en el que debe haber alimentos constructores, reguladores y energéticos que ayuden a su desarrollo.
- Se recomienda no añadir sal ni azúcar a las comidas, porque el organismo del bebé está en formación.

- A la hora del almuerzo, se le puede dar verduras cocidas, arroz o pasta, junto con su dosis de proteínas (pollo, pavo y la yema de 1 huevo).
- En la merienda se acostumbra a dar al bebé su mazamorra de frutas.
- En la cena el bebé debe comer algo ligero como fideo y pollito deshilachado.

“Es normal que el bebé no se coma todo lo que se le sirve los primeros días. Es necesario ser pacientes. Poco a poco, se acostumbrará a los sabores del nuevo menú.” (Gonzales Corina;2018)

2.5.3 De 9 meses a 1 año

“En esta etapa, la alimentación del bebé debe ser alimentos picados en trozos pequeños para que aprenda a deglutir los alimentos. Además, se debe ofrecer al bebé una mayor variedad de sabores y de textura. Su alimentación sigue estando basada en la leche, ya sea materna o de fórmula, en esta etapa el bebé necesita una mayor cantidad de nutrientes, fundamentalmente hierro, que es proporcionada por los alimentos”. “(Gonzales Corina;2018).

Es de suma importancia que el bebé asista a su control de niño sano, medir su talla y peso de esta manera llevar un buen control de su crecimiento y desarrollo.

Es importante recordar que los nuevos alimentos se ofrecen siempre por separado durante un par de días para comprobar que no produce ninguna reacción alérgica en el bebé.

2.5.3.1 Alimentos que se incorporan a partir de los 9 meses a 1 año:

A partir de los nueve meses, el lactante debe comer entre tres a cinco cucharadas de papilla o pure. Por el lado de las carnes una vez que haya podido tolerar las carnes blancas más fáciles de digerir como pavo, pollo y conejo se le puede incorporar otro tipo de carnes más grasas como cabrito, cordero, ternera; sea carne blanca o graso en ambas casos se le deben dar partes como pechuga y muslo en el caso del pollo y lomo o solomillo en caso del cerdo en ambos casos por ser jugosas y sin nervios.

Otro alimento que se puede comenzar a dar es el pescado, aunque existen diversas opiniones sobre la edad a la cual se le debe comenzar a dar a los niños/as en su infancia. La AEPED recomienda empezar a dar pescado a partir de los 9 meses, pero existen pediatras que recomienda que se inicie

al año, por un tema de control de alergias de los cuales muchos niños/as sufren durante la infancia. El inicio de este alimento se puede comenzar dando pescado blanco al principio y graso a partir de los 18 meses. .

En cuanto a la fruta, a las básicas con las que se suele empezar la alimentación complementaria (manzana, pera , plátano y granadilla) se pueden ir presentando al bebé el resto de las frutas como ciruela, kiwi, piña, uvas, mandarina, naranja, y frutas de verano, excepto melocotón, nísperos, albaricoque y frutas rojas.

2.5.3.2 Horario de alimentación para bebés de 9 a 12 meses:

- Desayuno: Ha esta hora se le puede dar 01 toma de leche, Pudiendo ser lactancia materna o 01 biberón de leche de crecimiento.
- En media mañana, el infante puede comenzar a tomar jugo de granadilla, durazno, pera o melón.
- Almuerzo: Se le puede dar una papilla de verduras como papa, zanahoria y camote, con 30 g de carne picada como pollo, ternera o pavo; así como yema de huevo, De 02 a 03 veces por semana, se puede sustituir la pata por fideos o arroz pasados de cocción para que estén blandos y agregar gotitas de aceite de oliva virgen.
- Media tarde: Al bebé le gusta llevar trocitos de comida a la boca y la merienda es un momento perfecto para que lo pueda hacer. Es adecuado prepárale fruta blandita entre ellos puede ser trocitos de uvas peladas, trocitos de mandarina sin piel, zanahoria cocida, galleta. Posterior darle su papilla d fruta o compota y algo de leche o yogurt para bebé.
- Cena: En la cena se le puede dar al niño 01 toma de leche sea lactancia materna o biberón, papilla de cereales con leche o hila chitas de pollito sancochado con fideo cabello de ángel.

2.5.4 De 1 a 2 años

En esta edad tanto niños como niñas comienzan a incorporar una dieta familiar. Así mismo se recomienda que durante la comida el ambiente sea agradable y positivo. En esta edad el niño por su

propia cuenta ya es capaz de llevarse los alimentos a su boca con su propia mano, Ingerir diferentes alimentos en porciones pequeñas, aunque se debe aún seguir vigilando el tamaño del bocado para evitar accidentes.

2.5.4.1 Horario de alimentación para niños de 1 a 2 años:

Los niños en esta edad están dentro de un proceso metabólico en el cual su dieta comenzara a ser muy parecida a la de un adulto.

Desayuno: Representa el 25% de su alimentación y debe ser suministrado incluso antes de las 07:00 am dependiendo del horario en que él bebe se acostó a dormir. Dentro de los alimentos de su dieta se le puede dar 01 taza de leche o media taza de yogurt descremado sin azúcar.

Almuerzo: Representa el 30% de su alimentación y se busca que su ingesta sea no menos de las 12:30 pm, los alimentos dentro de su dieta son Hígado de pollo, res, sangrecita, pollo, carne, verduras y cereales.

Media tarde: representa el 15% de su alimentación y no debe ser mas tarde que las 16:00 horas y en este momento los alimentos de su dieta son frutas, mazamorra, yogurt, bocadillos.

Cena: Representa el 30% de su alimentación y por lo general el horario es de 07:00 pm a 08:00 pm para que él bebe pueda realizar una digestión buena y pueda descansar, Los alimentos de su dieta corresponden a preferencia las verduras, cereales y frutas. Leche con o sin cereales.

2.5.4.2 Presentación y texturas

Los alimentos más apropiados son las más jugosas y de fácil masticación (sopas, purés, guisos con poca grasa, croquetas, tortillas). Se deberá comenzar a incluir alimentos de textura más gruesa, comenzando con la práctica de aplastar los alimentos con el tenedor para ir reduciendo a trozos pequeños. Los Niños(as) de 2 años podrán ir ingiriendo alimentos de textura similar a lo que los adultos ingieren. En esta época debe comenzarse con un cambio estratégico en su alimentación, pasando de un concepto de plato único a comida compuesta por un primer plato (verduras, sopas, puré), un segundo plato (carne, pescado, huevo, todo ello acompañado de una guarnición) y

finalmente un postre (preferente-mente fruta fresca), presentando los platos en una forma apetecible a los ojos y gusto en raciones pequeñas.

Es esencial garantizar una alimentación variada con el fin de evitar carencias nutricionales. No descuidar la atención durante cada comida así mismo evitar alimentos que puedan causar atragantamiento (frutos secos, trozos de fruta grandes, etc.). De momento no incluir en su dieta bebidas azucaradas, golosinas que causen daño al organismo del niño(a) provocándole enfermedades.

2.5.4.3 Características de los diversos alimentos en esta etapa

2.5.4.3.1 Cereales (4-6 raciones/día)

Los cereales tiene un alto contenido de almidón, de esta manera proporcionan energía en forma de hidratos de carbono, contienen bajas proteínas pero también aportan minerales y vitaminas, en particular tiamina y ácidos grasos esenciales. Se recomienda e lo que se consume sea integral.

2.5.4.3.2 Frutas (3 raciones/día)

Es importante definir que el consumo de frutas tiene su fundamento en el suministro de vitaminas y fibras vegetales. Así mismo tras varios estudios se determinó que los zumos envasados no son recomendables y lo mejor es un zumo natural que recién haya sido exprimido.

2.5.4.3.3 Verduras (2 raciones/día) y legumbres (2-3 raciones/semana)

Dentro de la dieta de los niños no se debe dejar de considerar Las verduras debido que aportan infinidad de minerales, fibra y vitaminas. Por ello el consumo debe ser variado para evitar carencias nutritivas, es recomendable 2 raciones de los cuales una debe ser cruda y la otra cocida para mejorar la absorción de vitaminas.

2.5.4.3.4 Pescado (3-4 raciones/semana)

El pescado y la carne tiene similar aporte de proteínas, pero la grasas contenida son más saludables para la dieta del niño o niña; contienen minerales como sodio, potasio y sobre todo fósforo.

2.5.4.3.5 Huevo (3-4 raciones/semana)

Es uno de los alimentos muy poco usados en la alimentación de los bebés antes de los 10 meses tras una serie de investigaciones con este alimento, su ingesta en la dieta del bebé es a partir de los 6 meses, es un alimento de bajo contenido calórico y va acompañado de un alto contenido de vitaminas y minerales. Su preparación es sancochada por ningún motivo se debe dar frito a temprana edad.

2.5.4.3.6 Leche (2-4 raciones/día)

A esta edad es recomendable que los niños y niñas tengan un consumo de 500-600 ml diarios de leche o lo que vendría hacer una cantidad equivalente de sus derivados (yogurt, queso magro). El consumo de leche en su mayoría podría ser desnatada, aunque no está justificado, salvo Indicaciones de los médicos se recomienda utilizar leches de continuación o las denominadas leches de crecimiento hasta los 2-3 años, siempre que la situación económica familiar lo permita.

2.5.4.3.7 Grasas (6 raciones/día)

La dieta de los niños y niñas se viene recomendando el uso de aceite de oliva tipo virgen para aliños y oliva normal para guisos y fritos. Además de ello también se recomienda el uso de aceite de maíz o girasol. Es importante de momento Evitar la grasa animal y la procedente de palma y coco, así como las margarinas y productos con grasas vegetales hidrogenadas.

2.5.4.3.8 Agua

A esta edad los niños y niñas necesitan un suministro adecuado de agua es de 1,3 litros al día o, lo que es lo mismo 1 ml por cada caloría ingerida. El consumo de agua aumentara si el niño y niña presentara fiebre, diarreas, vómitos, temperaturas elevadas y clima seco. Por ello se debe suministrar líquidos al niño(a) en forma de agua.

2.5.4.3.9 Ejercicio físico

- Es el momento de promover actividades que impliquen movimiento muscular.
- Acondicionar lugares seguros para que el niño y niña puedan tener facilidad de realizar la actividad física, es fundamental que estén en movimiento y no permanezcan inactivos, mucho menos por periodos prolongados. Para los menores de 2 años no es recomendable la televisión y mayores de esta edad deberían estar máximo 2 horas.
- Es recomendable Mantener la televisión siempre fuera del dormitorio de niños y niñas, a esta edad al menos 11 horas al día deberían descansar.

2.5.4.4.0 Recomendaciones para la práctica hábitos alimenticios.

- Por lo general al momento de ofrecer nuevos alimentos a los niños y niñas antes de poder decidir y poder llegar a la conclusión que alguno no le guste. Ello debido que está demostrado que un niño(a) necesita de 10-12 exposiciones del nuevo alimento para un aumento de su aceptación.
- No se le debe forzar al niño(a) para que coma, o exigirle que coma más cantidad. Es recomendable no ser muy permisivo ni establecer unos controles rígidos.
- Corresponde a los padres establecer horarios de comidas, así como establecer una dieta sana, y los niños(as) determinan la cantidad a comer. Este patrón responsable de conducta alimentaria facilita el autocontrol de lo que come.
- Jamás confundir capricho con anorexia. El niño o niña que presenta un cuadro de anorexia rechaza cualquier tipo de alimento que se le da, mientras el caprichoso sólo rechaza el alimento que no le gusta.

- Jamás premiar ni recompensar con alimentos. Tampoco es saludable felicitarle porque coma bien, por el hecho de complacer a los que le rodean, con el acto de comer, ello podría desembocar en una sobrealimentación.
- Procurar un ambiente positivo durante las comidas, tanto físico como afectivo, evitando discusiones y situaciones que generen tensión, para que se estructuren hábitos adecuados.
- Preparar platos apetecibles, y ofrecer raciones pequeñas permitiendo que se repitan. Cuidar la presentación, colores, temperatura, olor y distribución en el plato.
- Dejarle que elija y participe en la preparación de las comidas.
- Utilizar cubiertos y vajillas adecuados a la capacidad de manipulación del menor: los Vasos, Platos y tazas deben ser de material irrompible y con una buena base, y los cubiertos anchos, romos y de mango corto, para su fácil manejo.
- Lavarse las manos antes de comer es una buena práctica que sirve como norma de higiene, y también actúa como una señal que asocia con la hora de comer.
- Establecer un horario de comidas, sin ser tan rígidos, preferentemente con la familia o con otros niños y niñas, si lo hace en guarderías o comedores escolares, y sin distracciones (ejemplo: TV). Se debe tener presente que los pequeños no comen bien si están muy cansados y hay que tenerlo en cuenta para establecer dichos horarios.

2.5.5 De 2 a 3 años

A la edad de 2 años los niños deben tener la capacidad de ingerir 3 comidas y 2 refrigerios, En esta etapa el niño ya puede comer los mismos alimentos que la familia.

Entre los 2 y 3 años de edad, los niños empiezan a tener sus propias vivencias y modos de aprendizaje a la hora de comer, siendo en esta etapa que los niños debería ya poder coger una cuchara, beber de una taza con una sola mano y comer con una mano una amplia variedad de alimentos.

A esta edad, es muy común que algunos niños deseen imitar a sus padres intentando comer con los cubiertos. Al principio les será difícil con lo que necesitarán los dedos de las manos para agarrar los alimentos.

La dieta de un niño de 2 o 3 años, suele incluir carne, cereales, legumbres, huevo, pescado, leche y derivados, etc. Se recomienda el consumo de medio litro de leche al día, que su desayuno sea completo, es decir, con leche, pan y fruta, y que se eviten alimentos azucarados, grasos y calóricos, como forma de prevenir la obesidad infantil.

En cuanto a los hábitos de alimentación, a estas edades, se debe compartir mesa y comida con ellos. Es importante que el momento de la comida o la cena, sea un encuentro familiar de comunicación. También es recomendable que se fomente la higiene de los dientes, con un cepillado tras las comidas principales.

2.5.6 De 3 a 5 años

A la edad de 3 a 5 años los niños ya son capaces de comer solos y su dieta se asemeja a la de los adultos pero en raciones pequeñas, En esta etapa al explorar ya comienza a usar utensilios, por lo que la recomendación es que se utilice cubiertos anchos, romos, sin punta, para facilitar su manejo y evitar accidentes.

2.5.6.1 Horario de alimentación para niños de 3 a 5 años

Desayuno: “...El desayuno es una de las comidas principales en la cual el niño comenzara su jornada escolar, por ello y otros motivos que engloban no llevar una buena alimentación es que los niños y niñas deben siempre alimentarse sanamente, pero sin embargo entre el 10-15% de los niños y niñas comienzan su jornada escolar sin realizarlo y entre el 20-30% lo hacen de forma insuficiente. El desayuno debe aportar al menos 3 de los 5 grupos de alimentos básicos: lácteos, cereales y fruta fresca (preferiblemente entera) o en zumo natural. Se considera un desayuno de baja calidad si el aporte energético es menor de 200 kcal. Un desayuno adecuado, en periodos de crecimiento o actividad física importante, no es incompatible con la ingesta de un alimento a media mañana, basado en un pequeño bocadillo o una pieza de fruta o un lácteo...”. (Barrios y García, 2011)

Almuerzo: El almuerzo es la hora donde la comida engloba más energía, proteínas y grasas. Por este motivo es que se debe tener en cuenta al momento de preparar las raciones considerando que estén equilibrados, además se tiene que un porcentaje de niños y niñas almuerzan en comedores escolares y es donde se debe llevar un buen control al momento de equilibrar los alimentos para una adecuada alimentación considerando la preparación, el tamaño de las raciones y un ajuste de macro y micronutrientes especialmente calcio, folatos, cinc y hierro .El menú puede consistir en un primer plato a base de verduras y legumbres, pasta o arroz; un segundo plato de carne magra, pescado o huevos y el postre, preferiblemente fruta o un lácteo. La bebida debe ser agua y el acompaña-miento pan. Deben evitarse los productos de bollería, las salsas y alimentos manufacturados. La carne debe prepararse de manera que se facilite la masticación (albóndigas, filete ruso, carne guisada, etc.) y se debe evitar la presencia de espinas en los pescados.

Media tarde: Esta hora es importante tener en cuenta la actividad física del niño y de la niña, debido que su alimentación durante el día se suplementara las raciones de lácteos, frutas, hidratos de carbono con un pequeño bocadillo, etc. Sin obviar el agua como alimento fundamental para hidratarse.

Cena: Los alimentos que se ingieren en la cena son para que equilibre la dieta, conociendo los alimentos que se ingirieron en el día, Debe ser más ligera y sencilla que el almuerzo; ensaladas, verduras, cremas, sopas y como complemento pescados, carnes o huevo, Considerando lo que no se haya comido al mediodía. Una cena adecuada ayuda a dormir mejor. (Véase anexo 1)

2.5.6.2 Consejos para seguir una dieta sana

- Realizar 5 comidas al día. Establecer un horario regular para las comidas.
- Comer un conjunto de alimentos balanceado. Planificar de antemano las comidas para cubrir necesidades nutricionales y poder completar las ingestas escolares si las hubiera; para ello es muy importante conocer el menú escolar.
- Comer tranquilo y sin prisas. procurar realizarlo en el mismo sitio.
- Dependiendo de la edad de cada niño, tener presente la utilización de platos y raciones pequeñas adecuadas para cada edad.

- Masticar moderadamente. A la hora de comer No debe realizar otras tareas (por ejemplo: ver televisión, videojuego, etc.) se debe aprovechar el momento para pasar en familia y compartir dialogando.
- Beber 1.5-2 litros de agua al día, Evitar el hábito del picoteo entre horas.
- Tener presente que las frituras no son buenas para la salud por ello se debe Evitar cocinar con fritos y rebozados. Utilizar preparaciones como horno, microondas, papillote, plancha, etc.
- La alimentación debe ser variada, por ello se debe buscar tener cambios en la cocina a la hora de preparar los alimentos, buscar la preparación de nuevos platos y de ser posible hacer participar a los niños y niñas; Intentar ser creativos en la cocina y apartarse de la monotonía.
- Evitar aportes de calorías extra con o sin valor nutritivo (refrescos, bebidas deportistas, zumos industriales, etc.).
- La labor de la madre y el padre es proveer una variedad de alimentos saludables en su despensa o nevera. Los hijos e hijas deben ser educados para saber elegir la cantidad que necesitan comer de esos alimentos.
- Complementar la dieta con ejercicio físico adaptado a la edad y preferencias del niño o niña.

2.6 Beneficios de hábitos alimenticios

(Diez Gema; 2013), “Los niños captan de su alrededor por ello es de suma importancia que desde casa se adopte los hábitos alimenticios, Por lo tanto, como padres y modelos principales de su alimentación, debemos darles buen ejemplo”.

- “Tener una dieta balanceada ayuda al niño a mantener un peso adecuado.
- Si la alimentación es buena traera consigo un mayor rendimiento en la escuela y demás actividades. Por otro lado, la deficiencia de hierro o una nutrición insuficiente en los niños, pueden afectar negativamente su capacidad de aprendizaje.

- Una alimentación saludable ayuda a evitar el desarrollo de enfermedades asociadas con los adultos, como la diabetes de tipo 2. También disminuye el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular grave o tener el colesterol alto.
- Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas”. **(Diez Gema; 2013)**

CAPITULO III

3.1 Proceso a seguir para formar hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial.

- Es importante Diagnosticar la salud y nutrición actual de los estudiantes del nivel inicial.
- Fomentar la buena alimentación, en lo posible una enseñanza-aprendizaje de hábitos alimenticios debe profundizarse.
- Trabajar en equipo con la comunidad y las instituciones de las redes de atención.

3.1.1 Diagnóstico de la situación Actual de salud y nutrición de los estudiantes del nivel inicial:

La situación nutricional en el Perú según las estadísticas, indican que hay deficiencia en la alimentación de los niños ya se sea por falta de hierro, expresada en anemia que afecta a dos de cada tres especialmente en zonas de extrema pobreza.

Es de suma importancia obtener información de los valores, costumbres, expectativas y comportamientos que las familias acogen, la comunidad educativa y los estudiantes en relación a los hábitos alimenticios, cuáles son las preferencias, el consumo de alimentos y como es su rutina de vida en cuanto a horarios de alimentación, recreación y actividad física.

Esta información se puede obtener mediante diversas estrategias entre las cuales se citan:

- Observar a los niños a la hora de las comidas y meriendas, verificando ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿dónde comen? y ¿qué incluyen en la lonchera?

- Se debe tener en cuenta las preferencias, conocimientos y experiencias que los niños adquirieron y la comunidad en relación a estos temas y realizar una planificación a base de situaciones y experiencias.

3.1.2 Fomentar la adquisición de hábitos alimenticios:

Es fundamental tener en cuenta ciertos aspectos a la hora de elaborar y transmitir información dirigida a afianzar la consolidación de los hábitos alimenticios entre ellos:

- Se debe procurar Expresar y transmitir información de manera positiva y completa, que ayuden a las acciones, en el camino a formar paso a paso el hábito o comportamiento que se espera orientar, a manera de ponerlos en práctica fácilmente en la vivencia diaria.
- Lograr el entendimiento de forma sencilla, clara y precisa con un lenguaje y cultura por cada grupo de niños desde la perspectiva de su vida cotidiana.
- Realizar tareas orientadas de manera personalizada con el fin de atender las particularidades de cada niño o niña.
- Se debe utilizar información acertada, pertinente y actualizada, fundamentada en referencias reconocidas y avaladas por instituciones con experticia en el área de la salud y nutrición.
- Se debe informar de manera clara los beneficios y progresos que se pueden obtener al realizar la práctica regular del o los hábitos alimenticios. Enseñar que una buena alimentación es beneficioso para la salud y bienestar integral en comportamiento y hábitos alimenticios, lo mismo que se les debe informar lo perjudicial que puede resultar no incluir esta práctica en la rutina diaria.

- El núcleo de la familia debe encargarse de Propiciar el modelaje de los hábitos alimenticios (abuelas, tíos, hermanos entre otros) a manera que los niños comprendan y aprendan a comer sano y nutritivo.
- Mientras los estudiantes aprenden a ser independientes y sentirse competentes a la hora de participar en actividades recreativas dirigidas a formar hábitos alimenticios, también pueden aprender a cooperar y compartir con los demás.

3.1.3 Trabajar en coordinación con la comunidad e instituciones de las redes de atención:

Es importante promover el trabajo en equipo, por ello debe crearse equipo, grupos y comité de trabajo que se organizara y se proyectaran en la comunidad e instituciones de salud con el fin de:

- Agendar reuniones de manera regular con los representantes para intercambiar ideas y tomar las mejores medidas en relación a promover la nutrición y salud de los niños en el hogar, preescolar y la comunidad.
- Organizar la creación de cooperativas para la compra de alimentos recordando que se debe incluir en la lista los de época de cosecha.
- Realizar campañas y jornadas de control en salud integral, que contemple despistaje de problemas de salud, nutrición, bucales u odontológicos. Sensibilizar e informar a las familias y comunidad, a través de las vías o alternativas de difusión de información y comunicación existentes en la comunidad (radios, TV y periódicos comunitarios), acerca de cómo formar hábitos saludables, la importancia de su consolidación y beneficios.
- Trabajar de manera coordinada con las Instituciones y profesionales de las redes de atención con el fin de establecer y afirmar los hábitos alimenticios.

CAPITULO IV

4.1 Consecuencia de los malos hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial.

4.1.1 Malos hábitos alimenticios.

(Objetivo bienestar;2017) “Desde pequeños tienen que adquirir hábitos alimenticios que les ayuden a crecer fuertes y sanos y les aporten beneficios el resto de su vida. Los malos hábitos alimenticios son muy perjudiciales para los niños y están relacionados con los cambios en las rutinas de alimentación y el buen o mal apetito. Los primeros cinco años de vida son fundamentales para evitar estas malas costumbres.”

4.1.2 Distracciones

Durante la hora de comer es aconsejable que los niños y niñas no tengan alcance a medios que lo distraigan, elementos visuales que le llamen la atención como pantallas, Televisor o Tablet.

4.1.3 Mal ejemplo en casa

Los niños al estar en formación son el reflejo de sus padres tras absorber los comportamientos tal cual las aprecian, Por este motivo si la alimentación de los padres no es saludable entonces ellos tampoco llevarán una alimentación saludable, ellos harán lo mismo y rechazaran aquellos platos que los papás no probéis. Pero, si por el contrario tenéis buenos hábitos, ellos lo verán como parte de su rutina alimentaria.

4.1.4 Saltos de comida

La mayoría de niños se salta los desayunos o no almuerzan y en su defecto sustituyen estas por comidas con mayor caloría o simplemente se dan atracones en otras comidas. Expertos en el tema vienen recomendando realizar cinco comidas equilibradas al día y el desayuno es una de las más importantes, puesto que les aporta los nutrientes necesarios para empezar con energía.

4.1.5 Trabas en la alimentación complementaria

La traba en la alimentación ocurre cuando se inicia a dar alimentos complementarios y solo ofrecemos un solo tipo de alimento quitándoles la posibilidad de elegir otros alimentos incurriendo en un error al no ofrecerle una variedad de alimentos. De esta forma, se acostumbra a no aceptar otras consistencias, colores y sabores. Lo mismo pasa si le ofrecemos alimentos demasiado triturados, que les perjudica a la hora de coger autonomía.

4.1.6 Consumo de líquidos

El consumo de líquidos es saludable para el organismo y se recomienda de 4 a 6 vasos al día para que el organismo se hidrate, No se debe sustituir alimentos sólidos por otros en forma de líquidos si el niño se niega a comer. Estos alimentos se ofrecen en volúmenes superiores a su capacidad gástrica. Y recuerda, ante la sed, siempre agua y que no abusen de las bebidas azucaradas.

4.1.7 No fijar horarios

Una manera de adoptar una rutina alimentaria, es no tratar de establecer horarios fijos, sino más bien similares con la finalidad de evitar que se salten comidas.

4.1.8 Alimentos como obligación

Los niños y niñas por lo general cuando no desean un alimento realizan gestos y se presentan situaciones en los cuales, es preferible explicarles por qué deben tomarlo y las razones de una alimentación sana. Les puedes transmitir la energía que aportan estos alimentos y con la que podrán jugar, aprender y crecer.

4.2 Consecuencia de los malos hábitos alimenticios

(María Francisco;2018) “Una alimentación adecuada en la niñez, con presencia de todos los grupos alimenticios, evitará consecuencias en la edad adulta. Los malos hábitos que los padres permitan que se formen en la infancia acompañarán al niño durante toda su vida.

Son 2 cosas diferentes comer y nutrirse, una mala alimentación ocasionaría que se esté falto de energía, lo que evidenciaría una mal nutrición falta de ingesta de frutas y verduras. Si el niño se opone a comer verduras, frutas o pescado se deben buscar alternativas para que estén presentes en su alimentación equilibrada y variada durante los primeros años de vida dependerá el metabolismo del adulto.

Menos desarrollo y concentración y más cansancio son algunas de las consecuencias de una mala alimentación en los niños. Por ejemplo, les costará mucho más estudiar o leer.

Los niños malnutridos sufren alteraciones en la piel y en la pigmentación del cabello. Los problemas de visión y un desarrollo físico y mental inadecuado son frecuentes, al igual que enfermarse con más facilidad.”

4.2.1 Peso y talla fuera de los valores normales

Para un mejor control del peso y talla se usa la técnica del percentil, el cual usan los pediatras para medir la evolución del niño en peso y talla, este procedimiento sirve para detectar posibles problemas de crecimiento, peso y talla que estarían fuera de los valores normales son una de las consecuencias de una mala alimentación ya que puede ocasionar hipertensión arterial, osteoporosis, enfermedades renales y del corazón. No hay que olvidar que el aumento del colesterol y ciertos tipos de cáncer colón entre otros son riesgos de no alimentarse con comida nutritiva

.

4.2.2 Falta de hierro

La falta de hierro se considera como el primer desorden nutricional lo que conlleva a una deficiencia nutricional que puede provocar anemia. Sus efectos sobre el desarrollo intelectual en los niños son

irreversibles. Acorta la capacidad de analizar y entender, y en consecuencia la inteligencia se ve limitada.

4.2.3 Obesidad desde la infancia

El sobrepeso está definido por un incremento de grasa corporal a niveles que significan un riesgo para la salud en los niños; ello se manifiesta en un aumento acelerado de peso y déficit para el desplazamiento. Puede ocasionar desórdenes hormonales, diabetes, aumento del colesterol, alteraciones óseas, complicaciones respiratorias y hepáticas.

Esto es producto de una falta de control en los alimentos que ingieren, siendo una de las causas de una alimentación inadecuada en los niños. Como abuso de alimentos envasados, embutidos, refrescos, comidas rápidas con elevado contenido de grasa, dulces y frituras, Ocasionaría consecuencias a corto plazo de manera súbita.

Toda comida en exceso es inadecuado para una buena alimentación acarrea serios problemas para la salud de los niños, por eso deben suministrarse con mucha moderación.

4.2.4 Proteínas, pocas o en exceso

El consumo de proteínas es esencial para que la masa muscular crezca y se repare, la formación de la fibra muscular dependerá del consumo adecuado de la proteína, Un consumo en exceso, ocasiona que los riñones e hígado trabajen más lo que traería consecuencias negativas para estos 2 órganos, Los riñones y hígado son Órganos responsables de evacuar las sustancias nocivas una vez que el metabolismo entra en acción.

Un déficit de proteínas o bajo consumo es perjudicial por que no se puede hacer cambio de proteínas viejas por nuevas, lo que ocasionaría una dificultad para metabolizarlas. La caquexia produce agotamiento y atrofia de músculos, cansancio, debilidad y apatía.

4.2.5 Carbohidratos, déficit o abuso

Los carbohidratos no son malos pero en algunos casos se les relaciona con un aumento de peso, ocasionándoles una mala reputación; sin embargo no todos son malos y gracias a sus innumerables beneficios se han ganado un lugar en la dieta alimenticia, los exceso de carbohidratos conlleva

además de la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Se presenta las caries, los cambios de humor, la falta de concentración e hiperactividad.

Por otro lado el incurrir en el extremo opuesto, el déficit de hidratos de carbono provocaría fatiga e inapetencia. Al ser la “gasolina” del cuerpo, su escasa ingesta disminuye la energía.

4.2.6 Grasas, más o menos

Un consumo elevado de comidas con alto contenido de grasa ocasiona sobrepeso. El déficit deriva en vitaminosis, o falta de vitaminas A, D, E y K, irritabilidad, falta de concentración y apatía.

Una mala alimentación conllevaría a una falta de vitaminas pudiendo causar problemas de tiroides, ocio, anemia, escorbuto y raquitismo. Por ello es de suma importancia que los padres estén atentos a las manifestaciones de cansancio, calambres, dolores de cabeza, adormecimiento, trastornos del carácter y disminución de la capacidad mental.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Es importante crear un hábito alimenticio saludable en los niños, pues deben aprender a comer de todo, realizando así una alimentación variada, equilibrada y saludable para lograr su formación física e intelectual en los estudiantes del nivel inicial.

SEGUNDA: El proceso de formación de hábitos alimenticios enseña a los estudiantes a desarrollar buenas prácticas de alimentación en su vida cotidiana; obtener una mejor calidad de vida saludable y realizar sus actividades diarias de manera eficiente.

TERCERA: Las consecuencias de malos hábitos alimenticios perjudican el desarrollo físico e intelectual del estudiante que se produce durante la niñez. Además origina trastornos alimenticios dando lugar a enfermedades.

REFERENCIAS CITADAS

Alimentación del niño de 2 a 5 años recuperado. (2018). Cristina Royo & Gracia Montserrat. Valencia. recuperado de:

Alimentación para niños de 2 a 3 años. (2006). Guía infantil. recuperado de:

Alimentación para niños de 2 a 3 años. (2016). Guía Infantil. recuperado de:

Alimentación saludable para 2 a 3 años. (Sin fecha). Guía de alimentación. recuperado en:

Alimentación saludable para niños. (2013). Gema Diez. recuperado de:

Anemia causada por bajo nivel de hierro en los niños. (Sin fecha). recuperado en:

Cenamec, F. (1999). “Las Guías de Alimentación para el Preescolar.” Caracas, Venezuela.

Consecuencias de una mala alimentación en los niños. (2018). Francisco Maria. recuperado de:
<https://eresmama.com/consecuencias-una-mala-alimentacion-en-los-ninos/>

Control del lactante amamantado en atención primaria. (2006). María Hernandez. Madrid. recuperado de:

El menú del bebé de 9 meses. (Sin fecha). recuperado de:

Gastritis infantil. (Sin fecha). Liana Izarra. Venezuela. recuperado en:

Guía pediátrica de alimentación. (2012). recuperado de:

Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. (2012). Patricia Serafín. recuperado de:

<http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-preescolar-2-5-anos/alimentacion-del-nino-de-2-5-anos>

<http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

<http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>

https://compromiso.atresmedia.com/objetivo-bienestar/noticias/siete-malos-habitos-alimenticios-que-quitan-apetito-ninos_201701315943a3f20cf22592e316e096.html

<https://familiaynutricion.com.co/ninos/tres-a-cinco>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007134.htm>

<https://mejorconsalud.com/alimentacion-saludable-para-ninos/>

https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/maternidad-y-familia/crianza/alimentacion_saludable_ninos_2_a_3_anos

<https://www.aepap.org/sites/default/files/complementaria.pdf>

<https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/menu-semanal-para-ninos-de-tres-a-cuatro-anos>

https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacioninfantil_0_919108407.html

<https://www.guiadelnino.com/alimentacion/alimentacion-del-bebe/el-menu-del-bebe-de-9-meses>

<https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/23anos.htm>

<https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/23anos.htm>

<https://www.laloncherademihijo.org/padres/gastritis-infantil.asp>

Instituto Nacional de Nutrición. (1998). Lactancia Materna. Orientaciones para el personal de salud.” **I.N.N. Caracas, Venezuela.**

Instituto Nacional de Nutrición. (2002). Pasito a Pasito los niños crecen sanitos.” **I.N.N. Caracas, Venezuela.**

La importancia de una buena alimentación.” (2013). Rafael Castro. Recuperado de:
 Menú semanal para niños de tres a cuatro años. (2012). Lola Rovati. recuperado de:
 Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. (2002). “Propuesta Curricular del Nivel de Educación Inicial. Fascículo 2 Estrategias para mediar el desarrollo y el aprendizaje en la Fase Maternal”. Caracas, Venezuela.

Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. (Sin fecha). Hacia el Nuevo Currículum: “Orientaciones de carácter pedagógico para los docentes del nivel de Educación Preescolar.” Caracas, Venezuela.

Niños: 3 a 5 años, edad preescolar. (Sin fecha). Familia y nutrición. Recuperado de:
 Novoa, J. (1981). “Qué debe comer mi hijo.” Edit. Diana. México.

Objetivo bienestar. (2017). recuperado de:

Organización Panamericana de la Salud. (2000). “Los niños como consumidores de productos sociales y comerciales.” O.P.S. Washington, U.S.

ANEXOS

Tabla 1: Horario de alimentos en los niños de 3 a 5 años

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Cereales con leche Una fruta	Cereales con galleta Una fruta	Bizcocho casero con leche Una fruta	tostada con leche Una fruta	Cereales con leche Una fruta	Cereales con galleta Una fruta	tostada con jamón cocido con leche Una fruta
Media mañana	Galletas y plátano	Manzana	Tostada y pera	uvas	Fruta	Manzana	Galleta y pera
Almuerzo	Puré de calabaza Lenguado a la pancha Macedonia de frutas	Ensalada verde Ternera con verduras cocidas	Lentejas o garbanzo con arroz y verduras yogurt casero	Sopa de verduras Lomo de cerdo con crema de calabaza y brócoli flan	Ensalada Paella de marisco Macedonia de frutas	Puré de verduras Estofado de pollo con verduras	Crema de verduras Pescado al horno con patatas
Merienda	Pan con queso Zumo de frutas	Fruta y galletas	Batido de leche y fruta	Yogurt con Kiwi	Pan con natilla Zumo de fruta	Fruta y galletas	Batido de leche y frutas
Cena	Leche crema de papa	Yogurt Pavo a la plancha	Merluza con guisantes y patatas	Sopa de verduras leche	Albóndigas casera con verdura	Sopa de fideos croquetas de jamón fruta y leche	Tallarines con tomate casero Yogurt natural

Fuente: Rovati L.; 2012

Hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE
INTERNET

0%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

docplayer.es

Fuente de Internet

4%

2

www.programapipo.com

Fuente de Internet

3%

3

Submitted to Universidad Internacional de la
Rioja

Trabajo del estudiante

3%

4

riuc.bc.uc.edu.ve

Fuente de Internet

2%

5

www.guiainfantil.com

Fuente de Internet

2%

6

Submitted to Universidad Internacional Isabel I
de Castilla

Trabajo del estudiante

2%

7

alimentaciondetuhijo.wordpress.com

Fuente de Internet

2%

8

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

9	m.bebesymas.com Fuente de Internet	1%
10	kids-zonefp.blogspot.com Fuente de Internet	1%
11	www.guiadelnino.com Fuente de Internet	1%
12	f.se-todo.com Fuente de Internet	1%
13	Submitted to Bocconi University Trabajo del estudiante	1%
14	issuu.com Fuente de Internet	1%
15	www.colegiolafontaine.es Fuente de Internet	<1%
16	teachersinfantil.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
17	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
18	Submitted to International Baccalaureate Ministry of Education of Ecuador Trabajo del estudiante	<1%
19	lasaludyelmedioambientegrupo6.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
docslide.net		

20	Fuente de Internet	<1%
21	biblio3.url.edu.gt Fuente de Internet	<1%
22	www.avm.edu.br Fuente de Internet	<1%
23	www.unicef.org Fuente de Internet	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		