



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE  
DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE PÁRVULOS**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PÁRVULOS**

**TEMA**

**INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL  
DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4-5 AÑOS DE EDAD  
DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA NUEVA ALBORADA EN EL  
PERÍODO LECTIVO 2018-2019**

**TUTOR**

**LIC. CARLA JUDITH GUALOTO ALCIVAR, MGS**

**AUTORES**

**NADIA ALEXANDRA MONTIEL GONZALEZ**

**EMMA ISABEL VILLALVA ESPINOZA**

**GUAYAQUIL**

**2019**



<b>REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>	
<b>FICHA DE REGISTRO DE TESIS</b>	
<b>TÍTULO Y SUBTÍTULO:</b>  Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de edad de la unidad educativa básica nueva alborada en el período lectivo 2018-2019	
<b>AUTOR/ES:</b>  NADIA ALEXANDRA MONTIEL GONZÁLEZ  EMMA ISABEL VILLALVA ESPINOZA	<b>REVISORES O TUTORES:</b>  LIC. CARLA JUDITH GUALOTO ALCIVAR,  MGS
<b>INSTITUCIÓN:</b>  UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL	
<b>FACULTAD:</b>  FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN	<b>CARRERA:</b>  PÁRVULOS
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b>  2019	<b>N. DE PAGES:</b>  141
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b>  FORMACION DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACION	
<b>PALABRAS CLAVE:</b>  DESARROLLO COGNITIVO, HÁBITOS ALIMENTICIOS, INFANCIA, ALIMENTACIÓN	

**RESUMEN:**

En la ciudad de Guayaquil, provincia del Guayas (Ecuador), se realizó un trabajo de investigación de alcance descriptivo, en el cual, mediante la fundamentación teórica existente sobre el desarrollo cognitivo, y tomando como antecedentes distintos estudios sobre la materia, se elaboró una guía para los padres y maestros de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica “Nueva Alborada” para estimular el desarrollo cognitivo mediante la adopción de hábitos alimenticios saludables. Para la recopilación de datos fue utilizada la técnica de la encuesta, la cual fue aplicada tanto a los padres de familia como a los docentes para evaluar sus conocimientos sobre aspectos básicos referentes a los hábitos alimenticios. Del mismo modo, fue aplicada la técnica de la entrevista a la Directora de la institución con los mismos fines antes descritos. Finalmente, se empleó la técnica de la ficha de observación, mediante la cual se llevó un registro del consumo de alimentos de los niños de 4 a 5 años de edad de la institución durante un periodo de 10 días. Los resultados de las técnicas empleadas demostraron la necesidad de contar con una herramienta que facilite la promoción de los buenos hábitos alimenticios para un correcto desarrollo cognitivo. Como conclusión, se confirman las fundamentaciones teóricas previamente utilizadas en el presente estudio, y se remarca la importancia de la adopción de los hábitos alimenticios saludables en el desarrollo cognitivo de los niños, especialmente en los primeros años de edad. De la misma forma, con la creación de la guía para padres y docentes, se demostró la influencia que esta tuvo en la adopción de los hábitos alimenticios saludables de los niños, evidenciados dentro del salón de clases.

**N. DE REGISTRO (en base de datos):****N. DE CLASIFICACIÓN:****DIRECCIÓN URL (tesis en la web):****ADJUNTO PDF:****SI****NO****CONTACTO CON AUTOR/ES:**NADIA MONTIEL GONZALEZ  
EMMA ISABEL VILLALVA  
ESPINOZA**Teléfono:**

0983170342

0985319205

**E-mail:**

nadyamontiel.25@gmail.com

Emmaisa1990@gmail.com

**CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:**MSc. Georgina Hinojosa Dazza,  
DECANA

	<p>Teléfono: 2596500 EXT. 217 DECANATO E-mail: <a href="mailto:gchinojosad@ulvr.edu.ec">gchinojosad@ulvr.edu.ec</a></p> <p>MG. Dunia Lucia Barreiro Moreira</p> <p>DIRECTORA DE LA CARRERA</p> <p>Teléfono: 2596500 EXT. 219 Correo electrónico <a href="mailto:debarrierom@ulvr.edu.ec">debarrierom@ulvr.edu.ec</a></p>
--	--

# CERTIFICADO DE SIMILITUDES



## Urkund Analysis Result

Analysed Document: INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO  
COGNITIVO.docx (D50976819)  
Submitted: 4/23/2019 11:23:00 PM  
Submitted By:  
Significance: 1 %

### Sources included in the report:

<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v8n4/rus25416.pdf>  
[http://www.freepik.es/vector-premium/familia-feliz-cocinar-alimentos-saludables-juntos\\_1542526.htm](http://www.freepik.es/vector-premium/familia-feliz-cocinar-alimentos-saludables-juntos_1542526.htm)  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>  
[https://www.unicef.org/ecuador/spanish/media\\_9001.htm](https://www.unicef.org/ecuador/spanish/media_9001.htm)  
115d41e6-e968-46bd-acf8-c8dfcb8c92fc

### Instances where selected sources appear:

6

Firma: Carla Gualoto A

LIC. CARLA JUDITH GUALOTO ALCIVAR, MGS

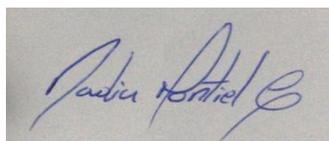
C.I. 0919694505

# DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS PATRIMONIALES

Los/Las estudiantes/egresados(as) Nadia Alexandra Montiel González y Emma Isabel Villalva Espinoza, declaro (amos) bajo juramento, que la autoría del presente trabajo de investigación corresponde totalmente a los/las suscritos(as) y nos responsabilizamos con los criterios y opiniones científicas que en el mismo se declaran, como producto de la investigación realizada.

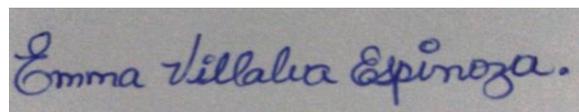
De la misma forma, cedemos nuestros derechos patrimoniales y de titularidad a la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, según el plan normativa vigente. Este proyecto se ha ejecutado con el propósito de estudiar **“INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4-5 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA NUEVA ALBORADA EN EL PERÍODO LECTIVO 2018-2019”**.

Autor(es)



Nadia Alexandra Montiel González

C.I. 0940182751



EMMA ISABEL VILLALVA ESPINOZA

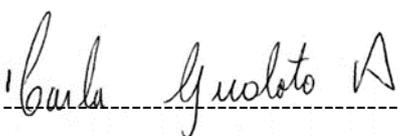
C.I. 0929585818

## CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto de Investigación **“INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4-5 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA NUEVA ALBORADA EN EL PERÍODO LECTIVO 2018-2019”**., designado(a) por el Consejo Directivo de la Facultad de ciencias de la educación de la Universidad LAICA VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.

### CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado en todas sus partes el Proyecto de Investigación titulado: **“INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4-5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA NUEVA ALBORADA EN EL PERÍODO LECTIVO 2018-2019”**, presentado por los estudiantes, **Nadia Alexandra Montiel González** y **Emma Isabel Villalva Espinoza** como requisito previo, para optar al Título de licenciada en párvulos, encontrándose apto para su sustentación.

Firma: -----

LIC. CARLA JUDITH GUALOTO ALCIVAR, MGS

C.I. 0919694505

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por guiarme a lo largo del camino por permitirme culminar con éxito mi carrera universitaria.

A la MSG. Carla Gualoto Alcívar por sus conocimientos impartidos día a día y la predisposición de siempre darnos su apoyo para culminar con éxito.

A mi compañera Nadia Alexandra Montiel González que fue parte de este proceso y por darnos la oportunidad de trabajar juntas en este proyecto.

Agradezco a la Facultad de Educadores de Párvulos por brindarme la información necesaria y poder escoger mi carrera gracias a todos los que forman parte de ella.

Gracias a todos

Emma Isabel Villalva Espinoza

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Jehová dios en primera instancia, por derramar su infinita bondad, darme sabiduría y sobre todo bendiciones para seguir adelante en esta loable profesión y llegar a culminarla.

A mi madre y esposo por todo su amor, sacrificio y apoyo siendo el pilar incondicional estando a mi lado en los momentos más difíciles de este largo camino, siempre motivándome con sus sabios consejos confianza y lealtad, siendo un gran apoyo en el transcurso de mi carrera. No todos tenemos la oportunidad de tener una amiga que nos comprenda, nos escuche y sobre todo nos guíe con sus consejos, solo puedo agradecer a Jehová dios por darme una amiga-mi madre a quien le dedico con todo mi amor esta etapa de mi vida.

Su guía, dirección y sobre todo su dedicación fueron mi motivación para adoptar mis propios retos y luchar por ellos, fue su ejemplo de humildad, honradez, trabajo que me enseñó que la vida es de esfuerzo y sacrificio para alcanzar lo soñado, estoy segura que la meta alcanzada en mi vida profesional es también la suya, gracias “madre” por estar siempre junto a mí y ayudarme a lograr mis sueños.

Nadia Alexandra Montiel González

## **DEDICATORIA**

Este proyecto está dedicado primeramente a Dios porque él me guio y me dio la fortaleza para continuar en la lucha también se lo dedico a mi pequeño hijo Benjamín Alejandro Herrera Villalva ya que es el motor de mi vida.

A mi esposo Julio César Herrera Vera por su apoyo incondicional y darme su aliento y comprensión.

A mis padres Edison Fabián Villalva Soria y María Isabel Espinoza Salazar por mostrarme el camino hacia la superación y enseñarme que en la vida todo sacrificio tiene una recompensa me enseñaron a luchar por lo que quiero y puedo decir que hoy lo logre.

Emma Isabel Villalva Espinoza

## **DEDICATORIA**

A la universidad laica Vicente Rocafuerte por abrirme sus puertas y cada uno de mis maestros una profunda gratitud, siendo quienes con su enseñanza y gran experiencia me brindaron su apoyo transmitiéndome su conocimiento y sabiduría, sembrando en mi un interés especial y un profundo amor por esta profesión, la cual tiene el privilegio de darle sus primeros pasos de formación a los más pequeñitos ya que la educación es y será el principal pilar de la sociedad.

Nadia Alexandra Montiel González

# ÍNDICE GENERAL

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>Capítulo I</b> .....	2
<b>Diseño de la investigación</b> .....	2
1.1. Tema.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.3. Formulación del problema .....	3
1.4. Sistematización del problema.....	3
1.5. Objetivo general .....	4
1.6. Objetivos específicos.....	4
1.7. Justificación.....	4
1.8. Delimitación del problema.....	5
1.9. Idea a defender .....	5
1.10. Línea de Investigación Institucional/Facultad.....	5
<b>Capítulo II</b> .....	6
<b>Marco Teórico</b> .....	6
2.1. Marco Teórico .....	6
<b>2.1.1. Hábitos alimenticios</b> .....	7
<b>2.1.2. Desarrollo cognitivo</b> .....	15
2.2. Marco conceptual .....	21
2.3. Marco legal.....	21

<b>Capítulo III</b> .....	26
<b>Metodología de la investigación</b> .....	26
3.1. Metodología .....	26
3.2. Tipo de investigación .....	26
3.3. Enfoque .....	26
3.4. Técnica e instrumentos.....	27
3.5. Población.....	28
3.6. Muestra.....	28
3.7. Análisis de resultados.....	30
3.7.1. Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	30
3.7.2. Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	40
<b>Capítulo IV</b> .....	57
<b>Propuesta</b> .....	57
4.1. Título de la propuesta.....	57
4.2. Justificación de la propuesta .....	57
4.3. Objetivo general .....	58
4.4. Objetivos específicos.....	58
<b>Conclusiones</b> .....	103
<b>Recomendaciones</b> .....	105

<b>Referencias Bibliográficas</b> .....	106
---	-----

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad. ....	9
Tabla 2 peso medio y talla según la edad de niños y niñas.....	11
Tabla 3 Población y muestra.....	29
Tabla 4 Persona encargada de la preparación de la lonchera del niño.....	30
Tabla 5 Frecuencia del consumo de snack de los niños .....	31
Tabla 6 Información proporcionada por la institución a los padres de familia sobre la lonchera escolar .....	32
Tabla 7 Relevancia de los grupos alimenticios según los padres de familia .....	33
Tabla 8 Acciones tomadas por la maestra parvularia ante una lonchera inadecuada para el niño, según los padres de familia.....	34
Tabla 9 Frecuencia del consumo de frutas y verduras del niño en la lonchera escolar .....	35
Tabla 10 Frecuencia del consumo diario de lácteos del niño .....	36
Tabla 11 Conocimiento de los padres de familia sobre snack de frituras.....	37
Tabla 12 Conocimiento de los padres de familia sobre los hábitos alimenticios saludables...38	
Tabla 13 Educación sobre los hábitos alimenticios a los niños por parte de los padres.....	39
Tabla 14 Calificación de los hábitos alimenticios de los niños del salón .....	40

Tabla 15 Frecuencia del consumo de snack en el salón de clases .....	41
Tabla 16 Información sobre la pirámide alimenticia .....	42
Tabla 17 Relevancia de los grupos alimenticios según los maestros.....	43
Tabla 18 Acciones tomadas por la maestra parvularia ante una lonchera inadecuada para el niño .....	44
Tabla 19 Predisposición de los maestros a recibir capacitación acerca de la alimentación infantil .....	45
Tabla 20 Percepción del desarrollo cognitivo de los niños por parte de los maestros.....	46
Tabla 21 Relación entre el desarrollo cognitivo insuficiente y los hábitos alimenticios.....	47
Tabla 22 Conocimiento de estrategias didácticas por parte de los maestros para inculcar buenos hábitos alimenticios a los niños .....	48
Tabla 23 Predisposición a la aplicación de estrategias didácticas para inculcar hábitos alimenticios saludables a los niños .....	49
Tabla 24 Consumo de snack de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	50
Tabla 25 Consumo de frutas de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	51
Tabla 26 Consumo de carbohidratos de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	52
Tabla 27 Consumo de productos lácteos de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	53

Tabla 28 Consumo de vegetales de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	54
Tabla 39 Consumo de comida chatarra de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	55
Tabla 30 Consumo de agua de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	56

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1 Pirámide Alimenticia. Nota. Recuperado de “Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador”, Bajaña et al. (2017).....	8
Figura 2 Comparativo de la estatura promedio nacional por edades con el estándar internacional. Nota. Recuperado de “La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador”, El Comercio (2017) .....	11
Figura 3 Tabla de peso medio y talla según la edad de niños y niñas. Nota. Recuperado de “Percentiles de peso y talla en niños y bebés”, Clínica San Pablo (2019).....	11
Figura 4 Pregunta 1 ¿Quién le prepara la lonchera a su hijo? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	30

Figura 5 Pregunta 2 ¿Cuántas veces a la semana envía snack de frituras a su hijo? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	31
Figura 6 Pregunta 3 ¿Ha recibido información sobre opciones de qué enviar a su hijo en la lonchera escolar, de parte de la institución educativa donde se encuentra él o ella? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	32
Figura 7 Pregunta 4 En su criterio personal, ¿cuál es el grupo alimenticio más importante para el desarrollo de los niños? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	33
Figura 8 Pregunta 5 Cuando usted no ha enviado una lonchera adecuada para su hijo, ¿qué acciones toma la maestra parvularia? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	34
Figura 9 Pregunta 6 ¿Cuántas veces a la semana envía frutas y verduras a su hijo en la lonchera escolar? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	35
Figura 10 Pregunta 7 ¿Cuántas veces al día consume lácteos su hijo? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	36
Figura 11 Pregunta 8 ¿Usted conoce los componentes de los snack de frituras y de los perjuicios que estos traen a la salud? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	37

Figura 12 Pregunta 9 ¿Usted tiene conocimiento de cuáles son los buenos hábitos alimenticios saludables? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	38
Figura 13 Pregunta 10 ¿Usted educa a su hijo sobre los buenos hábitos alimenticios saludables? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	39
Figura 14 Pregunta 1 Los hábitos alimenticios en los niños de su salón pueden ser calificados como: Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	40
Figura 15 Pregunta 2 ¿Diariamente a cuántos niños de su salón les envían snack de frituras? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	41
Figura 16 Pregunta 3 ¿Ha recibido información sobre la pirámide alimenticia? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	42
Figura 17 Pregunta 4 En su criterio personal, ¿cuál es el grupo alimenticio más importante para el desarrollo de los niños? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	43
Figura 18 Pregunta 5 Al llegar la lonchera inapropiada para sus niños ¿qué medidas toma? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	44

Figura 19 Pregunta 6 ¿Le gustaría recibir información y capacitaciones referentes a la correcta alimentación de los niños? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	45
Figura 20 Pregunta 7 ¿El desarrollo cognitivo de los niños de su salón es el adecuado, de acuerdo a la edad que tienen? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	46
Figura 21 Pregunta 8 ¿Un insuficiente desarrollo cognitivo es originado por malos hábitos alimenticios? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	47
Figura 22 Pregunta 9 ¿Conoce usted estrategias didácticas para poder inculcar buenos hábitos alimenticios en los niños? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	48
Figura 23 Pregunta 10 Si no conoce ninguna estrategia didáctica, ¿estaría dispuesto a recibir una estrategia didáctica y aplicarlas en su salón? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	49
Figura 24 Consumo de Snack de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	50
Figura 25 Consumo de Frutas de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	51
Figura 26 Consumo de Carbohidratos de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	52

Figura 27 Consumo de Productos Lácteos de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	53
Figura 28 Consumo de Vegetales de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	54
Figura 29 Consumo de Comida Chatarra de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.....	55
Figura 30 Consumo de Agua de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada .....	56
Figura 31 esquema de la propuesta .....	59

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 <i>validaciones</i> .....	111
Anexo 2 <i>Entrevista dirigida a la Directora de Unidad Educativa Básica Nueva Alborada</i> ..	114
Anexo 3 <i>Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada</i> .....	116
<i>Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada</i> .....	118
Anexo 4 <i>Fotografías</i> .....	120
Anexo 5 <i>Ficha de observación</i> .....	122

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo cognitivo en los niños ha demostrado depender en gran medida de una buena nutrición. Se ha demostrado que “la desnutrición severa durante la concepción y los primeros años de vida, conlleva consecuencias graves e irreversibles sobre el desarrollo cognitivo” (Mazzoni, Stelzer, Cervigni, & Martino, 2014, p. 97). De la misma forma, la obesidad infantil ha demostrado traer grandes complicaciones, ya que “se asocia con una mayor probabilidad de presentar en la adultez obesidad y enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares” (Ministerio de Salud Pública, 2017, p. 8).

En virtud de estas razones, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo fomentar el desarrollo cognitivo de los niños mediante la adopción de hábitos alimenticios saludables, centrándose en los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica “Nueva Alborada”. Para esto, en el presente documento se definen las teorías y antecedentes que fundamentan la buena alimentación como influencia en el desarrollo cognitivo; además de delimitarse los factores relacionados con la adquisición de malos hábitos alimenticios o la escasa elección de los alimentos adecuados a la edad de 4 a 5 años. Finalmente, haciendo uso de los correspondientes instrumentos de recolección de datos, se levantó la información con la cual se procedió al diseño de una guía con estrategias para la formación de hábitos alimenticios saludables.

# Capítulo I

## Diseño de la investigación

### 1.1. Tema

Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018-2019

### 1.2. Planteamiento del problema

En la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada, se ha observado que en algunos casos los niños de 4 a 5 tienen carencias de hábitos alimenticios, los cuales se han evidenciado mediante la observación de los productos que generalmente componen la lonchera del infante. La gran problemática proviene de la correlación existente entre una mala alimentación desde temprana edad y las deficiencias en el desarrollo cognitivo (funciones psicomotoras, atención, función visual, lenguaje, y coeficiente intelectual).

Las posibles causas pueden haber empezado desde el embarazo, donde se presentan muchos malestares, no todos los alimentos son del agrado de la mamá por el proceso hormonal que está atravesando. Algunas mujeres no tienen un control correcto de su nutrición y no cuentan con conocimientos para la ingesta de alimentos adecuados para el desarrollo de su embrión o feto y buscan excusas para tener un mal hábito alimenticio.

Otra preocupación es la del período de lactancia, en los últimos años se han destacado los beneficios que tiene para el niño la alimentación al pecho en aspectos biológicos y psicoafectivos; Sin embargo, existen muchos factores como es la parte estética donde muchas madres no dan el pecho a sus hijos por miedo que se les caigan sus senos y eso hace que disminuyan la lactancia materna.

En ocasiones también utilizan o administran líquidos azucarados en la mamadera; es aquí donde entran las grandes industrias donde han hecho una difusión de fórmulas lácteas que acompañaron a su crecimiento al implementar biberones y tetinas; la introducción temprana de otros alimentos y la incorporación de la mujer al ambiente laboral.

Otra de las grandes complicaciones en la actualidad es la falta de tiempo o recursos para el desayuno, en diferentes países el consumo u omisión del desayuno empeora el rendimiento

escolar, se evidencia que los niños y niñas de dichas instituciones educativas no muestran un buen desarrollo cognitivo y las causas de este problema podrían ser que el niño está mal nutrido

Otra causa de no ir con un buen desayuno al centro de educación inicial y complementarlo con el lunch es que se pueden desconcentran con mayor facilidad y no tendrán el combustible suficiente para funcionar, será un niño más distraído, retraído, su aprendizaje va a ser más lento, y no desarrollará su área cognitiva.

### **1.3. Formulación del problema**

¿Cómo pueden influir los hábitos alimenticios saludables para fomentar el desarrollo cognitivo en los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada?

### **1.4. Sistematización del problema**

- ¿Cuáles son las teorías y antecedentes del desarrollo cognitivo en los niños?
- ¿Qué nivel de desarrollo cognitivo tienen los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada?
- ¿Qué nivel de información y capacitación tiene el personal de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada sobre el desarrollo cognitivo?
- ¿Cómo estimulan los docentes el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada?
- ¿Cuánta información poseen los padres de familia de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada, sobre el desarrollo cognitivo?
- ¿Cuáles serían las estrategias para la aplicación de buenos hábitos alimenticios?
- ¿En qué situación se encuentra la alimentación de los niños de 4 a 5 años de edad en la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada, con relación a su lonchera escolar?
- ¿Cuál es el nivel de preparación de los docentes de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada, para mejorar los hábitos alimenticios en niños de 4 a 5 años?
- ¿Cómo estaría estructurada la guía alimenticia saludable en el aula que ayudará a los padres de familia de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada?
- ¿Cómo incide la elección de los alimentos que van dentro de la lonchera escolar diariamente, en los hábitos alimenticios de los niños?

### **1.5. Objetivo general**

Analizar la incidencia de la formación de hábitos alimenticios saludables, en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el periodo lectivo 2018-2019.

### **1.6. Objetivos específicos**

- Revisar las teorías, y antecedentes que fundamenten la buena alimentación como influencia en el desarrollo cognitivo de los niños de educación inicial.
- Delimitar factores relacionados con la adquisición de malos hábitos alimenticios o la escasa elección de los alimentos adecuados a la edad de 4 a 5 años.
- Diseñar una guía con estrategias de formación de hábitos alimenticios saludables, que incidan en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018-2019.

### **1.7. Justificación**

El propósito en la elaboración de este presente proyecto es que el rol del padre contribuya con la alimentación de sus hijos, es por esto que a través de una guía se ayudará con la adopción de hábitos alimenticios saludables.

La educación para la salud fue definida en la trigésimo sexta Asamblea Mundial de la Salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles óptimos de salud. Su objetivo primordial es el diseño de programas de intervención que permitan modificar costumbres y hábitos no saludables, además de promover y proteger la salud. Es de esta forma que la guía que se plantea desarrollar mediante el presente trabajo de investigación, se constituye como una herramienta para fomentar hábitos alimenticios saludables para contrarrestar los efectos de un mal desarrollo de la función cognitiva, a través de la promoción de estilos de vida saludables en el niño, y que puedan ser utilizados por los docentes y padres de familia para inculcar actitudes que favorezcan el crecimiento y desarrollo del infante, junto a la prevención de enfermedades.

Los hábitos alimenticios se ven influenciados por tres agentes, los cuales son la familia, los medios de comunicación y la escuela. Es por ello que deben contar con herramientas que faciliten la modificación de conductas de riesgo para la salud del infante, ya que está

demostrado con bases en la teoría del aprendizaje social que es en el seno familiar donde se adoptan los hábitos alimenticios.

La finalidad del presente proyecto es implementar buenos hábitos alimenticios en los primeros años de vida, es un medio que contribuye en el desarrollo cognitivo, pues agudiza el pensamiento, la comprensión, la creatividad, la crítica, la socialización, el lenguaje, inclusive la libertad al orientar a niños y niñas a descubrir, valorar el mundo y la convivencia en este.

### **1.8. Delimitación del problema**

Como indica Bernal (2016): “Una vez justificada la investigación, es necesario plantear las limitaciones dentro de las cuales se realizará” (p. 107). En este sentido se presentan las siguientes limitantes:

**Limitaciones de tiempo:** Período lectivo 2018-2019

**Limitaciones de espacio o territorio:** Ciudad de Guayaquil

**Limitaciones de población:** Los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

### **1.9. Idea a defender**

La aplicación de estrategias adecuadas de hábitos alimenticios saludables, incidirá en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

### **1.10. Línea de Investigación Institucional/Facultad**

La presente investigación aporta a la línea investigativa de la Facultad de Educación referida a la “Inclusión socio educativa, atención a la diversidad”, mediante la sublínea de investigación “Desarrollo de la infancia, adolescencia y juventud”.

## Capítulo II

### Marco Teórico

#### 2.1. Marco Teórico

El presente trabajo de investigación ha tomado como referencia los aportes realizados en el ámbito de la alimentación infantil y desarrollo cognitivo a partir del año 2013, dentro de los cuales se encuentra el realizado por Mazzoni , Stelzer, Cervigni, & Martino (2014) en su publicación *Impacto de la pobreza en el desarrollo cognitivo. Un análisis teórico de dos factores mediadores*, la cual “ha establecido que la desnutrición severa durante la concepción y los primeros años de vida, conlleva consecuencias graves e irreversibles sobre el desarrollo cognitivo.” (p. 97).

El estudio referido aporta al presente con evidencia sobre la importancia de la buena nutrición en el desarrollo de las capacidades cognitivas en el infante, e identifica numerosos factores en el desarrollo cognitivo infantil.

También se ha referenciado el estudio realizado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018), denominado *Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe*, el cual indica que los programas de alimentación escolar constituyen una estrategia que permite abordar los temas nutricionales desde la escuela, ya que si bien es cierto que estos iniciaron como prestaciones de los sistemas de protección social como medida para suplir las necesidades alimenticias de los niños en hogares más pobres, con el tiempo fueron adaptados a los países con mayor nivel de sobrepeso y obesidad con el fin de entregar una alimentación nutritiva y promover hábitos alimenticios saludables.

De lo anteriormente mencionado hace referencia a la importancia que tiene el rol de los padres como primeros educadores en cuestión de buenos hábitos alimenticios, ellos serán los portadores del ejemplo y transmisores de las buenas costumbres a la hora de la comida y escoger el alimento adecuado para las tres comidas primordiales del día.

Además se menciona como en el marco de la protección social los programas de alimentación escolar son clave, puesto que, al disminuir la vulnerabilidad, estos aseguran el derecho a la seguridad alimentaria y nutricional y reducen los costos en alimentación del hogar, facilitando el acceso y la retención en la escuela”.

De esta forma lo antes comentado aporta importantes datos sobre las consecuencias de la malnutrición para la salud y el desarrollo cognitivo el educador mediante los programas de alimentación permitirán guiar al padre para que concientice que si existe una buena alimentación, disminuirán en los hogares las enfermedades y que los niños se desenvuelvan en el aula de clase, y así no evidencien principalmente problemas de atención y aprendizaje.

Por último, otro trabajo elaborado por la misma CEPAL (2013), publicado bajo el nombre de *Programas para el cuidado y el desarrollo infantil temprano en los países del Sistema de la Integración Centroamericana (SICA). De su configuración actual a su implementación óptima*, el cual indica que:

(...) al estudiar el impacto de un programa en Ecuador, encontraron que los niños de edad preescolar con una mejor nutrición tenían un desarrollo cognitivo superior - medido por el rendimiento en ciertas pruebas- y que la asociación era más fuerte cuando se trataba de niños con mayor edad, es decir, la relación entre nutrición y desarrollo cognitivo se intensifica a medida que el niño va creciendo. (p.22).

En este sentido, el trabajo antes referenciado constituye la evidencia empírica necesaria sobre la incidencia de la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los niños, indicando como esta relación se vuelve más relevante a medida que el niño se encuentra en desarrollo.

### **2.1.1. Hábitos alimenticios**

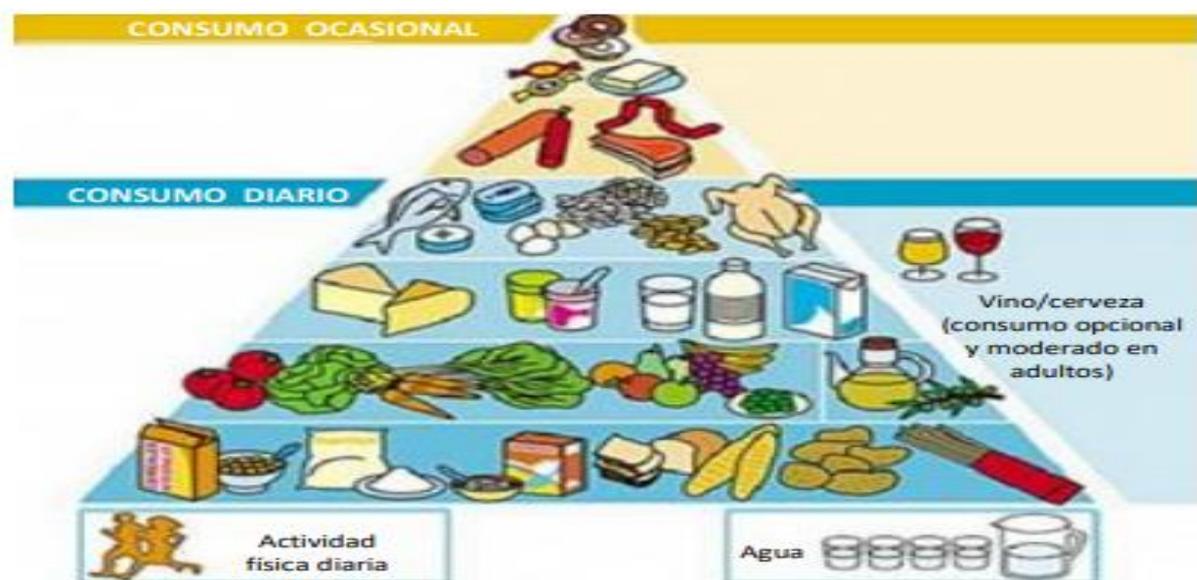
La Fundación Española de Nutrición (2014) indica que: “Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (párr.1).

#### **2.1.1.1. Pirámide Alimenticia**

Bajaña et al. (2017) indica que: “La pirámide alimenticia es una herramienta didáctica sobre los tipos de alimentos a ingerir, la frecuencia de su consumo y la cantidad necesaria para garantizar las necesidades nutricionales de su organismo.” (p. 35). Esta se encuentra conformada por los cinco grupos principales de alimentos, más las grasas saludables, acorde a cuanto estos deben contribuir a una dieta balanceada. (Nutrition Australia, 2015, p. 1). Como

indica la American Academy of Pediatrics (2015), los cinco grupos mencionados son: granos, vegetales, fruta, alimentos con proteínas y productos lácteos.

Una de las cuestiones más importantes sobre una buena alimentación, es la ingesta calórica. La ingesta calórica según el diccionario médico de la Clínica Universidad de Navarra (2018), se define como el aporte energético que posee la dieta cotidiana de una determinada persona. En este sentido, saber cuál es la correcta ingesta calórica para las niñas y niños es de gran importancia, ya que por medio de esta información se puede planificar correctamente la alimentación del infante en virtud de proveerlo de los nutrientes necesarios para el desempeño de las actividades diarias que realiza.



**Figura 1** Pirámide Alimenticia. Recuperado de “Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador”, Bajaan et al. (2017)

### 2.1.1.2. Ingesta calórica

Con esta finalidad, la American Academy of Pediatrics (2015) diseñó una guía donde se puede observar de forma general las calorías diarias necesarias según la edad, sexo y nivel de actividad física, como se detalla en la **Tabla 1**. Es necesario destacar que se considera ejemplo de “Actividad moderada”, el “caminar a la escuela”, mientras que se considera “Activo”, cuando el niño realiza algún deporte como “jugar un partido de baloncesto”.

Adicionalmente, la American Academy of Pediatrics (2015), también indica, con base a lo antes expuesto, las medidas de los cinco grupos de alimentos que se deben ingerir según la necesidad calórica del niño, como puede observarse en la tabla 2. Esta información puede ser utilizada como referencia para la planificación diaria de la alimentación del infante.

Acorde con esta información, podemos decir, que los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada, a los cuales se los incentiva a realizar actividades físicas correspondientes a su edad, deberían ingerir aproximadamente entre 1400 a 1800 calorías diarias en el caso de las niñas, y 1600 a 2000 calorías diarias en el caso de los niños.

Es necesario indicar que como asegura la American Academy of Pediatrics (2015), cada niño necesita una cantidad de calorías distinta, ya que el infante puede necesitar más energía durante períodos de crecimiento acelerado, y aunque: “No es necesario comer las cantidades totales exactas de cada grupo todos los días. Por el contrario, el consumo debe ser promedio durante un período de 1 a 2 semanas, para asegurar un consumo saludable de calorías y nutrientes esenciales.”

**Tabla 1**  
*Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad.*

Edad (años)	Sexo	Sedentario (no activo)	Actividad moderada	Activo
2-3	Hombre o Mujer	1.000	1.000	1.000
4-8	Hombre	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
	Mujer	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
9-13	Hombre	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
	Mujer	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400
19-30	Hombre	2.400 – 2.600	2.600 – 2.800	3.000
	Mujer	1.800 – 2.000	2.000 – 2.200	2.400
31-50	Hombre	2.200 – 2.400	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
Mayores de 50	Hombre	2.000 – 2.200	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.000 – 2.200

Recuperado de “Los 5 grupos alimentarios: ejemplos de opciones disponibles”. American Academy of Pediatrics (2015)

### ***2.1.1.3. Estatura Promedio Nacional***

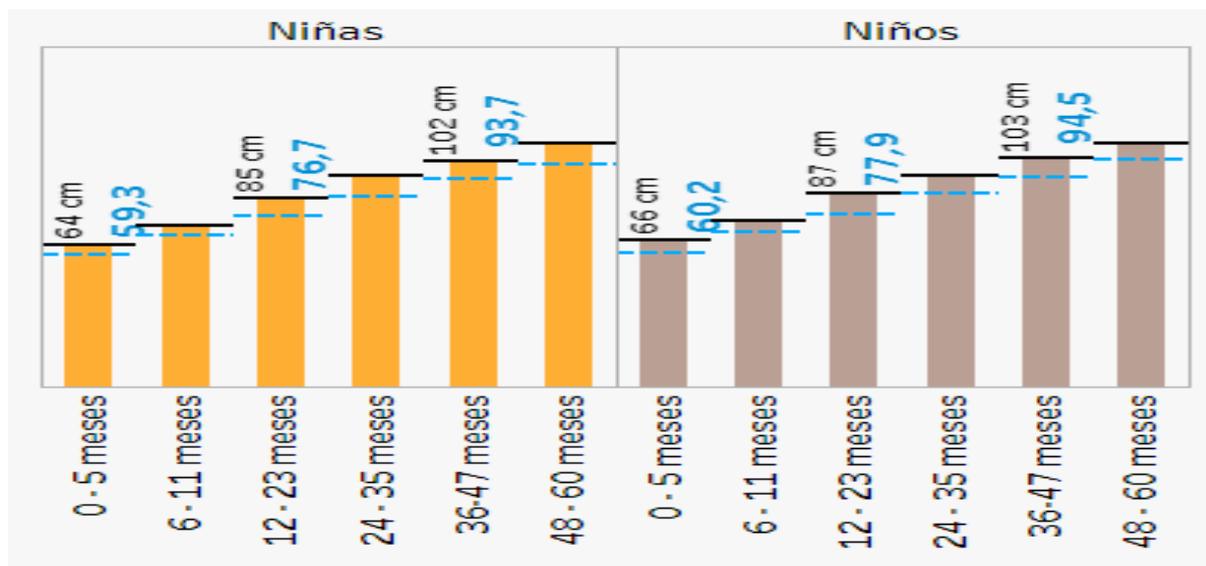
La estatura es un importante indicador de desarrollo y salud en los niños y niñas. En este sentido, Beltrand & Polak (2016), indican que: “El crecimiento es una puerta abierta a la salud del niño” (p. 1). Incluso, el crecimiento en longitud o talla de acuerdo con su edad, puede reflejar la desnutrición crónica, siendo que, cuando existe un retardo en esta medida expresada en centímetros, se debe a que el aporte de nutrientes para el organismo del infante, ha sido insuficiente, o se han presentado enfermedades infecciosas recurrentes como diarreas o fiebres. (El Comercio, 2018).

Por lo antes expuesto, se considera que el seguimiento del crecimiento de los niños es un acto médico indispensable, donde deben elaborarse e interpretarse las curvas de crecimiento de estatura y peso, ya que esto permitirá detectar patologías graves que alteran el crecimiento de los infantes y por lo tanto así evitar una pérdida de oportunidad de la salud del niño. (Beltrand & Polak, 2016).

En el Ecuador, se ha reportado que los niños y niñas con desnutrición crónica, desde que nacen hasta los cinco años, no logran alcanzar la talla estándar que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS), y que acorde a los resultados del monitoreo del estado nutricional de los niños realizado por el Ministerio de Inclusión Económica y Social a escala nacional, hay una prevalencia de 20,1% de niños con baja talla para su edad, lo cual representa 37 416 infantes, a abril del 2017. (El Comercio, 2018).

Con dicha información, en lo que compete a la presente investigación, como indica la figura 3, el estándar que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las niñas de cuatro a cinco años de edad (48 a 60 meses), es de 110 centímetros de estatura; mientras que para los niños de la misma edad, es de 110 centímetros de estatura. En ambos casos, la estatura promedio nacional en el Ecuador, está por debajo de dicho estándar, ascendiendo a 100,6 centímetros para las niñas y 102,2 centímetros para los niños, es decir, estas son el 8,55% y 7,09% menores al estándar respectivamente.

Esto evidencia la problemática que existe respecto a la nutrición y desarrollo de los niños de esta edad y de todas las edades que le anteceden, demostrando la necesidad de los esfuerzos a nivel familiar, escolar e incluso estatal para corregir estos aspectos, ya que en muchos casos, como indica El Comercio (2017): “(...) el problema no es la falta de alimentos, sino el limitado acceso a una dieta equilibrada, lo cual está asociado a la pobreza y al desconocimiento” (párr.2).



**Figura 2** Comparativo de la estatura promedio nacional por edades con el estándar internacional. Recuperado de “La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador”, El Comercio (2017)

**Tabla 2** Tabla de peso medio y talla según la edad de niños y niñas. Recuperado de “Percentiles de peso y talla en niños y bebés”, Clínica San Pablo (2019)

Niños			Niñas		
Edad	Peso Medio	Talla	Edad	Peso Medio	Talla
Recién nacido	3,4 kg	50,3 cm	Recién nacido	3,4 kg	50,3 cm
3 meses	6,2 kg	60 cm	3 meses	5,6 kg	59 cm
6 meses	8 kg	67 cm	6 meses	7,3 kg	65 cm
9 meses	9,2 kg	72 cm	9 meses	8,6 kg	70 cm
12 meses	10,2 kg	76 cm	12 meses	9,5 kg	74 cm
15 meses	11,1 kg	79 cm	15 meses	11 kg	77 cm
18 meses	11,8 kg	82,5 cm	18 meses	11,5 kg	80,5 cm
2 años	12,9 kg	88 cm	2 años	12,4 kg	86 cm
3 años	15,1 kg	96,5 cm	3 años	14,4 kg	95 cm
4 años	16,07 kg	100,13 cm	4 años	15,5 kg	99,14 cm
5 años	18,03 kg	106,40 cm	5 años	17,4 kg	105,95 cm
6 años	19,91 kg	112,77 cm	6 años	19,6 kg	112,22 cm
7 años	22 kg	118,50 cm	7 años	21,2 kg	117,27 cm
8 años	23,56 kg	122,86 cm	8 años	23,5 kg	122,62 cm

#### **2.1.1.4. Malnutrición**

Según Pérez et al. (2017): “La malnutrición es un concepto que hace referencia tanto a un balance negativo de energía, malnutrición por defecto o desnutrición, como a un balance positivo, malnutrición por exceso u obesidad.” (p. 45). En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2016) indica que: “Se calcula que 41 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso o son obesos, 159 millones tienen retraso del crecimiento, y 50 millones presentan emaciación.” (párr. 2). Adicionalmente, los Ministros de Salud del G20 indican que: "por cada chico pobre con desnutrición clásica tenemos cuatro niños con sobrepeso y obesidad". (Chávez, 2018, párr. 16).

Las causas de la malnutrición pueden ser de diversas índoles, destacándose los factores económicos, ya que Pérez et al. (2017) asegura que: “En los países desarrollados se ha observado la existencia de desigualdades socioeconómicas en relación con la malnutrición infantil y juvenil; así, a menor clase social el riesgo es mayor.” (p.45). Por otro lado, Kanterewicz (2015), indica que: “(...) las causas de la malnutrición en Ecuador están relacionadas con falencias políticas, y que los sectores de salud primaria y nutrición están mal articulados, son propensos a la politización y no prestan suficiente atención a la medición de resultados.” (p. 127).

Respecto a la forma de determinar la malnutrición a nivel poblacional, Pérez et al. (2017), indica que esta: “(...) se puede aproximar, a pesar de sus limitaciones, a partir de medidas antropométricas. Así, el peso y la talla son los indicadores que con más frecuencia se emplean para valorar el estado nutricional de los niños a nivel poblacional.”

#### **2.1.1.5. Desnutrición**

Según Mazzoni et al (2014), la desnutrición: “(...) puede definirse como el resultado de una ingesta de alimentos que resulta insuficiente para satisfacer las necesidades energéticas, proteicas y/o de nutrientes específicos y que se produce de manera sostenida en el tiempo. (p. 96). El Ministerio de Salud Pública (2017), asegura que: “También puede ser causada por mala absorción de nutrientes y por desórdenes de la conducta alimentaria, como es la anorexia.” (p.8). La Organización Mundial de la Salud (2016) además indica que la desnutrición:

(...) comprende el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), la insuficiencia

ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes). (párr. 2).

En este sentido Mazzoni et al (2014), menciona que: “La desnutrición infantil, constituye un importante factor de riesgo del desarrollo cognitivo. La misma puede afectar el crecimiento y desarrollo del cerebro y consecuentemente el rendimiento en diferentes funciones cognitivas, el desempeño escolar y el comportamiento.” (p. 96).

Además, Sobrino et al (2014), indica que: “La desnutrición y la anemia en menores de 5 años han sido reconocidas como importantes problemas de salud pública y tienen serias repercusiones en la morbimortalidad de muchos países del mundo.” (p. 105). En el Ecuador: “Desde 1986, que el país asumió esta problemática como política pública, la disminución de niños desnutridos crónicos ha sido “modesta”, al caer de 40 a 24 por cada 100 infantes.” (El Comercio, 2018, párr. 3).

Es necesario indicar que: “Paradójicamente, el problema en Ecuador no es la falta de disponibilidad de alimentos, es la inequidad en el acceso a una alimentación adecuada que tiene por factores educativos y por otra, factores económicos.” (UNICEF, s.f.). Es así como podemos distinguir que: “Hay al menos tres factores asociados con esta problemática: pobreza, mala calidad del agua e inadecuada alimentación.” (El Comercio, 2018, párr. 3).

#### **2.1.1.6. Sobrepeso y obesidad**

El sobrepeso y la obesidad: “Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud.” (Ministerio de Salud Pública, 2017, p. 8). Además, la obesidad es considerada: “(...) como una enfermedad crónica, complicada, y de origen multifactorial que es prevenible. Suele originarse, en la infancia y adolescencia, por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. También intervienen factores genéticos y ambientales.” (Torres, 2017, p. 307).

La importancia de la prevención de esta enfermedad se encuentra en que: “El sobrepeso y obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de presentar en la adultez obesidad y enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.” (Ministerio de Salud Pública, 2017, p. 8).

Por otro lado, Ariza et al (2015), indica que: “Es frecuente definir la obesidad como un exceso de peso ajustado por la altura en el denominado índice de masa corporal (IMC), que corresponde al cociente entre el peso en kilogramos y el cuadrado de la altura en metros.” (p. 247). La situación de obesidad infantil en el mundo es alarmante, ya que en: “(...) 1990 existían alrededor de 32 millones de niños con sobrepeso y obesos en todo el mundo. Hace dos años, la cifra ascendió a 41 millones, y de mantenerse esa tendencia, para el 2025 el número podría llegar a 70 millones.” (Alvarez, 2018, párr. 3). Las estadísticas en nuestro país indican que: “En 26 años –desde 1986 al 2012- el porcentaje de sobrepeso/obesidad se duplicó en niños menores de cinco años: pasó del 4,2% al 8.6% en el Ecuador.” (El Comercio, 2017, párr. 1).

Es necesario indicar que: “La familia es clave para el tratamiento de la obesidad infantil, pues es ella la que facilita o impide la baja de peso y cambio en los hábitos de alimentación del infante (...)” (González-Toche et al, 2017, p. 9). Además, se ha demostrado que: “(...) muchos trastornos de la alimentación conducen a la obesidad infantil, encubren disfunciones familiares o problemas de autoestima y sociabilidad.” (Kalra et al citado en González- Toche et al, 2017, p.9). Incluso existe evidencia que la obesidad infantil puede tener orígenes en los primeros meses de vida del niño, ya que: “(...) se ha demostrado que una mayor duración de lactancia materna se asocia a una disminución del riesgo de obesidad, con una reducción de un 4% por cada mes de lactancia materna.” (Sandoval et al, 2016, p. 573).

Existen otros factores para esta enfermedad, ya que “(...) la obesidad infantil se asocia con alteraciones psicológicas y sociales que perduran hasta la edad adulta; (...)” (Paxton citado en González- Toche et al, 2017, p.9). Así mismo, la aparición de esta condición afecta directamente el estilo de vida del niño, ya que: “(...) hay evidencias científicas del negativo impacto físico y psicosocial causado por la presencia de sobrepeso y/u obesidad durante la infancia.” (Rocha et al, 2014, p. 34).

En este sentido, tomar las medidas necesarias para combatir dicha enfermedad es vital, de forma que: “Siempre que sea posible, la prevención de la obesidad para modificar hábitos alimentarios y estilos de vida ha de ser la conducta preferente.” (Ariza et al, 2015, p.246).

### **2.1.2. Desarrollo cognitivo**

Ordoñez y Tinajero (citado en Albornoz y Guzmán, 2016), indican que el desarrollo cognitivo es: “un proceso por medio del cual el niño y niña organiza mentalmente la información que recibe a través de los sistemas senso-perceptuales, para resolver situaciones nuevas en base a experiencias pasadas.” (p. 187).

Según Salamanca y Sánchez (2018), el desarrollo cognitivo es: “el proceso por el cual el individuo, desde el momento del nacimiento, llega a pensar, a tener conocimiento y a comprender. Hace referencia a la evolución de las funciones cognitivas y al desarrollo lingüístico.” (p. 132).

Bjorklund, McAfee y Leong (citado en MINEDU, 2013), indican que el desarrollo cognitivo:

Es la expresión de los conocimientos, influenciado por la forma de abordar el aprendizaje de las niñas y niños, su conformación biológica y el entorno que lo rodea. De la misma manera, se ve influenciado por los conocimientos acumulados y los conocimientos básicos, siendo estos últimos expresados en la manera que la niña o niño procesa la información, memoria, la capacidad para clasificar y resolver problemas y el aprendizaje de la lectura y de las matemáticas. (p. 18).

Cabe mencionar las más importantes teorías del desarrollo cognitiva, las cuales según Zapata-Ros (2015), son las de Jean Piaget y Lev Vygotsky. Las diferencias entre las teorías de estos dos autores, según Córdoba (2018), es que:

Para Piaget el aprendizaje se producía en función del momento evolutivo y de desarrollo del niño, interactuando con el ambiente. Para Vygotsky el aprendizaje se produce en interacción con el medio, con los otros, y es a partir de este aprendizaje como se produce el desarrollo del niño.

En este sentido, se ha observado como dentro del salón de clases, los niños aprenden de mejor forma mediante las interacciones con los docentes y otros infantes, por lo que es criterio personal definir como acertada la teoría expuesta por Vygotsky en comparación con la de Piaget.

Además, Zapata-Ros (2015), indica que la contribución más importante de Piaget es la noción de la competencia como capacidad característica de la naturaleza humana de producir una

respuesta cognitiva en función del desarrollo evolutivo; mientras que el aporte más destacado de Vygotsky es el concepto de la zona de desarrollo próximo.

Dicho concepto elaborado por Vygotsky, hoy en día sigue siendo de gran utilidad, ya que mediante este podemos definir el desarrollo potencial del niño sobre el cual los docentes deben trabajar para que el infante pueda convertirlo en un desarrollo real.

### ***2.1.2.1. Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget***

Según Ordoñez y Tinajero (citado en Albornoz y Guzmán, 2016), Piaget afirmaba que: el desarrollo cognitivo es el producto de los esfuerzos del niño y la niña por comprender y actuar en su mundo. (p. 187).

De igual forma, Córdoba (2018), asegura que Piaget sentó las bases de la construcción teórica más importante de la psicología de la educación contemporánea, ya que abarcó en sus estudios el proceso de adquisición del aprendizaje y las etapas por las que el ser humano pasa desde su nacimiento hasta la adolescencia, en donde sus estructuras mentales ya son consideradas adultas.

Por otro lado, se indica que el origen del conocimiento según Piaget está en la experiencia, ya que de esta forma el individuo va coordinando sus acciones, lo que conlleva a que a nivel mental se generen estructuras cognitivas cada vez más complejas. Según lo indicado por Córdoba (2018), este proceso se da de forma continua hasta que el niño alcanza los dos años, ya que es a esta edad que aparece en él la función simbólica, y se introducen aprendizajes independientes de la acción directa.

Es así como el niño ya no solo vive la realidad, sino que también desarrolla la capacidad de pensarla, reflexionarla y planificarla, pero hasta eso, el aprendizaje sigue ligado a la acción.

Es necesario indicar también que Piaget (citado en Córdoba, 2018), concebía a la inteligencia y el aprendizaje, como procesos de evolución biológica, donde mediante la asimilación, el niño se enfrenta a un estímulo presentado por el entorno, y en el proceso de acomodación se modifican los esquemas mentales de este para poder introducir la nueva información.

Ante esto es necesario destacar que el aprendizaje va más allá de la evolución biológica, ya que se han encontrado casos de niños cuyas habilidades cognitivas no se encuentran acorde a la edad del infante.

Según Córdoba (2018), precisamente esta concepción de Piaget de la inteligencia como un proceso biológico implica la mayor flaqueza de su teoría, ya que aunque se incluyen factores como los ambientales, las estructuras mentales del niño son el aspecto más importante en la capacidad de aprendizaje. Pese a esto, Córdoba (2018) asegura que en la actualidad las ideas de Piaget son muy tomadas en cuenta a la hora de la planificación y del desarrollo de la labor docente.

#### ***2.1.2.1.1. Etapas de desarrollo cognitivo de Piaget***

Las etapas del desarrollo cognitivo o estadios evolutivos, según indica Córdoba (2018), es otro de los grandes aportes de Piaget. Dichas etapas incluyen cuatro períodos como se detalla a continuación:

##### ***Período Sensoriomotor (0 a 2 años)***

Según indica Córdoba (2018), este período transcurre desde el nacimiento del niño hasta la adquisición del lenguaje, y es donde de forma gradual comienza a diferenciar los objetos que lo rodean. A su vez, este período se divide en seis subestadios, que se caracterizan por la aparición de reflejos involuntarios que poco a poco se coordinan para formar esquemas, procedimientos y conductas, hasta llegar a la representación simbólica en la última etapa. Los subestadios que se mencionan son los siguientes:

- Subestadio 1: el ejercicio de los reflejos (0-1 mes)
- Subestadio 2: el desarrollo de los esquemas (1-4 meses)
- Subestadio 3: el descubrimiento de procedimientos (4-8 meses)
- Subestadio 4: la conducta intencional (8-12 meses)
- Subestadio 5: la exploración de nuevos medios (12-18 meses)
- Subestadio 6: la representación mental (18-24 meses)

### ***Período Preoperacional (2 a 6 años)***

Según Córdoba (2018), este período se extiende desde los dos años de edad del niño hasta los seis años, y es en esta etapa donde:

(...) el niño será capaz de relacionar entre sí más de un objeto en el espacio. Esto le permitirá dominar los llamados grupos de desplazamiento, descubriendo la posibilidad de llegar al lugar del objeto deseado por varios caminos. Al aparecer en este período la capacidad de representación, el niño irá interiorizando a nivel mental todos aquellos esquemas que a nivel sensoriomotor ya había adquirido. (p. 130).

Por otro lado, Córdoba (2018), menciona que en este período la principal característica del niño es el egocentrismo y es donde existe una gran evolución del lenguaje. En esta etapa se distingue la aparición de:

- Pensamiento simbólico o pre conceptual
- Pensamiento intuitivo
- Medida del espacio y representación

Castilla (2014), indica por su parte, que esta etapa se extiende hasta los siete años, y que se divide en otras dos etapas, las cuales son:

**Etapa preconceptual (2 a 4 años):** El niño actúa en el nivel de la representación simbólica, así se puede ver en la imitación y memoria manifiestas en dibujos, lenguaje, sueños y simulaciones. En el mundo físico manobra muy de acuerdo a la realidad, pero en el pensamiento sigue siendo egocéntrico. Cree que todos los elementos tienen vida y sienten. Piensa que todo lo que sucede tiene una relación causa- efecto. También cree que todo es tal y como él lo percibe; no entiende otros puntos de vista.

**Etapa pre lógica o intuitiva (4 a 7 años):** Se manifiesta el pensamiento pre lógico (por ejemplo, media taza de líquido que llena un vaso pequeño es más que media taza que no llena un vaso grande). El ensayo y error puede hacerle descubrir intuitivamente las relaciones correctas, pero no es capaz de considerar más de una característica al mismo tiempo (por ejemplo, las bolitas azules no pueden ser al mismo tiempo de madera). El lenguaje es egocéntrico, lo que refleja sus limitaciones por falta de experiencia. (p.20).

Además Sumba (2017), indica que durante este período los niños aprenden a utilizar representaciones como imágenes mentales, dibujos, palabras y gestos, más allá del uso de acciones motoras para pensar sobre objetos y acontecimientos. Por otra parte indica que en este período el pensamiento es ahora más rápido, flexible, eficiente y compartido a nivel social, y que dicha etapa se encuentra limitada por la focalización en los estados perceptuales, el apoyo en las apariencias más que en las realidades subyacentes, y por la rigidez. (p.11).

### ***Período de Operaciones Concretas (6 a 12 años)***

Según asegura Córdoba (2018), en este período se “comenzarán a contemplar las relaciones proyectivas y euclidianas propiamente dichas, gracias al hecho de que las características de su pensamiento son ahora más flexibles y reversibles.” (p.131)

#### ***2.1.2.2. Teoría del desarrollo cognitivo de Vygotsky***

Según indica Córdoba (2018), la gran aportación de Lev Vygotsky a la teoría del desarrollo cognitivo, es que el conocimiento no es solo producto del trabajo individual, sino también de la interacción social. De esta forma, Vygotsky (citado en Córdoba, 2018), aseguraba que el aprendizaje se da en primer lugar en un plano social, para después pasar a un plano individual. Dicho proceso que va de lo interpersonal a lo intrapersonal se denomina internalización, y en el intervienen factores conocidos como mediadores o instrumentos de mediación, que se encuentran en el entorno social del individuo, siendo el más importante de todos ellos el lenguaje.

En este sentido, Córdoba (2018) menciona que mediante los procesos de internalización se forma la personalidad, la conciencia social e individual del niño, donde destaca como agente mediador principal el lenguaje.

El proceso de internalización, según Córdoba (2018), es además la génesis de otro de los grandes aportes de Vygotsky, al cual denominó como la zona de desarrollo próximo. Este concepto explica que existe una zona de desarrollo real (ZDR) y una zona de desarrollo potencial (ZDP). El primero hace referencia a lo que el niño es capaz de hacer por sí solo, sin ayuda de nadie, determinando de esta forma su nivel de desarrollo real; y el segundo es lo que el niño puede hacer con ayuda de alguien, determinando su desarrollo potencial. Entre estas dos zonas, se encuentra la zona de desarrollo próximo.

Por otro lado, Vygotsky (citado en Córdoba, 2018) hizo distinción entre los procesos psicológicos elementales y los procesos psicológicos superiores. Los primeros son aquellos que el ser humano comparte con los animales, entre los cuales se encuentran la atención y la memoria; mientras que los segundos hacen referencia a los procesos exclusivos del ser humano y que son posibles gracias a la vida en sociedad, por lo cual variarán dependiendo de la sociedad en la que se desenvuelva el individuo.

#### ***2.1.2.2.1. La zona de desarrollo próximo***

Como se había mencionado anteriormente, la zona de desarrollo próximo es una de las más importantes aportaciones de Vygotsky a las teorías del desarrollo cognitivo. El concepto general de esta puede definirse como:

La distancia entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad del sujeto para resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema, bajo la guía de un adulto o en la colaboración con otro compañero más capaz. (Vygotsky citado en Ruiz, 2015, p. 168).

Esto a breves rasgos puede interpretarse como la diferencia entre lo que el niño puede hacer sin ayuda, y lo que puede hacer con la ayuda de otra persona, marcándose la diferencia entre el desarrollo real y el desarrollo potencial, como ya se había indicado. Es de esta forma que Córdoba (2018), asegura que es en la zona de desarrollo próximo que se debe trabajar para conseguir el aprendizaje, por lo cual la finalidad de los educadores debería ser conseguir llevar la zona de desarrollo potencial a la zona de desarrollo real en el niño.

Respecto a la comprobación de la existencia de una zona de desarrollo próximo, Ruiz (2015) indica que su demostración ha sido teórica, con evidencia incompleta y argumentación especulativa, pese a que han existido intentos de demostración empírica y de vivencias documentadas. Es así que lo cataloga como un axioma pedagógico, prácticamente incuestionable y altamente estudiado, el cual continúa manteniéndose en el plano subjetivo, dado que es difícil establecer criterios de científicidad en torno a su estudio.

#### **2.1.2.2.2. El lenguaje y el desarrollo**

Otáñez (2015) indica que Vygotsky “fue uno de los primeros lingüistas en exponer el papel fundamental de la formación de las actividades mentales.” (p. 243). Es de esta forma que menciona que las investigaciones de Vygotsky revelan la influencia de la interacción lingüística en la reorganización de los procesos mentales para el desarrollo de las funciones psicológicas superiores.

### **2.2. Marco conceptual**

**Alimentación:** “Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento” (Real Academia Española, 2018).

**Aprendizaje:** “Adquisición por la práctica de una conducta duradera” (Real Academia Española, 2018).

**Cognitivo, va:** “Perteneiente o relativo al conocimiento” (Real Academia Española, 2018).

**Hábito:** “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas” (Real Academia Española, 2018).

**Inteligencia:** “Facultad de la mente que permite aprender, entender, razonar, tomar decisiones y formarse una idea determinada de la realidad” (Spanish Oxford Living Dictionaries, 2019).

**Lenguaje:** “Capacidad propia del ser humano para expresar pensamientos y sentimientos por medio de la palabra” (Spanish Oxford Living Dictionaries, 2019).

**Memoria:** “Facultad psíquica por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado” (Real Academia Española, 2018).

**Nutrición:** “Conjunto de procesos, hábitos, etc., relacionados con la alimentación humana” (Spanish Oxford Living Dictionaries, 2019).

**Percepción:** “Primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos” (Spanish Oxford Living Dictionaries, 2019).

### **2.3. Marco legal**

El proyecto sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de edad de la unidad educativa básica “Nueva Alborada” en el período lectivo 2018-2019, en torno a su contenido legal, está constituido de acuerdo a los siguientes preceptos, los mismo que determinan su factibilidad de estudio además de su aplicación.

#### **Constitución del Ecuador**

#### **En el capítulo segundo de los Derechos del Buen Vivir**

#### **Sección quinta**

#### **Educación**

**Art.26.-**La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Por otro lado, es necesario conocer ciertos principios constituidos por la Ley Orgánica de Educación Intercultural, los cuales abogan el desarrollo de las actividades educativas. A continuación, se mencionan estas normas dispuestas en el Art. 2 del capítulo único de esta ley:

- a) **Universalidad.** - La educación es un derecho humano fundamental y es deber ineludible e inexcusable del Estado garantizar el acceso, permanencia y calidad de la educación para toda la población sin ningún tipo de discriminación. Está articulada a los instrumentos internacionales de derechos humanos;
- b) **Educación para el cambio.** - La educación constituye instrumento de transformación de la sociedad; contribuye a la construcción del país, de los proyectos de vida y de la libertad de sus habitantes, pueblos y nacionalidades; reconoce a las y los seres humanos, en particular a las niñas, niños y adolescentes, como centro del proceso de aprendizajes y sujetos de derecho; y se organiza sobre la base de los principios constitucionales;

- c) Atención prioritaria. - Atención e integración prioritaria y especializada de las niñas, niños y adolescentes con discapacidad o que padezcan enfermedades catastróficas de alta complejidad;
- d) Desarrollo de procesos. - Los niveles educativos deben adecuarse a ciclos de vida de las personas, a su desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotriz, capacidades, ámbito cultural y lingüístico, sus necesidades y las del país, atendiendo de manera particular la igualdad real de grupos poblacionales históricamente excluidos o cuyas desventajas se mantienen vigentes, como son las personas y grupos de atención prioritaria previstos en la Constitución de la República;
- e) Aprendizaje permanente. - La concepción de la educación como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de toda la vida;
- f) Comunidad de aprendizaje. - La educación tiene entre sus conceptos aquel que reconoce a la sociedad como un ente que aprende y enseña y se fundamenta en la comunidad de aprendizaje entre docentes y educandos, considerada como espacios de diálogo social e intercultural e intercambio de aprendizajes y saberes;
- g) Equidad e inclusión. - La equidad e inclusión aseguran a todas las personas el acceso, permanencia y culminación en el Sistema Educativo. Garantiza la igualdad de oportunidades a comunidades, pueblos, nacionalidades y grupos con necesidades educativas especiales y desarrolla una ética de la inclusión con medidas de acción afirmativa y una cultura escolar incluyente en la teoría y la práctica en base a la equidad, erradicando toda forma de discriminación;
- h) Calidad y calidez. - Garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades; y que incluya evaluaciones permanentes. Así mismo, garantiza la concepción del educando como el centro del proceso educativo, con una flexibilidad y propiedad de contenidos, procesos y metodologías que se adapte a sus necesidades y realidades fundamentales. Promueve condiciones adecuadas

de respeto, tolerancia y afecto, que generen un clima escolar propicio en el proceso de aprendizajes;

- i) Aprendizaje y reconoce las especificidades de nuestra sociedad diversa, intercultural y plurinacional;
- j) Acceso y permanencia. - Se garantiza el derecho a la educación en cualquier etapa o ciclo de la vida de las personas, así como su acceso, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna;
- k) Escuelas saludables y seguras. - El Estado garantiza, a través de diversas instancias, que las instituciones educativas son saludables y seguras. En ellas se garantiza la universalización y calidad de todos los servicios básicos y la atención de salud integral gratuita;

Para efectos de este proyecto se debe tomar en consideración los objetivos de los programas de educación señalados en el Código de la Niñez y Adolescencia (año) en el art. 38 del tercer capítulo del libro primero, de forma que las escuelas conozcan el propósito que asumen con los niños.

**Art. 13.-** Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria. Sección quinta Niñas, niños y adolescentes

**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar. El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el

funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas. Sección sexta  
Cultura física y tiempo libre

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. Ley Orgánica de Educación Intercultural L.O.E.I. En el capítulo Quinto de la Estructura del Sistema Nacional de Educación

**Art. 40.-** Nivel de educación inicial. - El nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños desde los 3 años hasta los 5 años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas.

**Art. 16.-** El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios. (Asamblea Nacional Constituyente, 2008)

## **Capítulo III**

### **Metodología de la investigación**

#### **3.1. Metodología**

El presente trabajo de investigación hace uso del método inductivo-deductivo, el cual es un método de inferencia que se basa en la lógica y estudia hechos particulares, aunque es deductivo en un sentido (parte de lo general a lo particular) e inductivo en sentido contrario (va de lo particular a lo general). (Bernal, 2016, p. 60)

Es así como en el presente estudio, se ha partido de las diversas teorías generales del desarrollo cognitivo y de la alimentación y desarrollo infantil, para ir particularmente a la correlación existentes entre las variables.

#### **3.2. Tipo de investigación**

El alcance de la presente investigación es descriptivo, como indica Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de investigación: “Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (p. 80), en concordancia con el concepto elaborado por Bernal (2016), quien indica que este tipo de investigación es: “(...) aquella que reseña las características o los rasgos de la situación o del fenómeno objeto de estudio” (p. 122).

En este sentido, el presente trabajo de investigación tiene por objetivo destacar hechos relevantes de los hábitos alimenticios para el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada, los cuales serán utilizados para la elaboración de la guía con estrategias de formación de hábitos alimenticios saludables.

Por otro lado, Bernal (2016), asegura que: “La realización de este tipo de investigación se soporta principalmente en técnicas como la encuesta, la entrevista, la observación y la revisión documental. (p. 122).

### **3.3. Enfoque**

El enfoque de la presente investigación es un enfoque mixto, es decir, es una combinación de los enfoques cuantitativos y cualitativos. Según Hernández et al. (2014):

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (p.546).

El diseño del presente trabajo de investigación es no experimental, ya que este tipo de estudios se realizan sin la manipulación deliberada de variables y sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos. (Hernández et al., 2014, p.152).

### **3.4. Técnica e instrumentos**

Para la recolección de datos, se han empleado tanto fuentes primarias (personas y hechos), como fuentes secundarias (material impreso y material digital). (Bernal, 2016, p. 195). Mientras que las técnicas utilizadas son la encuesta, entrevista y la guía de observación.

Según Bernal (2016): “La encuesta se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas. (p. 194). Este instrumento será aplicado tanto a los padres de familia, como a los docentes de los niños de cuatro a cinco años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.

Por otro lado, la entrevista es una: “Técnica orientada a establecer contacto directo con las personas que se consideren fuente de información.”(Bernal, 2016, p. 194). La entrevista será dirigida a la Directora de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.

Finalmente, se empleará una guía de observación para la recolección de datos de los niños de cuatro a cinco años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada. Es necesario recordar que: “La observación, como técnica de investigación científica, es un proceso riguroso que permite conocer, de forma directa, el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada.” (Bernal, 2016, p. 257); y que las guías de observación: “Son instrumentos de investigación y evaluación y recolección de datos, referido a un objetivo

específico, en el que se determinan variables específicas. Se usan para registrar datos a fin de brindar recomendaciones para la mejora correspondiente.” (Soto et al., 2014).

### **3.5. Población**

La “Población es la totalidad o el conjunto de todos los sujetos o elementos que tienen ciertas características similares y a los cuales se refiere la investigación.” (Bernal, 2016, p. 189). En el presente caso, la población de estudio son los niños de cuatro a cinco años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada.

Adicionalmente es necesario indicar que: “(...) una definición adecuada de población debe realizarse a partir de los siguientes términos: elementos, unidades de muestreo, alcance y tiempo.

- Alcance: Unidad Educativa Básica Nueva Alborada
- Tiempo: 2018-2019
- Elementos: todos los niños de cuatro a cinco años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada
- Unidades de muestreo: todos los niños de cuatro a cinco años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

### **3.6. Muestra**

“Es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio.” (Bernal, 2016, p. 161). En el presente estudio, debido a que la población se limita a 48 participantes en total, entre los cuales se encuentran directivos, docentes, padres de familias de los niños y auxiliar, se ha utilizado una técnica de muestreo no probabilístico intencional, ya que como indica Otzen y Manterola (2017), este tipo de muestreo: “Se utiliza en escenarios en las que la población es muy variable y consiguientemente la muestra es muy pequeña”. (p. 230). En virtud de esto, la muestra es igual a la población en ciertos casos como en el de los directivos y docentes, como puede observarse en la *Tabla 3*.

**Tabla 3**  
*Población y muestra*

<b>Sujeto de estudio</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
Directivos	1	1
Docentes/auxiliar	3	3
Padres de familia	45	22
Niños	45	22
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>48</b>

*Fuente:* Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

Es necesario mencionar que en el caso de las encuestas realizadas a los docentes, esta tuvo una tasa de respuesta del 67%, es decir, solo 2 de las docentes contestaron el documento.

### 3.7. Análisis de resultados

#### 3.7.1. Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

##### Pregunta 1

##### ¿Quién le prepara la lonchera a su hijo?

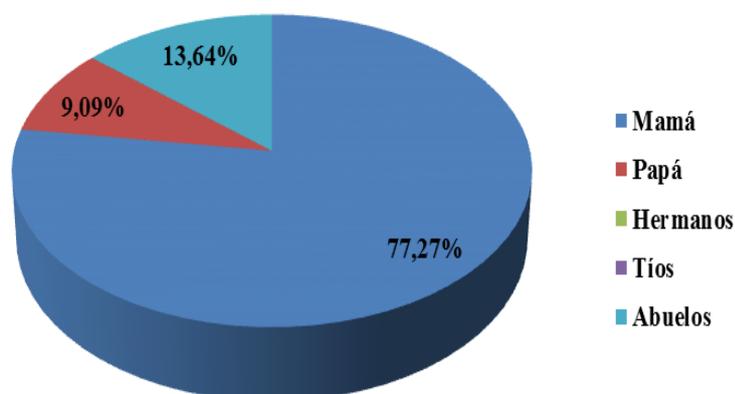
Tabla 4

Persona encargada de la preparación de la lonchera del niño

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mamá	17	77,27%
Papá	2	9,09%
Hermanos	0	0,00%
Tíos	0	0,00%
Abuelos	3	13,64%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



*Figura 3:* Pregunta 1 ¿Quién le prepara la lonchera a su hijo? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

##### Análisis

Los resultados han indicado que el 77,27% de los casos, es la madre la responsable de preparar la lonchera al niño, mientras que en el 13,64% de los casos son los abuelos, y en el 9,09% es el padre el que se encarga de esta labor.

## Pregunta 2

### ¿Cuántas veces a la semana envía snack de frituras a su hijo?

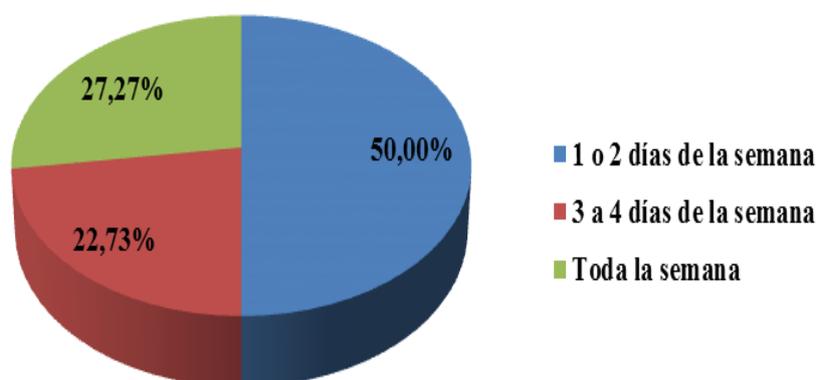
**Tabla 5**

*Frecuencia del consumo de snack de los niños*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1 o 2 días de la semana	11	50,00%
3 a 4 días de la semana	5	22,73%
Toda la semana	6	27,27%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 4:** Pregunta 2 ¿Cuántas veces a la semana envía snack de frituras a su hijo? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

### Análisis

Los resultados indicaron que en el 50% de los casos, los padres de familia envían entre 1 o 2 días de la semana este tipo de alimentos a sus hijos, mientras que el 27,27% han indicado que envían estos durante toda la semana, siendo el 22,73% restante el que indican que envían alimentos de este tipo de 3 a 4 días de la semana.

### Pregunta 3

**¿Ha recibido información sobre opciones de qué enviar a su hijo en la lonchera escolar, de parte de la institución educativa donde se encuentra él o ella?**

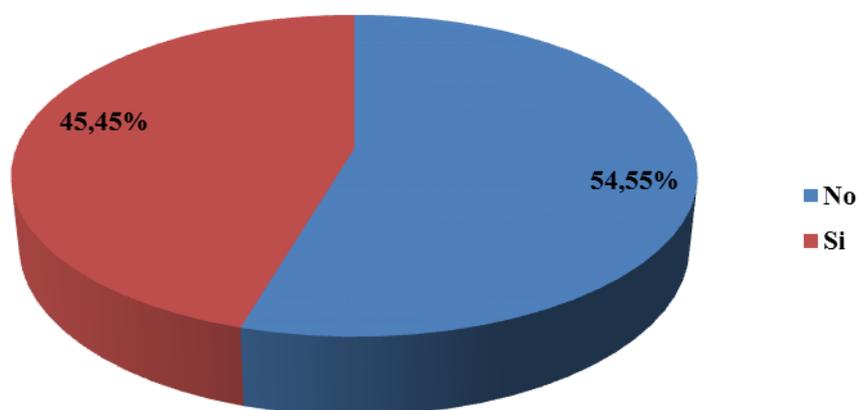
**Tabla 6**

*Información proporcionada por la institución a los padres de familia sobre la lonchera escolar*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No	12	54,55%
Si	10	45,45%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 5:** Pregunta 3 ¿Ha recibido información sobre opciones de qué enviar a su hijo en la lonchera escolar, de parte de la institución educativa donde se encuentra él o ella? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

### Análisis

Los resultados han indicado que el 54,55% de los casos, los padres no han recibido dicha información, mientras que en el 45,45% de los casos si la han recibido, por lo tanto se puede concluir que la mayoría de padres de familia no tienen conocimientos de lo que se deben enviar en la lonchera de los niños.

#### Pregunta 4

En su criterio personal, ¿cuál es el grupo alimenticio más importante para el desarrollo de los niños?

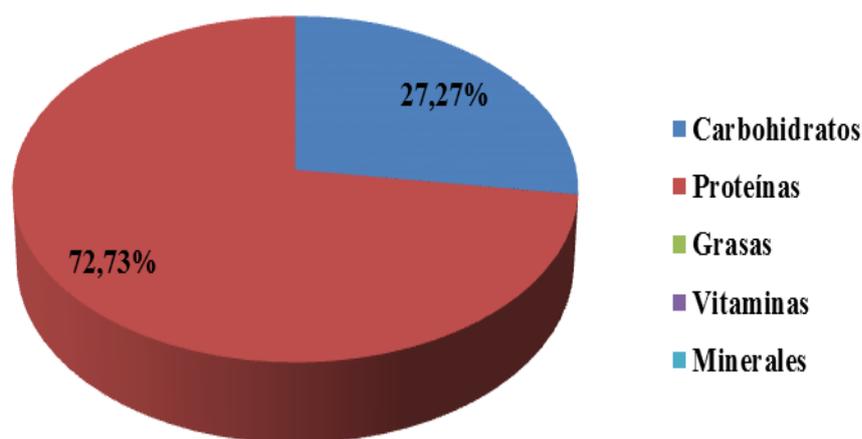
**Tabla 7**

*Relevancia de los grupos alimenticios según los padres de familia*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Carbohidratos	6	27,27%
Proteínas	16	72,73%
Grasas	0	0,00%
Vitaminas	0	0,00%
Minerales	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 6:** Pregunta 4 En su criterio personal, ¿cuál es el grupo alimenticio más importante para el desarrollo de los niños?  
Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

#### Análisis

En el 72,73% de los casos, los padres coincidieron en que las proteínas son el grupo alimenticio más importante, mientras que el 27,27% manifestó que los carbohidratos son el grupo alimenticio más importante.

## Pregunta 5

**Cuando usted no ha enviado una lonchera adecuada para su hijo, ¿qué acciones toma la maestra parvularia?**

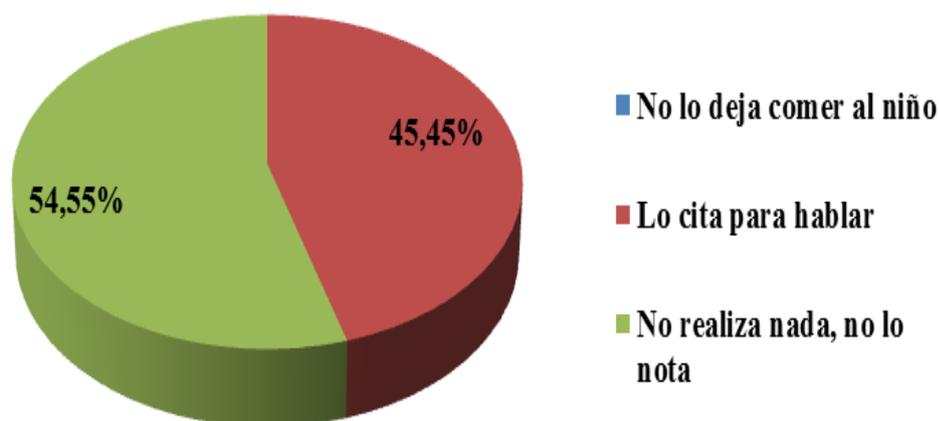
**Tabla 8**

*Acciones tomadas por la maestra parvularia ante una lonchera inadecuada para el niño, según los padres de familia*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No lo deja comer al niño	0	0,00%
Lo cita para hablar	10	45,45%
No realiza nada, no lo nota	12	54,55%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 7:** Pregunta 5 Cuando usted no ha enviado una lonchera adecuada para su hijo, ¿qué acciones toma la maestra parvularia? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que en el 54,55% de los casos, la maestra parvularia no realiza ninguna acción, mientras que en el 45,45% de los casos la maestra cita al padre de familia para hablar al respecto.

## Pregunta 6

### ¿Cuántas veces a la semana envía frutas y verduras a su hijo en la lonchera escolar?

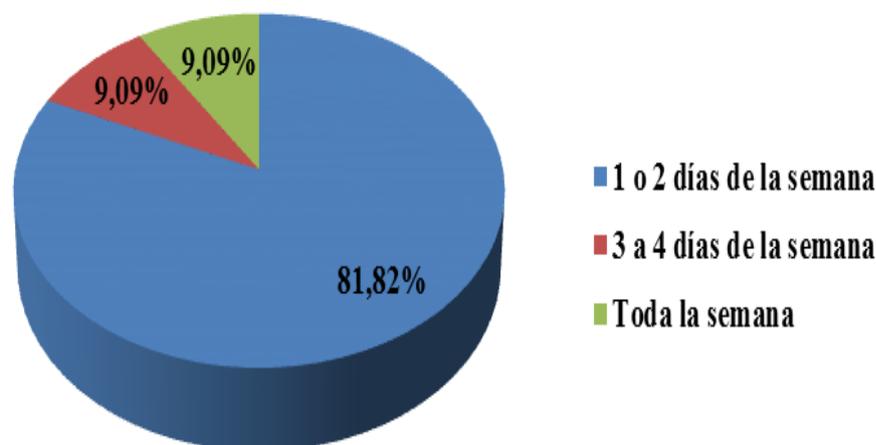
**Tabla 9**

*Frecuencia del consumo de frutas y verduras del niño en la lonchera escolar*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1 o 2 días de la semana	18	81,82%
3 a 4 días de la semana	2	9,09%
Toda la semana	2	9,09%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 8:** Pregunta 6 ¿Cuántas veces a la semana envía frutas y verduras a su hijo en la lonchera escolar? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

El 81,82% de los padres indicaron que envían este tipo de alimentos entre 1 o 2 días de la semana, mientras que un 9,09% de los padres afirman que envían estos alimentos toda la semana, y el 9,09% restante envían estos en la lonchera escolar entre 3 a 4 días de la semana.

## Pregunta 7

### ¿Cuántas veces al día consume lácteos su hijo?

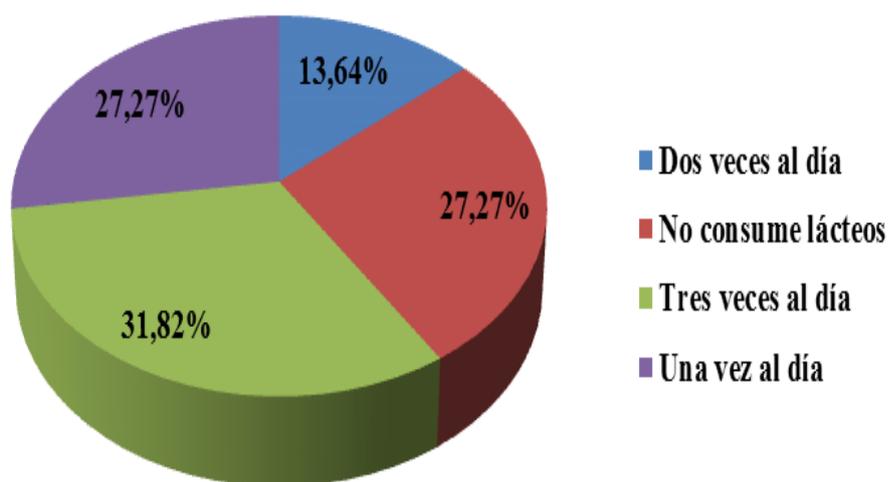
Tabla 10

Frecuencia del consumo diario de lácteos del niño

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Dos veces al día	3	13,64%
No consume lácteos	6	27,27%
Tres veces al día	7	31,82%
Una vez al día	6	27,27%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 9:** Pregunta 7 ¿Cuántas veces al día consume lácteos su hijo? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que el 31,82% de los padres hacen consumir lácteos a sus hijos tres veces al día; el 27,27% indican que sus hijos consumen lácteos una vez al día; el 27,27% indican sus hijos no consumen lácteos, y solo el 13,64% de los encuestados indicaron que consumen estos alimentos dos veces al día.

## Pregunta 8

¿Usted conoce los componentes de los snack de frituras y de los perjuicios que estos traen a la salud?

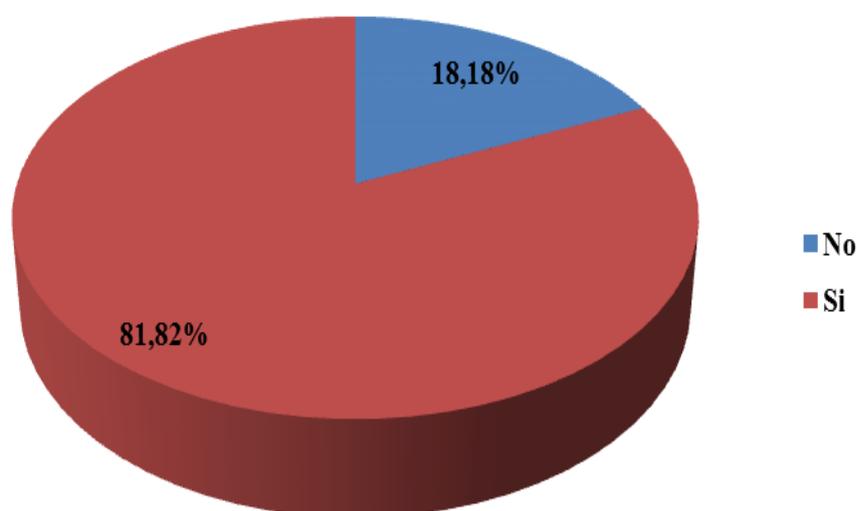
**Tabla 11**

*Conocimiento de los padres de familia sobre snack de frituras*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No	4	18,18%
Si	18	81,82%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 10:** Pregunta 8 ¿Usted conoce los componentes de los snack de frituras y de los perjuicios que estos traen a la salud?  
Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que el 81,82% de los padres de familia tienen conocimiento sobre este tema, mientras que el 18,18% restante indican que no conocen sobre lo antes indicado.

## Pregunta 9

### ¿Usted tiene conocimiento de cuáles son los buenos hábitos alimenticios saludables?

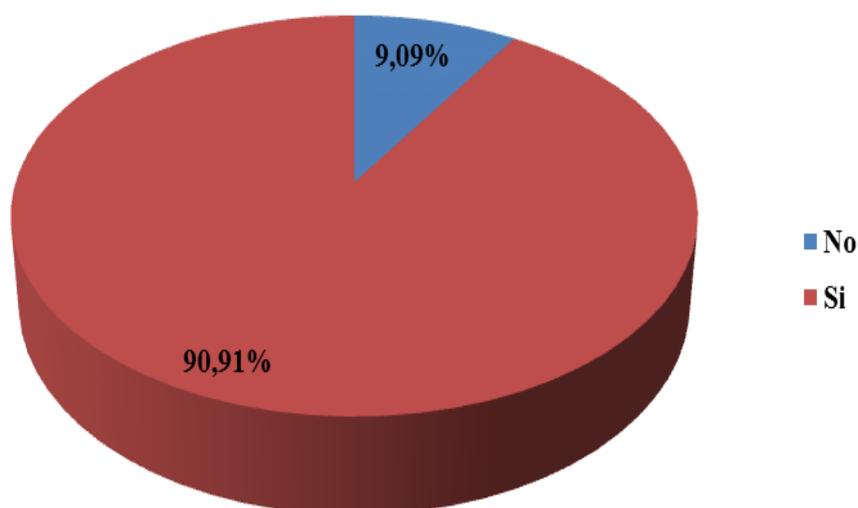
**Tabla 12**

*Conocimiento de los padres de familia sobre los hábitos alimenticios saludables*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No	2	9,09%
Si	20	90,91%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 11:** Pregunta 9 ¿Usted tiene conocimiento de cuáles son los buenos hábitos alimenticios saludables? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que el 90,91% de los padres encuestados si tienen conocimiento de los hábitos alimenticios saludables, mientras que solo el 9,09% indicó no conocer sobre el tema.

## Pregunta 10

### ¿Usted educa a su hijo sobre los buenos hábitos alimenticios saludables?

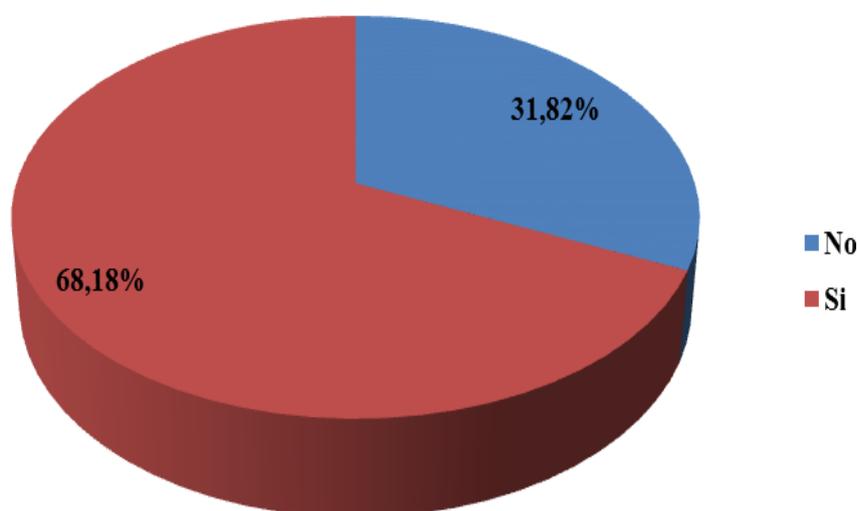
**Tabla 13**

*Educación sobre los hábitos alimenticios a los niños por parte de los padres*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No	7	31,82%
Si	15	68,18%
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 12:** Pregunta 10 ¿Usted educa a su hijo sobre los buenos hábitos alimenticios saludables? Fuente: Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que el 68,18% de los padres de familia si educan a sus hijos sobre este tema, mientras que el 31,82% restante indicaron que no educan a sus hijos en este aspecto por lo tanto los padres educan a sus hijos sobre los buenos hábitos alimenticios.

### 3.7.2. Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

#### Pregunta 1

Los hábitos alimenticios en los niños de su salón pueden ser calificados como:

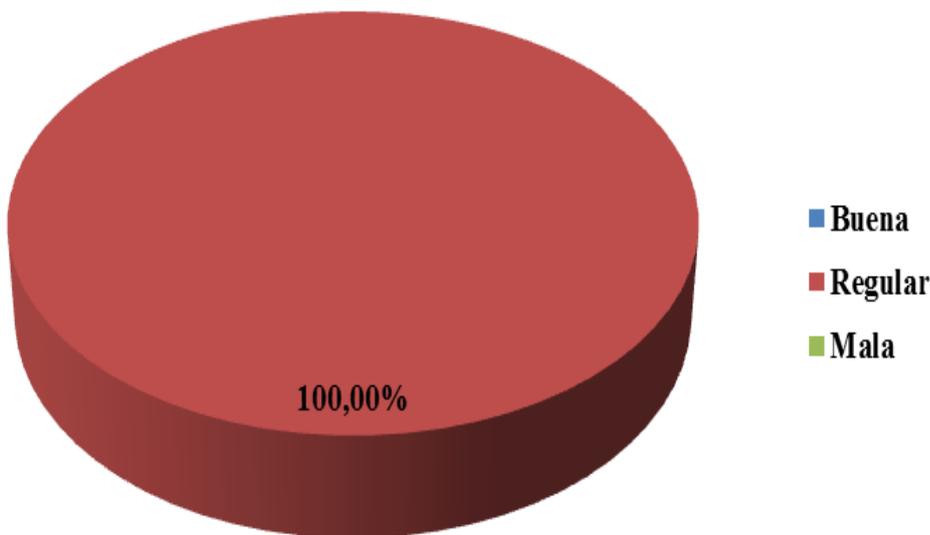
**Tabla 14**

*Calificación de los hábitos alimenticios de los niños del salón*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Buena	0	0,00%
Regular	2	100,00%
Mala	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 13:** Pregunta 1 Los hábitos alimenticios en los niños de su salón pueden ser calificados como: Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

#### Análisis

El resultado de esta pregunta indicó que el 100% de las maestras encuestadas perciben los hábitos alimenticios de los niños como regular, por lo tanto se hace necesario un plan para mejorar los hábitos alimenticios

## Pregunta 2

### ¿Diariamente a cuántos niños de su salón les envían snack de frituras?

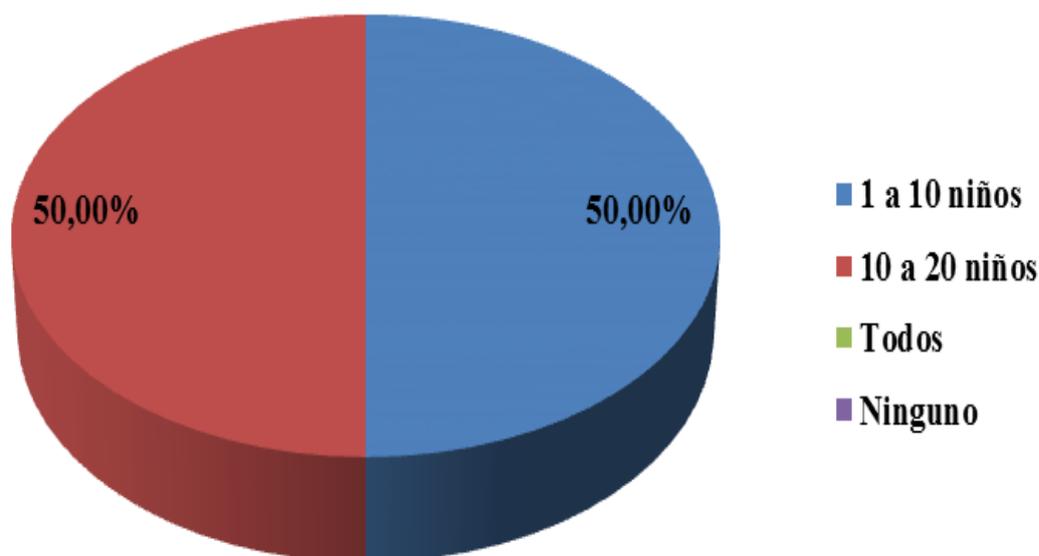
Tabla 15

Frecuencia del consumo de snack en el salón de clases

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1 a 10 niños	1	50,00%
10 a 20 niños	1	50,00%
Todos	0	0,00%
Ninguno	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



*Figura 14:* Pregunta 2 ¿Diariamente a cuántos niños de su salón les envían snack de frituras? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Las respuestas indicaron en un 50% que a diario entre 1 a 10 niños llevan este tipo de alimentos, mientras que el 50% restante indicó que a diario entre 10 a 20 niños llevan este tipo de alimentos en sus loncheras escolares.

### Pregunta 3

#### ¿Ha recibido información sobre la pirámide alimenticia?

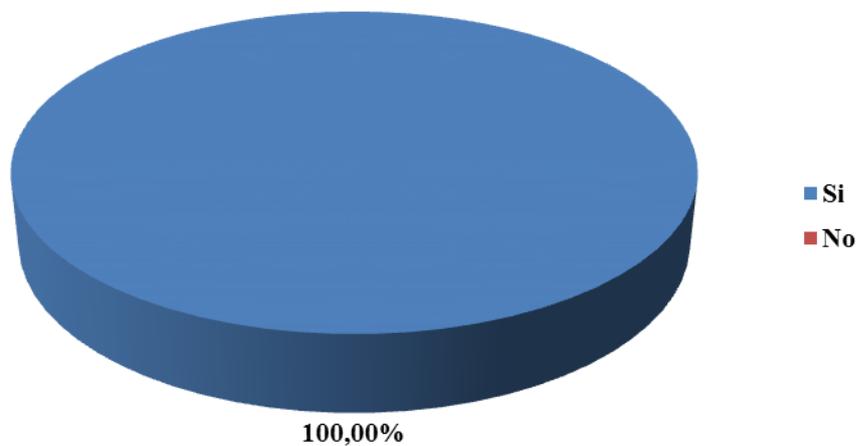
**Tabla 16**

*Información sobre la pirámide alimenticia*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100,00%
No	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 15:** Pregunta 3 ¿Ha recibido información sobre la pirámide alimenticia? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

### Análisis

Los resultados indicaron que el 100% de las maestras encuestadas han recibido información sobre este tema.

#### Pregunta 4

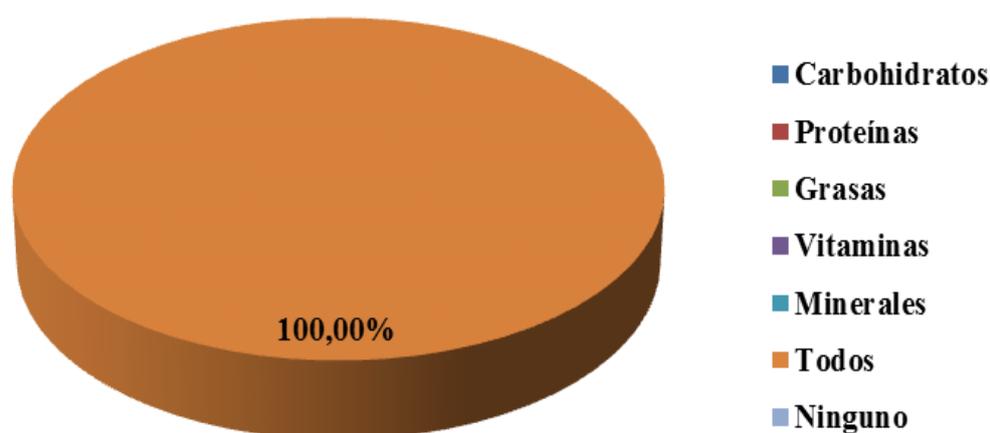
En su criterio personal, ¿cuál es el grupo alimenticio más importante para el desarrollo de los niños?

**Tabla 17**

*Relevancia de los grupos alimenticios según los maestros*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Carbohidratos	0	0,00%
Proteínas	0	0,00%
Grasas	0	0,00%
Vitaminas	0	0,00%
Minerales	0	0,00%
Todos	2	100,00%
Ninguno	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada  
*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 16:** Pregunta 4 En su criterio personal, ¿cuál es el grupo alimenticio más importante para el desarrollo de los niños? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

#### Análisis

Los resultados indicaron que el 100% de las maestras encuestadas opinan que todos los grupos alimenticios son importantes.

## Pregunta 5

### Al llegar la lonchera inapropiada para sus niños ¿qué medidas toma?

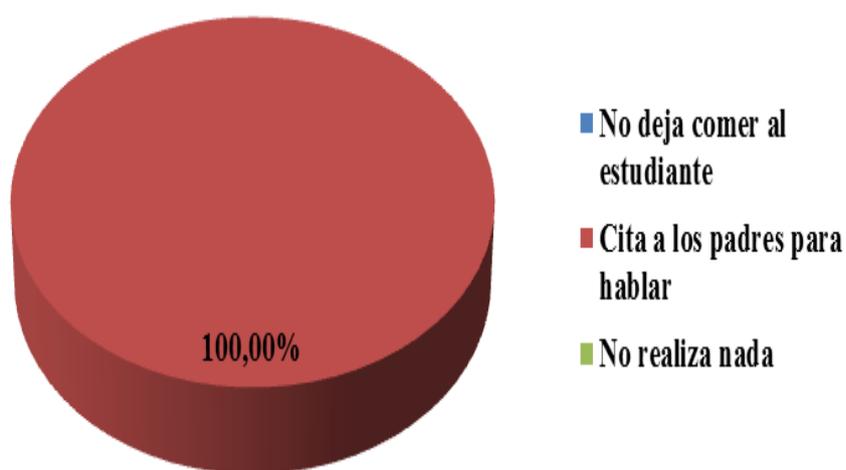
**Tabla 18**

*Acciones tomadas por la maestra parvularia ante una lonchera inadecuada para el niño*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No deja comer al estudiante	0	0,00%
Cita a los padres para hablar	2	100,00%
No realiza nada	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 17:** Pregunta 5 Al llegar la lonchera inapropiada para sus niños ¿qué medidas toma? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que el 100% de las maestras encuestadas citan a los padres de familia para hablar sobre el tema.

## Pregunta 6

**¿Le gustaría recibir información y capacitaciones referentes a la correcta alimentación de los niños?**

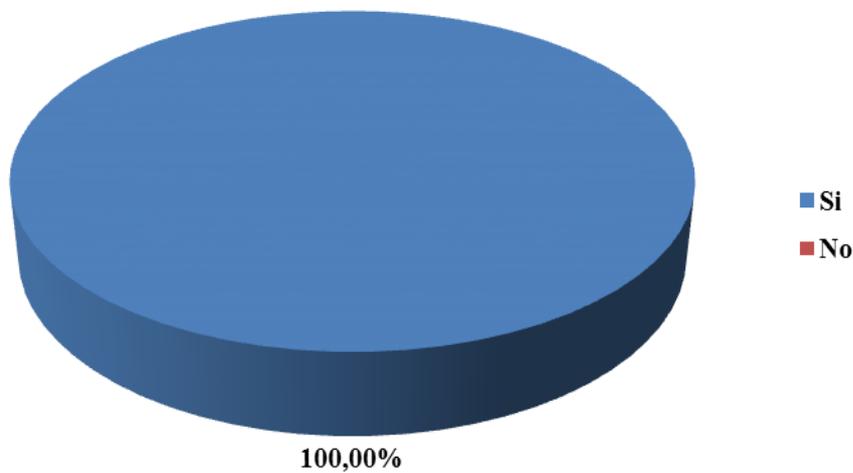
**Tabla 19**

*Predisposición de los maestros a recibir capacitación acerca de la alimentación infantil*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100,00%
No	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 18:** Pregunta 6 ¿Le gustaría recibir información y capacitaciones referentes a la correcta alimentación de los niños? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que el 100% de las maestras encuestadas desean recibir este tipo de información y capacitaciones.

## Pregunta 7

¿El desarrollo cognitivo de los niños de su salón es el adecuado, de acuerdo a la edad que tienen?

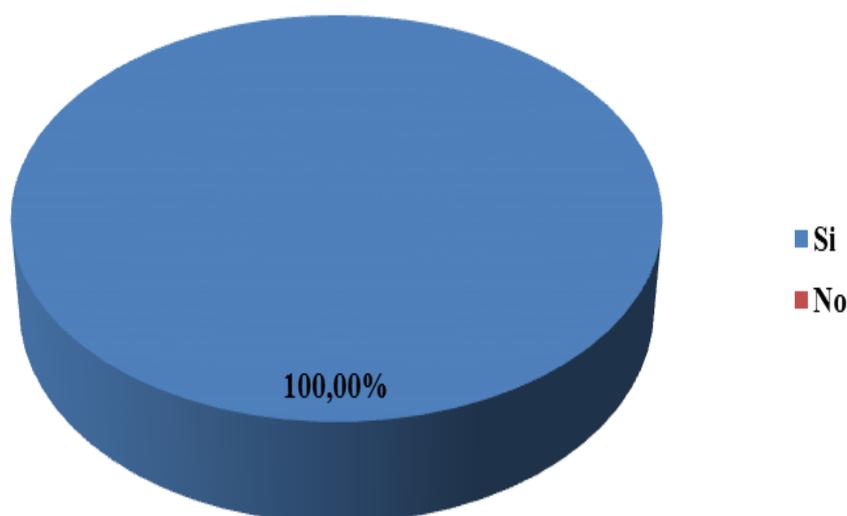
**Tabla 20**

*Percepción del desarrollo cognitivo de los niños por parte de los maestros*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100,00%
No	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 19:** Pregunta 7 ¿El desarrollo cognitivo de los niños de su salón es el adecuado, de acuerdo a la edad que tienen? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que el 100% de las maestras encuestadas perciben como adecuado el desarrollo cognitivo de sus alumnos.

## Pregunta 8

¿Un insuficiente desarrollo cognitivo es originado por malos hábitos alimenticios?

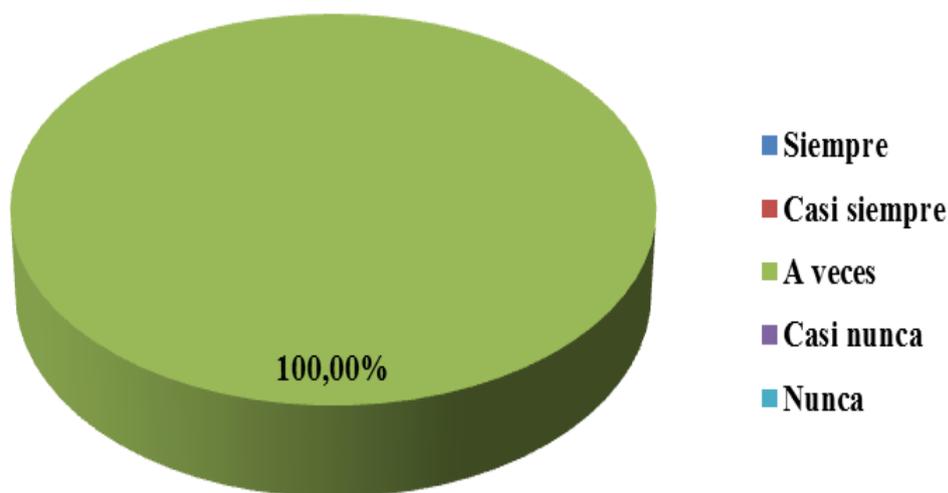
**Tabla 21**

*Relación entre el desarrollo cognitivo insuficiente y los malos hábitos alimenticios*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0,00%
Casi siempre	0	0,00%
A veces	2	100,00%
Casi nunca	0	0,00%
Nunca	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 20:** Pregunta 8 ¿Un insuficiente desarrollo cognitivo es originado por malos hábitos alimenticios? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

**Elaborado por:** Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

### Análisis

Los resultados indicaron que el 100% de las maestras encuestadas consideran que solo “a veces” se puede atribuir un desarrollo cognitivo insuficiente a los malos hábitos alimenticios.

## Pregunta 9

**¿Conoce usted estrategias didácticas para poder inculcar buenos hábitos alimenticios en los niños?**

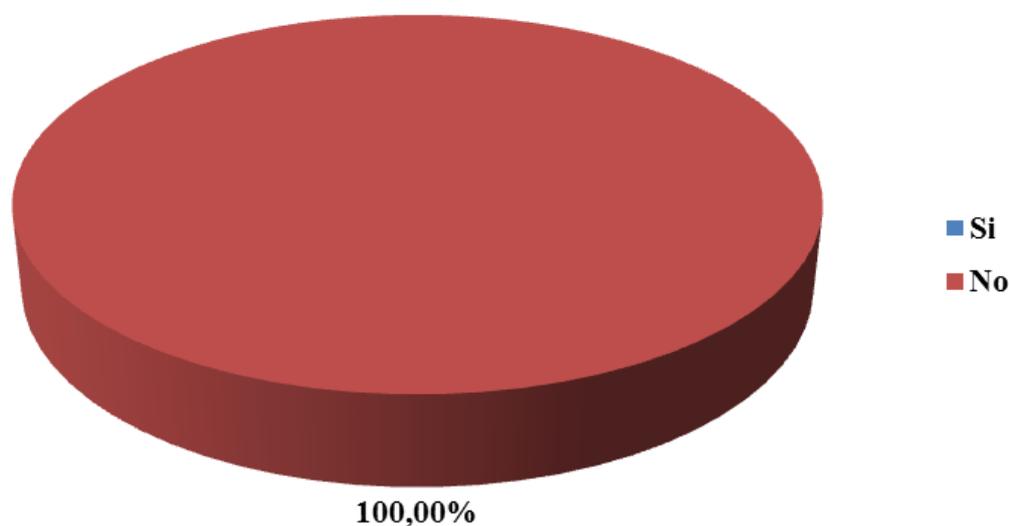
**Tabla 22**

*Conocimiento de estrategias didácticas por parte de los maestros para inculcar buenos hábitos alimenticios a los niños*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0,00%
No	2	100,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 21:** Pregunta 9 ¿Conoce usted estrategias didácticas para poder inculcar buenos hábitos alimenticios en los niños? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Análisis

Los resultados indicaron que el 100% de las maestras encuestadas desconocen este tipo de estrategias.

### Pregunta 10

**Si no conoce ninguna estrategia didáctica, ¿estaría dispuesto a recibir una estrategia didáctica y aplicarlas en su salón?**

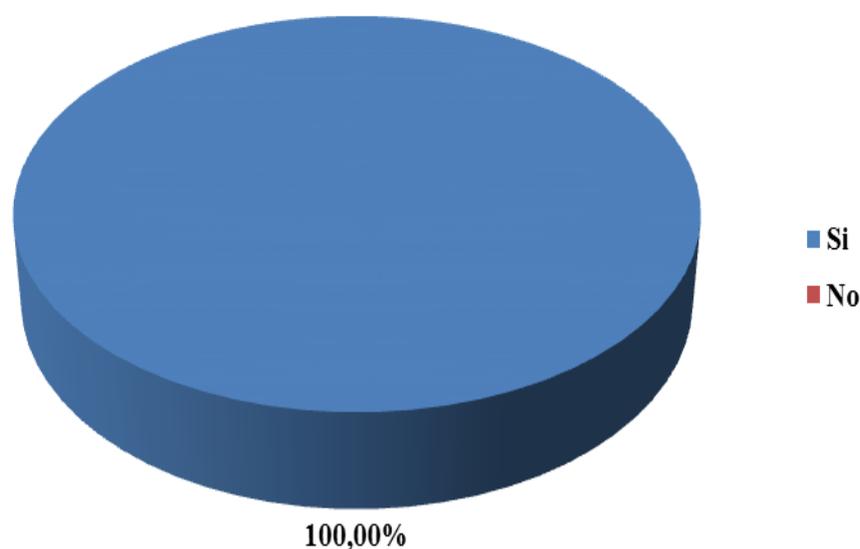
**Tabla 23**

*Predisposición a la aplicación de estrategias didácticas para inculcar hábitos alimenticios saludables a los niños*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100,00%
No	0	0,00%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)



**Figura 22:** Pregunta 10 Si no conoce ninguna estrategia didáctica, ¿estaría dispuesto a recibir una estrategia didáctica y aplicarlas en su salón? Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

### Análisis

Los resultados indicaron que el 100% de las maestras encuestadas están dispuestas a lo planteado.

### 3.7.3. Ficha de observación para el registro de consumo de alimentos que consumen 22 niños en el período de 10 días de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

#### Consumo de Snack

**Tabla 24**

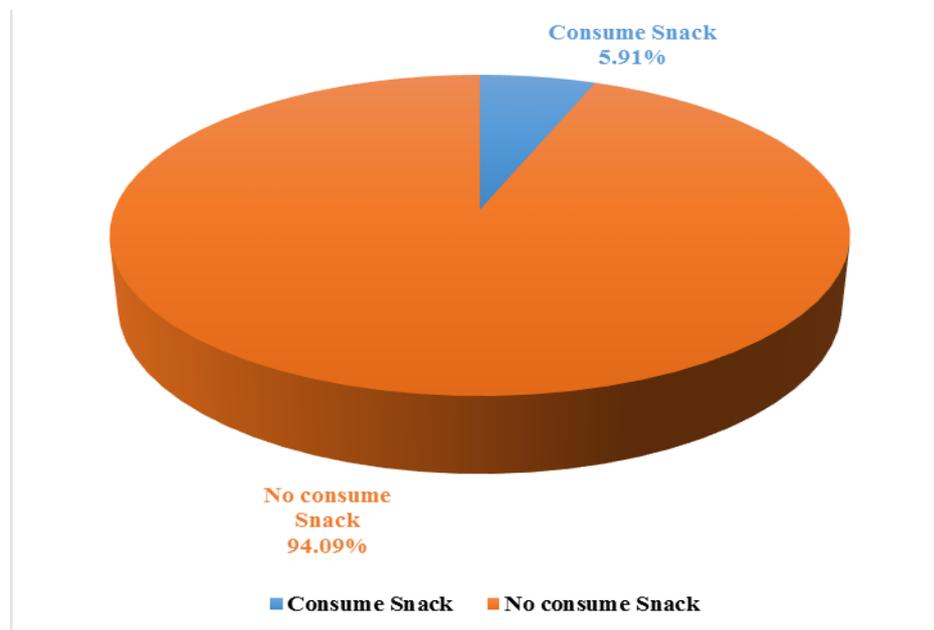
*Consumo de snack de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada*

Alimento	Número de veces en que el alimento fue consumido por 22 niños en un período de 10 días	Porcentaje de consumo
Consume snack	13	5,91%
No consume snack	207	94,09%
<b>Total</b>	<b>220</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

La **Tabla 24** registra 13 ocasiones en los que a los niños, les ha sido enviado Snack, lo que equivale al 5,91%, como puede observarse en la **Figura 24**.



**Figura 23:** Consumo de Snack de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Consumo de Frutas

**Tabla 25**

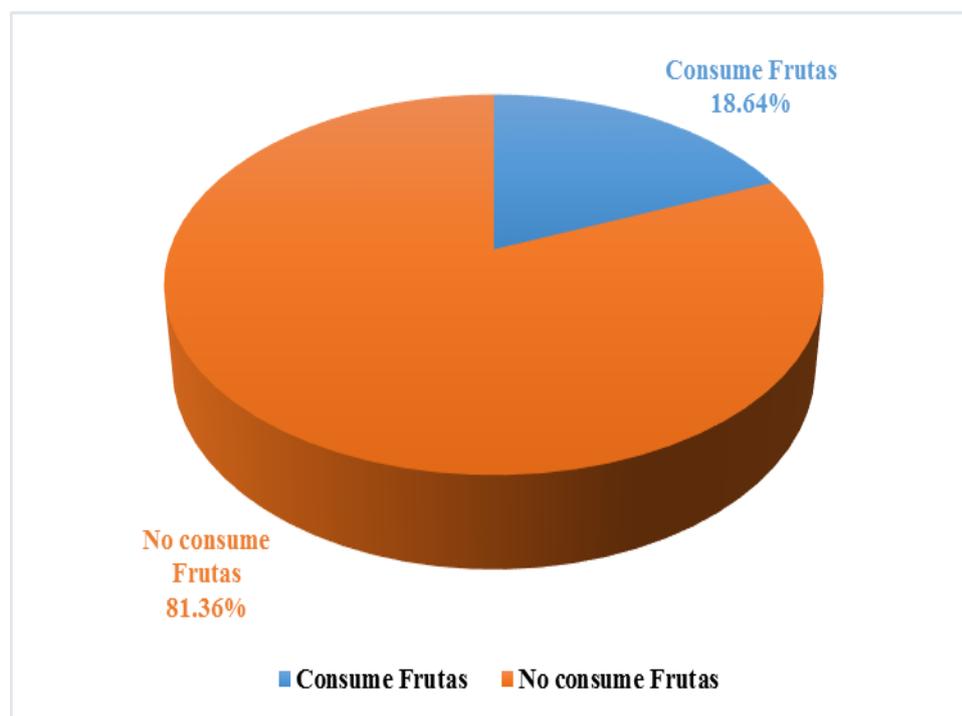
*Consumo de frutas de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada*

Alimento	Número de veces en que el alimento fue consumido por 22 niños en un período de 10 días	Porcentaje de consumo
Consume frutas	41	18,64%
No consume frutas	179	81,36%
<b>Total</b>	<b>220</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

La **Tabla 25** registra 41 ocasiones de consumo de fruta durante el período elegido, lo que equivale al 18,64%, como se muestra en la **Figura 25**.



**Figura 24:** Consumo de Frutas de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Consumo de Carbohidratos

**Tabla 26**

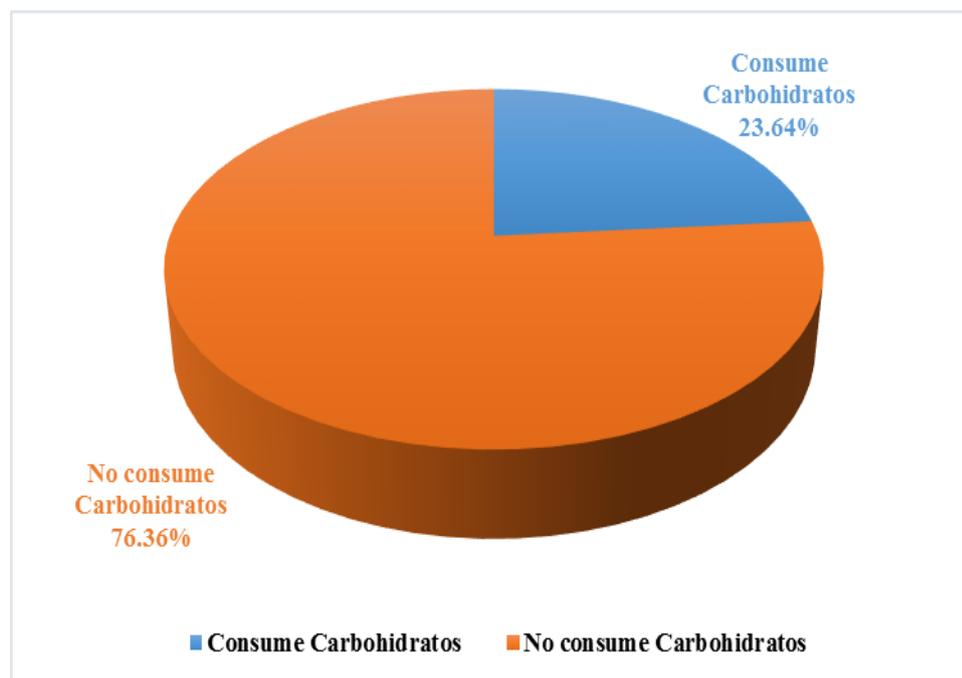
*Consumo de carbohidratos de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada*

Alimento	Número de veces en que el alimento fue consumido por 22 niños en un período de 10 días	Porcentaje de consumo
Consume carbohidratos	52	23,64%
No consume carbohidratos	168	76,36%
<b>Total</b>	<b>220</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

En el caso de los carbohidratos, la ficha de observación registra 52 ocasiones, lo que equivale al 23,64% como se observa en la **Figura 26**.



**Figura 25:** Consumo de Carbohidratos de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Consumo de Productos Lácteos

**Tabla 27**

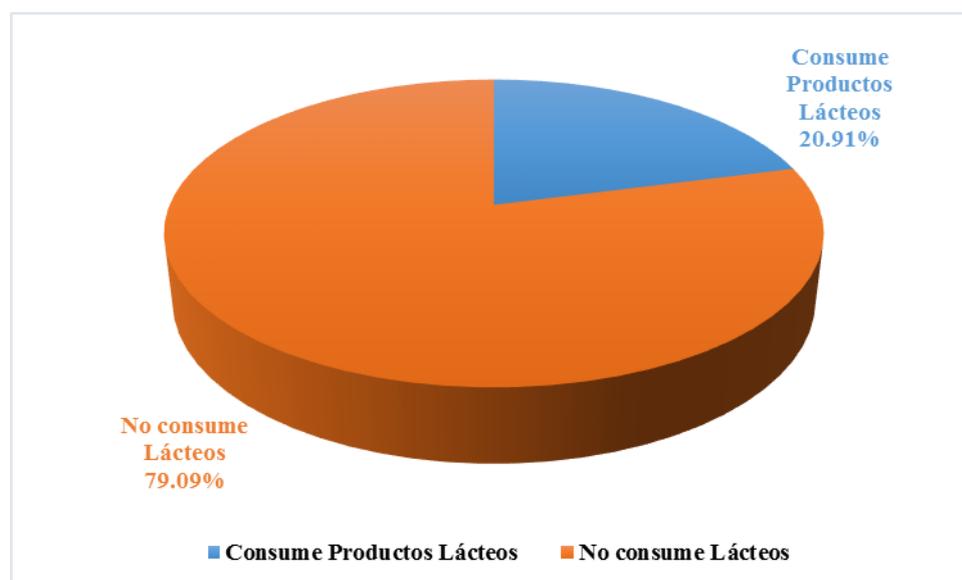
*Consumo de productos lácteos de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada*

Alimento	Número de veces en que el alimento fue consumido por 22 niños en un período de 10 días	Porcentaje de consumo
Consume lácteos	46	20,91%
No consume lácteos	174	79,09%
<b>Total</b>	<b>220</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

Los productos lácteos tuvieron un registro de 46 ocasiones de consumo en la ficha de observación durante el período antes indicado, lo cual implica el 20,91%, como se observa en la *Figura 27*.



**Figura 26:** Consumo de Productos Lácteos de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Consumo de Vegetales

**Tabla 28**

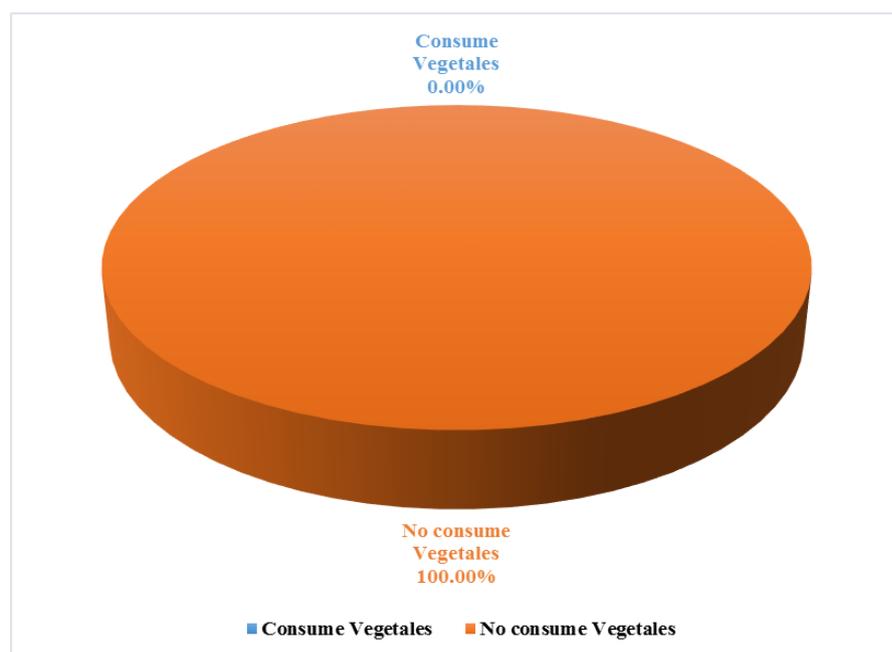
*Consumo de vegetales de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada*

Alimento	Número de veces en que el alimento fue consumido por 22 niños en un período de 10 días	Porcentaje de consumo
Consume vegetales	0	0,00%
No consume vegetales	220	100,00%
<b>Total</b>	<b>220</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

El consumo de Vegetales fue inexistente según los datos de la ficha de observación, teniendo por esta parte un 0%, como demuestra la **Figura 28**.



**Figura 27:** Consumo de Vegetales de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Consumo de Comida Chatarra

**Tabla 29**

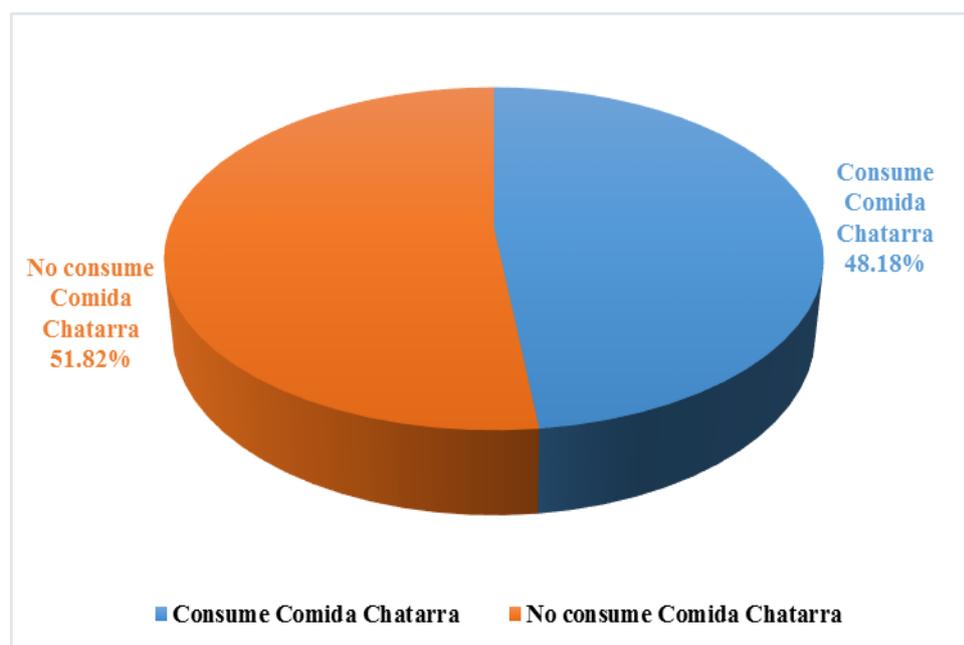
*Consumo de comida chatarra de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada*

Alimento	Número de veces en que el alimento fue consumido por 22 niños en un período de 10 días	Porcentaje de consumo
Consume comida chatarra	106	48,18%
No consume comida chatarra	114	51,82%
<b>Total</b>	<b>220</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

La ingesta de Comida chatarra tuvo un importante porcentaje de consumo, registrando 106 ocasiones, lo que equivale al 48,18%, como se observa en la **Figura 29**.



**Figura 28:** Consumo de Comida Chatarra de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## Consumo de Agua

**Tabla 30**

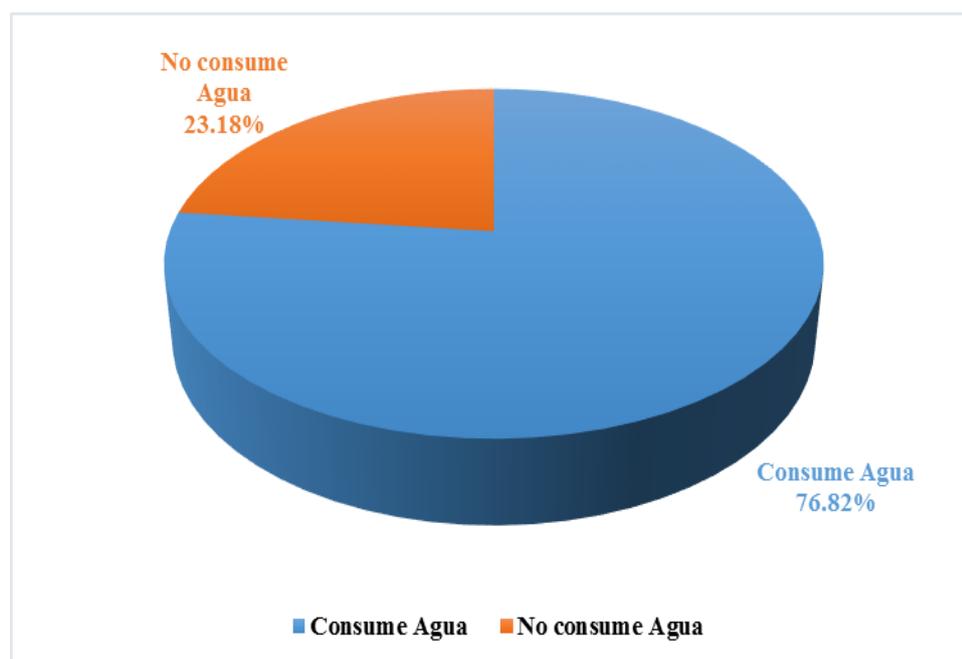
*Consumo de agua de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada*

Alimento	Número de veces en que el alimento fue consumido por 22 niños en un período de 10 días	Porcentaje de consumo
Consume Agua	169	76,82%
No consume Agua	51	23,18%
<b>Total</b>	<b>220</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente:* Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

Finalmente el consumo de Agua ha sido el rubro más importante, registrando 169 ocasiones, lo que equivale al 76,82%, como se observa en la **Figura 30**.



**Figura 29:** Consumo de Agua de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

*Elaborado por:* Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

## **Capítulo IV**

### **Propuesta**

#### **4.1. Título de la propuesta**

Guía didáctica para padres de familia: “ME CONVIERTO EN SUPERHÉROE ALIMENTÁNDOME SANAMENTE”

#### **4.2. Justificación de la propuesta**

Los resultados arrojados por las encuestas aplicadas a los padres y docentes de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada demuestran la necesidad de contar con una guía didáctica que pueda constituirse en una herramienta que facilite la promoción de los buenos hábitos alimenticios para un correcto desarrollo cognitivo.

La propuesta encamina al padre de familia a concientizar sobre la alimentación de su hijo, recordando los beneficios de los nutrientes que serán los responsables de aumentar los niveles de concentración y un correcto uso de la pirámide alimenticia que ayudará a llevar una dieta equilibrada y saludable de esa manera se va a potenciar el funcionamiento del cerebro variando las comidas diariamente, así el niño no va a tener síntomas de desnutrición a causas de la mala alimentación.

Para el desarrollo de esta guía, se ha contado con el correspondiente marco referencial y teórico con las bases necesarias que respaldan la influencia que tiene la correcta alimentación en el desarrollo cognitivo en los niños de esta edad.

En función de lo expuesto, se ha diseñado la propuesta de la presente guía, la cual dispone de actividades didácticas que permitirán tanto a los padres de familia como a los docentes tener resultados positivos en la corrección de las deficiencias identificadas en el capítulo III del presente trabajo de investigación.

### **4.3. Objetivo general**

Diseñar una guía con estrategias de formación de hábitos alimenticios saludables, que incidan en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018-2019.

### **4.4. Objetivos específicos**

- Orientar a los padres de familia sobre alimentos proteicos que van en la lonchera a través de una guía alimenticia.
- Plantear los alimentos para la memoria a los padres de familia favoreciendo el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años.
- Definir la diferencia de la comida saludable con la comida chatarra mediante la guía didáctica para padres.

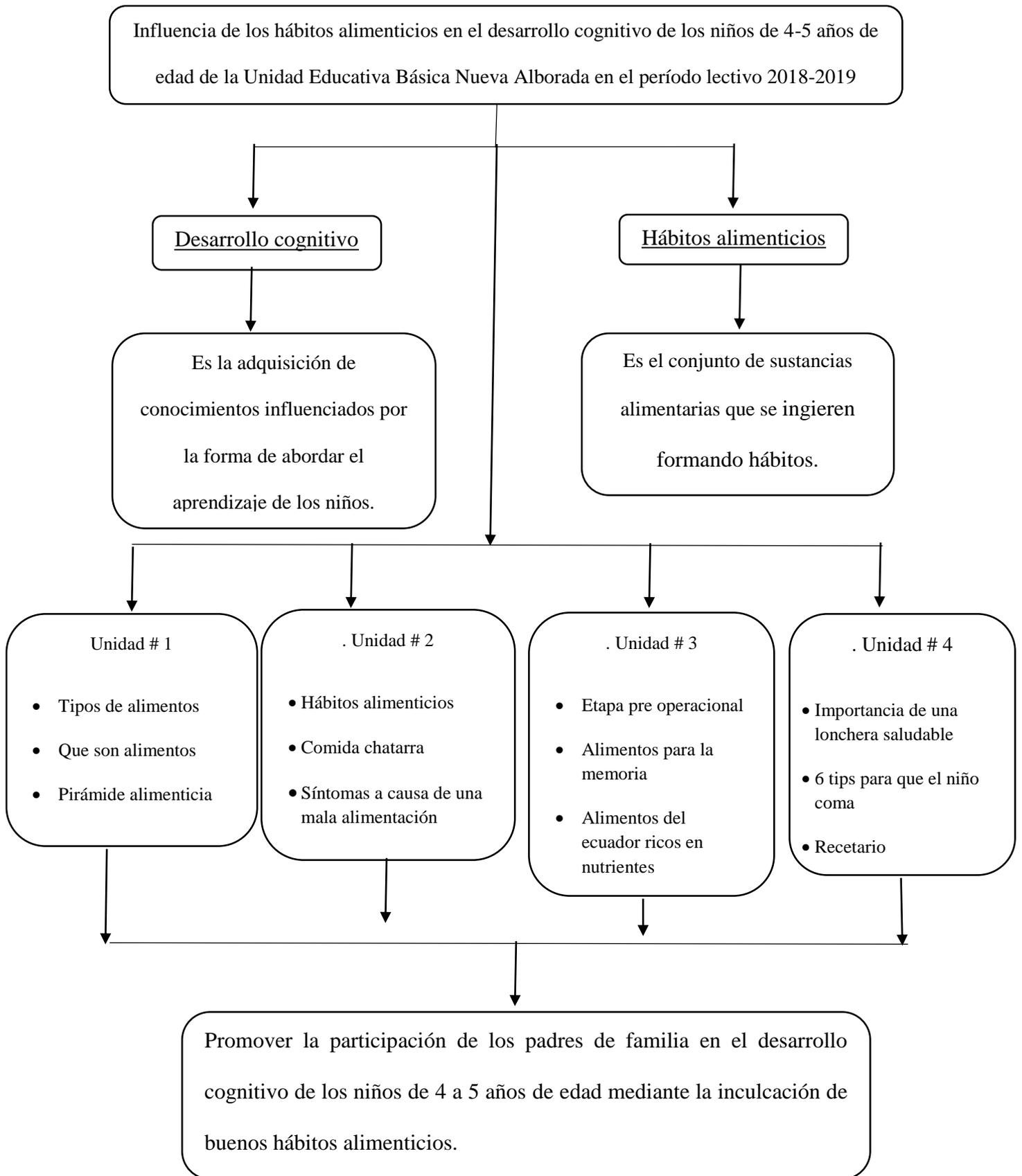


Figura 31 Esquema de la propuesta

#### 4.6. Desarrollo de la propuesta

<b>TALLER</b>	
<b>TEMA:</b> “ME CONVIERTO EN SUPERHÉROE ALIMENTÁNDOME SANAMENTE”	
<b>OBJETIVO:</b> incentivar a los padres de familia, nuevas formas de nutrición y así obtengan conocimientos sobre los alimentos y su clasificación.	
<b>TIEMPO:</b> 45 minutos	
<b>Desarrollo:</b>	
<p>➤ <b>SALUDO DE BIENVENIDA:</b></p> <p>Es una ocasión propicia y oportuna dar un cordial saludo, es así que de esta manera empezaremos con entusiasmo y lograremos un vínculo favorable entre maestros y padres de familia.</p>	
<p>➤ <b>DINÁMICA: el papel mágico</b></p> <p>El docente da a conocer la actividad y presentará el material con el que cada padre dirá su nombre y el de su niño y que tipos de alimentos consumen a diario con su familia donde se iniciará el taller para entrar en confianza y un ambiente confortable con todos los participantes.</p>	
<p><b>Introducción:</b> video Promoviendo hábitos de Alimentación Saludable</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c">https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c</a></p>	
<p>➤ <b>PREGUNTAS DE REFLEXIÓN SOBRE EL VIDEO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.- ¿Cuál es la importancia de una alimentación saludable?</li><li>2.- ¿Cómo nos alimentamos?</li><li>3.- ¿Qué es un alimento?</li><li>4.- ¿Qué trabajo realizan en nuestro cuerpo los alimentos?</li></ol>	

5.- ¿Qué nos pasa si nos alimentamos mal?

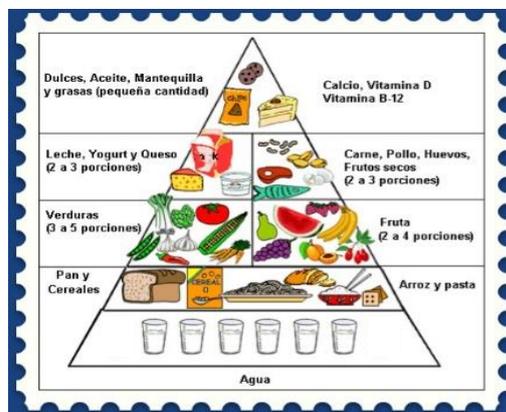
➤ **Presentación**

**IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA UN BUEN DESARROLLO COGNITIVO:**

El hábito alimenticio va a favorecer el crecimiento y desarrollo y un correcto funcionamiento en el organismo, de esta manera se va a prevenir enfermedades, trastornos a los niños.

**LA PIRAMIDE ALIMENTICIA**

Se empezará con un pequeño preámbulo de la pirámide alimenticia donde la maestra dará a conocer los distintitos grupos alimenticios que se deben ingerir o consumir a diario.



[Fuente//www.escolaelanube.com/la-alimentacion-en-los-ninos-la-piramide-](http://www.escolaelanube.com/la-alimentacion-en-los-ninos-la-piramide-)

Incentivaré a los padres de familia a darles de comer sano a cada niño, porque la alimentación varía de acuerdo a las edades, el docente expondrá su punto de vista acerca de la nutrición que permitirá que el niño tenga los nutrientes necesarios para un buen desarrollo cognitivo y permitirá que tengan el combustible para que su organismo funcione correctamente.

#### LOS 5 GRUPOS ALIMENTICIOS PARA LOS NIÑOS:



Fuente: <http://www.glutencafe.com/grupos-basicos-de-alimentos-para->

#### ➤ Recursos:

- Proyector
- Video
- Paleógrafos
- Cinta
- Marcadores
- Revistas o periódicos

#### **EXPOSICIÓN: PIRAMIDE**

Se realizará grupos de 4 integrantes donde realizarán un collage de la pirámide alimenticia, clasificando los grupos alimenticios. Luego al reverso de los paleógrafos

plasmarán las cantidades de los alimentos que consumen diariamente en su vida cotidiana, exponerlo y concientizar al público.

**RECOMENDACIÓN:**

Identificar la importancia de los alimentos y lo que se debe consumir diariamente para tener un correcto funcionamiento en la vida, teniendo presente la pirámide alimenticia que es la que ayudara a poner las cantidades correctas a la hora de alimentarnos.

**CONCLUSIÓN:**

En la charla se concientiza la importancia de una buena alimentación mediante una pirámide alimenticia donde se evidencia que los 5 grupos alimentarios permiten saber las cantidades necesarias para obtener un buen desarrollo cognitivo, se entrega una guía con instrucciones básicas del uso de la misma, y que contiene orientaciones importantes para para seguir fomentando el buen hábito alimenticio donde encuentran alimentos nutricionales y dietas saludables.

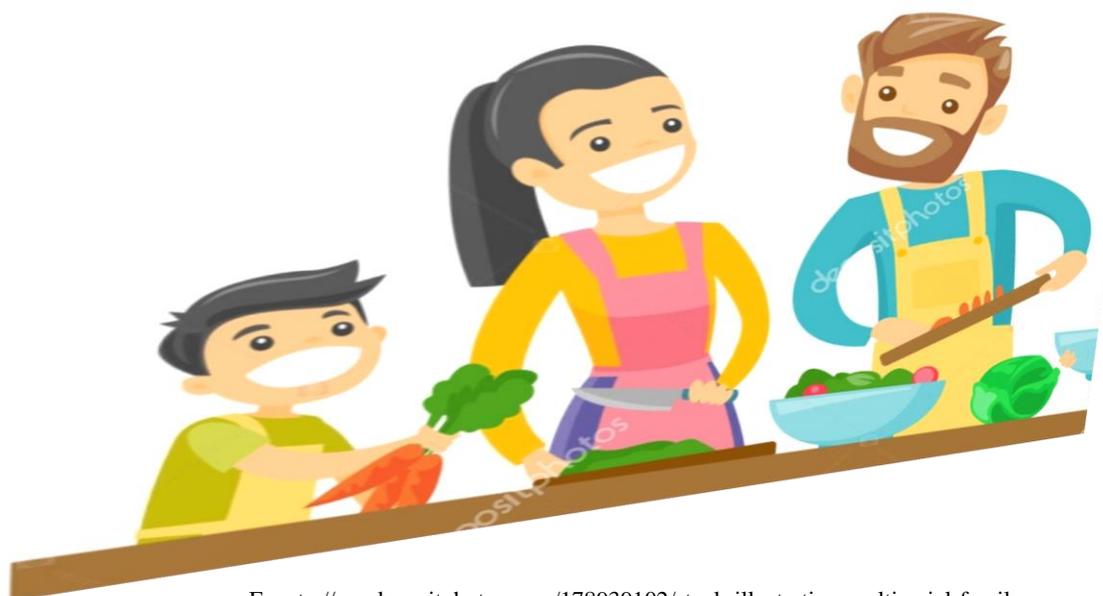
## 4.7 Guía didáctica para:

Mami

y

Papi

*"Me convierto en superhéroe  
alimentándome sanamente"*



Fuente://mx.depositphotos.com/178939102/stock-illustration-multiracial-family

**AUTORAS:**

## INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene como finalidad enseñar a alimentarse adecuadamente, aunque el padre tenga el conocimiento sobre el valor nutricional de su hijo, se requiere consolidar y mantener una adecuada educación nutricional; adoptando patrones de alimentación y llevando un estilo de vida sano en la etapa escolar. Para un correcto funcionamiento del desarrollo cognitivo y sea más difícil que desarrollen enfermedades.

Siempre es necesario ofrecer al niño una variedad de



Fuente:<http://sanitum.com/beneficios-de-frutas-y-verduras-segun-el-color.html>

## ¿Para qué sirve una guía?

Es una guía que orienta e incluye información sobre un tema específico para generar un objetivo que contenga actividades de aprendizaje.



[fuente://empleomedina.com](http://empleomedina.com)



[Fuente://mx.depositphotos.com](http://mx.depositphotos.com)

## ¿Qué es una guía para padres?

Es un documento en la cual existe información específica para los padres o tutores de los niños, que permitirá orientar y motivar con pautas sencillas de alimentación saludable, adquirir buenos hábitos alimenticios al momento de escoger el menú diario, así sus hijos obtendrán una vida saludable que le servirá por el resto de su vida.

---

## Beneficios de tener una guía para padres

### Cinco beneficios:

1. Mantiene a sus hijos sanos y fuertes.
2. Mejora el rendimiento escolar.
3. Asegura el crecimiento.
4. Mejora la comunicación entre padres e hijo.
5. Planea las comidas.



Fuente://[www.freepik.es/vector-premium/familia-feliz-cocinar-alimentos-saludables-juntos\\_1542526.htm](http://www.freepik.es/vector-premium/familia-feliz-cocinar-alimentos-saludables-juntos_1542526.htm)



[Fuente //harmonia.la/nutricion/que es la piramide alimenticia y cuanto debo comer de cada nivel al dia](http://harmonia.la/nutricion/que-es-la-piramide-alimenticia-y-cuanto-debo-comer-de-cada-nivel-al-dia)

## Unidad #1

- **Tipos de alimentos.**
- **Qué son los alimentos.**
- **Pirámide alimenticia.**

---

## IMPORTANCIA DE REALIZAR UNA GUÍA PARA PADRES

---

**Promover** la participación del padre de familia a la hora de alimentar a sus pequeños en la etapa de crecimiento , por el ritmo de vida que se lleva a diario se desertan las dietas saludables por las que son más calóricas y el padre se siente preocupado por su hijo, esta guía va ir fortaleciendo la interacción familiar a la hora de escoger cada alimento, y para alcanzar tal objetivo es tener conocimientos básicos de la alimentación que le accederá a realizar menús equitativos y diversos .

Además de fortalecer el rol de la familia al momento de adquirir los alimentos de sus hijos recordando siempre llevarlos con ellos e ir educando a las buenas costumbres alimenticias.



## ¿Qué son alimentos?

Es todo aquello que come y bebe y es capaz de ser ingerido. El cuerpo humano necesita alimentarse varias veces al día. Si la alimentación no llega, el cuerpo humano comenzará a sentir hambre, mientras que, si no se bebe, el cuerpo sentirá sed y no podrá funcionar correctamente.



Fuente://es.123rf.com/photo\_13158349\_dibujo-de-un-ni%C3%B1o-comiendo-en-una-mesa.html

## Tipos de alimentos

**Alimentos de origen vegetal:** son los alimentos que producen de las plantas tales como las frutas, las verduras, los cereales o por ejemplo las legumbres.



**Recuerda:**  
Para conocer bien la importancia de una buena pirámide alimenticia infantil, es importante tener claro que hay 3 tipos de alimentos.

**Alimentos de origen mineral:** son los alimentos que proceden de los minerales, tales como el agua o por ejemplo la sal.

**Alimentos de origen animal:** son los alimentos que proceden de los animales, tales como la carne, los pescados, la leche o los huevos.



# Escalones alimenticios



**Escalón de las grasas y dulces:** Este tipo de alimentos están llenos de calorías innecesarias para el cuerpo y de muy pocos nutrientes es por eso que se recomienda fijarse en las grasas saturadas.



**Escalón de carnes y pescado:** son muy importantes a la hora de consumir porque nos ofrecerán proteínas, hierro, vitaminas, fósforo entre otros es por eso que debes de dar a tus hijos de 2 a 3 raciones



**Escalón lácteo y frutos secos:** proporcionaran vitaminas, proteínas minerales como son el hierro y el calcio. Si hace que tu hijo consuma estos alimentos crecerán con fuerzas y sin ningún tipo de problema de



**Escalón frutas y verduras:** suele ser uno de escalones más problemáticos para los padres e hijos, porque no les gusta debes tener claro que estos alimentos son ricos en minerales, vitaminas

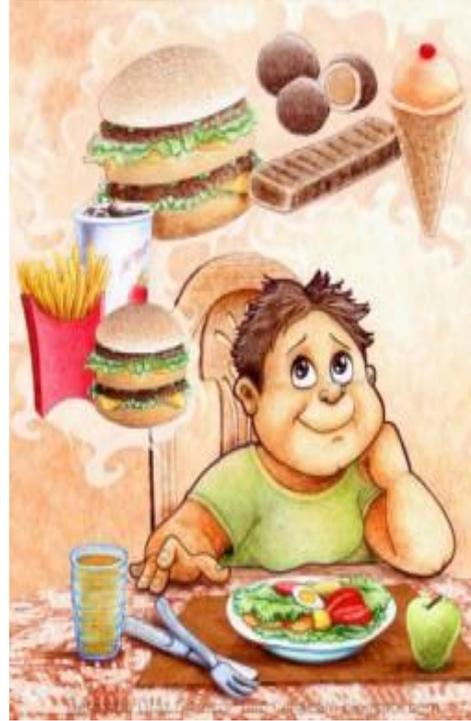


**Escalón hidratos de carbono:** se encuentra una gran variedad de alimentos como: papas, el arroz, la pasta el pan, en este sector no suele dar problemas ya que les gusta mucho a los niños y permitirá que tu hijo pueda disfrutar de una buena dosis de hidratos de carbono, minerales, proteínas, azúcares lentos, fibra y vitaminas B y E se recomienda al menos de 6 a 9 raciones diarias de estos alimentos.





[fuente://www.tes.com/lessons/Hh2Rfm6Em9527Q/desarrollo-de-habitos-](http://www.tes.com/lessons/Hh2Rfm6Em9527Q/desarrollo-de-habitos-)



[Fuente://www.drmarcial.com/prevencion-enfermedades-](http://www.drmarcial.com/prevencion-enfermedades-)

## Unidad #2

- Hábitos alimenticios
- Comida chatarra
- Síntomas a causas de una mala alimentación

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

Son conductas y actitudes que se transmiten de padres a hijos a la hora de consumir sus alimentos a lo largo de la vida, mediante patrones de ingesta de comestibles se lleva una dieta equilibrada y esta ayudará a aumentar capacidades en todos los aspectos, es por eso que se recomienda incluir todos los grupos alimenticios y en cantidades adecuadas para cubrir las necesidades.



Fuente://www.pinterest.com/pin/504121752015387962/?lp=true



fuente://es.dreamstime.com/fotos-de-archivo-fuerte-y-sano-image40471903

### **Recuerda:**

### **UN SUPERHÉROE NUTRICIONAL**

### **NECESITA:**

Una adecuada alimentación ya que de ella depende estar sanos por lo tanto hay que seguir la pirámide alimenticia para que los niños puedan desarrollarse

## COMIDA CHATARRA

La comida chatarra es una fascinación para los niños y atractiva para sus ojos el consumo excesivo acaece efectos que producirán riesgo de salud y un déficit nutricional no permitirá obtener los anticuerpos, que el sistema inmunológico no cumpla su función.



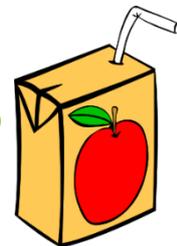
fuelle://www.eldefinido.cl/actualidad

Que enfermedades se crean como efecto descontrolado de la comida rápida:

- 1.- Daño cerebral: azúcares y grasas
- 2.- Inflamación en el cuerpo: cambios en el cerebro y aumento de peso
- 3.- Disminución del calcio: bebidas gaseosa
- 4.- Depresión: alimentos procesados (cáncer)

Alerta:

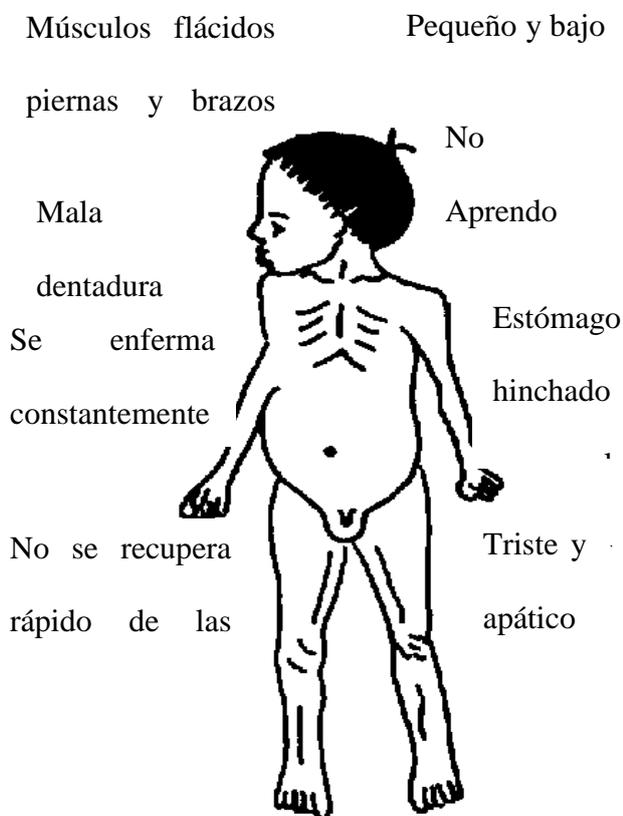
Las bebidas procesadas contienen plomo y son tóxicas e interfieren en los procesos del organismo como el corazón



fuelle://mejoresfotos.eu/orange-juice-box-clip-art-free-

## ¿Qué sucede si el niño no está bien alimentado?

Una mala nutrición puede reducir la repuesta del sistema inmune, desarrollar la vulnerabilidad a las enfermedades, perturbar el desarrollo físico y mental, problemas de visión, etc.



## Síntomas a causas de una mala alimentación

Síntomas de una mala nutrición más frecuentes son:

- **Talla y peso:** Por exceso o por defecto, la malnutrición impulsa a serios daños en el organismo, el peso y la talla fuera de los valores normales también pueden ocasionar hipertensión arterial.
- **Debilidad muscular:** esto provoca Tristeza, palidez, cese del crecimiento y llanto débil
- **No aprende con facilidad:** tiene como resultado niveles de actividad reducidos, disminución de la curiosidad y disminución del funcionamiento cognitivo.
- **Mala digestión:** por la ingesta de comida no adecuada presentamos estos problemas

El tipo alimentación durante los primeros años de vida está asociada al desarrollo intelectual en los años posteriores



[fuente://www.google.es/search?tbm=isch&q=ni%C3%B1os+cocinando+animados&imgcr=kVm](http://www.google.es/search?tbm=isch&q=ni%C3%B1os+cocinando+animados&imgcr=kVm)

[Yh2LB8YGbnM%253A;inILLyf6IqOFBM;http%253A%252F%252Fpreviews.](http://www.google.es/search?tbm=isch&q=ni%C3%B1os+cocinando+animados&imgcr=kVm)

### Unidad #3

- **Etapas pre operacionales: Juego simbólico**
- **Cómo favorecer la actividad cerebral: Alimentos para la memoria**
- **Alimentos del Ecuador ricos en nutrientes**

## ETAPA PREOPERACIONAL: PATRONES DE ALIMENTACIÓN



[fuente://www.comprar-visitas-revendedores.es/](http://www.comprar-visitas-revendedores.es/)



[fuente://jugamos.jimdo.com/](http://jugamos.jimdo.com/)

Es la etapa donde el niño va a representar roles que se utilizan en casa o actividades similares donde va experimentar, socializar con objetos de plásticos o reciclables que pueden ser cartones de leche que no se utilicen, que compartirán con otros niños satisfaciendo sus fantasías mediante el juego simbólico como puede ser el supermercado que ayudara a la memoria y la atención

## ¿CÓMO FAVORECER LA ACTIVIDAD CEREBRAL?

El desarrollo cerebral de los niños tiene que ver con la alimentación que está recibiendo en cada comida tiene una composición y un efecto diferente para nuestro cerebro y los nutrientes serán responsables de aumentar el nivel, es por esto que le damos a conocer los

¿SABÍAS QUE LA SALUD CEREBRAL ESTÁ RELACIONADA CON EL TAMAÑO DEL CEREBRO?



fuelle://www.canstockphoto.es/divertido-entrenamiento-cerebro-

41740441.html

# Alimentos para memoria



fuate://www.istockphoto.com/es/vector



**Pescado:** los ácidos

Fuente://es.pngtree.com/fre  
epng/a-child-eating

grasos omega 3 tienen funciones importantes para el cerebro, ya que forman sus membranas celulares.

**Chocolates:** dulces en concentración estos contienen triptófano intervienen en el estado del ánimo y ayuda a mantener la concentración y la calma.

**Legumbres:** proteínas y hierro mejores que de las carnes ayudan a mejorar rendimiento intelectual la concentración y la agilidad mental.



Fuente://es.educaplay.com/es/recursoseducativos

**Frutos secos:** las grasas buenas de un picoteo inteligente buena dosis de energía cerebral y aumenta la concentración mental.

**Pastas:** los fideos dan la energía de los carbohidratos y ayudan a la actividad cerebral.



Fuente://mx.depositphotos.com/199238604/stock-

**Huevos:** las vitaminas fortalecen las neuronas además participa en la generación de mielina que recubre las neuronas y recupera funciones cerebrales.



Fuente://mariasunysusideas.blogspot.com/2011/10/hilo-

**Yogures y queso:** calcio contra el estrés regula la función nerviosa de la presión arterial.



Fuente://sp.depositphotos.com/108272416/stock-

**Plátanos aguacate y tomates:** vitaminas para la agilidad mental protegen y ayuda en el desarrollo neuronal y mejoran la concentración y agilidad mental.



Fuente://sp.depositphotos.com/198193468/stock-



Fuente://sp.depositphotos.com/198193468/stock

**RECUERDA QUE LA INGESTA DE  
ÁCIDO FÓLICO AYUDA A PREVENIR  
EL DAÑO CEREBRAL Y REDUCE EL  
RIESGO DE PADECER DE  
CUALQUIER TIPO DE CÁNCER.**

## Alimentos del Ecuador ricos en nutrientes

**Zapallo:** sistema inmunitario y favorece la salud visual.



**Plátano o verde:** ayuda a la azúcar en la sangre y a bajar los niveles de colesterol, rico potasio.



**Pinol:** favorece el crecimiento y mejora el sistema de defensa por tener zinc.

**Avena:** mejora la circulación y es buena para la memoria de los niños.



**Cacao:** ayuda a la concentración ya que es natural, consumir con moderación.

**Quinoa:** alto nivel en proteínas rico en omega 6 y



Los alimentos del Ecuador contienen los nutrientes y una gran cantidad de vitaminas, minerales y pocas calorías; estos tipos de alimentos son saludables y necesario para consumir disminuyen el riesgo de enfermedades y son



**Chocho:** tiene el 42 a 51% de proteínas y es rico en lisina (componente de las proteínas)



<https://jugamos.jimdo.com/>

**Arroz Cebada:** contiene vitamina k y ácido fólico.

Ideal para niños que tienen problemas de crecimientos.

**Polvo de arveja:** proporciona energía y glucosa en la sangre y el metabolismo del carbohidrato y evita el estreñimiento y enfermedades de las vistas.

**Harina de plátano:** aporte de energía y vitaminas y



fuelle://www.nestlebebe.es/recetas/crema-de-platano



[fuente://www.pinterest.com.mx/pin/470626229786486393/](http://www.pinterest.com.mx/pin/470626229786486393/)

## Unidad # 4

- Importancia de una lonchera saludable
- 6 tips para que el niño coma
- Recetario

## Importancia de una lonchera saludable

Permite completar las necesidades nutricionales del niño y no reemplaza ninguna comida, la lonchera tiene un impacto importante en la alimentación, es la encargada de proveer



fuelle://simpati.mobi/5-ideas-geniales-para-el-lunch-escolar/

SABIAS QUE AL TOMAR  
AGUA TENDRAS UNA  
BUENA ACTIVIDAD  
CEREBRAL, RECUERDA  
BEBER DE 4 A 6 VASOS



fuelle://www.google.com/search?q=ni%C3%B1a+animada+tomando+agua&tbm

### Recomendaciones:

- Deben ser de fácil digestión.
- La preparación en casa debe ser sencilla.
- Fácil manipulación e ingestión
- Usar porciones adecuadas.
- Planificar la lonchera con tiempo.

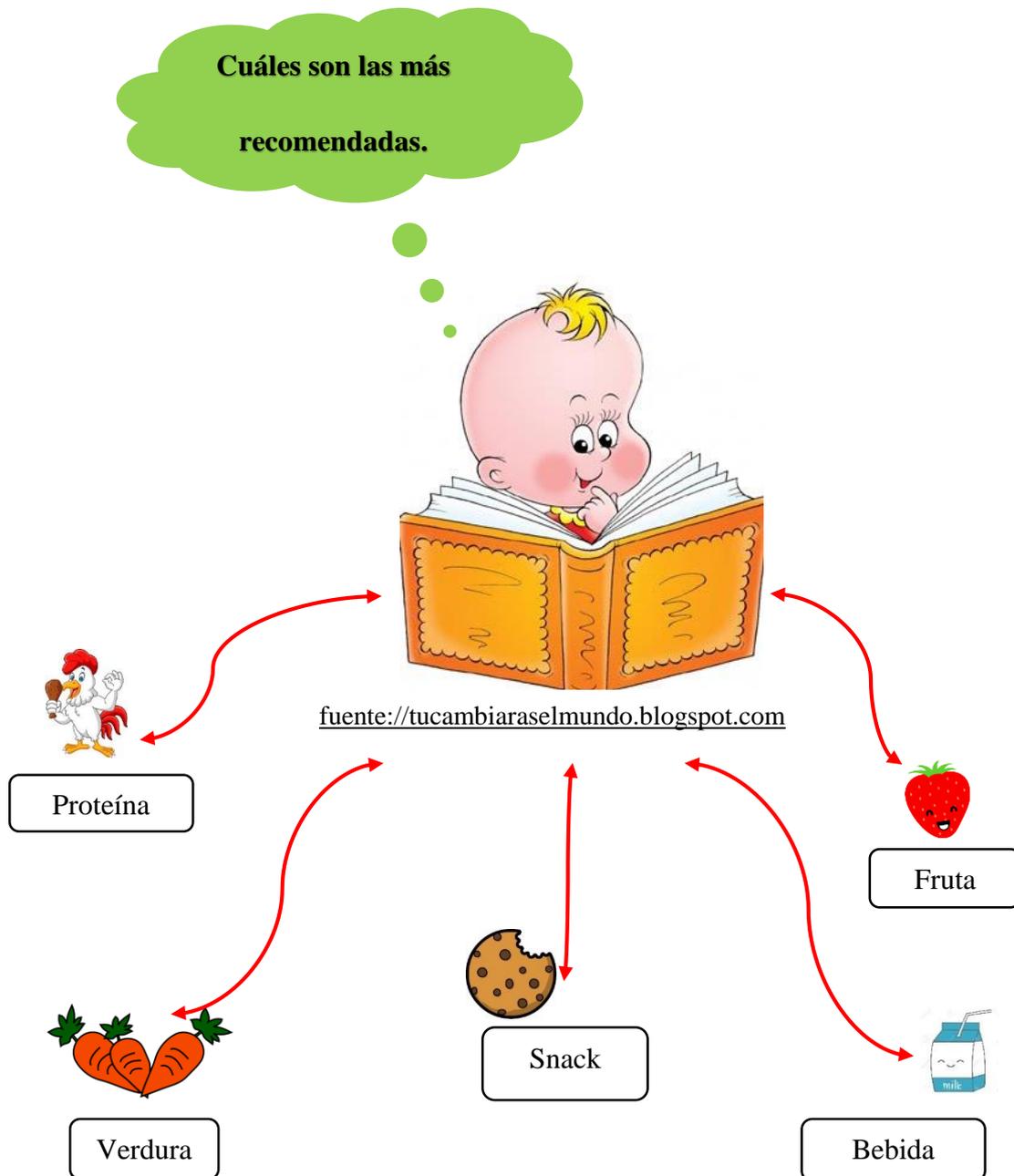
## 6 TIPS PARA QUE EL NIÑO COMA.



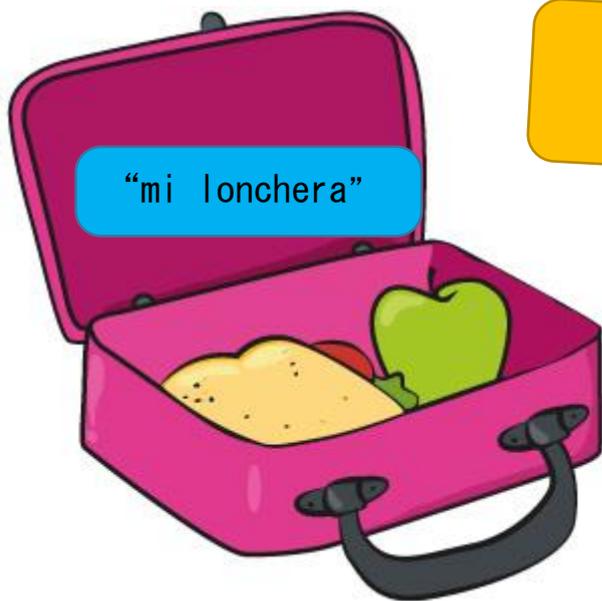
fuente://es.123rf.com/photo\_82177648\_una-ni%C3%B1a-feliz-de-comer-ensalada-ella-ama-las-verduras-.html

- 1.- Tener un ambiente relajado sin televisión o juguetes ayudará que el niño asocie la hora de comer.
- 2.- Evitar exigir al niño a comer ni insistir, se puede alterar esa conmovión de angustia y vas a lograr nauseas por los alimentos.
- 3.- Comer en familia animará al niño, ya que ellos aprenden por imitación.
- 4.- Evitar llenar el plato, la cantidad que se ponga sea mínima, ayudará que el niño coma.

## Qué debe llevar el lunch de los niños



Fuente://www.istockphoto.com/mx/vector/pollo-de-dibujos-animados



CON LA COMIDA SI SE JUEGA

[fuente://www.ecosia.org/images?](http://www.ecosia.org/images?)

## El pequeño recetario de un superhéroe

### Día 1

Rollitos de jamón

Barrita de avena

Jugo de mandarina

Una Manzana

### Día 2

Pan de formas con crema de maní o mermelada

Yogurt natural

Jugo de naranja

Melón picado

Agua 1 ½

### Día 3

Pollo desmechado

Galleta de chocolate casera

Kiwi en rodajas

Agua 1 ½

**Ser creativo a la hora de preparar la lonchera ayuda a que su niño coma.**



[fuente://www.moltoshop.com](http://www.moltoshop.com)

## Día 4

Empanada hornada de queso

Pasas

Palitos de zanahoria

Jugo de mora

## Día 5

Tortilla de huevos con espinaca de formas

Almendras con nueces frutilla picada

Jugo de sandia

Agua 1 ½

## Lunch #1

Combina: proteínas, snack, fruta o verdura + bebida.

- Proteína

Rollito de jamón con queso



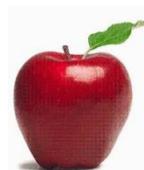
- Snack

Barrita de avena



- Fruta

Manzana o trozos de sandía



- Bebida

Jugo de mandarina



Agua 1 ½



## Lunch #2

Combina: proteínas, snack, fruta o verdura + bebida.

- Proteína

Pan de forma con crema de maní o mermelada.



- Snack

Yogurt natural



- Fruta

Melón picado o guineo



- Bebida

Jugo de naranja

Agua 1 ½



## Lunch #3

Combina: proteínas, snack, fruta o verdura + bebida.

- Proteína

Pollo desmechado



- Snack

Galleta de chocolate casera.



- Fruta

Kiwi en rodajita o una granadilla.



- Bebida

Agua 1 ½



## Lunch #4

Combina: proteínas, snack, fruta o verdura + bebida.

- Proteína

Empanada al horno de queso



- Snack

Pasas



- Fruta o vegetales

Palitos de zanahoria o tallos de

Brócoli



- Bebida

Jugo de mora



Agua 1 ½



## Lunch #5

Combina: proteínas, snack, fruta o verdura + bebida.

- Proteína

Tortilla de huevo con espinaca.



- Snack

Pequeña porción de almendras con nueces.



- Fruta

Frutilla picada.



- Bebida

Jugo de sandía.



- Agua 1/2



Échame un vistazo  
y te va a gustar



[fuente://es.123rf.com/photo\\_35157157\\_ilustraci%C3%B3n-de-la-mujer-pensando-qu%C3%A9-cocinar-vector.html](https://es.123rf.com/photo_35157157_ilustraci%C3%B3n-de-la-mujer-pensando-qu%C3%A9-cocinar-vector.html)

[cocinar-vector.html](https://es.123rf.com/photo_35157157_ilustraci%C3%B3n-de-la-mujer-pensando-qu%C3%A9-cocinar-vector.html)

## Las tres comidas principales

**El desayuno** es muy importante porque ayuda al niño con la energía necesaria para las actividades diarias y la actividad mental.



Recuerda: si no desayunamos correctamente: te cansaras más rápido, andarás de mal humor, no tendrás las energías necesarias.

[fuente://inmagarciaedpsm.blogspot.com/2017](http://inmagarciaedpsm.blogspot.com/2017)

Leche, yogurt y queso - Lácteos

Cereales, galleta y pan - Hidratos de carbono

Nota: El desayuno debe contener por lo menos tres alimentos mencionados y contribuirá con la energía necesaria.

**El almuerzo** tiempo de comida más completo porque incluye todos los tipos de alimentos.

**La merienda** Debe de ser liviana en tamaño y variedad de alimentos se tiene que cenar 2 horas antes de dormir ya que nuestro metabolismo será más lento y en porciones pequeñas para una buena digestión.

## RECUERDA NO SALTARSE LAS COMIDAS

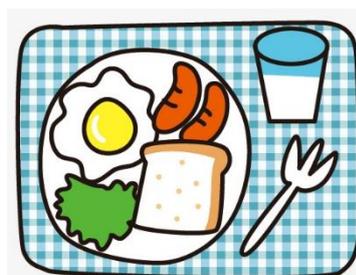
No se deben saltar las comidas de un niño porque el organismo debe ingerir alimentos cada 4 a 5 horas, nuestro cuerpo tiene conductas rutinarias que se deben seguir aunque todas son imprescindibles sin embargo la del desayuno aporta energía y es la principal en el día si se salta alguna comida no aportara los azucares ni nutrientes esenciales y el organismo no cumplirá su correcto funcionamiento, el cuerpo estará agotado y el cerebro no rendirá como se debe y habrá problemas de salud.



[fuente://www.laloncherademihijo.org/](http://www.laloncherademihijo.org/)



[fuente://obesidadinfantil.consumer.](http://obesidadinfantil.consumer.)



[fuente://es.pngtree.com/](http://es.pngtree.com/)

Sabías que la lonchera corresponde al 10% de los nutrientes en niños de 4 a 5 años.

## Desayunos

### Desayuno # 1

- Jugo de naranja (natural)
- Sándwich con tocino de pavo lechuga, tomate.

### Desayuno # 2

- Avena con leche
- Galletas caseras
- 6 huevos de codorniz



### Desayuno # 3

fuate://mx.depositphotos.com

- Colada de machica
- Pan tostado integral con jamón

### Desayuno # 4

- Un vaso de leche con cereales
- Una manzana picada

### Desayuno # 5

- 1 Pan tostado
- 1 huevo duro
- 1 vaso de leche
- 3 frutillas picadas

## Almuerzos

### **Almuerzo # 1**

- Crema de zanahoria
- Arroz con menestra de frejol y pollo a la plancha
- Jugo de guayaba

### **Almuerzo # 2**

- Caldo de polvo de arveja con carne de borrego
- Ensalada de brócoli con pescado a la plancha
- Jugo de naranja

### **Almuerzo # 3**

- Crema de lenteja
- Carne guisada
- Arroz
- Papas doradas con lechuga
- Jugo de melón

### **Almuerzo # 4**

- Caldo de pata de res
- Ensalada de pollo con papa, cebolla y lechuga
- Jugo de frutilla

### **Almuerzo # 5**

- Moro de lenteja
- Con bistec de pollo
- Jugo de piña



fuelle://www.istockphoto.com/es/vector/

# Meriendas

## Merienda # 1

- Yogurt con pera picada

## Merienda # 2

- Ensalada de frutas

## Merienda # 3

- Un vaso de leche con guineo picado

## Merienda # 4

- Sándwich de atún
- Jugo de frutilla

## Merienda # 5

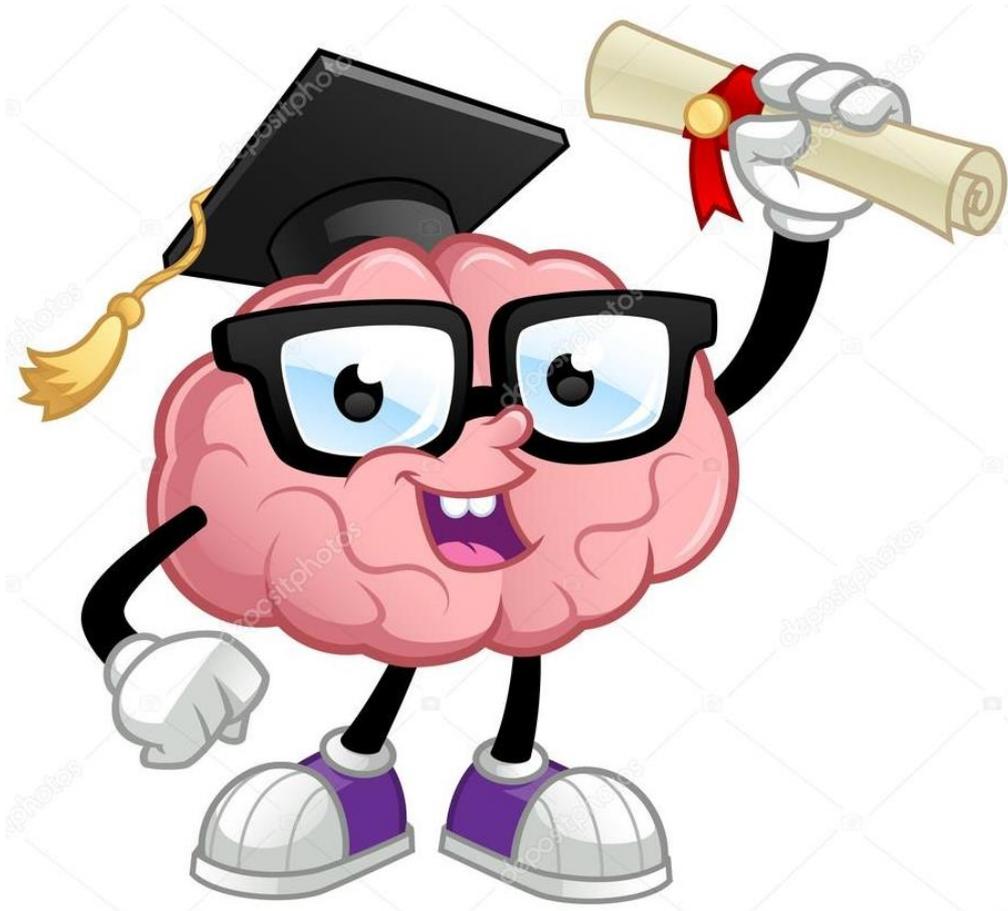
- un vaso de quaker
- uvas
- cake de zanahoria



fuelle://mx.depositphotos.com/vector-

images/ni%C3%B1o-desayunando-

## Ejercitando nuestra memoria



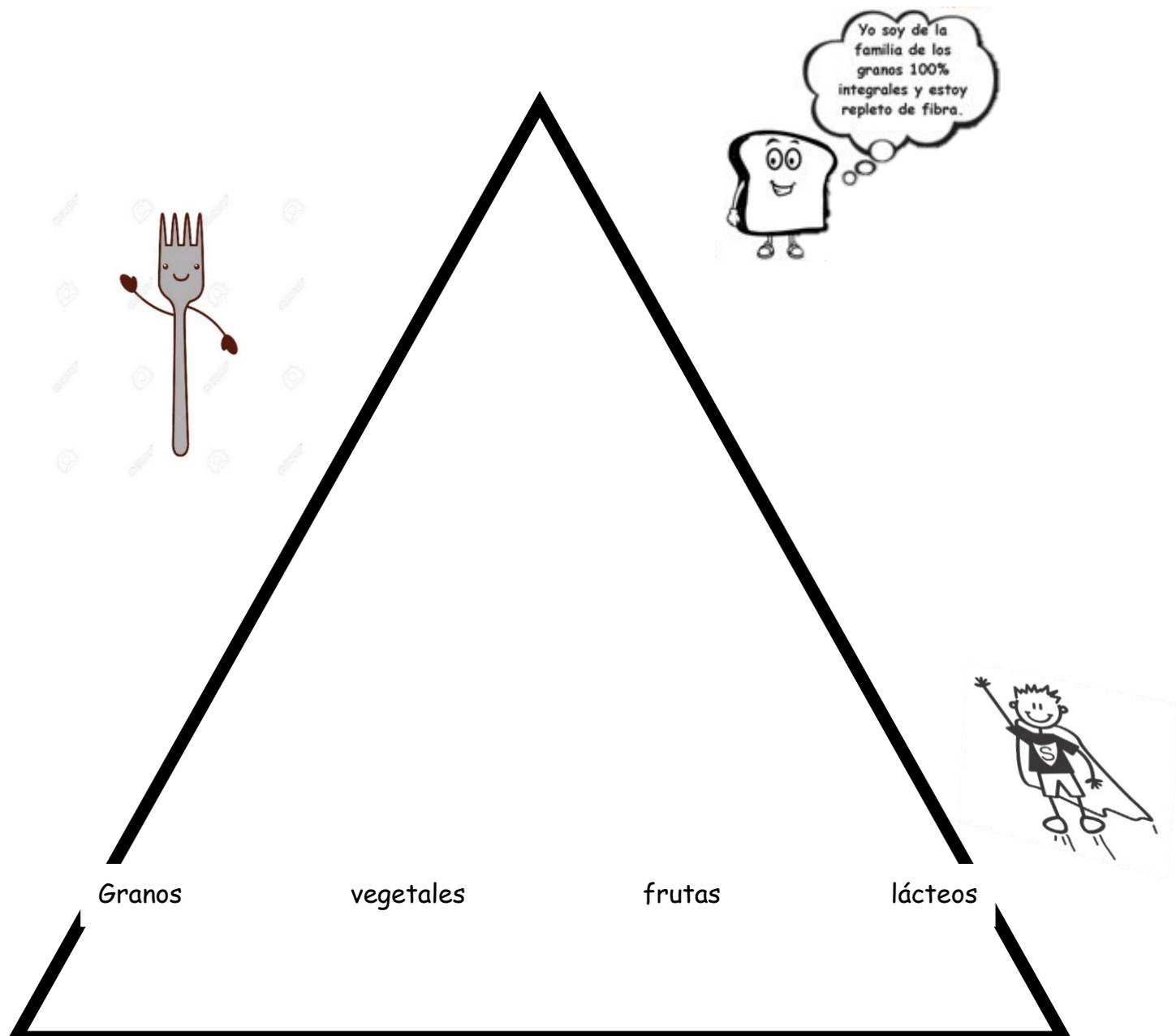
[Fuente: //sp.depositphotos.com/](https://sp.depositphotos.com/)

## Auto evaluación

### Poniendo en práctica lo aprendido

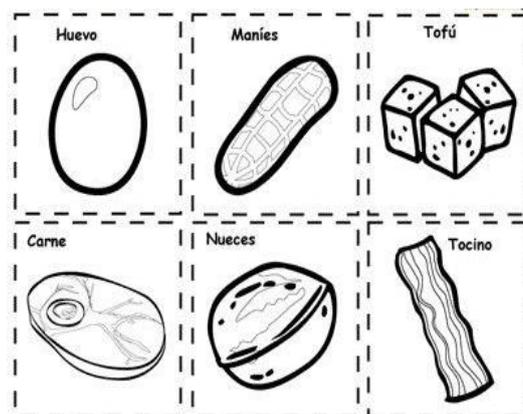
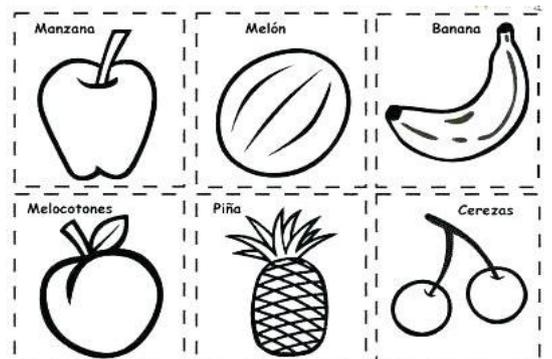
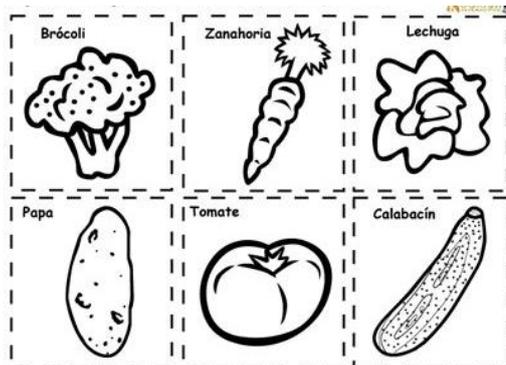
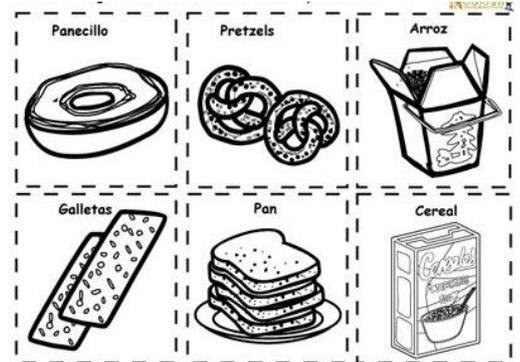
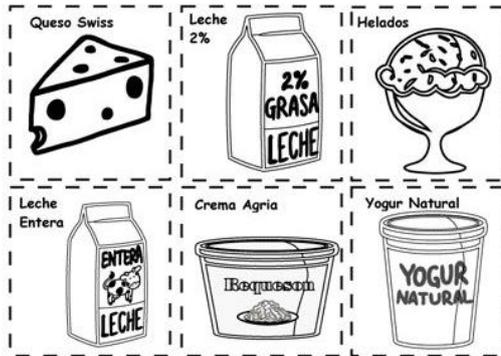
Ayuda al superhéroe a crear una comida balanceada que pueda comer en el día

Con la ayuda de tu hijo has líneas y colorea para conectar cada alimento en su correspondiente grupo alimenticio





Recorta y pega creando la comida del día en el grupo alimenticio que corresponde.



Fuente://www.pinterest.com/pin/561472278515715579/?lp=true

## Conclusiones

Los resultados de las encuestas, aunque no han demostrado en su totalidad resultados alarmantes, tanto por parte de los padres como del cuestionario dirigido a los docentes, si han manifestado falencias sobre los conocimientos adecuados a la alimentación infantil. Por otro lado, como se ha indicado con anterioridad, para tener varias fuentes de información se recurrió a tres herramientas de fuentes primarias, de la cual la más relevante fue la ficha de observación, por garantizar al investigar mayor veracidad respecto a la información suministrada, ya que se trata de datos directamente obtenidos por parte de la observación de las autores del presente trabajo de investigación, y es aquí donde observamos las carencias de la buena alimentación de los niños porque comprobamos que los padres de familia no envían una lonchera nutritiva y saludable y los maestros tratan de ocultar dicha falencias pero gracias a la observación obtenida visualizamos que no hay un buen desarrollo cognitivo en los niños por la falta de nutrientes necesarios.

Además, cabe indicar que las respuestas a las encuestas suelen proporcionar información distorsionada, ya que existe la motivación de suministrar información direccionada a mostrar aspectos positivos, tanto en los padres demostrando un cumplimiento responsable en su rol de representantes, como en el de los docentes, desempeñando una buena labor en su trabajo. Lo mismo aplica a la entrevista realizada a la Directora de la institución, como autoridad máxima.

Una vez establecida la predominancia de los datos obtenidos mediante la ficha de observación, los resultados mostraron cifras preocupantes, como lo es el alto consumo de la comida chatarra, la cual está cerca del 50% de los niños; así como el bajo consumo de los lácteos y frutas, y el nulo consumo de vegetales en todos los casos. Por otro lado, otra cifra impactante es la del consumo del agua, ya que se estimaría que a partir del conocimiento básico de la importancia de la ingesta diaria de esta, los porcentajes estuvieran cercanos al 100%.

La etapa de la infancia es la base para obtener el mayor desempeño del cuerpo, es cuando se percibe un alto desarrollo cognitivo, físico y social. Es por esto que el organismo debe recibir una cantidad considerable de vitaminas, minerales y proteínas para lograr un óptimo crecimiento.

Los alimentos nutritivos son aquellos que aportan al organismo los nutrientes, vitaminas, calorías y demás componentes necesarios para tener un rendimiento adecuado a lo largo del día, porque un buen desarrollo cognitivo depende de una buena alimentación.

Por lo antes expuesto, partiendo de las bases teóricas y antecedentes referenciados que demuestran la correlación directa de una buena alimentación para el desarrollo cognitivo infantil, y de la información suministrada mediante fuentes primarias y obtenidas de las herramientas correspondientes al tipo de estudio presentado, se hace viable la elaboración de una guía didáctica para la adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños de 4 a 5 años de edad, que sería proporcionada a los padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Básica “Nueva Alborada” para su aplicación. Dicha guía consta de actividades e información necesaria para la consecución del objetivo planteado, que a su vez se derivan de la presente investigación realizada.

## Recomendaciones

Una vez establecida la necesidad de la guía para padres y docentes, se recomienda la socialización de esta para su aplicación inmediata en los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica “Nueva Alborada”.

A partir de la información obtenida del método teórico y empírico es recomendable lo siguiente:

- Los padres deben prestar la debida atención en la nutrición de los niños, la porción que les brinden o les envíen en la lonchera es de vital importancia para el desarrollo, además deberán hacer uso de los 4 grupos alimenticios que existen referidos por el ministerio de salud pública y el ministerio de educación
- El docente debe Aplicar en su totalidad el conjunto de acciones propuestas que es Orientar y plantear a los padres de familia sobre alimentos proteicos que van en la lonchera a través de una guía alimenticia así se ira favoreciendo el desarrollo cognitivo de los niños para que diferencien la comida saludable con la comida chatarra mediante la guía didáctica para padres.

Como resultado de lo propuesto es lograr reflexionar sobre la incidencia de la nutrición infantil en la jornada escolar y su aporte en el proceso de aprendizaje, como conclusión se verá familias integradas y que contribuyan con una dieta balanceada para sus hijos.

## Referencias Bibliográficas

- Albornoz, E., Guzmán, M. (2016). *Desarrollo cognitivo mediante estimulación en niños de 3 años*. *Revista Científica Multidisciplinar de la Universidad de Cienfuegos*, 186-192.
- Alvarez, M. (11 de 10 de 2018). *Obesidad infantil: ¿sinónimo de salud?* Obtenido de Adelante Cuba: <http://www.adelante.cu/index.php/es/consultas-medicas/14915-obesidad-infantil-sinonimo-de-salud>
- American Academy of Pediatrics. (2015). *Los 5 grupos alimentarios: ejemplos de opciones disponibles*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/The-5-Food-Groups-Sample-Choices.aspx>
- Ariza, C., Ortega-Rodríguez, E., Sánchez-Martínez, F., Valmayor, S., Juárez, O., y Pasarín, M. (2015). La prevención de la obesidad infantil desde una perspectiva comunitaria. *Atención primaria*, 246-255.
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito: Editora Nacional.
- Bajaña , R., Quimis , M., Sevilla , M., Vicuña , L., & Calderón, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSalud*.
- Beltrand, J., y Polak, M. (2016). *Retraso de crecimiento ponderoestatural: diagnóstico y tratamiento*. Elsevier.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson.
- Castilla, M. (2014). La teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget aplicada en la clase de primaria.

Chávez, V. (2018). *infobae*. Obtenido de Resistencia antimicrobiana y obesidad infantil, en la agenda de los ministros de salud del G20.

Clínica San Pablo. (2019). *Percentiles de peso y talla en niños y bebés*. Obtenido de <http://www.sanpablo.com.pe/percentiles-peso-talla-ninos-bebes/>

Clínica Universidad de Navarra. (2018). *Diccionario Médico*. Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/ingesta-calorica>

Córdoba, D. (2018). *Desarrollo cognitivo, sensorial, motor y psicomotor en la infancia*. iceditorial.

El Comercio. (29 de Marzo de 2017). Ecuador formuló políticas públicas para frenar el sobrepeso y obesidad.

El Comercio. (21 de Enero de 2018). La desnutrición infantil no se erradicó en 31 años en el Ecuador.

El Comercio. (12 de Agosto de 2018). La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador.

Fundación Española de Nutrición. (2014). *Hábitos Alimentarios*. Obtenido de <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

González-Toche, J., Gómez-García, A., Gómez-Alonso, C., Álvarez-Paredes, M., y Álvarez-Aguilar, C. (2017). Asociación entre obesidad y depresión infantil en población escolar de una unidad de medicina familiar en Morelia, Michoacán. *Aten Fam*, 8-12.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.

- Kanterewicz, M. (2015). *Insuficiencia Nutricional en el Ecuador. Causas, Consecuencias y Soluciones, Banco Mundial, 2007.*
- Mazzoni, C., Stelzer, F., Cervigni, M., y Martino , P. (2014). Impacto de la pobreza en el desarrollo cognitivo. Un análisis teórico de dos factores mediadores. *SciELO.*
- Ministerio de Salud Pública. (2017). Guía de alimentación y nutrición para docentes. Ecuador.
- Nutrition Australia. (2015). *Healthy Eating Pyramid.* Obtenido de <http://www.nutritionaustralia.org/sites/default/files/Healthy-Eating-Pyramid.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *¿Qué es la malnutrición?* Obtenido de <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
- Otáñez, W. (2015). El pensamiento no tan humano de los animales y su vinculación con el lenguaje. *Ludus Vitalis, 235-251.*
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio.* Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Palma, A. (2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. *CEPAL.*
- Pérez, M., Santiago, M., Leis, R., Malvar , A., Suanzes, J., & Hervada, X. (2017). Prevalencia de malnutrición en escolares españoles. *Elsevier.*
- Real Academia Española. (2018). *RAE.es.* Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=1ra46Vc>
- Rocha, D., Martín, M., Carbonell, A., Aparicio, V., y Delgado-Fernández, M. (2014). Efectos de los programas de intervención enfocados al tratamiento del sobrepeso/obesidad infantil y adolescente. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 33-43.*

- Ruiz, C. (2015). Hacia una comprobación experimental de la zona de desarrollo próximo de Vigotsky. *Ciencia Ergo-Sum*, 167-171.
- Salamanca, L., y Sánchez, M. (2018). *Desarrollo cognitivo y motor*. EDITEX.
- Sandoval, L., Jiménez, M., Olivares, S., & De la Cruz, T. (2016). Lactancia materna, alimentación complementaria y el riesgo de obesidad infantil. *Atención Primaria*, 572-578.
- Sobrino, M., Gutiérrez, C., Cunha, A., Dávila, M., & Alarcón, J. (2014). Desnutrición infantil en menores de cinco años en Perú: tendencias y factores determinantes. *Revista Panamericana de Salud Pública* .
- Soto, H., y Martínez , A. (2013). Programas para el cuidado y el desarrollo infantil temprano en los países del Sistema de la Integración Centroamericana (SICA). *CEPAL*.
- Soto, M., Castilla, A., Poma, M., Montañez, J., Pascual, G., Cano, V., y Chumbipuma, R. (2014). La Ficha de Observación.
- Spanish Oxford Living Dictionaries. (2019). Obtenido de <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/inteligencia>
- Sumba, M. (2017). *El desarrollo cognoscitivo y socioemocional discente mediante fundamentos teóricos aplicables a su realidad en educación*.
- UNICEF. (s.f.). *UNICEF, PMA Y OPS trabajan juntos contra la desnutrición infantil*. Obtenido de [https://www.unicef.org/ecuador/spanish/media\\_9001.htm](https://www.unicef.org/ecuador/spanish/media_9001.htm)
- Zapata, M. (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del “conectivismo”. *Education in the Knowledge Society*, 69-102.

A

N

E

X

O

S

## Anexo 1

### Validación de la Propuesta

Yo, Msc. María Leonor Cedeño Sempertegui con cédula de ciudadanía **0908675044** en respuesta a la solicitud realizada por las egresadas:

EMMA ISABEL VILLALVA ESPINOZA  
NADIA ALEXANDRA MONTIEL GONZALEZ

de la Carrera de Educación Mención Parvularia, Facultad de Educación de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, para validar la propuesta de su proyecto de titulación denominada:

“Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018 – 2019”.

después de haber leído y analizado el documento puedo manifestar que es apropiado para la institución en mención y tiene la aplicabilidad necesaria para este proyecto.



Msc. María Leonor Cedeño Sempertegui  
**0908675044**

## Validación de la Propuesta

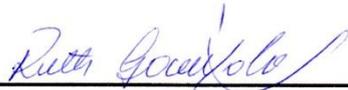
Yo, Msc. Ruth Noemi Garófalo García con cédula de ciudadanía 0201457199 en respuesta a la solicitud realizada por las egresadas:

EMMA ISABEL VILLALVA ESPINOZA  
NADIA ALEXANDRA MONTIEL GONZALEZ

de la Carrera de Educación Mención Parvularia, Facultad de Educación de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, para validar la propuesta de su proyecto de titulación denominada:

“Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018 – 2019”.

después de haber leído y analizado el documento puedo manifestar que es apropiado para la institución en mención y tiene la aplicabilidad necesaria para este proyecto.



---

Msc. Ruth Noemi Garófalo García  
0201457199

## Validación de la Propuesta

Yo, Msc. María Fernanda Mera Cantos con cédula de ciudadanía **1306941244** en respuesta a la solicitud realizada por las egresadas:

EMMA ISABEL VILLALVA ESPINOZA  
NADIA ALEXANDRA MONTIEL GONZALEZ

de la Carrera de Educación Mención Parvularia, Facultad de Educación de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, para validar la propuesta de su proyecto de titulación denominada:

“Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018 – 2019”.

después de haber leído y analizado el documento puedo manifestar que es apropiado para la institución en mención y tiene la aplicabilidad necesaria para este proyecto.



---

Msc. María Fernanda Mera Cantos  
**1306941244**

**Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil**



**Facultad de Educación con Mención**

### **Entrevista a la Directora de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada**

**1.- ¿Cree usted que la lonchera escolar reemplaza el desayuno? ¿Argumente?**

Es importante el desarrollo de buenos hábitos alimenticios pues estos benefician a nuestro organismo, adicional a ello la selección de los alimentos que provean todo lo nutritivo desde el desayuno

**2.- ¿Qué tipo de actividades fomenta la institución que usted dirige para guiar a los padres a brindar una adecuada alimentación a sus representados?**

En la primera reunión de padres, misma que se realiza antes del inicio del período lectivo se da charlas sobre el tema, y a lo largo del ciclo las docentes asumen el control y vigilancia de los alimentos que consumen los niños haciendo las sugerencias pertinentes a los representados.

**3.- ¿El personal docente tiene conocimientos básicos acerca de la pirámide alimenticia?**

El personal gracias a los conocimientos adquiridos a nivel superior, así como su auto preparación ejercen su labor.

**4.- ¿Cuál es la planificación que lleva el centro educativo con relación a la alimentación de los estudiantes en el mismo?**

El bar presenta mensualmente el menú que expenderá para lo que corresponde educación física, mientras que inicial realiza de acuerdo al cronograma, ferias sobre motivación de la buena alimentación

**5.- ¿Cuánta influencia tiene la lonchera escolar con el desempeño académico? Argumente**

Indiscutiblemente , los hábitos alimenticios juegan un papel preponderante en el desarrollo cognitivo , pues la correcta ingesta de comestibles ayuda a que el sistema neuronal se active produciendo mayor capacidad y eficiencia en la transmisión de los mensajes , conocimientos o nuevas experiencias

Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil  
Facultad de Educación con Mención



Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada

1. ¿Cuántas veces a la semana le prepara la lonchera a su hijo?

- 1 o 2 días de la semana
- 3 a 4 días de la semana
- Toda la semana

2. ¿Cuántas veces a la semana envía snacks de frituras a su hijo?

- 1 o 2 días de la semana
- 3 a 4 días de la semana
- Toda la semana

3. ¿Ha recibido información sobre opciones de qué enviar a su hijo en la lonchera escolar?

- Si
- No

4. ¿Quién le brinda la información sobre la preparación de lonchera escolar?

- La escuela
- Internet
- Pediatra
- Nutricionista

**5. Al enviar la Lonchera inapropiada para su hijo ¿qué acciones realiza la maestra?**

- No lo deja comer al niño
- Lo cita para hablar
- No realiza nada, no lo nota

**6. ¿Cuántas veces a la semana envía frutas y verduras a su hijo en la lonchera escolar?**

- 1 o 2 días de la semana
- 3 a 4 días de la semana
- Toda la semana

**7. ¿Cuántas veces al día consume lácteos su hijo?**

- Una vez al día
- Dos veces al día
- Tres veces al día
- No consume lácteos

**8. ¿Usted conoce los componentes de los snacks de frituras y de los perjuicios que estos traen a la salud?**

- Si
- No

**9. ¿Usted tiene conocimiento de cuáles son los buenos hábitos alimenticios saludables?**

- Si
- No

**10. ¿Usted educa a su hijo sobre los correctos buenos hábitos alimenticios saludables?**

- Si
- No

**Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil**

**Facultad de Educación con Mención**



**Encuesta dirigida a los docentes de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada**

**1. La alimentación en los niños de su salón puede ser calificada como:**

- Buena
- Regular
- Mala

**2. ¿Diariamente a cuántos niños de su salón le envían snacks de frituras?**

- 1 a 10 niños
- 10 a 20 niños
- Todos
- Ninguno

**3. ¿Ha recibido información sobre la pirámide alimenticia?**

- Si
- No

**4. En su criterio personal, ¿cuál es el grupo alimenticio más importante para el desarrollo de los niños?**

- Cereales
- Frutas
- Grasas
- Dulces
- Todas
- Ninguno

**5. Al llegar la lonchera inapropiada para sus niños ¿qué acciones realiza?**

- No deja comer al estudiante
- Cita para hablar a los padres
- No realiza nada

**6. ¿Le gustaría recibir información y capacitaciones referentes a la correcta alimentación de los niños?**

- Si
- No

**7. ¿La talla y el peso de los niños de su salón es la adecuada, de acuerdo a la edad que tienen?**

- Si
- No

**8. ¿Un insuficiente desarrollo cognitivo origina un escaso rendimiento escolar y anímico?**

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

**9. ¿Conoce usted estrategias didácticas para poder inculcar buenos hábitos alimenticios apropiados en los niños?**

- Si
- No

**10. Si no conoce ninguna estrategia didáctica, ¿estaría dispuesto a recibir una estrategia didáctica y aplicarlas en su salón?**

- Si
- No

Anexo 4 fotografías





Anexo 5 Ficha de Observación

Ficha de Observación																																						
N	Nombres	Lunes 03-12-2018							Martes 04-12-2018							Miércoles 05-12-2018							Jueves 06-12-2018							Viernes 07-12-2018								
		Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua		
1	Aguilar Annie				X		X	X			X			X	X			X				X						X						X			X	
2	Ayala Damaris		X				X			X		X	X			X					X	X		X				X	X					X		X		
3	Beltrán Joan	X		X			X		X					X	X		X			X	X						X	X			X				X		X	
4	Calderón Luan						X							X			X					X					X	X		X					X			
5	Gómez Gabriel				X			X		X			X	X					X	X			X			X		X							X		X	
6	González Bárbara		X				X	X						X	X					X	X					X									X	X		
7	Jijón Amelia	X					X		X		X			X							X					X		X		X					X			
8	López Pedro			X			X						X	X			X				X	X						X	X							X		
9	López Gustavo						X	X		X				X	X		X		X	X			X					X							X	X		
10	López Victoria		X		X			X						X			X				X					X									X	X		
11	Mendoza Diana						X		X					X			X										X	X		X						X		
12	Miño Carlos			X			X			X				X							X				X		X			X					X	X		
13	Paredes Piero				X		X						X	X		X		X			X						X											
14	Plus Valentina	X					X	X		X				X	X						X					X											X	
15	Ramírez Luciana																			X	X					X	X		X	X		X					X	
16	Reyes Natalie				X		X	X		X				X			X					X					X			X						X	X	
17	Robles Carlos		X				X			X							X				X	X					X								X	X		X
18	Rojas Seika			X			X			X		X	X		X						X				X				X									
19	Salazar Ángel						X			X				X					X			X				X		X										X
20	Sánchez Anahí		X				X		X				X	X							X	X				X	X		X	X		X	X	X		X		
21	Soledispa Danna						X	X		X				X		X					X				X			X								X	X	
22	Vanegas Luis				X		X	X						X								X					X										X	X

Elaborado por: Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)

Ficha de Observación																																					
N	Nombres	Lunes 10-12-2018						Martes 11-12-2018						Miércoles 12-12-2018						Jueves 13-12-2018						Viernes 14-12-2018											
		Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	Snack	Frutas	CHO	Lácteos	Vegetales	Chatarra	Agua	
1	Aguilar Annie			X			X					X	X						X	X				X	X			X		X				X		X	
2	Ayala Damaris				X		X			X			X		X						X						X				X			X		X	
3	Beltrán Joan		X		X		X			X		X	X			X	X			X	X				X	X					X		X		X	X	
4	Calderón Luan					X	X		X				X									X						X					X				
5	Gómez Gabriel					X				X			X	X						X	X		X				X		X			X			X		X
6	González Bárbara						X						X				X		X		X					X	X			X				X		X	
7	Jijón Amelia		X				X		X			X								X		X														X	
8	López Pedro			X		X	X						X		X					X	X					X	X					X			X		X
9	López Gustavo				X		X		X				X		X					X	X						X				X				X		
10	López Victoria	X					X					X								X	X				X	X		X	X		X			X		X	
11	Mendoza Diana							X				X	X				X				X				X	X		X	X							X	
12	Miño Carlos			X			X		X				X							X	X					X	X										X
13	Paredes Piero		X	X		X	X		X			X	X				X					X										X					X
14	Plus Valentina			X												X				X	X						X										X
15	Ramírez Luciana				X		X	X		X										X	X					X	X					X			X		
16	Reyes Natalie						X		X				X					X		X	X						X	X		X					X		X
17	Robles Carlos		X		X		X		X				X					X			X					X	X										
18	Rojas Seika				X		X						X							X	X					X				X							X
19	Salazar Ángel						X		X			X	X		X						X					X	X		X								X
20	Sánchez Anahí					X	X		X			X	X					X		X					X			X							X		
21	Soledispa Danna		X		X		X	X												X	X					X	X	X		X							X
22	Vanegas Luis					X	X						X	X				X							X			X							X		X

Elaborado por: Montiel González, N. & Villalva Espinoza, E. (2018)