

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRESCOLAR
TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
LICENCIATURA EN LA CARRERA
DE EDUCACIÓN PRESCOLAR**

**NUTRICIÓN Y SALUD Y SU RELACIÓN CON LOS
NIVELES DE DESEMPEÑO EN LOS APRENDIZAJES
DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTUDIANTES DEL CICLO
MATERNO INFANTIL EN EL JARDÍN DE NIÑOS
JARDINES DE TIBÁS EN LA PROVINCIA DE SAN
JOSE JARDINES DE TIBÁS, DURANTE EL PRIMER
CUATRIMESTRE DEL 2022.**

Sustentante:

María Eduviges Saborío Vázquez

Tutor

Ana Lucrecia Sancho Vargas

Enero, 2022

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE CUADROS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	vii
DECLARACIÓN JURADA	9
CARTA DEL TUTOR.....	10
DEDICATORIA.....	11
AGRADECIMIENTO.....	12
ABREVIATURAS.....	13
RESUMEN	15
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	18
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	20
1.1.1 Antecedentes del problema	20
1.1.2 Problematización	25
1.1.3 Justificación del tema.....	26
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	27
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
1.3.1 Objetivo General.....	28
1.3.2 Objetivos Específicos.....	28
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	29
1.4.1 Alcances	29
1.4.2 Limitaciones.....	29

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	30
2.1 CONTEXTO HISTÓRICO	32
2.1.1 Antecedentes de la organización o comunidad	32
2.1.2 Visión	32
2.1.3 Misión	33
2.2 CONTEXTO TEÓRICO- CONCEPTAL	36
2.2.1 Que es la nutrición	36
2.2.2 Plan de alimentación.....	37
2.2.3 Adecuada alimentación.....	38
2.2.4 Hábitos alimentarios	41
2.2.5 Importancia de tomar agua	44
2.2.6 Reconocimiento de los beneficios de la alimentación saludable y cuidados de la salud que contribuyan al bienestar óptimo de la persona	46
2.2.7 Ejecución de acciones que contribuyen con el aseo y la conservación del ambiente	51
2.2.8 Comprensión de la importancia del consumo de alimentos saludables	52
2.2.9 Hábitos de alimentación según las características de las personas	55
2.2.10 Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo	59
2.2.11 Cuáles son los alimentos que favorecen el desarrollo cognitivo	65
2.2.12 Cuáles son los alimentos que no favorecen el desarrollo cognitivo	69
2.2.13 Importancia de llevar una alimentación saludable	72
2.2.14 Cuáles son los alimentos saludables	73

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	80
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	82
3.1.1 Finalidad	82
3.1.2 Dimensión temporal.....	82
3.1.3 Marco.....	82
3.1.4 Naturaleza	82
3.1.5 Carácter	83
3.2 SUJETOS Y FUENTES DE INFORMACIÓN	84
3.2.1 Fuentes primarias	84
3.2.2 Fuentes secundarias.....	85
3.2.3 Fuentes terciarias	86
3.3 SELECCIÓN DEL MUESTREO	88
3.3.1 La población	88
3.3.2 La muestra.....	88
3.3.3 No probabilística	88
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN...	89
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	90
3.5.1. Objetivo específico 1.....	90
3.5.2. Objetivo específico 2.....	92
3.5.3. Objetivo específico 3.....	93
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	95
4.1 DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN VIGENTE.....	97

4.1.1 Instrumentos relacionados con la variable	97
4.1.2 Entrevista a la persona docente.....	97
4.1.3 Entrevista a la persona nutricionista	100
4.2 Instrumentos relacionados con la variable	109
4.2.1 Entrevista a la persona docente.....	109
4.2.2 Entrevista a la persona nutricionista	111
4.2.3 Instrumento de observación a los niños y niñas del Jardín de niños Jardines de Tibás	113
4.3 Instrumentos relacionados con la variable	115
4.3.1 Entrevista a la persona docente.....	115
4.3.2 Entrevista a la persona nutricionista	117
4.3.3 Instrumento de observación a los niños y niñas del Jardín de niños Jardines de Tibás	119
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES	121
5.1 Conclusiones.....	123
5.2 Recomendaciones	126
CAPÍTULO VI: PROPUESTA	128
6.1 Nombre de la propuesta.....	130
6.2 Lugar de desarrollo, organización o población involucrada.....	130
6.3 Objetivo General	130
6.4 Objetivos específicos	130
6.5 Cronograma de actividades	130

6.6 Presupuesto necesario para su implementación.....	135
6.7 Desarrollo de la propuesta	135
6.7.1 Circulo alimenticio.....	135
6.7.2. Clasificación de alimentos	135
6.7.3. Hacer una merienda saludable	136
6.7.4. Decoraciones con los Nutris	136
6.7.5 Rompecabezas de los alimentos	137
6.7.6 Bingo.....	138
6.7.7 Preguntas y adivinanzas.....	138
6.7.8 El semáforo de la alimentación	139
6.7.9 La clasificación de alimentos	140
6.7.10 La extraña historia de Adriana y Brocolín	140
6.8 Bibliografía utilizada	141
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	142
ANEXOS	151
MAPA CONCEPTUAL.....	151
Instrumento 1	156
Instrumento 2.....	161
Instrumento 3.....	165

ÍNDICE DE CUADROS

Tabla #1 Fuentes primarias.....	84
Tabla #3 Planeamiento semanal de actividades	130
Tabla #2 Cuadro de operacionalización de las variables	152

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico #1 Importancia de la buena nutrición	97
Gráfico #2 Concientizar la necesidad de mejorar la alimentación saludable	98
Gráfico #3 Importancia del consume de alimentos saludables.....	99
Gráfico #4 Beneficios y cuidados de la salud que contribuyen al bienestar del niño y la niña.....	99
Gráfico #5 Alimentos saludables en los niños y niñas que contribuyen al bienestar integral y la importancia de consumirlos.....	101
Gráfico #6 Carencias nutricionales importantes si no se come adecuadamente y que cantidad deben de comer los niños y las niñas	102
Gráfico #7 De qué depende las necesidades energéticas de los niños y las niñas y la importancia de comer en un lugar limpio.....	103
Gráfico #8 Meriendas saludables para los niños y las niñas y cuanta cantidad de azúcar pueden comer y que dulces son recomendados	105
Gráfico #9 Consumir alimentos saludables, que contribuyen al bienestar	107
Gráfico #10 Hora de comida.....	108
Gráfico #11 Reconocen que la alimentación es importante	108
Gráfico #12 Como enseñar a comer sano.....	109

Gráfico #13 Se puede reconocer los alimentos saludables y los que no y como favorece el bienestar	110
Gráfico #14 Se respetan las normas de higiene.....	111
Gráfico #15 Importancia de respetar las normas de higiene y las horas de comida	112
Gráfico #16 Las normas de higiene se respetan, cuando se merienda.....	113
Gráfico #17 Comer adecuadamente la merienda	114
Gráfico #18 Comer adecuadamente la merienda	114
Gráfico #19 Identificar los alimentos saludables	116
Gráfico #20 Acciones que se pueden realizar para favorecer prácticas ambientales saludables	117
Gráfico #21 Es importante que los niños y las niñas conozcan la importancia de comer sano y que prácticas ambientales saludables pueden realizar.....	118
Gráfico #22 Identificar cuáles son los alimentos saludables y los que no	120

DECLARACIÓN JURADA

Yo María Eduvigis Saborío Vásquez, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número: 117290991 egresado de la carrera de educación preescolar de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de licenciatura en la carrera de educación preescolar, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: NUTRICIÓN Y SALUD Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE DESEMPEÑO EN LOS APRENDIZAJES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTUDIANTES DEL CICLO MATERNO INFANTIL EN EL JARDÍN DE NIÑOS JARDINES DE TIBÁS EN LA PROVINCIA DE SAN JOSE JARDINES DE TIBÁS, DURANTE EL PRIMER CUATRIMESTRE DEL 2022, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 23 días del mes de junio del año dos mil 22.

M^a E Saborío Vásquez

Firma del estudiante

Cédula: 117290991

CARTA DEL TUTOR

Palmares, 23 de junio del 2022.

Señores y señoras: Universidad Hispanoamericana
Carrera: Licenciatura en Educación Preescolar
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores y señoras:

La estudiante **María Eduviges Saborio Vásquez**, cédula de identidad número: **117290991**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"Nutrición y Salud y su Relación con los Niveles de Desempeño en los Aprendizajes de los Niños y Niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el Jardín de Niños "Jardines De Tibás" en la Provincia de San José Jardines de Tibás, durante el Primer Cuatrimestre del 2022"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de **Licenciatura en Educación Preescolar**.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20%
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20%
	TOTAL	100%	100%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente

ANA LUCRECIA
SANCHO
VARGAS (FIRMA)

Firmado digitalmente por
 ANA LUCRECIA SANCHO
 VARGAS (FIRMA)
 Fecha: 2022.06.23 16:25:43
 .06'00'

Dra. Ana Lucrecia Sancho Vargas
Cédula identidad N° 204720960
Carné Colegio Profesional N° 039723

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a mi padre que me ayudo con todo el apoyo económico, en cada materia, a mi novio que me apoyo en cada momento y dio ánimos en todo el proceso realizado, a mi mamá que se ha preocupado cada instante porque yo salga adelante, con cada una de las materias cruzadas.

Gracias a ellos que he llegado donde estoy y he logrado tanto, quiero agradecer todo el esfuerzo de cada persona, en mi vida.

El camino ha sido difícil, con mucho esfuerzo, pero sobre todo con mucha dedicación a lo que amo y así lograr la meta.

AGRADECIMIENTO

El trabajo es una tesis para acceder al título de Licenciada en educación preescolar en la Universidad Hispanoamericana durante el año 2022, por lo que agradezco a la universidad, por permitir hacer el trabajo, a la tutora Ana Lucrecia que fue una guía durante el desarrollo de la tesis y sobre todo a Dios que ha sido un apoyo en todo el recorrido para lograr lo realizado.

También agradezco, a las personas, organizaciones e instituciones, en las que pude rescatar información importante, las cuales fueron: Méndez. E, Shirley. M, Cabrera. Y, Milagros. A, Rizzo. T, Vera. I, Bach. Guzmán Derteano, Ambart Verónica, Bach. Robles Cenas, Yesenia del Pilar, Silvia Castillo Sánchez, Maigualida Brenes Marcano, a la Institución Jardín de niños Jardines de Tibás, la cual me permitió realizar la investigación, González. L, Chinchilla. A, Guerra. G, Jara. A, López .Y, Gay Méndez, HLPE, Zamora. Á, Porras. L, Landázuri. J, Oña. M, Alarcón. A, Isidro. R, Dr. Coronel. J y Dra. Marzo.N, Barrial. A, Barrial, Belkis. S, Karen. G, Alina .G, Carmen. S, Jessica. M , Claudio. M, Carles .V, Daniela. V, Carolina, Natalia. F, José Miguel. María de los Ángeles , Nacional Heredia, Ministerio de Educación Pública, Clínica Las Condes, Ernesto.S, Gilma. E, Universidad de Costa Rica, Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D. y Chinnock, A, Mereta Florencia, Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C, Carlota Reviriego, RPP, World Vision Ecuador, Rosa . M , Ana. J , Ana M. López.S y Rosa M., Uviversia, Bastis Consultores, Pili Rodríguez, El Universo, Juan Armando Corbin, Breastcancer, Rachel Mayfield-Blake, Up Spain, Daniel de Luis Román, Huercasa, Lic. Jefry Joel López Acevedo, Yazmin. O, Programa de Estudio Educación, Villamil, Ruby. A, UNICEF, Fonseca. Z, Quesada. A, Meireles. M, Cabrera. E, Estrada. A, Dennis. M, Gilma. E, OCU Ediciones, S.A.

ABREVIATURAS

ICAP: Instituto Centroamericano de Administración Pública.

CR: Costa Rica.

ENN: Emergency Nutrition Network.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

USP: Universidad San Pedro.

IMC: Índice de masa corporal.

I.E: Institución educativa.

Dr: Doctor.

JN: Jardín de niños.

MEIC: Ministerio de Economía Industria y Comercio.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

HLPE: High level panel of experts.

ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

Kcal: Kilocalorías.

Cal: Caloría.

RPP: Radio programa del Perú.

DTN: Defectos del tubo neural.

Mg: Miligramo.

Lic: Licenciado.

ELANS: Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud.

S.F: Sin fecha.

Dra: Doctora.

MEP: Ministerio de Educación Pública.

OCU: Organización de Consumidores y Usuarios.

Ug: Microgramo.

UNICEF: Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia.

PANEA: Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente

RESUMEN

En la presente tesis se desarrolla el tema de nutrición y salud y su relación con los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el Jardín De Niños Jardines De Tibás en la provincia de San José Jardines De Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

En el capítulo I se da el problema de investigación, en este se investiga cual es la relación entre nutrición y salud y la importancia con los niveles de desempeño en los aprendizajes y él porque los niños y las niñas deben conocer cuál es la importancia, de una buena nutrición y lo que conlleva con la salud.

La nutrición es el proceso de obtener nutrientes y procesarlos en formas utilizables. Implica la adquisición, digestión, absorción y distribución de nutrientes en el cuerpo.

Esto se ve afectado por la edad, el sexo, el estado físico, las características genéticas o la variabilidad individual, el ejercicio físico y la salud en general.

La necesidad de tener una buena nutrición y salud, ayuda, hacer que el cuerpo funcione con normalidad y satisfaga las necesidades fisiológicas básicas, y puede reducir el riesgo de enfermedades a corto y largo plazo.

Por lo tanto, tener un buena nutrición y salud lleva a que los y las niñas tengan un buen nivel de desempeño en los aprendizajes.

En el capítulo II se ve lo que es el marco metodológico, se clasifica toda la investigación de acuerdo con varios criterios metodológicos, a saber: la finalidad, esta va hacer referencia a los aportes, con el fin de resolver el problema, el

marco, este puede ser mega, macro y micro ya que informa el tamaño de la investigación, la dimensión temporal, en esta existe la investigación transversal y la longitudinal y la condición en que se hace, la naturaleza, esta se compone de cuantitativa, cualitativa, o mixta, la cualitativa es cuando tiene un enfoque cuantitativo que va a obtener datos, cifras, cantidades valores numéricos que van a respaldar la hipótesis, si hay, lo cualitativo, lo que se analiza son opiniones, conductas, puntos de vista, actitudes, valores y juicio de valor, la mixta, va mezclado ambos enfoques y esta el carácter, que lo conforma, el exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo, causales, analíticas – interpretativa, retrospectivas y prospectivas . Mediante esta clasificación al estudio se le establece límites acerca de lo que se desea hacer; es decir, hasta dónde se quiere llegar. En este sentido, la investigación (tesis, tesina o proyecto) puede ser clasificada.

El capítulo IV es el análisis e interpretación de datos, aquí se describen algunos resultados, interpretación y causa, razón o juicio de la situación.

El análisis de los resultados, sirve para respaldar con información los objetivos planteados.

Se utilizan entrevistas y una observación, como parte de la metodología y el análisis descriptivo, estos instrumentos de evaluación dan los resultados de las preguntas.

En el capítulo V se presentan las conclusiones y las recomendaciones del trabajo.

En el capítulo VI cuenta con la propuesta, en esta hay varias actividades en donde por medio de juegos los niños y las niñas aprenden a comer sanamente y comprenden la importancia de esto.

Se muestra cómo se resuelve el problema planteado de la investigación, se muestra el nombre de la propuesta, lugar donde se desarrolló, organización o la población involucrada, está el objetivo general y los objetivos específicos, el cronograma de actividades, el presupuesto necesario para la implementación, desarrollo de la propuesta y la bibliografía empleada.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Se investiga cual es la relación entre nutrición y salud y la importancia con los niveles de desempeño en los aprendizajes y él porque los niños y las niñas deben conocer cuál es la importancia, de una buena nutrición y lo que conlleva con la salud.

La nutrición es el proceso de obtener nutrientes y procesarlos en formas utilizables. Implica la adquisición, digestión, absorción y distribución de nutrientes en el cuerpo.

Esto se ve afectado por la edad, el sexo, el estado físico, las características genéticas o la variabilidad individual, el ejercicio físico y la salud en general.

La necesidad de tener una buena nutrición y salud, ayuda, hacer que el cuerpo funcione con normalidad y satisfaga las necesidades fisiológicas básicas, y puede reducir el riesgo de enfermedades a corto y largo plazo.

Por lo tanto, tener un buena nutrición y salud lleva a que los y las niñas tengan un buen nivel de desempeño en los aprendizajes.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La investigación se lleva a cabo con los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, con edades comprendidas entre los 4 y 5 años de edad, en la provincia de San José, durante el primer cuatrimestre del 2022.

1.1.1 Antecedentes del problema

En la tesis titulada “Estudio de la calidad de la atención nutricional del Jardín de Niños Padre Benito Sáenz y Reyes” elaborada por el Instituto Centroamericano de Administración Pública (ICAP), el Ministerio de Salud (2014) citado por Castillo (2018), se determina que en Costa Rica por no tener una adecuada alimentación han aumentado los casos de sobrepeso y obesidad, sin embargo, esto se puede cambiar o prevenir si se cambia el tipo de alimentación.

Su Centro de Prensa, menciona que, en Costa Rica, el sobrepeso y la obesidad han aumentado en los últimos años. En los niños y niñas y adolescentes los casos van incrementándose, debido a diversos factores como la inadecuada alimentación y disminución de la práctica del ejercicio, aspectos que son modificables y que deben prevenirse. También, existen casos, aunque menores, en donde los problemas se refieren a delgadez y ausencia de nutrientes esenciales para el óptimo desarrollo del menor. CR en donde la ENN presenta que el 8,1% de los niños y las niñas de 1 a 4 años presentan problemas de sobrepeso, incrementándose a 11,8% en el caso de los niños y las niñas de 5 a 12 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumenta también conforme avanza la edad. El país ha sido reconocido por FAO por haber redoblado esfuerzos para contrarrestar la desnutrición infantil crónica en niños menores de 5 años en un 3,4%, por lo

que ha sido factor prioritario en esta investigación el tema del sobrepeso y obesidad. (p.16)

Hay más casos de obesidad que desnutrición, en Costa Rica sin embargo los dos estados afectan el organismo del niño y la niña, si esto no se cambia en la niñez, conforme van creciendo afecta más, a la persona, por eso la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura ha hecho cambios para que la salud de los niños y las niñas, mejore.

En la tesis titulada “Descripción de factores a lo interno de familias que presentan niños y niñas con obesidad infantil e inciden en su condición y su relación con los patrones de actividad física. estudio de casos de la clínica de obesidad infantil, Heredia, Costa Rica” de la Universidad Nacional, González (2009) citado por Brenes (2019) afirma que la obesidad en niños y niñas depende de la familia en que estén debido a los hábitos alimenticios que se les inculquen, que tanto se les permita comer comida chatarra y si comen comida que les proporcione lo que el cuerpo necesite.

La obesidad infantil puede presentarse en diferentes tipos de familias, pequeñas o extensa, predominando los hábitos alimenticios de quien se encarga de los alimentos, y quien a su vez define mayormente los límites en el hogar. Se evidencia que el 58% de las familias son sedentarias y, asimismo, el 76% presentan alguna enfermedad. En el discurso de las personas entrevistadas, se identifican algunas condiciones de salud que inciden en la problemática de la obesidad, o en algunos casos, es la obesidad la responsable de otras enfermedades, tal y como se rescata en las siguientes afirmaciones. De las 19 familias estudiadas, se encontró que un 55% presentan sobrepeso u obesidad, un 5% son diagnosticados con

hipertensión, otro 25% padecen de diabetes tipo dos y, con respecto al asma, prevalece esta patología en un 35% de las familias. (p.19).

Se dice, que la obesidad se da en diferentes tipos de familia no en específicas, esto dependerá de los alimentos que consuman y se debe tener límites, con la alimentación, para que así se coma la porción adecuada, de cada alimento, obteniendo lo necesario, para que no sufran enfermedades a largo plazo desde pequeños.

En la tesis titulada “Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de la I.E. San Luis De La Paz. Chimbote” de la Universidad San Pedro (USP), (Baca y Rodríguez, 2013) citado por Guzmán (et al., 2017), se indica que los hábitos alimenticios, es todo lo que la persona ingiere, esta forma parte del estilo de vida de un individuo, haciendo que tenga una condición optima o desmejorada, dependerá de que alimentos consuma, a continuación, se puede ver el estado nutricional de los niños y niñas.

Es considerado como la serie de conductas y actitudes que tienen una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo, energía suficiente para el desarrollo de las actividades, y que se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales. De un total de 80 niños de la I.E San Luis de la Paz. Nuevo Chimbote, se puede observar que, en cuanto a su estado nutricional, según el índice de masa corporal (IMC), se aprecia que el 75%, de los niños y las niñas presentan estado nutricional normal, seguido de sobrepeso 15%, obesidad 8.8% y el 1.3% delgadez. En cuanto (talla/edad) de los niños y las niñas, se evidencia que ningún niño presentan talla baja y talla alta. De un total de 80

niños de la I.E San Luis de la Paz. Nuevo Chimbote, se puede observar que, en cuanto a los hábitos alimenticios, se aprecia que el 75% de niños presentan hábitos alimenticios adecuados y el 25% de niños presentan hábitos alimenticios inadecuados. (p.8).

Cuando una persona tiene una actitud inadecuada, cuando se va a comer es probable que esta le caiga mal, pero cuando tiene una actitud positiva y comiendo los alimentos apropiados va a tener una adecuada digestión y le va a sustentar lo que come, produciendo un mayor desempeño en la persona, proporcionando la energía que necesita.

En la tesis “La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial ii de la unidad educativa moderna, cantón milagro año lectivo” de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil en dicho estudio, según Dr. Chiriboga D. Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2016) citado por Tania Vanessa Rizzo León Ivanna Andrea Vera Davila (2017), se aprecia que en los primeros años de vida los niños y niñas se necesitan alimentar de la mejor manera, ya que es muy importante para su desarrollo, por eso es importante que la malnutrición se reduzca, para que crezcan personas sanas.

El programa “Creciendo sano” indica que los primeros años de vida es “una ventana crítica de oportunidad” para el desarrollo óptimo de la salud física y mental. La nutrición oportuna del lactante y del niño pequeño es fundamental para su desarrollo integral. Expone que uno de los objetivos del Plan del Buen Vivir es reducir la malnutrición infantil. Por tal motivo el Ministerio de Salud Pública a través del programa Desnutrición Cero aporta para alcanzar dicho objetivo. Los resultados de las encuestas reflejan que el 83% de los representados desayunan en casa antes de asistir al

preescolar y el 17% a veces. Los resultados de las encuestas reflejan que el 75% de los representantes legales consideran que una nutrición adecuada ayuda en el aprendizaje de su representado y el 25% considera que a veces. Los resultados de las encuestas reflejan que el 67% de los representantes legales consideran que el lunch ingerido en la jornada escolar influye en el desarrollo cognitivo de su representado y el 33% considera que a veces. (p.14).

Por eso, se debe empezar a comer bien, desde que se es pequeño, para tener un estilo de vida saludable y mejores oportunidades, los responsables de esto son los padres y encargados del niño y la niña, que son los que lo alimentan desde que nace.

En la tesis “Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la i.e. “mifuturo” - puente piedra” de la universidad Peruana Cayetano Heredia, en dicho estudio, según Martínez (2002) citado por Méndez (et al., 2017). Los cuidadores del niño y la niña van a alimentarlos según las costumbres y tradiciones que tengan, dependiendo de cuales sean pueden desarrollarse en su pleno potencial como ser humano.

Esto hace que la madre preserve algunas costumbres y creencias de sus raíces. Los hábitos alimentarios familiares, a su vez, están ligados a los aspectos culturales de una determinada región o país que tienen unas costumbres y tradiciones alimentarias propias. Se muestra los patrones de crecimiento según los indicadores antropométricos peso/edad donde se encontró dentro de los estándares normales un 81% y sólo el 19% con sobrepeso; en el indicador peso / talla un 77% en el área de normalidad y sólo el 23% fueron con sobrepeso; y en el indicador talla / edad un 98%

presentaron una adecuada talla para la edad y sólo el 2% estuvieron con talla baja. Se muestra los resultados del desarrollo psicomotor según áreas, en el cual el área de coordinación el 73% se encontraba en normalidad, el 19% en riesgo y sólo el 8% en retraso; en el área de motricidad el 96% en normalidad y el 4% en riesgo; y en el área de lenguaje el 73% se encontraba en normalidad, el 19% en riesgo y sólo el 8% en retraso. (p.16).

Por consiguiente, el autor indica que en las familias alimentan a los niños y niñas según las costumbres que tienen, por eso es importante que se tengan buenos hábitos de alimentación que proporcionen los nutrientes que se necesitan, para que así se pasen las costumbres, que proporcionen una buena salud al individuo.

1.1.2 Problematización

Se presenta la situación que los niños y las niñas, en la pandemia no se llevaba el control de la alimentación.

A la hora de la merienda, en el aula hay unos que se distraen o hablan y cuando se les pasa el tiempo, no se comen todo y lo tienen que recoger.

En los comercios, pulperías y en los establecimientos de comida rápida, venden bolsas de picar, gomitas, entre otras cosas, las cuales se consumen de forma masiva e inadecuada.

Los niños y las niñas cuando no comen adecuadamente, se pueden ver afectados desde el punto de vista educativo, como, en la parte cognitiva, tendrán menos energía, no pondrán atención adecuadamente, afectará a la memoria, los sistemas motores, que afecta a la organización del movimiento, de forma física,

tendrá déficit de crecimiento, le ocasionará enfermedades como obesidad y anemia, estos perjudicarán las capacidades de los discentes.

1.1.3 Justificación del tema

Es importante que todas las personas tengan el conocimiento de que es una alimentación saludable y porque se necesita poner en práctica, para prevenir una mala nutrición y ayudar a tener una buena salud.

Muchas personas no ponen en práctica, en la vida cotidiana el llevar una alimentación balanceada, entonces les provoca una inadecuada salud y nutrición.

Lo cual afecta, lo cognitivo que va a ser el nivel de desempeño de las personas, provoca enfermedades, como diabetes, hipertensión, esto hace que la calidad de vida no sea la más recomendable.

Para mantener una buena nutrición es necesario consumir, carbohidratos, vitaminas, proteínas, agua y grasas.

Es apropiado tener una nutrición equilibrada.

La investigación tiene conveniencia, la nutrición va a equivaler a tener una buena salud.

La ingesta diaria de nutrientes esenciales es fundamental para un buen desarrollo físico y mental.

Tener una buena nutrición y salud ayuda a tener un buen nivel de desempeño en los aprendizajes esperados de los niños y niñas.

La investigación tiene relevancia social, en casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos

que prefieren, por eso es importante que la alimentación, sea balanceada y nutritiva.

La investigación tiene implicaciones prácticas, se ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades, a mejorar el desempeño de aprendizaje y mejora el rendimiento del cerebro, mantiene un buen sistema inmune, ayuda a los músculos, los mantiene fuertes, va a mantener una piel sana, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, protege el corazón, entre otras cosas.

La investigación tiene un valor teórico, porque, las personas y niños, comprenderán, la importancia de comer sano y que pasa si se tiene una mala alimentación y las consecuencias en la salud y en los niveles de desempeño en los aprendizajes.

La investigación tiene una utilidad metodológica, ya que se hará una entrevista, un cuestionario y una observación y se verá que tanto se sabe de la investigación y que tan importante es para las personas.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Tomando en cuenta la importancia de la nutrición y la salud en los niños y niñas del Ciclo Materno Infantil se considera importante desarrollar el siguiente problema:

¿Cuál es la relación entre la nutrición y salud con los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Investigar la nutrición y salud y su relación con los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

1.3.2 Objetivos Específicos

Comprender las características de la nutrición y salud, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Determinar los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Identificar la relación que existe entre nutrición y salud con los niveles de desempeño en el aprendizaje de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances

La investigación abarca la institución JN Jardines de Tibás del cantón de Tibás de la provincia de San José, en donde se aprenderá de nutrición, durante el primer cuatrimestre del 2022, y beneficia a los niños y niñas del Ciclo Materno Infantil.

Se analizan los riesgos de no tener una buena nutrición.

Se dejarán implantados métodos que permitirán tener una buena nutrición y salud.

1.4.2 Limitaciones

En la presente investigación se indica una falta de estudios previos en el área de investigación.

Los niños y las niñas todavía no han visto el tema de salud y nutrición.

La pandemia ha venido a afectar, la nutrición, porque no se lleva el control de la alimentación, en ese tiempo.

El proyecto se limita, a la investigación, por internet y en la institución Jardín de niños Jardines de Tibás, en el Ciclo Materno Infantil.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En este capítulo, se explica la importancia de los nutrientes en los niños y niñas y en las personas adultas. Si llegan a faltar en la alimentación o si se tiene una inadecuada ingesta de comida, esto repercute en el desarrollo de la salud y el desenvolvimiento físico, ya que, si se come mal, no va a tener las suficientes proteínas, vitaminas, nutrientes, entre otros, que necesite para crecer y desarrollarse, mientras que uno que coma bien e ingiera lo que necesite, va a tener un desarrollo óptimo.

Se explica las diferentes enfermedades que puede ocasionar una inadecuada alimentación.

También, viene la historia de la institución Jardín de niños Jardines de Tibás, la población, la ubicación, la visión y misión, del centro educativo.

2.1 CONTEXTO HISTÓRICO

2.1.1 Antecedentes de la organización o comunidad

Indicadores de la comunidad donde se ubica el centro educativo para su contextualización

Nombre del centro educativo: Jardín de niños Jardines de Tibás

Es una institución pública

Ubicación:

- Provincia: San José
- Cantón: Tibás
- Distrito: Anselmo Llorente
- Circuito educativo: 04
- Dirección regional: 300m sur y 100m Oeste del AM-PM de Tibás.

2.1.2 Visión

A continuación, se puede leer la visión del centro educativo, mencionado por el Jardín de Niños Jardines de Tibás, (s.f), indica:

El jardín de niños jardines de Tibás, será una institución educativa que pretende la formación integral del estudiantado promoviendo aprendizajes significativos acordes a sus intereses y necesidades, basados en valores institucionales. Con personal docente calificado y motivado que utiliza en su práctica diaria metodologías innovadoras, con recursos tecnológicos y lúdicos; con el fin de formar sujetos críticos que construyan su propio aprendizaje. (p.2)

Es así como se puede apreciar la formación integral que ofrece el centro educativo así este brinda recursos innovadores.

2.1.3 Misión

A continuación, se puede leer la misión del centro educativo, mencionado por el Jardín de Niños Jardines de Tibás, (s.f), indica:

El jardín de niños jardines de Tibás es una institución preescolar pública, regida por las políticas educativas del ministerio de educación. Promueve la formación integral de los educandos, brindándoles oportunidades en un marco de igualdad, respeto, solidaridad y responsabilidad. En un ambiente que posee una infraestructura adecuada para atender sus necesidades inmediatas; que en interacción con docentes, padres y comunidad buscan formar una sociedad equitativa. (p.1)

Se promueve la igualdad, respeto, solidaridad y responsabilidad, en un área con una adecuada construcción para el aprovechamiento de los y las estudiantes.

Seguidamente se aprecia la ubicación del centro educativo, en el año en que se creó y la historia. Al respecto, Jardín de Niños Jardines de Tibás (s.f) indica:

El jardín de niños (as) jardines se encuentra ubicado en el residencial jardín de Tibás y fue creado en el año 1976, con el propósito de brindar educación preescolar a todos los niños (as) de dicho en sus primeros años la matrícula fue muy favorable, pero hace aproximadamente 4 años se empezó a dar residencial y sus alrededores. Una notable disminución de la población infantil, debido a que surgieron en las comunidades de Llorente y

la florida, instituciones públicas y privadas que acogieron gran parte de esa población, así mismo, el control de la natalidad es otro aspecto que influye en este sentido. Para el año 2001 se inicia en el país la apertura del programa del Ciclo Materno Infantil en el sector público para niños y niñas entre cuatro años y tres meses a cinco años y tres meses, destinados a mejorar el desarrollo integral de éstos, en un ambiente lúdico que involucre tanto a la comunidad, como a los padres, madres o encargados y docentes. (p.3)

Debido a que hay instituciones alrededor la matrícula disminuyó, involucran a los padres de familia y a la comunidad al centro educativo.

Debido a que bajo la matrícula la institución acoge a los niños y niñas del Ciclo Materno Infantil interactivo II. Al respecto, Jardín de Niños Jardines de Tibás (s.f) indica:

Es entonces como en nuestra institución ante la problemática anteriormente citada, se acoge a atender este tipo de población: Ciclo Materno Infantil interactivo II. Para el año 2007 disminuye notablemente la matrícula debido a que los centros educativos de la florida y Llorente de Tibás (comunidades aledañas), inician la apertura del Ciclo Materno Infantil, abarcando gran parte de la población que acudía a nuestra institución. Debido a esta situación surge la necesidad en el año 2008 de avocarnos a la apertura del ciclo de transición en nuestra institución quedando a partir de este año los ciclos de transición y el ciclo de materno infantil interactivo II hasta el presente. (p.4)

Durante la creación del centro educativo Jardín de niños Jardines de Tibás, empezó con una población de estudiantes optima sin embargo con el tiempo

disminuyo, pero pudieron salir adelante y actualmente tienen una cantidad de estudiantes favorable.

2.1.3.1. Diagnóstico

Se puede leer el diagnóstico del centro educativo, con una pequeña reseña de las partes más importantes esto mencionado por el Jardín de Niños Jardines de Tibás, (s.f), indica:

Reseña histórica con antecedentes más relevantes de la comunidad educativa con eventos y emergencias que se hayan producido y su impacto en el entorno. Investigación y registro de accidentes, incidentes, enfermedades y situación de los riesgos (condiciones y actos inseguros). Al realizar el diagnóstico, se pudo evidenciar que el kínder jardín de niños jardines de Tibás no cuenta con un sistema o registro de incidentes, accidentes o siniestros. A los niños y niñas se les tiene un mayor cuidado y se evita que corran dentro de las instalaciones, ya que estas no son aptas para juegos de este tipo. Se deben hacer dos simulacros por año, con el fin de concientizar y familiarizar a los niños y niñas y personal en general a conocer un poco más sobre cómo actuar ante una emergencia. La mayor condición de riesgo que se observa actualmente en el centro educativo es la exposición del Covid 19. Otra de las principales condiciones de riesgo es la presencia de desniveles en los pisos de la institución, debido a esto se puede provocar caídas y dificulta el acceso para las personas con discapacidad, es recomendable colocar en estos sitios de desnivel material antideslizante de color amarillo según la hora oficial para la utilización de colores en seguridad y su simbología. Decreto N°12715-MEIC. (p.5)

Cuando se realizó el diagnóstico de la institución se dieron cuenta que no tenían un registro de incidentes. Se toman las medidas propicias para evitar sucesos no deseados, para evitar lecciones, de cualquier tipo y otras cosas las cuales tuvieron que mejorar.

2.2 CONTEXTO TEÓRICO- CONCEPTAL

2.2.1 Que es la nutrición

La alimentación es un proceso voluntario, mientras que la nutrición es un proceso biológico que se da adentro del organismo, de forma involuntaria. Al respecto, López .Y (2018) indica:

Se define a la alimentación como el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes para satisfacer sus necesidades biológicas, intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales, indispensables para una vida plena. Por otro lado, la nutrición es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos, involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por el organismo. La nutrición se ocupa del estudio de los alimentos, los nutrientes contenidos en estos, su interacción y balance en relación con la salud y la enfermedad. “También se encarga de los procesos mediante los cuales el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina las sustancias alimenticias”. (p.13).

La alimentación es un conjunto de procesos, que ayudan a mantener un organismo vivo por medio de consumo de comidas, que obtienen muchas vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, lípidos y todos los componentes que el

cuerpo necesita, mientras que la nutrición se ocupa de conseguir lo que se requiere, por lo cual se sustenta la persona y adquiere energía y una buena salud.

La alimentación es significativa en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios, si se abusa de esta puede ocasionar un mal funcionamiento en el organismo según el punto de vista de, Gay Méndez (2018) indica:

Según la OMS la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (p.12).

Para tener un buen desarrollo, se necesita consumir, la cantidad adecuada, de alimentos, ya que esto ayudara a un buen desarrollo y estabilidad de la persona, pudiendo realizar actividades sin problemas y reduce el riesgo de enfermedades.

2.2.2 Plan de alimentación

Cuando se va a realizar un plan de alimentación, esta debe cubrir y proporcionar un buen balance de la necesidad del individuo, esto dependerá de las características y hábitos de cada uno, se debe tomaren cuenta la edad, el sexo, la condición física, el gasto energético y si tiene intolerancia a algún alimento. No se recomienda comer demás o por ansiedad, también es importante no comer de menos ya que podría ocasionar una anemia y desnutrición. Al respecto, HLPE (2018) indica:

El plan de alimentación debe satisfacer las necesidades de energía y proporcionar una variedad de alimentos de alto valor nutricional, y su

consumo debe ser inocuo. Ese plan de alimentación debe ser asequibles, accesibles y culturalmente adecuadas. Para mejorar la nutrición es preciso ofrecer dietas saludables, equilibradas y diversificadas, que satisfagan las necesidades nutricionales de todos los grupos etarios y que al mismo tiempo eviten el consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares y sal o sodio y eliminen prácticamente por completo las grasas trans, entre otras cosas. (p.38).

También, al nutrirse o ingerir alimentos, es importante que sea balanceado y proporcione lo que el cuerpo necesita en cada alimento. Las comidas que no son tan saludables se pueden evitar sustituyéndolas con comida rica y nutritiva, como son las frutas, que son una fuente rica en vitaminas, sales, minerales y antioxidantes.

Se ha dado a cada estudiante, una alimentación que sustente todo lo que los y las discentes necesitan, para un buen rendimiento, este menú implementa un equilibrio en la comida. Al respecto MEP (2020), indica: “La Dirección de Programas de Equidad del MEP ha liderado una oferta de dietas equilibradas desde el punto de vista nutricional y contribuya efectivamente en el desarrollo integral, la salud de la población estudiantil.” (párr.1). Esto ayuda en el aprendizaje de cada escolar, debido a que se le aporta lo que el cuerpo necesita, para cada actividad que vaya a realizar.

2.2.3 Adecuada alimentación

La nutrición en la infancia es importante para el niño y la niña de preescolar. En esta etapa de la vida, es cuando se aprende y se forman hábitos, los cuales se mantendrán hasta la adultez, ayudándolo a disfrutar de una vida saludable y plena. Gracias a esto podrán tener un buen rendimiento escolar, ya

que habrá una buena capacidad para entender, prestar atención y memorizar, obtendrá un buen movimiento físico, motor y capacidad para recuperar la energía.

Al respecto, Gay Méndez (2018) indica:

Las elevadas necesidades nutricionales del niño, sus menores reservas junto con su menor capacidad digestiva y metabólica, son factores que lo convierten en un sujeto de riesgo de deficiencias nutricionales. Un estilo de vida saludable en la infancia es determinante del estado de salud a lo largo de la vida. La adquisición, el establecimiento y la consolidación de hábitos saludables, en particular del patrón dietético y de actividad física, comienzan a establecerse a partir del segundo año de vida, están consolidados antes de finalizar la primera década y persisten, en gran parte hasta la vida adulta. Es vital que los niños y niñas tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. (p.15).

La alimentación de los niños y las niñas, es de suma importancia, para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Por lo tanto, si crecen bien es porque, desde pequeños les enseñaron a comer de forma nutritiva y sana, pero si no tienen una buena alimentación, es probable que no, estén brindando al cuerpo lo que necesitan.

Desde edades tempranas, es necesario e importante que los niños y niñas tengan una adecuada alimentación, para que así tengan un buen desarrollo y un óptimo desempeño escolar, este incide en el desarrollo de los primeros años de

vida. Los pilares son nutrición, actividad física y descanso. Al respecto, Zamora Á (2019) indica:

La alimentación es uno de los pilares fundamentales en la salud de los niños, a través, de ella reciben la energía y los nutrientes necesarios para su desarrollo. Las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos o grasas aportan energía esencial durante la infancia. La ingesta adecuada de vitaminas y minerales actúan como cofactores o catalizadores en el metabolismo celular, participando en el crecimiento de los tejidos (calcio, fosforo, magnesio). Por tal motivo, se debe prestar especial atención a los minerales como el calcio, el yodo, el zinc, el hierro, las vitaminas A y D, entre otras, que son necesarias para la dieta diaria de los infantes. Sin embargo, la calidad nutricional de las loncheras de preescolares es diferente según el conocimiento del cuidador, últimamente se observa mayor presencia de alimentos industrializados, mayor contenido de hidratos de carbono, y menos presencia de frutas y verduras producto del bajo conocimiento del cuidador.(p. 935)

Hay que mencionar que, en las loncheras hay más presencia de ciertos alimentos menos saludables que los que realmente les sirve mejor, para el desarrollo, para llevar una lonchera nutritiva tiene que haber tres tipos de alimentos: constructores son lo que contienen proteína, protectores estos aportan vitaminas, proteínas y minerales, los energéticos son los que aportan la energía al cuerpo.

Se ve que porcentaje de la población con la recomendación de consumo de 400g diarios de frutas y vegetales, estos son importantes debido a que aportan

vitaminas, sales minerales, antioxidantes, fibra. Al respecto indica, Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D. y Chinnock, A. (2020) indica en un estudio realizado:

Las frutas más consumidas son las del grupo de tropicales y subtropicales, que representan un 54 % del total. Dentro de este grupo, el banano fue el que se consumió en mayor cantidad (29 %), seguido por el mango (25 %), la piña (16 %) y la papaya (11 %). El grupo de las frutas cítricas y pomáceas ocupan el segundo y tercer lugar, representados principalmente por la naranja (53 %) y por la manzana (86 %) respectivamente. No se reportó el consumo de frutas secas. (p.9).

Algunas de las frutas tropicales y subtropicales son: el coco, el mango, el melón, los cítricos, la Piña, la papaya, la guayaba, aguacate, kiwi, tamarindo, maracuyá, níspero, mango, las frutas secas son, frutas deshidratadas, por lo menos una de estas frutas se debería de comer todos los días.

2.2.4 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son necesarios en la vida de las personas.

Cuando se es niño las personas que le rodean son las encargadas de enseñarle a comer. Para ello, influyen varios factores, los cuales son: costumbres, tradiciones, y contexto socioeconómico. Al respecto, José Miguel. María de los Ángeles (2017) indica:

Se define hábito alimenticio como las acciones que conllevan la selección de comida para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, por lo que la ingesta de alimentos de una población está muy relacionada con sus costumbres, tradiciones, contexto socioeconómico y familiar. Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él

se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. Por tanto, es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se relacionan con numerosas enfermedades como: sobrepeso, obesidad, anemia. (p.4)

El niño y la niña va a tener un buen desempeño, si tienen una sana alimentación, por eso es necesario que desde temprana edad se les enseñe buenos hábitos de alimentación, para que tengan una buena salud y rendimiento y para que en toda su vida sepan elegir correctamente lo que se van a comer, para nutrir el cuerpo.

Que interviene en los hábitos alimentarios y la importancia que tiene la familia en ello, la institución y los medios de comunicación, estos inciden en el núcleo familiar, influyendo en el consumo de alimentos menos saludables, esto se debe a que los hábitos de alimentación no son estables y a que produce una sensación de bienestar y saciedad. Al respecto, José Miguel. María de los Ángeles (2017) indica:

En los hábitos alimentarios intervienen tres factores principalmente, por ejemplo, si se aborda desde la génesis del individuo, comienza en el núcleo familiar, donde este influye, en gran medida, a que niños, niñas y adolescentes adquieran conciencia de una buena alimentación; por otra parte, se tiene la escuela o centro educativo, en donde se pueden reforzar en el medio escolar los buenos hábitos alimenticios a través de la transversalidad del contenido. En Costa Rica se ha normado la venta de

alimentos en los centros educativos para prevenir la ingesta poco nutritiva de estos y así controlar en el interior de la escuela que el alumnado no coma los llamados alimentos “chatarra”; por otra parte, el tercer influyente en la ingesta de alimentos son los medios de comunicación masiva en la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias, en ocasiones, invasivas y manipuladoras. Por ello, las conductas observables en las personas adultas muchas veces son reproducidas en las generaciones de menores, pues, en gran parte, la alimentación se deriva de una tradición étnica establecida históricamente entre las diferentes culturas alimentarias. (p.5)

Por eso en las instituciones, también forman parte de los hábitos alimentarios, es necesario que vendan comida que alimente y no comidas rápidas y educar sobre el consumo de alimentos saludables y su importancia. Es impórtate que se reflexione sobre qué alimentos saludables y no saludables se consumen y mejorar los hábitos, para no volver a los inadecuados.

Se habla de estrategias que aborda dos factores, importantes para mantener, una buena salud y que tiene un gran impacto, ya que esto incide en lo económico, social y cultural, por eso es importante abordar por contextos: esto ayuda a la promoción de la salud, se continua con la comunidad y desarrollo comunitario, trabajo interdisciplinario e intersectorial y educación en promoción de salud. Al respecto, Ernesto.S (2020) indica:

En forma específica, se destaca la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS, 2004). La estrategia aborda dos de los principales factores de riesgo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT): el régimen alimentario y la actividad física; parte del

reconocimiento y preocupación por este problema y su impacto a nivel económico, social y cultural; a partir del cual propone: (a) reducir los factores de riesgo, (b) promover la conciencia y el conocimiento en la población, en torno al potencial positivo de una alimentación saludable y de la actividad física; (c) el establecimiento y el fortalecimiento de políticas y planes de acción en este sentido; y (d) el seguimiento, monitoreo, la investigación científica y la evaluación de las intervenciones para mejorar futuras acciones.(p.3).

Cuando se hace ejercicio y se tiene una buena alimentación, no hay riesgo de sufrir enfermedades crónicas, que van a dar una mala calidad de vida, esto beneficia el corazón y respiración, ayudara a fortalecer los huesos, se suele dormir bien, se tiene buen humor y libera el estrés, aparte de que previene problemas cardiovasculares.

2.2.5 Importancia de tomar agua

Cuál es la importancia de tomar agua, y cuánta agua tomar, esta es la encargada de los fluidos corporales y las células necesitan de este preciado líquido para el buen funcionamiento, ayuda disolver los minerales y nutrientes, para una mejor absorción del cuerpo. Al respecto Blog Clínica Las Condes (2019), indica:

El agua es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Esto, porque cada célula de nuestro cuerpo necesita del agua para funcionar de forma adecuada. De ahí la importancia de mantenerlo bien hidratado, sobre todo en épocas de calor. Algunas de las funciones que cumple el agua en nuestro organismo, son: regula y mantiene la

temperatura corporal, posibilita el transporte de los nutrientes a las células, elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las evacuaciones intestinales, lubrica y amortigua las articulaciones, protege los tejidos sensibles. (párr.3)

De manera que el tomar agua tiene muchos beneficios, aparte que mantiene el equilibrio de los fluidos corporales, lo que ayuda a transportar nutrientes, regular la temperatura del cuerpo, lubricar las articulaciones, crear saliva y digerir la comida, si no se llega a tomar agua puede ocasionar: diabetes, colesterol alto, problemas de piel y digestivos, fatiga y estreñimiento.

Cuál es la importancia de tomar agua, y cuánta agua tomar, los adultos necesitan tomar de 2 a 3 litros, los niños y las niñas necesitan tomar más cantidad de agua, debido a que gastan más energía y son activos, aparte que el agua también se puede ingerir mediante las frutas que se consumen. Al respecto Blog Clínica Las Condes (2019), indica:

La falta de líquido puede producir deshidratación haciéndote sentir más cansado y con falta de energía, entre otras consecuencias para tu salud. Los requerimientos de agua dependen de una serie de factores como la edad, la actividad física, el estado de salud y la temperatura ambiental, entre otros. En términos generales, un adulto debiera tomar como mínimo 2 a 3 litros diarios de agua (cinco a seis vasos grandes), el agua aportada por los alimentos, como frutas, verduras y sopas, puede ser cercana a 1 litro al día, por lo que se debe aportar 1,5 litros de líquido extra para reponer las pérdidas. Los menores necesitan más cantidad de agua que una persona adulta, pues están en constante movimiento, lo que facilita la deshidratación. “Cuando hay altas temperaturas, los niños y niñas hasta los

5 años deben beber una media diaria de 1 a 1,5 litros de agua. A partir de los diez años deben aumentar a 2 litros y hasta 3 litros en hombres adolescentes. (párr.12).

Por tanto, una parte fundamental de la buena nutrición y salud es tomar agua en la cantidad que se necesita, ya que esta también contribuye al buen funcionamiento del cuerpo y es necesaria para estar bien ya que este elimina los desechos del cuerpo mediante la orina, transporta los nutrientes y ayuda a la evacuación intestinal.

2.2.6 Reconocimiento de los beneficios de la alimentación saludable y cuidados de la salud que contribuyan al bienestar óptimo de la persona

Porque es necesario que los consumidores sepan de los beneficios de buenos hábitos alimenticios, la comida puede ser sabrosa y saludable y si las personas reconocen los beneficios de esta, es probable que lo implementen en su día a día, así nutriéndose y teniendo beneficios a gran escala. Al respecto, José Miguel. María de los Ángeles (2017) indica:

El incentivar los buenos hábitos alimentarios y promover en el estudiantado el análisis sobre las posibles consecuencias de ello, es una excelente oportunidad para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Por ejemplo, la FAO (2011) señala que “cientos de millones de personas padecen de enfermedades derivadas de regímenes alimenticios excesivos o poco equilibrados, y muchos países en desarrollo hacen actualmente frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional. (p.5)

Es necesario ayudar a la población desde pequeña a comprender todo lo que conlleva una buena y mala alimentación y ayudar a la construcción de buenos hábitos alimenticios y si implementan esto desde la infancia, tendrán un buen rendimiento escolar y físico.

A continuación, se presenta la dimensión formas de vivir en el mundo del contenido salud y nutrición del MEP, esta es la forma en la que se les enseña a los discentes sobre lo que es la alimentación, la salud, la importancia de esto entre otras cosas. Al respecto, Orientaciones para la mediación pedagógica por habilidades para el Nivel de Educación Preescolar MEP (2021) indica:

Habilidad: Estilos de vida saludable: Aspiración de una vida digna, en la que la relación de los seres humanos con la Tierra, procure su desarrollo integral y la consecución de un proyecto personal. Se requerirá que las personas gocen sus derechos y ejerzan responsabilidades en la interculturalidad, del respeto a los otros seres vivos y a la convivencia con la naturaleza.

Indicador: Toma conciencia: Concibe la salud y el bienestar como resultado de la interacción del individuo con su medio ambiente y la influencia de aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Planteamiento de propuestas: Propicia la participación individual y social en la solución de los problemas socioambientales, desde el principio de respeto a toda forma de vida.

Apropiación: Cambia sus hábitos de consumo desde un enfoque que procure la implementación del concepto de “salud integral y sostenibilidad”.

(p.35).

Esto es lo que debe seguir para el planeamiento, que se realiza con los docentes en clase, de forma que a ellos y ellas les interese, para así que vean la importancia de poner en práctica todo lo visto en clase, de forma inconsciente o consciente, ayudando a tener una forma de vida saludable.

A continuación, se presenta la dimensión formas de vivir en el mundo del contenido salud y nutrición del MEP, esta es la forma en la que se les enseña a los docentes sobre lo que es la alimentación, la salud, la importancia de esto entre otras cosas. Al respecto, Orientaciones para la mediación pedagógica por habilidades para el Nivel de Educación Preescolar MEP (2021) indica:

Rasgo: Identifica los beneficios de los alimentos saludables de su entorno que contribuyen a su bienestar integral. Comprende los cuidados de la salud que contribuyen al bienestar individual y social, en el contexto en el que se desenvuelve. Practica el consumo de alimentos saludables de su entorno, que contribuyen a su bienestar integral. Ejecuta acciones en su entorno, que contribuyan a la sostenibilidad del ambiente. Nivel desempeño: Selecciona alimentos saludables que se consumen en su entorno y contribuyen a su bienestar integral. Consume alimentos saludables de su entorno que contribuyen a su bienestar integral. Identifica las necesidades presentes en su entorno, para la sostenibilidad del ambiente. Planifica acciones en su entorno, que contribuyan a la sostenibilidad del ambiente. Realiza acciones en su entorno, que contribuyan a la sostenibilidad del ambiente. (p.35-36).

Esto es lo que debe seguir para el planeamiento, que se realiza con los docentes en clase, de forma que a ellos y ellas les interese, para así que vean la

importancia de poner en práctica todo lo visto en clase, de forma inconsciente o consciente, ayudando a tener una forma de vida saludable.

La alimentación es compleja porque depende de muchas cosas como el ambiente sociocultural, esto comprende contextos biológicos, sociales y culturales, que permiten una mayor vinculación entre el niño y la niña, con lo que consume de acuerdo a su contexto. Al respecto, OCU Ediciones, S.A. (2019) indica:

Nuestra alimentación se define por lo que comemos, cómo lo comemos e, incluso, dónde lo comemos. Además de esto, la conducta alimentaria es todo lo que rodea al hecho de comer y alimentarse: ¿por qué alguien se alimenta más de un grupo de alimentos que de otros?, ¿y por qué de esa procedencia? ¿Suele cocinar de un modo concreto?

En nuestra sociedad actual, comemos de una determinada manera y con un determinado contenido por algo más que por el mero hecho de alimentarnos. Gozamos de una oferta amplísima de ingredientes, cantidades, modalidades de cocina e incluso del cómodo reparto a domicilio; en definitiva, es una forma adquirida de relacionarnos con la comida y el acto de comer, y no solo es una cuestión de gustos o de lo que aprendimos de pequeños en la cocina de casa. (p.61).

Si una persona consume alimentos sanos, llevará una vida saludable, si se alimenta a horas inadecuadas, se provoca indigestión, gases o ardor de estómago y al cenar muy tarde, afecta la calidad del sueño. El ambiente en el cual se consumen los alimentos, también influye en el mismo consumo.

Al consumir alimentos que proporcionen lo que el cuerpo necesite, constituye lo que es tener una buena salud, así previniendo enfermedades y tener una vida sana, que ayudara a tener a una sociedad activamente sana y saludable, entonces habrá poca probabilidad de desnutrición y sobrepeso. Al respecto, Ernesto.S (2020) indica:

Por otro lado, cuando se quiere actuar sobre la salud reduciendo la incidencia, la duración, la intensidad o las consecuencias de enfermedades específicas que sufren los individuos, se requiere poseer la capacidad de evaluar el diseño, la implementación e impacto de las intervenciones que actúan sobre la salud, el funcionamiento biológico y psíquico de los seres humanos, sobre la base de un enfoque Salugénico –salutogénicoorientado a dotar a las personas de la capacidad de generar salud frente a la adversidad, teniendo como énfasis los orígenes (muchas veces socio-culturales) de la salud y el bienestar, en contraposición al enfoque patogénico tradicional de la educación y promoción en salud orientado a la enfermedad (González y Sosa, 2010).(p.3)

Un niño o una niña que tiene de mala salud, es propensa a adquirir una enfermedad, por lo tanto, con ayuda de algunos alimentos se previene ciertas enfermedades, favoreciendo un sistema inmunológico resistente, que sea capaz de protegerlo ante cualquier amenaza.

Cuando un individuo, se desarrolla de buena manera y se está alimentando de manera apropiada, su salud se beneficia mediante macronutrientes y micronutrientes. Al respecto, Glima.E(2018) indica:

Para que el ser humano pueda crecer, desarrollarse, cumplir sus funciones metabólicas esenciales y mantener el equilibrio fisiológico

debe ingerir los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales) que se encuentran en los alimentos. Los macronutrientes aportan energía, los micronutrientes no, pero son fundamentales en el metabolismo celular, al igual que el agua. Para el buen funcionamiento del organismo también se necesitan otras sustancias no nutritivas como la fibra, y compuestos bioactivos como flavonoides, licopeno, resveratrol, taninos, índoles y lignanos, presentes en pequeñas cantidades principalmente en frutas, verduras, aceites y nueces. Para mantener su salud física y mental, los seres humanos requieren cerca de 40 nutrientes, entre ellos, aminoácidos esenciales, vitaminas hidrosolubles, vitaminas liposolubles, minerales, ácidos grasos esenciales, carbohidratos, carbohidratos no digeribles (fibra), nitrógeno y agua. Algunos son esenciales porque no pueden ser sintetizados por el organismo y su déficit provoca anomalías reconocibles que desaparecen cuando se corrige el déficit. (p.19).

Los macronutrientes aportan energía, los micronutrientes no, pero son fundamentales en el metabolismo, por eso para que se tenga una alimentación balanceada y buen desarrollo, se necesita que en el plato haya muchos colores de alimentos, en la porción adecuada.

2.2.7 Ejecución de acciones que contribuyen con el aseo y la conservación del ambiente

Es importante que existan buenas condiciones de vida para cada individuo, como el acceso a agua potable, comida saludable y fresca, sin que haya contaminación, porque si se come o toma agua que está en mal estado o contaminada, perjudica la salud y se tendrá una mala inmunidad y resistencia,

para defender el organismo. Al respecto, Dr. Coronel. J y Dra. Marzo. N (2017) indica:

Para la Organización Mundial de la Salud, las comunidades y municipios saludables son aquellos en los cuales "...las autoridades de gobierno, as instituciones de salud y bienestar, las organizaciones públicas y privadas y la sociedad en general, dedican esfuerzos constantes a mejorar las condiciones de vida de la población, promueven una relación armoniosa con el ambiente y expanden los recursos de la comunidad para mejorar la convivencia, desarrollar la solidaridad, la cogestión y la democracia". Los factores ambientales que condicionan la salud son muchos, entre ellos: la cantidad y calidad del agua para consumo; la posibilidad de acceso a los nutrientes, la conexión a redes de acueducto y alcantarillado, el adecuado manejo y disposición final de los residuos sólidos y líquidos, el grado de contaminación ambiental y la calidad de los alimentos. (párr.28)

Se afirma que, si se vive en buenas condiciones, se tendrá una buena calidad de vida, para tenerlo se necesita: vivienda, ingresos, empleo, medio ambiente, bienestar social, son las relaciones con las personas y salud que es mental y físico y tener un buen desarrollo que permite, productividad y educación.

2.2.8 Comprensión de la importancia del consumo de alimentos saludables

Es importante educar a los niños y las niñas en la alimentación, ya que si se tiene el conocimiento el comportamiento cambia, pero también es importante ponerlo en práctica y hacerlo un hábito, a cada discente se le enseña de diferentes maneras la importancia del consumo de alimentos de forma sana. Al respecto, Barrial. A, Barrial. A (s.f) indica:

La educación alimentaria no solo se limita a realizar acciones educativas y brindar información para elevar el conocimiento en cuanto a nutrición y alimentación, esta debe tener como finalidad el mejoramiento de la conducta alimentaria. La adquisición de conocimientos y la adopción de actitudes positivas. Algunos conceptos básicos: “El comportamiento se considera mediado por el conocimiento, es decir, lo que se sabe y lo que se cree afecta la manera de cómo se actúa. El conocimiento es necesario, pero no suficiente para producir cambios del comportamiento; mucho más cuando se trata de hábitos, costumbres y conductas alimentarias arraigadas y transmitidas de generación en generación. El cambio de comportamiento es un proceso y no un acto. (párr.16)

Hay que mencionar, que es importante educarles desde pequeños ya que es una costumbre y un hábito, la buena alimentación y así desde pequeños aprenderán a alimentarse bien, lo interiorizan y los conservan durante la vida, manteniendo un funcionamiento del cuerpo correcto, logrando sacar su mayor potencial. Si una persona no come adecuadamente y le afecta, este puede pasar por un proceso para cambiar su forma de comer y mejorar la salud.

Que es el rendimiento académico y las variables son aquellas que son individuales y las que están relacionadas con el entorno, estas influyen en el individuo ya sea para bien o para mal. Al respecto Cascón citado por Jessica. M , Claudio. M, Carles .V (2019) indica: “el rendimiento académico es un efecto de múltiples variables que interactúan entre ellas, donde el indicador del nivel educativo adquirido son las calificaciones escolares”. (p.294). Significa que el rendimiento académico con una mala alimentación no va a dar el mismo rendimiento que con una buena alimentación.

Los hábitos alimentarios y rendimiento académico tienen relación entre sí, ya que cuando la persona lleva a cabo prácticas saludables esta mejorara los resultados académicos, aparte de eso, en la institución es uno de los lugares en los que se les inculca el conocimiento para que lleven una vida saludable y exitosa. Al respecto, Jessica. M , Claudio. M, Carles .V (2019) indica:

Los hábitos son principalmente adquiridos durante el crecimiento, que coincide con el proceso de escolarización; por ello, esta etapa es considerada fundamental para el establecimiento de una base sólida para una buena salud, la educación y la vida. El desarrollo de hábitos alimentarios saludables es esencial para el proceso de aprendizaje y la obtención de logros académicos. (p. 294).

Por ello es importante que desde niños lleven una buena nutrición, para así tener una buena salud por el resto de la vida y puedan desenvolverse de la mejor manera en la sociedad y académicamente.

Se establece la estimación de las enfermedades más comunes en los y las costarricenses debido a una mala alimentación, por exceso de comida o por no ingerir la suficiente de comida, sin embargo las personas, sufren enfermedades por ingerir alimentos en exceso que no alimenta, llegándoles a causar la muerte. Al respecto Daniela. V, Carolina, (2020), indica:

Estimaciones recientes de la (OMS) indican que entre los años 1975 y 2016 la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado, al punto de que se ha convertido en un problema sanitario categorizado como pandemia. En el 2017, alrededor del 13% de la población adulta mundial (11% de los hombres y 15% de las mujeres) presentaba obesidad. En Costa Rica, la última Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009) demostró que la

prevalencia de exceso de peso en personas de 20 a 64 años es de 62,4% en hombres y 66,6% en mujeres (Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009). El exceso de peso conduce a un aumento progresivo de la prevalencia de patologías crónicas asociadas como la diabetes mellitus tipo 2, el hipercolesterolemia, la hipertrigliceridemia, las enfermedades cardiovasculares y tipos de cáncer. Se estima que la cifra anual de muertes por estas enfermedades aumentará a 55 millones para el año 2030 en países de ingresos bajos y medios. En Costa Rica, la principal causa de muerte en el 2012 fueron las enfermedades isquémicas del corazón, seguidas por las enfermedades cerebrovasculares y la enfermedad hipertensiva. (p.153)

Debido a que las personas no practican una alimentación adecuada y balanceada, se crean diversas enfermedades que podrían llegar a la muerte y provocan que se lleve una vida inadecuada e insatisfecha, con diferentes dificultades para realizar actividades, estas son enfermedades que se pueden evitar, si el individuo se alimenta bien, esto es más fácil si desde pequeños se les enseña a comer sanamente.

2.2.9 Hábitos de alimentación según las características de las personas

Se explica que son los hábitos alimenticios y adonde es que comienza, cada uno es completamente capaz de escoger que es lo que va a comer cada día, sin embargo esto se ve influenciado por las personas que le rodean, como la familia, amigos y amigas, en si la sociedad, que está influenciada, por la cultura.

Al respecto, Mereta Florencia (2018) indica:

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. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. (p.10).

Los hábitos alimenticios se producen de forma que la familia da el ejemplo y los y las niñas repiten las acciones que los adultos hacen, si cada uno se alimenta correctamente, los niños y las niñas realizarán lo mismo, así proporcionándoles una vida sana y ayudándoles a tener un buen desarrollo.

Rendimiento académico según los hábitos alimenticios y porque es esencial en las personas, los hábitos saludables y la alimentación juegan un papel importante, ya que una buena alimentación beneficia el rendimiento académico y el desarrollo intelectual, así no solo logran sacar mejores notas, sino que aprenderán de todo lo que les rodea. Al respecto, Ibarra Mora J, et. al (2019) indica:

El desarrollo de hábitos alimentarios saludables es esencial para el proceso de aprendizaje y la obtención de logros académicos. Es así como determinan que un consumo alimentario rico en nutrientes esenciales, y con aporte energético de acuerdo con las necesidades individuales, se asocia de manera significativa con un buen rendimiento académico. De igual forma, una adecuada nutrición mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejorando la capacidad cognitiva. (párr.10).

Es importante que desde pequeños aprendan a tener hábitos saludables y que estos van a depender de las características que posean, como la estatura, el peso y la edad, para así no comer menos o más alimento del que se necesite,

teniendo una mayor capacidad para poder desenvolverse en cualquier tipo de ambiente.

Los niños y niñas, no siempre comen los mismos alimentos, cada uno tiene sus necesidades de alimentación, a continuación, las calorías que necesita, cada persona según la etapa de la vida en que se encuentren y la cantidad de energía que gastan, también depende de la edad que tengan no pueden comer ciertos alimentos, evitar en niños y niñas pequeños alimentos duros y pequeños como los frutos secos y las aceitunas . Al respecto, Carlota Reviriego (2019) indica:

Bebé de 1 año: 900 Kcal basales. Si el bebé ya camina y gatea muy activamente, es probable que sus necesidades sean mayores, hasta 100-250 Kcal superiores. Niños de 2 a 3 años: 1000 Kcal basales - Puede ser necesario aumentar en hasta 200-350 Kcal esta recomendación en función de que el niño realice una actividad física leve (1200 Kcal), moderada (1250Kcal) o alta (1350 Kcal). Niños de 4-8 años: 1200-1400 Kcal diarias suelen ser la media basal, pudiendo necesitar 200-400 Kcal más en función de la actividad física. Niños 9-13 años: 1400-1600 Kcal diarias cuando no se realiza actividad física alguna, sumando otras 200-400 Kcal en función de la actividad física. Niños mayores de 14 años: 1800-2200 Kcal más 200-400 Kcal en función de la actividad física que realicen. (párr.8).

Cada etapa en la que este él o la niña, se necesita alimentar de forma adecuada según la edad, para que reciba las calorías y nutrientes para el cuerpo, que realmente necesite, un joven o un adult no van a necesitar los mismos nutrientes que un niño y una niña.

Las calorías que debe consumir los y las niñas de 4 a 5 años de edad y si hacen actividad física o no influye en el consumo de alimentos, debido a que pierden más energía y necesitan recuperarla para realizar otras actividades. Al respecto, Carlota Reviriego (2019) indica:

A partir de los 4 o 5 años, puede observarse que las necesidades calóricas de las niñas son inferiores a las de los niños, pudiendo necesitar hasta 200 Kcal menos, por ejemplo, una niña de 5 años que realiza una actividad física moderada, puede necesitar 1400 Kcal, mientras que un niño de su misma edad, realizando una actividad física moderada también, puede necesitar 1600 Kcal. (párr.13).

La alimentación depende también de si se es niña o niño este puede necesitar más o menos calorías, para nutrir el cuerpo, el niño va a necesitar más Kcal que una niña, por eso es importante vigilar que coman lo que cada uno necesite, para ayudar al cuerpo a realizar sus funciones de forma correcta.

El Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (PANEA) es un programa de alimentación que está diseñado para los estudiantes, en donde se les brinda una guía de alimentación, que les brinde nutrición. Al respecto, MEP (2020) indica: “es un programa, que ofrece alimentación complementaria a la población estudiantil. En él se promueven hábitos alimentarios saludables, hábitos de higiene y comportamientos adecuados en torno a la alimentación diaria”. (párr.1). Brindan una guía a la institución de como alimentar a los estudiantes balanceadamente de forma diferente todos los días.

Este programa es social focalizado, significa que no es para todo el mundo es para los y las discentes que están en la institución, ellos contarán con el servicio “en este contexto, el comedor estudiantil representa un espacio ideal para brindar alimentos nutritivos a los educandos y una valiosa oportunidad para suscitar en ellos, procesos efectivos de educación alimentaria – nutricional”. (párr.3). Gracias a PANEA los y las estudiantes en el comedor, les brindan los nutrientes que necesitan para tener un buen rendimiento, en el aprendizaje y en la vida diaria.

El menú lleva a la equidad, debido a que cada persona tiene un cuerpo diferente y necesidades diferentes, porque hay personas que hacen ejercicio, otras que no, cada individuo va a necesitar una alimentación que le proporcione lo

que necesite. Al respecto MEP (2020) indica: “Los manuales de menú ofrecen alimentación complementaria con criterios de equidad y calidad nutricional, generar hábitos alimentarios saludables, generar, a través del nuevo menú”. (párr. 2). Los alimentos que se ofrecen, ayudan a prevenir la obesidad y desnutrición, favoreciendo la seguridad alimentaria, llevar una mejor calidad de vida y un alto rendimiento académico

2.2.10 Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo

Desde que una persona nace, el tipo de alimentación influye, ya que esta ayuda al crecimiento cerebral y desarrollo físico ya que este influye más en los primeros tres años de vida de una persona y a lo largo de la vida va desarrollándose poco a poco, por eso es importante comer alimentos que contribuyan al bienestar del cuerpo. Al respecto, RPP (2018) indica:

Se estima que el 85% del crecimiento del cerebro se produce durante los tres primeros años de vida. A los 6 años consolida el 90% de su tamaño definitivo. En estos años es fundamental que en su nutrición no falten los siguientes alimentos: Pescados: Tienen ácidos grasos de omega-3 necesarios para el desarrollo y el buen funcionamiento del cerebro, la memoria y la vista. Huevos: Contienen colina, sustancia que construye y repara las membranas neuronales, recupera funciones cerebrales y evita el envejecimiento del cerebro. Verduras: La espinaca mejora la capacidad de aprendizaje. Fresas, moras y arándanos: Son ricas en antioxidantes que previenen el daño al cerebro provocado por las toxinas. Granos enteros: El cereal integral, avena, arroz integral y salvado de trigo son recomendables porque mejoran la memoria en los niños y las niñas. Frutas: Aportan azúcares sencillos que son el principal alimento del cerebro. Los plátanos, por ejemplo, favorecen una correcta transmisión nerviosa. Cacao: Favorece la concentración porque es un estimulante natural. Se debe

consumir con moderación para evitar una sobre estimulación en los niños.
(párr.6)

Cada comida aporta nutrientes, minerales y vitaminas diferentes, que son necesarias en el desarrollo de una persona, por lo tanto, es necesario que allá un balance en lo que se come, hay frutas que eliminan las toxinas del cerebro, los huevos, que evita el envejecimiento del cerebro, entre otras comidas que son importantes para prevenir y mejorar.

Hay consecuencias graves si un niño o niña no come adecuadamente, tanto así que afecta el rendimiento escolar, como dificultades cuando se aprende a escribir, hablar, saltar, brincar, hacer manualidades entre otras cosas y la productividad cuando se está creciendo y se llega a la adultez. Al respecto, World Vision Ecuador (2021) indica:

Una buena nutrición es indispensable para que los niños y niñas crezcan sanos y fuertes. Además de ser sinónimo de energía para correr, saltar o jugar, también es indispensable para que desarrollen su inteligencia y sean más productivos en la adultez. Una malnutrición en esas etapas genera daños que retrasarán el desarrollo psicomotor del bebé, posteriormente el rendimiento escolar o intelectual del niño. Estas consecuencias inmediatas en los niños (as) y a futuro son: Dificultades motrices para gatear, aprender a caminar e incluso reaccionar a estímulos físicos. Impedimento psicomotriz para reaccionar con rapidez y agilidad. Dificultades para memorizar, repetir sonidos y adquirir la lengua. (párr.2)

Por lo tanto, el desarrollo cognitivo va de la mano con una alimentación sana y balanceada, que ayudara al rendimiento educativo, productivo y actividades físicas ya que para aprender también se necesita experimentar e

interactuar con lo que le rodea, para que sea de forma exitosa es necesario que el individuo logre desarrollar bien los sentidos, esto se logra con una buena alimentación.

Es importante el índice glucémico y las proteínas para el buen funcionamiento del cerebro, este permite que el individuo se mantenga activo tanto física como mentalmente, este es uno de los alimentos que en una cantidad correcta actúa de forma favorable para la persona, mantener un equilibrio entre la glucemia y las proteínas es importante ya que las proteínas equilibran el azúcar en la sangre, aparte da componentes para la salud del cerebro. Al respecto, Rosa . M , et. al. (s.f) indica:

El cerebro humano, debido a su alta actividad metabólica, necesita un aporte continuo de glucosa para mantener las capacidades cognitivas. La glucosa es el principal sustrato energético del tejido neuronal. La cantidad y la calidad de las proteínas que ingerimos con la dieta pueden modular la síntesis de neurotransmisores. Diversos estudios muestran una asociación positiva entre la ingesta de determinados aminoácidos y la capacidad cognitiva. Los neurotransmisores serotonina, dopamina/adrenalina se sintetizan a partir de los aminoácidos triptófano y tirosina, respectivamente. (p.17).

La glucosa es la principal fuente de energía del cerebro, un descenso de esta afecta la atención, memoria y aprendizaje, por eso es transcendental mantener un equilibrio y que este no baje ni suba, ya que tampoco es recomendable que se tenga un nivel muy alto de glucosa en la sangre, una forma en que se puede consumir sanamente la glucosa es comiendo frutas, frescos naturales entre otros alimentos.

Es importante las vitaminas, minerales y antioxidantes para el cerebro, ya que cuando la persona es mayor si le llega a faltar alguna de estas es probable que allá deterioro cognitivo, también, cada uno de ellos se encuentran en diferentes alimentos ya que estos van a desempeñar un papel importante en el desarrollo del cerebro durante la vida del individuo. Al respecto, Rosa . M , et. al. (s.f) indica:

Las vitaminas B1 , B6 , B12 y B9 (ácido fólico) son esenciales para el correcto funcionamiento cerebral. La vitamina B1 interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, asegurando la producción de energía. Esta vitamina modula el rendimiento cognitivo, especialmente en ancianos. Diversos estudios muestran una asociación entre ingestas más altas de tiamina con una mejor función cognitiva. La vitamina B9 es esencial para el correcto desarrollo y funcionamiento cerebral durante el periodo perinatal. Su deficiencia en embarazo se relaciona con defectos del tubo neural (DTN) y bajo peso al nacer. En los minerales el hierro es necesario en el proceso de mielinización de las neuronas y en la síntesis de neurotransmisores. El yodo interviene en la síntesis de hormonas tiroideas, necesarias para el correcto desarrollo cerebral y mental. En los antioxidantes la vitamina C interviene en la síntesis de neurotransmisores (catecolaminas y serotonina), protegiendo al tejido nervioso del estrés oxidativo. El cinc interviene en el metabolismo energético, en las defensas antioxidante e inmunitaria y en la síntesis de neurotransmisores, y desempeña un papel importante en las actividades cerebrales. (p.17).

Las vitaminas, minerales y antioxidantes, sirven para mejorar las funciones cerebrales y prevenir enfermedades, como dificultades de visión o detención del crecimiento en los niños y las niñas, puede haber desequilibrios emocionales, entre otras cosas que es importante prevenir, ya que esto hace que la persona no tenga una buena calidad de vida y no pueda aprender bien.

La falta o poca ingesta de hierro, yodo y Zinc, provoca varias deficiencias, que hay que prevenir en los niños y en las niñas, tanto cognoscitivo, como físico ya que no aprenden y no crecen como se debería, esto provoca, una mala calidad de vida y no se desarrollara de forma correcta. Al respecto, Zamora. Á (2019)

indica:

La deficiencia de hierro durante la infancia reduce la capacidad de aprendizaje y el desarrollo motor, así como el crecimiento; también daña el sistema de defensa contra las infecciones. En los adultos disminuye la capacidad de trabajo. La deficiencia de yodo, la principal causa mundial de daño cerebral que se puede prevenir, provoca daños en el sistema nervioso. Puede alterar la habilidad de caminar de los niños y niñas, así como la audición y el desarrollo de capacidades intelectuales. Los niños que crecen con carencia de yodo tienen un coeficiente intelectual al menos 10 puntos inferior al de otros niños. Zinc, su carencia puede causar diarrea, úlceras, problemas de cicatrización de heridas y caída del cabello. (p. 943).

Cabe mencionar que, el hierro, yodo y Zinc, son sumamente importantes que los niños y las niñas coman, para así tener un óptimo desarrollo y desempeño, en cada actividad, diaria que hagan porque contribuye al correcto

funcionamiento del cuerpo, proporcionándole lo que necesita, ayudando al equilibrio correcto de cada función del organismo.

Si los niños y niñas sufren de desnutrición pueden tener efectos devastadores, que provocaran una mala salud, que afecta el desarrollo conductual y cognitivo, rendimiento escolar, creatividad y habilidades, Al respecto, Guía Infantil, 2013 ciado por Dennis. M (ENERO, 2017) indica:

Un niño de 12 meses ya debería alimentarse de al menos estos alimentos: leche materna, leche en fórmula, cereales, jugos de frutas, papillas, verduras, carnes, pescado, huevo, y yogurt. Es importante que la ingesta de estos alimentos se realice de manera responsable, para que beneficie al niño y lo ayude en sus actividades diarias. (p.5).

Un niño desnutrido tiene pérdida de masa y su cuerpo se debilita y queda expuesto a enfermedades comunes que lo pueden llegar a matar, porque el cuerpo no tiene las defensas para defenderse, de cualquier virus que lo pueda llegar a atacar.

Se menciona que afectaciones tiene la obesidad en la infancia, y que llega a la vida adulta, es una de las enfermedades que más padecen las personas tanto adultos, jóvenes y niños (as), debido a una ingesta inadecuada de alimentos que no son saludables y no nutren debidamente al organismo y que se comen en exceso. Al respecto, Belkis. S, Karen. et al (2017) indica:

En la infancia, la obesidad general y la adiposidad visceral se asocian con un mayor riesgo cardiovascular y metabólico, independientemente del peso que llegue a alcanzar el niño en la edad adulta, lo que convierte a aquellas en uno de los problemas de salud pública más graves. (p. 51).

Si el niño o la niña desde pequeños empiezan con problemas de salud, es probable que, si no lo atienden a tiempo, lleguen a sufrir de la enfermedad, cuando sean mayores, cuando sean adultos los padecimientos van hacer difíciles de tratar e incurables, afectando lo que pudo haber sido una vida satisfactoria.

2.2.11 Cuáles son los alimentos que favorecen el desarrollo cognitivo

En los alimentos se obtiene energía para el cerebro, el cual lo mantendrá activo, así adquiere facilidad para el aprendizaje, esto pasa debido a que los alimentos adecuados, dan lo que el organismo necesita, ayudando a tener una mayor comprensión y reacción ante cualquier cosa, ayudando a que se disfrute de lo que se hace y a la vez sea de forma eficiente. Al respecto, Pili Rodríguez (2020) indica:

Existe una estrecha relación entre la alimentación y el rendimiento escolar.

Los niños y niñas que siguen una dieta equilibrada tienen mayor capacidad para hacer sus deberes escolares, obtener mejor notas, y tener una participación mucho más activa en todo tipo de actividades en clase.

(párr.3).

Hay alimentos que potencian el buen funcionamiento del cerebro, mejorando, el estado del cuerpo, la emoción y estabilidad, ayudando en las macro estructuras y las micro estructuras cerebrales, así protegiéndolo y obteniendo el mayor desarrollo y desempeño posible.

Hay alimentos que se pueden consumir para mejorar el desarrollo cognitivo, ayudando a mejorar el rendimiento y función del cerebro, dándole los nutrientes que este necesita, hay una cantidad de alimentos, ricos y saludables

que realizan diferentes funciones importantes cuando se consumen. Al respecto, Uviversia (2018) indica:

Los arándanos: Cada día es más fácil encontrar arándanos en el supermercado. Este fruto silvestre previene del daño celular. Muchos médicos recomiendan su ingesta a diario para prevenir enfermedades que puedan afectar al sistema cognitivo del cerebro. El aceite de oliva: Dentro de la dieta mediterránea uno de los ingredientes más conocido es el aceite de oliva virgen extra. Este aceite ayuda a eliminar toxinas del cuerpo. Contribuye a la buena salud cerebral y a la prevención del alzheimer.

El salmón: El pescado no puede faltar a la hora de hablar de los alimentos que desarrollan el cerebro. El salmón es rico en Omega 3. Ayuda al desarrollo del cerebro y la memoria. Los huevos: Una fuente de proteínas como los huevos es ideal a la hora de cuidar de la salud. A las mujeres embarazadas se les recomienda comer yemas de huevo, este alimento es muy positivo para el cerebro del feto. (párr.16).

Cada alimento aporta beneficios tanto para el cuerpo como para el cerebro, esto ayuda a que los y las niñas tengan mejor rendimiento en cada cosa que realicen, alimentarse de forma inadecuada puede propiciar envejecimiento y alteraciones en los procesos de aprendizaje y afectara las emociones ya que el cerebro para que la persona se sienta bien ocupa: dopamina esta da motivación, oxitocina es la hormona que produce el amor, serotonina ayuda a mantener el cuerpo tranquilo y relajado y endorfina, es la encargada de que la persona se sienta feliz.

Los siguientes alimentos nutren el cerebro y si se tiene una mente sana se tiene un cuerpo sano, ya que están conectados, si el organismo muestra un

estado perjudicial, la mente también se verá afectada, y viceversa, también si el cuerpo se encuentra bien, el cerebro también lo estará y de forma inversa. Al respecto, Bastis Consultores (2019) indica:

Brócoli: Uno de estos alimentos potenciadores es el brócoli. Al ser rico en vitamina K, el brócoli potencia el funcionamiento cognitivo y favorece la memoria, al ayudar a mejorar las conexiones neuronales. Cereales y alimentos integrales: Consumir estos alimentos también es una buena opción, su riqueza en ácido fólico y vitamina B6 estimula y fortalece el cerebro, haciendo que también la memoria se vea reforzada. Manzana: Si prefieres algo más dulce siempre puedes optar por comerte una manzana, eso sí, con piel. Las manzanas tienen gran cantidad de quercetina, que protege al cerebro de los trastornos degenerativos y ayuda a fijar mejor los conocimientos. Chocolate negro: Puede ser una gran ayuda, además de delicioso y un buen postre. Es rico en antioxidantes y flavonoides, por lo que ayuda a aumentar la circulación sanguínea al cerebro y mejora la concentración, la memoria y la respuesta a estímulos. (párr. 8).

Estos otros alimentos aportan vitaminas, que la persona necesita para que tenga buena concentración y rendimiento intelectual, aumentan la creación de neuronas porque ayudan al ciclo celular y aumentan el flujo sanguíneo al cerebro. El cerebro es graso y las conexiones nerviosas requieren minerales, los alimentos ayudan a la formación del tejido y el buen funcionamiento del sistema.

La leche ha sido un alimento fundamental para los niños y las niñas, para su nutrición, les proporciona saciedad y los nutrientes que necesitan, para crecer fuertes y sanos, para un niño menor de 1 año la leche materna es el mejor

alimento con el que se puede nutrir ya que tiene todo lo que necesita en las cantidades adecuadas para su edad. Al respecto, Villamil, Ruby. A (2020) indica:

La leche es una sustancia compleja, se ha encontrado que 5% de su composición nutricional es lactosa, 3,2% proteína, 4% lípidos, 0,8% sales minerales y 0,1% vitaminas. Es considerada uno de los alimentos fuentes de proteína más importantes de la dieta humana ya que un vaso de 200 ml aporta aproximadamente 6,4 g de proteína. El 26% de las proteínas se encuentran conformadas por aminoácidos ramificados, los cuales son esenciales permitiendo que su biodisponibilidad sea mayor al 90%. De igual forma, su contenido proteico puede ser clasificado en dos grupos, soluble e insoluble. La fracción soluble representa el 20% del contenido total y está presente en el suero. Las proteínas solubles están compuestas por aminoácidos ramificados, los cuales contribuyen al aumento de la saciedad al disminuir la secreción de grelina e inducir la secreción de colecistoquinina. (p. 1019).

Como, los autores, dicen que es importante la lactosa en la alimentación, ya que tienen, minerales, proteínas, vitaminas, entre otras cosas que ayudan a la salud y al funcionamiento del organismo. En la leche materna se dice que el carbohidrato es la principal fuente de energía de un bebé y este ayuda en la absorción de minerales.

La importancia de la lactancia de un bebé, la leche materna protege al bebé de infecciones y alergias, dándole un sistema inmune que lo proteja, así nutriéndolo y desarrollándose para tener un buen crecimiento y obteniendo un organismo fuerte el cual le permite tener una buena calidad de vida y desenvolvimiento. Al respecto, Gay Méndez (2018), indica:

Durante el primer año el protagonismo de la alimentación del niño corresponde a la leche materna; a medida que avanza el desarrollo de la dentición, la ingesta debe diversificarse hasta alcanzar una variedad de alimentos lo suficientemente amplia. No podemos olvidar que en los primeros 12 meses de vida el niño va a triplicar su peso, y su estatura se incrementa en un 50%. En los niños y las niñas sanos la naturaleza parece ya hacer el cálculo calórico que necesitan, puesto que sus propios deseos de comer deben ser considerados, en la inmensa mayoría de casos, como una guía segura. La demanda energética está entre 100-105 kcal por kilo de peso y día, mientras que para un adulto anda entre 30-35 kcal por kilo de peso y día. En comparación con el peso corporal, la necesidad de proteínas es mayor en el niño que en el adulto. Es importante que la alimentación del niño y de la niña contenga fuentes de proteínas de alta calidad, que le aporten los aminoácidos esenciales, como los productos lácteos y los huevos. (p.51).

La leche en los primeros días de nacido y durante el tiempo que es bebé, es fundamental ya que lo nutre y le da lo que necesita. A un bebé que no le dan leche materna, existe el peligro que le de enfermedades infecciosas, este va a tener un impacto en la salud del bebé, ya que produce un montón de células inmunes, porque el recién nacido no tiene.

2.2.12 Cuáles son los alimentos que no favorecen el desarrollo cognitivo

Así como hay alimentos que favorecen el desarrollo cognitivo, hay otros que hacen daño y no ayudan en el aprendizaje, provocando graves padecimientos y enfermedades graves, no permitiendo el buen funcionamiento del organismo,

los alimentos que se deben comer en menor cantidad o evitarlos son los que se dicen a continuación. Al respecto, Bastis Consultores(2019) indica:

Frituras: Los platillos que contienen una gran cantidad de frituras son nocivos para el proceso de aprendizaje. Dañan significativamente las células nerviosas del cerebro. Como consecuencia, este tipo de comidas afecta la regulación de las funciones cerebrales deteriorando la memoria y la capacidad para recordar que poseen las personas. **Fructosa:** Los platillos que contienen un alto nivel de fructosa son desfavorables para los procesos de aprendizaje. Esto se debe a que el excesivo consumo de azúcar, produce en el cerebro una disminución de la capacidad de retención de la información. (párr.6)

Estos alimentos dañan la salud del cerebro, las funciones intelectuales, provocando, un mal funcionamiento, esto provoca enfermedades, desconcentración, dificultad para dormir y no aprender de forma óptima, así disminuyendo las capacidades de las personas, no usando el mayor potencial, por culpa de una mala alimentación, la cual se puede prevenir.

La comida chatarra, son los alientos con poca cantidad de nutrientes, estos tienen grandes cantidades de sal, grasa y azúcar, que no son convenientes para el cerebro ni el cuerpo, esa clase de comida causa más daño de lo que beneficia y traen porciones inadecuadas y cero equilibradas para el cuerpo. Al respecto, El Universo (2021) indica:

Comida rápida o chatarra: Este tipo de alimentos son ricos en calorías y grasas trans y saturadas, las cuales causan un efecto negativo en la sinapsis del cerebro y las moléculas cerebrales que están relacionadas con el aprendizaje y la memoria. (párr.8)

Esta comida es importante no comerla a diario, como son las hamburguesas, los paquetes de meneítos, las gaseosas, la pizza, las donas, el perro caliente, las papas, ya que en cierta cantidad provoca que el cuerpo no funcione bien, debido a que no se le proporciona lo que necesita y se consume cosas que dañan a largo plazo y son malas para el buen funcionamiento del organismo.

La sal altera el flujo sanguíneo del cerebro y causa cambios en el sistema inmunitario que son capaces de afectar la función cognitiva, por eso no se puede exceder en el consumo de ciertos alimentos, con alto contenido de sal y no abusar de echarle sal a la comida, ya que tiene repercusiones en el cerebro y así afectando también el cuerpo. Al respecto, Juan Armando Corbin (2021) indica:

Los alimentos salados como las patatas fritas en bolsa provocan serios riesgos para la salud (por ejemplo, la hipertensión arterial). También es poco recomendable su consumo para la pérdida de peso, porque el exceso de sal es responsable de la retención de líquidos. Estudios recientes afirman, además, que la sal afecta a nuestra inteligencia y perjudican nuestra capacidad para pensar. Esto es lo que explica una investigación publicada en la revista *Neurobiology*, pues las dietas que contienen un alto contenido en sodio se asocian a problemas de corazón y provocan que el deterioro cognitivo sea más acelerado. (párr8)

Lo ideal de consumo de sal es 5 gramos de sal, que es como una cucharada de té, en muchos alimentos está presente la sal, por eso es importante que a la hora de comer se tome en cuenta, cuanta cantidad de sal tienen, para no comer demás y si la persona tiene algún padecimiento debe consumir menos o nada.

2.2.13 Importancia de llevar una alimentación saludable

Que es una alimentación saludable y para qué sirve, esta es cuando se come balanceadamente todo lo que el organismo necesite para su buen funcionamiento, así este estará en óptimas condiciones, haciendo que la persona logre un buen rendimiento, en los estudios, en actividades cotidianas y físicas y en la sociedad. Al respecto, Breastcancer (2018) indica:

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. (párr.2).

El llevar una adecuada alimentación ayuda a reducir el riesgo de obesidad, accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoporosis y algunos tipos de cáncer, que no permitirán el desarrollo máximo del individuo ya que no podrá usar su capacidad máxima por el mal funcionamiento del organismo, debido a la mala nutrición.

Los beneficios de tener una alimentación saludable ayudan a tener una buena salud ya que aporta innumerables beneficios a lo largo de cada etapa de la vida ayudando a tener el máximo potencial, explotando todas sus cualidades y virtudes. Teniendo una vida feliz y satisfactoria, sin riesgo de enfermedades. Al respecto, Up Spain (s.f). indica:

Te mantiene fuerte: Comer alimentos ricos en nutrientes y proteínas es fundamental para mantener los músculos fuertes. Por su parte, tanto a la vitamina D como a muchas de las B también se les atribuye propiedades que favorecen el aporte de energía. Protege tu sistema inmunitario.

El sistema inmunitario es la base de la salud. Mantiene sana la piel: La piel es el órgano más grande de tu cuerpo. Previene la osteoporosis. Regula el tránsito intestinal. Mejora tu estado de ánimo: Está comprobado que existen alimentos que contribuyen a mejorar tu estado de ánimo. La razón es que ayudan al organismo a segregar ciertas hormonas (endorfinas, serotonina) que provocan sensación de felicidad y bienestar. Reduce el estrés: Ciertos alimentos tienen la capacidad de moderar la producción de hormonas que inducen el estrés, tales como el cortisol y la adrenalina. Mejora el rendimiento del cerebro. (párr.10).

Una buena alimentación debe ser nutritiva y variada, para darle al cuerpo nutrientes para su adecuado funcionamiento y mejorar sus funciones, este mantendrá el corazón sano, ayudará en las actividades diarias y en el aprendizaje, dándole mejor retención de lo aprendido, tendrá una habilidad para actuar como es debido ante cualquier problema, mantendrá la energía necesaria, para realizar actividades y tendrá una piel sana.

2.2.14 Cuáles son los alimentos saludables

Los alimentos que contengan carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, son importantes para el cerebro y el cuerpo, ayudara a que no le de anemia a la persona, porque, aunque se coma, no siempre el cuerpo recibe lo que necesita debido a que hay alimentos que no tienen los suficientes nutrientes para brindarle. Al respecto, Rachel Mayfield-Blake (2020) indica:

Carbohidratos: estos le dan energía. Proteínas: estas son otra fuente de energía y son esenciales para el crecimiento y la restauración de todos los tejidos en su cuerpo. Vitaminas y minerales: las vitaminas y minerales son importantes para mantener su cuerpo sano y en buen funcionamiento. Los alimentos con almidón contienen energía en forma de carbohidratos, y liberan esta energía lentamente en el transcurso del día. Usted debe comer alimentos con almidón como su fuente principal de energía. Ellos le harán sentirse lleno, de manera que sentirá menos hambre y tendrá menos necesidad de merendar durante el día. (párr.13)

El consumo de alimentos que proporcionen lo que se necesita, ayuda a que el cuerpo funcione con normalidad y cubra las necesidades fisiológicas, por eso al día una persona necesita comer 3 frutas, 2 verduras y las legumbres van a ser el consumo diario, esto es lo que se recomienda comer y es importante combinarlo con tomar agua y realizar ejercicios.

Se clasifica los nutrientes, es importante saber que en cada nutriente en el organismo varía y es vital entre ellos están los macronutrientes y las grasas hay grasas que son buenas y otras no, cada nutriente se clasifica en el cuerpo según la función que este tenga, cada alimentó que se ingiere aporta ciertos nutrientes no todos, por eso hay que comer variadamente. Al respecto, López .Y (2018) indica: "Macronutrientes: Son los nutrientes que el organismo necesita en cantidades mayores. Grasas: Son las fuentes más concentrada de energía, es indispensable para la formación de hormonas y membranas, como también ayuda en la absorción de algunas vitaminas". (p.14). Se menciona que, los nutrientes son indispensables en el organismo, del ser humano, hay unos que deben consumir más y otros en menor cantidad. El nutriente más importante que una

persona necesita es el agua, ya que, si este hace falta, se puede deshidratar, provocándole dolor de cabeza y limitación de las funciones.

En la alimentación se pueden hacer combinaciones, para que sean más nutritivos, como lo puede ser una ensalada con tomate y garbanzo, estos aportan muchas cosas positivas al cuerpo, que combinadas forman un equilibrio, de lo que permite asimilar mejor los alimentos y gastará menos energía en eso, pudiendo usarla en reparar el cuerpo y otras cosas. Al respecto, Daniel de Luis Román (2020) indica:

Tomate: Pertenece a la familia de las solanáceas, y es muy rico en agua (casi un 95% de su peso), aportando solo 20 calorías por cada 100 gramos. Este aporte tan bajo de calorías se debe a su bajo contenido en hidratos de carbono (3,5 gramos), proteínas (1 gramo) y grasas (0,1 gramos). Aunque lo verdaderamente importante del tomate es su contenido en vitaminas y minerales, sobre todo vitamina C (26 mg por 100 gramos).

El licopeno tiene propiedades antioxidantes. Garbanzo: Su aporte energético supera al de la alubia o frijol, alcanzando las 343 kcal por 100 gramos. Su aporte proteico es elevado (casi 20 gramos), es rico en potasio y fósforo potasio, y la vitamina más destacada en su composición es el ácido fólico (180 ug). (párr.10).

Para tener un cerebro sano es importante consumir tomate y garbanzo, estos ayudan a acelerar la transmisión de mensajes al cerebro, el tomate reduce el riesgo de un derrame cerebral, estos aportan nutrientes que alimentan el cerebro, proporcionándole un buen funcionamiento.

Los alientos que se comen, ayudan a que el organismo funcione bien, entre esos alimentos están, el ajo este tiene efectos anticancerígenos, ayuda a aumentar la longevidad, la remolacha, combate la inflamación y la zanahoria, fortalece la piel y mejora la vista, a continuación, otras propiedades de cada uno de estos alimentos. Al respecto, Huercasa (2018) indica:

El ajo: Tiene muy pocas calorías, todo esto unido a que tiene mucha vitamina C, vitamina B6 y manganeso. Con tan solo añadirlo en nuestras comidas diarias ya estamos aportando sus nutrientes, pero si además queremos intensificar sus poderes, puedes tomar un diente de ajo pelado en ayunas. Un aliado a la hora de reducir el colesterol malo y cuidar nuestro corazón y depurarnos. La remolacha: Un alimento que nos ayuda a prevenir enfermedades y gran fuente de hierro. La zanahoria: Rica en un montón de nutrientes destaca en especial por su vitamina A y sus carotenoides. Además, son fuente de potasio, de fósforo, de magnesio, de yodo de calcio. (párr.5).

La importancia de comer ajo, remolacha y zanahoria, son importantes, lo mejor es que la zanahoria se puede hacer en fresco o picar en rodajas, la remolacha se puede comer sola o en ensalada y el ajo se le echa a la comida, cada alimento se prepara de manera en que se prefiera y guste, así disfrutando de lo que se está comiendo.

2.2.15. La importancia de saber acerca del consumo de alimentos saludables

Las personas necesitan comprender lo que es la importancia de comer bien, debido a los nutrientes que aportan y los beneficios que conlleva, si saben la importancia, lo implementaran en la vida diaria, ayudando al buen desarrollo del

individuo y lo que le rodea. Al respecto, Lic. Jefry Joel López Acevedo (2021) indica:

Seguridad alimentaria y nutricional se alcanza al máximo cuando todas las personas disponen, acceden y aprovechan adecuadamente los alimentos y nutrientes necesarios en forma oportuna en cantidades y calidad necesaria para lograr un buen estado de salud individual y comunitario, que promueva el desarrollo humano, social y económico sostenible. (p.14).

Cada persona que sepa la importancia de comer sano, lo va a llevar a cabo, así teniendo una buena salud, esto también, se pasa de persona a persona, si el padre come nutritivamente y sabe la importancia de esto, el hijo también lo sabrá, haciendo una cadena de personas sanas y que saben la importancia de comer balanceadamente.

Al saber qué es lo que el cuerpo necesita, la persona se mantiene sana durante la niñez, adolescencia y adultez, porque sabrá que alimentos escoger y en qué medida, también tomando en cuenta su peso, edad y si es mujer o hombre, esto se verá reflejado en el buen crecimiento y salud. Al respecto, Yazmin. O (2020) indica: “Durante la niñez el requerimiento nutricional se encuentra fijado por “las necesidades metabólicas basales, el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física”, agregando el progreso psicoemocional”. (p.26). Cuando se tiene el conocimiento de la importancia del consumo saludable, ayuda a proteger de la malnutrición, o una nutrición en la que el individuo piense que está bien alimentado por comer demás pero que en realidad no le está proporcionando lo que el cuerpo necesita.

El mal consumo de alimentos provoca enfermedades, debido a que altera el buen funcionamiento del cuerpo provocando padecimientos ya que afecta el

funcionamiento de otros sistemas, como la obstrucción de arterias, la falta de hierro en los huesos, para que estén sanos, entre otras cosas. Al respecto, Fonseca. Z (2020) indica:

Por el consumo excesivo de grasas, carbohidratos y bajo consumo en proteínas, vitaminas, minerales y fibra; conduce a padecer enfermedades asociadas a la malnutrición por déficit “desnutrición” y por exceso “sobrepeso y obesidad”. Sobrepeso y obesidad El aumento desmedido del peso ocasiona grados diversos de sobre peso y obesidad. La obesidad es un factor de riesgo para diversas enfermedades como hipertensión arterial, dislipidemias y diabetes entre otras, lo que representa una disminución en la calidad de vida y un incremento en gastos para pacientes y autoridades sanitarias. (p. 243)

Así como, el comer mal hace que se tenga una mala calidad de vida y provoca enfermedades graves, se puede evitar comiendo bien, alimentos que tengan proteínas, vitaminas, minerales y fibra, teniendo buena salud y energía para hacer actividades de forma satisfactoria.

Qué pasa si un niño y una niña no es bien alimentado, este va a tener un deficiente desarrollo y en la etapa de la vida de una persona el cerebro cuando más se desarrolla es en la infancia, si este no logra desarrollarse, la persona se le dificultará realizar actividades y las habilidades y destrezas que posee se verán afectas. Al respecto, UNICEF (2019) indica: “La desnutrición afecta gravemente la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo de los niños y niñas. Dos de sus principales manifestaciones son el retraso en el crecimiento y la emaciación”. (p.36). Lo que afecta, a los niños y las niñas que no están bien alimentados, provoca, inapetencia, fatiga, falta de energía, emociones inestables como la

frustración, al ver que no pueden realizar acciones de forma eficiente y que les afecta en la educación y en la sociedad.

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se va a clasificar toda la investigación de acuerdo con varios criterios metodológicos, a saber: la finalidad, esta va hacer referencia a los aportes, con el fin de resolver el problema, el marco, este puede ser mega, macro y micro ya que informa el tamaño de la investigación, la dimensión temporal, en esta existe la investigación transversal y la longitudinal y la condición en que se hace, la naturaleza, esta se compone de cuantitativa, cualitativa, o mixta, la cualitativa es cuando tiene un enfoque cuantitativo que va a obtener datos, cifras, cantidades valores numéricos que van a respaldar la hipótesis, si hay, lo cualitativo, lo que se analiza son opiniones, conductas, puntos de vista, actitudes, valores y juicio de valor, la mixta, va mesclado ambos enfoques y esta el carácter, que lo conforma, el exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo, causales, analíticas – interpretativa, retrospectivas y prospectivas . Mediante esta clasificación al estudio se le establece límites acerca de lo que se desea hacer; es decir, hasta dónde se quiere llegar. En este sentido, la investigación (tesis, tesina o proyecto) puede ser clasificada.

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Finalidad

Esta investigación es aplicada, porque se trata de que los niños y las niñas entiendan cual es la importancia de una buena alimentación, esto lo indica: Barrantes R. (2013 p.64), citado por González. L (2018) “la investigación aplicada tiene la finalidad de resolver problemas prácticos, para transformar las condiciones de un hecho que nos preocupa...” (p. 26). Entonces se investiga la importancia que tiene una buena alimentación en los niveles de desempeño en los aprendizajes esperados.

3.1.2 Dimensión temporal

Esta investigación es transversal, porque es con los chicos de materno, esto lo indica: (Barrantes, 2013. P.64) citado por González. L (2018): “estudia aspectos del desarrollo de los sujetos y de los temas en un momento dado (p. 26)”. Da el beneficio del factor tiempo.

3.1.3 Marco

Esta investigación es micro porque se da en un centro educativo, “el marco o espacio micro de la investigación refiere a una parte, un elemento, un subtema o un micro-espacio, acerca del cual el investigador hará su investigación”.(p. 27). La investigación se da en las aulas de materno.

3.1.4 Naturaleza

Esta investigación es cualitativa, ya que se ve que opiniones tienen los demás acerca del tema de la nutrición y salud, esto lo indica: Hernández, et al (2014 p.9), citado por González. L (2018), se considera que todo individuo, grupo o sistema social tiene una manera única de ver el mundo y entender situaciones y

eventos, lo cual es construido a partir de sus experiencia y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderlo en su contexto” (p. 29). Como es el comportamiento de los niños y niñas cuando meriendan.

3.1.5 Carácter

Esta investigación es de carácter causal porque se ve cuáles son las causas y el efecto, esto lo indica: González. L (2018) “se enfoca en conocer las causas que provocan la existencia de un problema, concibiendo el problema como un efecto”. (p. 33). Si los chicos y chicas se nutren mal, van a tener un mal rendimiento y van a tener complicaciones, pero si se alimentan bien, van a tener un buen rendimiento y salud.

También es de carácter retrospectivas porque el tema que se ve es actual y ya está investigado. esto lo indica: González. L (2018) : analizar un tema actual, pero basándose sobre todo en fuentes secundaria ya existentes. Este tipo de investigación no es una investigación histórica, como las hacen los historiadores, sino que es un estudio basado en una información que ya existe, porque ya fue producida (p.33). En la actualidad muchas personas, comen de una mala manera provocándoles, daños en la salud.

3.2 SUJETOS Y FUENTES DE INFORMACIÓN

Se presentan las fuentes bibliográficas, primarias, secundarias y terciarias.

3.2.1 Fuentes primarias

A continuación, se presentan las tesis, importantes que se van a utilizar en esta investigación.

Tabla #1
Fuentes primarias

Autor o autores	Universidad u organización	País	año
Ministerio de Salud, citado por Silvia Castillo Sánchez	ICAP	Costa Rica	(2014), (2018)
González, citado por Maigualida Brenes Marcano	Universidad Nacional	Costa Rica	(2009), (2019)
Baca y Rodríguez, citado por Bach. Guzmán Derteano, Ambart Verónica Bach. Robles Cenas, Yesenia del Pilar	USP	Chimbote, Perú	(2013), (2017)
Dr. Chiriboga D. Ministerio de Salud Pública del Ecuador, citado por Tania Vanessa Rizzo León Ivanna Andrea Vera Davila	Universidad Laica vicente rocafuerte de Guayaquil	Ecuador	(2016), (2017)
Martínez, citado por Egoavil Méndez, Shirley Melissa Yataco Cabrera, Anthoane Milagros	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Perú	(2002), (2017)

3.2.2 Fuentes secundarias

González. L, Chinchilla. A, Guerra. G, Jara. A, (Mayo 2018). Guía Cuantitativa Para Trabajos Finales De Graduación, Tesinas y Tesis En Ciencias Sociales.

González. L, Guerra. G, Jara. A , (Mayo 2018). Manual: Normas A.P.A.

López .Y (2018) Valor nutritivo y aceptabilidad de la dieta servida a jóvenes del internado "Nim Ja" Del Municipio De Santa María Chiquimula, Departamento De Totonicapán, Guatemala 2017 Universidad Rafael Landívar.

Dr. Coronel. J y Dra. Marzo.N (2017).La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

Barrial. A, Barrial. (s.f) a la educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional.

Daniela. V, Carolina, Natalia. F, Luanna. Ú, Anne. C, Georgina. G y grupo ELANS (2020) Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense

José Miguel. María de los Ángeles (2017) Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica P Escuela de Ciencias Biológicas Universidad Nacional Heredia, Ministerio de Educación Pública Pérez Zeledón, Costa Rica Costa Rica

Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población Julio-diciembre 2020

Gilma. E (2018) Alimentación y nutrición aplicada, Universidad del Bosque

Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población Julio-diciembre 2020

Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D. y Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. Población y Salud en Mesoamérica

Gay Méndez (2018) Nutrición CamSa Ministerio de Educación y Formación Profesional de España

Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C. (2019) Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile.

Rosa . M , Ana. J , Ana M. López.S y Rosa M. (s.f) Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitive. Nutrición Hospitalaria.

Lic. Jefry Joel López Acevedo (2021). Hábitos alimenticios en el consumo de la merienda escolar en niños del tercer ciclo de primaria regular en colegios públicos, Villa El Carmen, Managua, 2019.

Orientaciones para la mediación pedagógica por habilidades para el Nivel de Educación Preescolar MEP (2021)

3.2.3 Fuentes terciarias

Institución Jardín de niños Jardines de Tibás Diagnostico institucional (s.f). San José

Carlota Reviriego (2019) Calorías adecuadas para niños por edades.

RPP (2018) La importancia de la alimentación para el desarrollo intelectual del niño.

World Vision Ecuador (2021) Qué relación hay entre alimentación y desarrollo cognitivo en los niños y niñas.

Uviversia (2018) Alimentos que potencian el desarrollo cognitivo.

Pili Rodríguez (2020) Cómo ayuda la alimentación en el aprendizaje de los niños y niñas. Blog tiching.

Bastis Consultores(2019). ¿Cuáles son los alimentos que dañan el cerebro y repercuten de forma negativa en el aprendizaje? blog Online-tesis.

El universo (2021). Cinco alimentos que afectan tu memoria e inducen el deterioro cognitivo.

Juan Armando Corbin (2021). 15 alimentos que dañan la salud de nuestro cerebro. Psicología y Mente.

Breastcancer (2018). ¿En qué consiste una alimentación saludable? Breastcancer.

Rachel Mayfield-Blake (2020). Alimentación saludable Bupa Health Information Team.

Up spain (s.f). 12 razones para llevar una alimentación saludable. blog up spain.

Daniel de Luis Román (2020). 10 alimentos saludables para tener siempre a mano. News BBC.

Fonseca. Z, Quesada. A, Meireles. M, Cabrera. E, Estrada. A (2020). La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial Universidad de Ciencias Médicas de Granma.

Belkis. S, Karen. G, Alina .G, Carmen. S (2017) Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años Policlínico Docente Universitario Manuel Fajardo, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba. Comunicaciones breves.

3.3 SELECCIÓN DEL MUESTREO

En el criterio de selección, se trabaja con el 100% de la población no se utiliza una muestra porque se trabaja con una población considerable.

3.3.1 La población

La población está conformada por, 2 maestras de materno infantil. En la clase de la profesora, de materno 1, hay en total 14 estudiantes y en la clase de la profesora, de materno 2 hay en total 15 estudiantes. “Constituye el universo total sobre el cual se hace la investigación y puede estar conformada por comunidades, grupos, personas; situaciones, organizaciones”. Citado por González. L (2018), (p.37).

3.3.2 La muestra

Se trabajará como muestra con 2 docentes de materno infantil y con 29 personas estudiantes en total. “Constituye un subgrupo representativo de la población, idéntico en todos sus extremos, su tamaño no implica que una investigación sea mejor, porque se lleve a cabo con grupos grandes; sino que la calidad radica en que se describan claramente las características de la muestra, para evitar ambigüedades o confusiones”. Citado por González. L (2018), (p.37).

3.3.3 No probabilística

Esta investigación es no probabilística porque, se tiene una población considerable. “Es cuando todos los sujetos que conforman el subgrupo tienen la

misma posibilidad de ser escogidos por medio de una selección mecánica; este procedimiento es esencial en las investigaciones con enfoque cuantitativo, porque se suelen recoger los datos mediante encuestas y cuestionarios para luego analizarlos estadísticamente”. Citado por González. L (2018), (p.38).

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN

En esta investigación se va a trabajar con dos entrevistas, las entrevistas, están basadas en una serie de preguntas o afirmaciones que plantea el entrevistador y sobre las que las personas entrevistadas dan su respuesta o su opinión.

Una observación, que es una lista de cotejo, en la que se observa a los niños y las niñas de materno 1 y 2.

La entrevista y observación, en esta investigación se realizan a partir de las variables:

Las características de la nutrición y salud, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

La relación que existe entre nutrición y salud y niveles de desempeño en los aprendizajes esperados de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Entonces se realizan preguntas, conforme a estas variables.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

3.5.1. Objetivo específico 1: Comprender las características de la nutrición y salud, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Variable: Las características de la nutrición y salud, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Definición conceptual: Las cualidades en la alimentación y la salud relacionadas con el desempeño de las funciones, de la persona estudiante de 4 a 5 años en el jardín de niños Jardines de Tibás durante el primer cuatrimestre del 2022.

Definición Instrumental: Del instrumento 1 denominado entrevista, dirigido a la persona docente, se utiliza en esta variable las preguntas 1,3,6,9.

Del instrumento 2 denominado cuestionario elaborado para la nutricionista, se utilizan en esta variable las preguntas 1,2,4,5,6,8,9,10.

Del instrumento 3 denominado observación (lista de cotejo), dirigido a los docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 4,6,5.

Definición Operacional:

Del instrumento 1 denominado entrevista, son las siguientes preguntas:

¿Considera usted que los niños y las niñas, deben conocer acerca de la importancia de una buena nutrición? ¿Por qué?

¿De qué forma, se toma conciencia de la necesidad de mejorar la alimentación saludable?

¿Cuál es la importancia de consumir alimentos saludables?

¿Cuáles son los beneficios y los cuidados de la salud que contribuyen al bienestar del niño y la niña?

Del instrumento 2 denominado cuestionario, son las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los alimentos saludables que contribuyen al bienestar integral del niño y la niña?

¿Cuál es la importancia de que los niños y las niñas consuman alimentos saludables?

¿Cuáles son las carencias nutricionales más importantes en niños y niñas?

¿Existe una cantidad óptima que deban comer los niños y las niñas?

¿De qué depende las necesidades energéticas de los niños y niñas?

¿Es importante que los niños y las niñas coman en un lugar limpio? ¿Por qué?

¿Qué meriendas son las más saludables para los niños y las niñas?

¿Qué cantidad de azúcar pueden comer los niños y las niñas y cuáles son los dulces más recomendados?

Del instrumento 3 denominado observación (lista de cotejo) , es la siguiente pregunta:

Los niños y niñas, consumen alimentos saludables, que contribuyan al bienestar integral.

Los niños y las niñas, respetan las horas de comida establecidas.

Los niños y las niñas, reconocen que la alimentación es importante.

3.5.2. Objetivo específico 2: Determinar los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Variable: Los niveles de desempeño de los aprendizajes esperados, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Definición conceptual: Los niveles de rendimiento de la práctica esperada, de la persona estudiante de 4 a 5 años en el jardín de niños Jardines de Tibás durante el primer cuatrimestre del 2022.

Definición Instrumental: Del instrumento 1 denominado entrevista, dirigido a la persona docente, se utilizan en esta variable las preguntas 4,5,8. Del instrumento 2 denominado cuestionario elaborado para la nutricionista, se utilizan en esta variable la pregunta 7.

Del instrumento 3 denominado observación (lista de cotejo), dirigido a los docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 1,2,3.

Definición Operacional:

Del instrumento 1 denominado entrevista, son las siguientes preguntas:

¿Cómo enseñar a los niños y niñas a comer sano?

¿Es posible reconocer los alimentos saludables y los no saludables, en que forma eso favorece al bienestar óptimo de los niños y las niñas?

¿Cuándo los niños y las niñas están merendando, respetan las normas de higiene?

Del instrumento 2 denominado cuestionario, son la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante que los niños y las niñas respeten las normas de higiene y las horas de comida?

Del instrumento 3 denominado observación (lista de cotejo) , es la siguiente pregunta:

Los niños y las niñas respetan las normas de higiene, cuando van a merendar.

Los niños y las niñas de forma adecuada se comen la merienda.

Los niños y las niñas desarrollan, el bienestar individual y social.

3.5.3. Objetivo específico 3: Identificar la relación que existe entre nutrición y salud y niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Variable: La relación que existe entre nutrición y salud y niveles de desempeño en los aprendizajes esperados, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

Definición conceptual: La conexión que hay entre nutrición y salud y el grado de bienestar de la práctica, de la persona estudiante de 4 a 5 años en el jardín de niños Jardines de Tibás durante el primer cuatrimestre del 2022.

Definición Instrumental: Del instrumento 1 denominado entrevista, dirigido a la persona docente, se utilizan en esta variable las preguntas 2,7.

Del instrumento 2 denominado cuestionario elaborado para la nutricionista, se utilizan en esta variable las preguntas 3,11.

Del instrumento 3 denominado observación (lista de cotejo), dirigido a los docentes, se utilizan en esta variable la pregunta 7.

Definición Operacional:

Del instrumento 1 denominado entrevista, es la siguiente pregunta:

¿De qué forma los niños y las niñas realizan la identificación de alimentos saludables, durante la jornada?

¿Cuáles serían las acciones que los niños y niñas deben realizar para favorecer prácticas ambientales saludables?

Del instrumento 2 denominado cuestionario, son la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante que los niños y niñas conozcan la importancia de comer sano?

¿Qué prácticas ambientales saludables pueden realizar los niños y las niñas?

Del instrumento 3 denominado observación (lista de cotejo) , es la siguiente pregunta:

Los niños y las niñas, identifican cuales son los alimentos saludables y los que no.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Se describen los datos, interpretación y causa, razón o juicio de la situación que ocurre de las entrevistas y la observación realizadas.

El análisis de los resultados, sirve para respaldar con información los objetivos planteados.

Se utilizan entrevistas y una observación, como parte de la metodología y el análisis descriptivo, estos instrumentos de evaluación dan los resultados de cada una de las preguntas comprendidas.

La descripción asociada a cada una de las preguntas involucradas facilita la interpretación y el análisis de causas o fundamentos en torno a la situación que arrojen los resultados.

Cada detalle de interés o bajo estudio, queda documentado en este capítulo, con información que sustente el análisis. La información, se presenta en tablas, cuadros, gráficos o figuras con la intención de comunicarla de manera comprensible.

4.1 DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN VIGENTE

4.1.1 Instrumentos relacionados con la variable

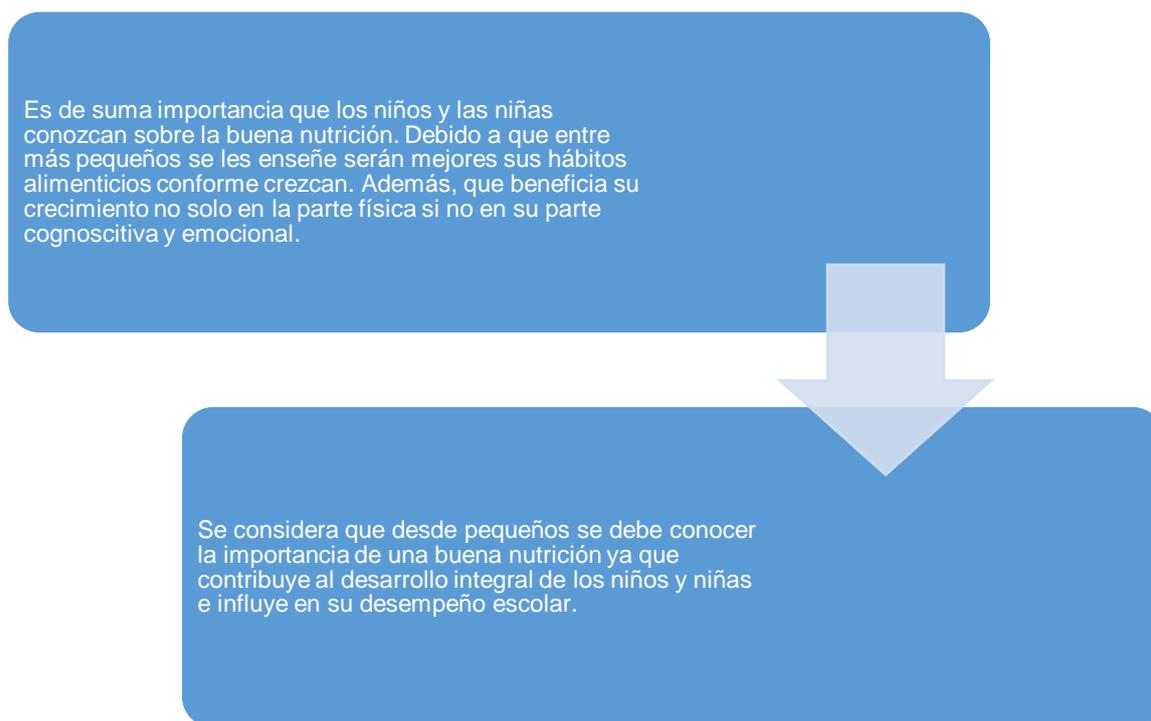
Las características de la nutrición y salud, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

4.1.2 Entrevista a la persona docente

De la entrevista elaborada para las personas docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 1,3,6,9.

Gráfico # 1

Importancia de la buena nutrición



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 1, la persona docente considera que es de suma importancia que los niños y niñas conozcan sobre la buena nutrición. Debido a que entre más pequeños se les enseñe serán

mejores sus hábitos alimenticios conforme crezcan. Además, que beneficia su crecimiento no solo en la parte física si no en su parte cognoscitiva y emocional y también se considera que desde pequeños se debe de conocer la importancia de una buena nutrición ya que contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas e influye en su desempeño escolar.

Gráfico # 2

Concientizar la necesidad de mejorar la alimentación saludable



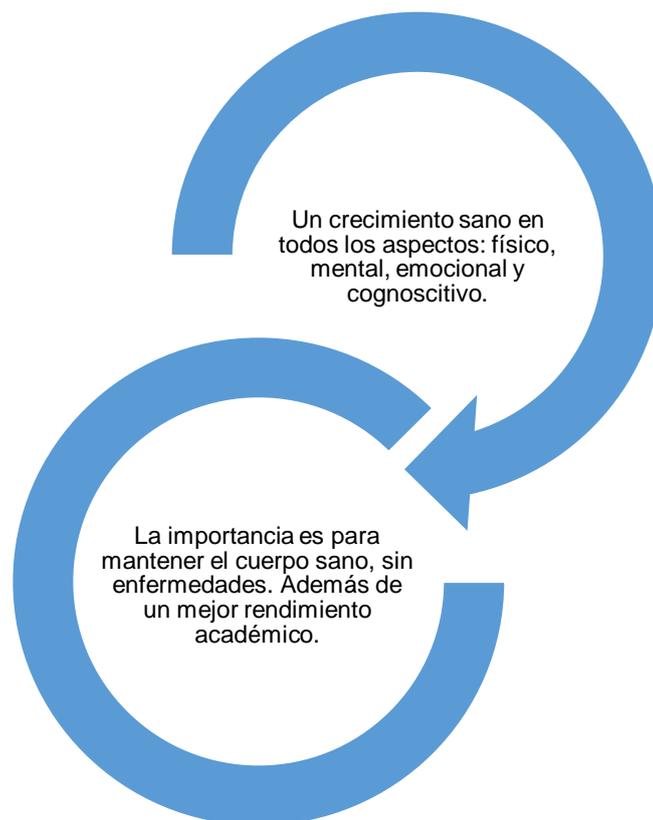
Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 2, la persona docente considera que los niños y las niñas están en crecimiento y en ocasiones se quejan de dolor en sus huesos, esos momentos se aprovechan para explicarles que debido a su crecimiento deben comer alimentos sanos. Además, se aprovechan todos los momentos de merienda y las diferentes

efemérides correspondientes al tema y Por medio de charlas, videos y lluvia de ideas los niños y niñas poco a poco van conociendo la importancia de comer saludable.

Gráfico # 3

Importancia del consumo de alimentos saludables



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 3, la persona docente considera que un crecimiento sano en todos los aspectos: físico, mental, emocional y cognoscitivo, también que es importante para mantener el cuerpo sano, sin enfermedades. Además de un mejor rendimiento académico.

Gráfico # 4

Beneficios y cuidados de la salud que contribuyen al bienestar del niño y la niña



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

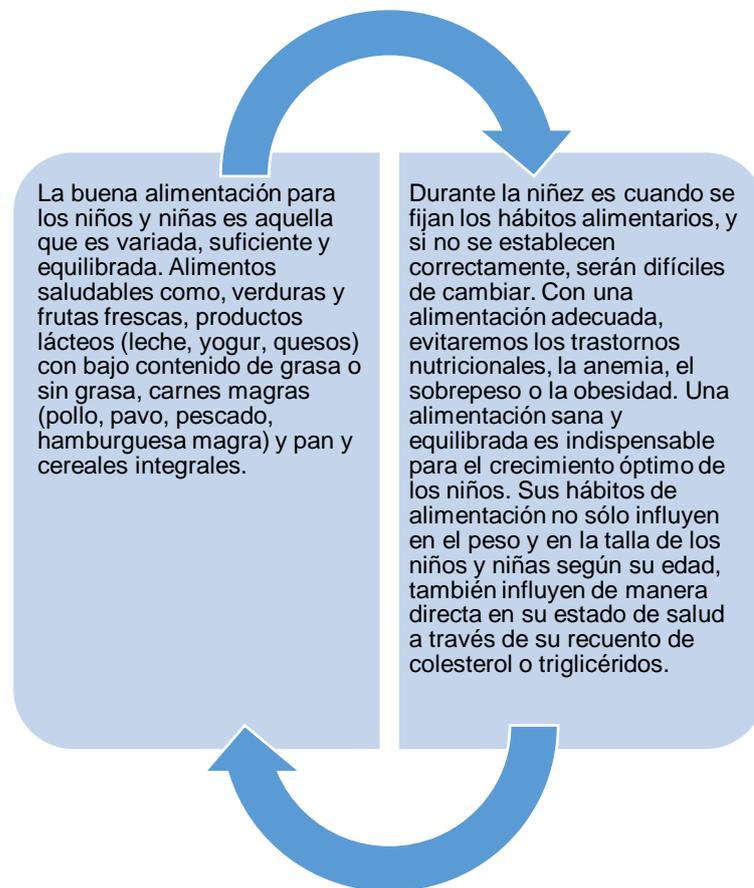
Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 4, la persona docente considera que un crecimiento sano en todos los aspectos: físico, mental, emocional y cognoscitivo y beneficia en todos los sentidos físicos, académicos, salud, entre otros.

4.1.3 Entrevista a la persona nutricionista

De la entrevista elaborada para la nutricionista, se utilizan en esta variable las preguntas 1,2,4,5,6,8,9,10.

Gráfico #5

Alimentos saludables en los niños y niñas que contribuyen al bienestar integral y la importancia de consumirlos.



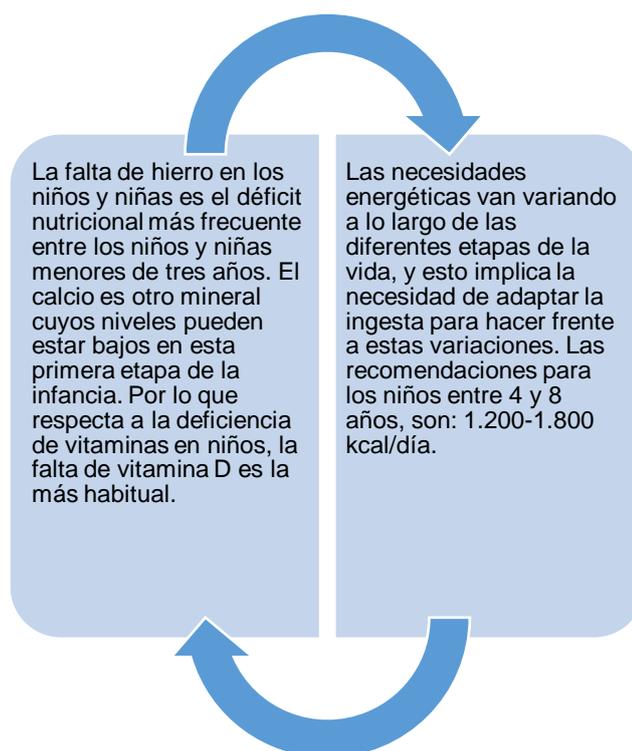
Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 5 la persona nutricionista considera que los alimentos saludables que contribuyen al bienestar integral del niño y la niña, es aquella que es variada, suficiente y equilibrada. Alimentos saludables como, verduras y frutas frescas, productos lácteos (leche, yogur, quesos) con bajo contenido de grasa o sin grasa, carnes magras (pollo, pavo, pescado, hamburguesa magra) y pan y cereales integrales y que es importante que los niños y las niñas consuman alimentos saludables, ya que Durante la niñez

es cuando se fijan los hábitos alimentarios, y si no se establecen correctamente, serán difíciles de cambiar. Con una alimentación adecuada, evitaremos los trastornos nutricionales, la anemia, el sobrepeso o la obesidad. Una alimentación sana y equilibrada es indispensable para el crecimiento óptimo de los niños y niñas. Sus hábitos de alimentación no sólo influyen en el peso y en la talla de los niños y niñas según su edad, también influyen de manera directa en su estado de salud a través de su recuento de colesterol o triglicéridos.

Gráfico #6

Carencias nutricionales importantes si no se come adecuadamente y que cantidad deben de comer los niños y las niñas



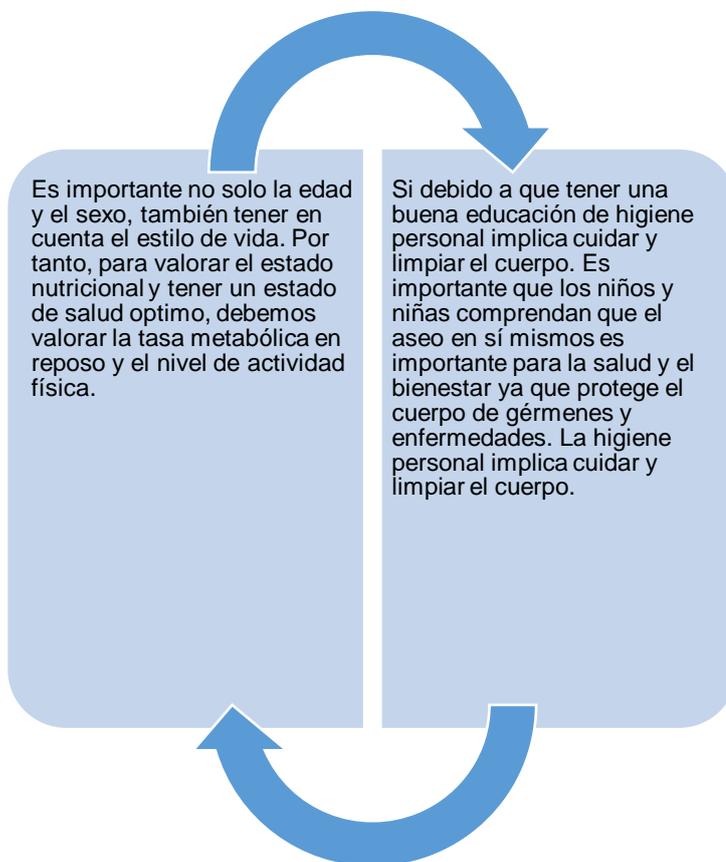
Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 6 la persona nutricionista considera, que las carencias nutricionales más importantes en los niños y niñas

son: La falta de hierro en los niños y niñas es el déficit nutricional más frecuente entre los niños y niñas menores de tres años. El calcio es otro mineral cuyos niveles pueden estar bajos en esta primera etapa de la infancia. Por lo que respecta a la deficiencia de vitaminas en niños y niñas, la falta de vitamina D es la más habitual, y la cantidad óptima que los niños y las niñas deben comer depende de Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día.

Gráfico #7

De qué depende las necesidades energéticas de los niños y las niñas y la importancia de comer en un lugar limpio

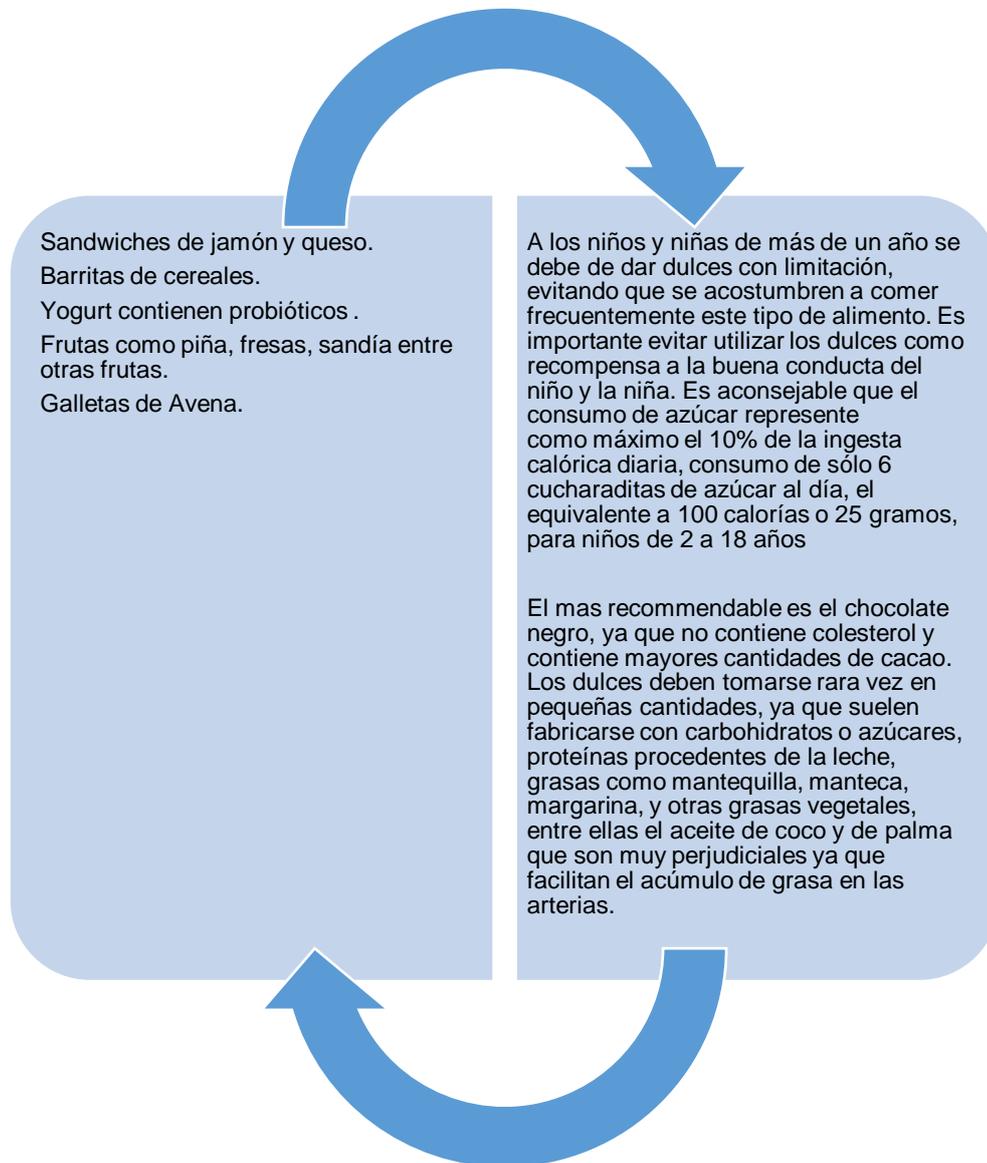


Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 7 la persona nutricionista considera, las necesidades energéticas dependen no solo de la edad y el sexo, también tener en cuenta el estilo de vida. Por tanto, para valorar el estado nutricional y tener un estado de salud óptimo, debemos valorar la tasa metabólica en reposo y el nivel de actividad física, también es importante cuando estén comiendo que sea en un lugar limpio ya que si debido a que tener una buena educación de higiene personal implica cuidar y limpiar el cuerpo. Es importante que los niños y niñas comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar ya que protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades. La higiene personal implica cuidar y limpiar el cuerpo.

Gráfico #8

Meriendas saludables para los niños y las niñas y cuanta cantidad de azúcar pueden comer y que dulces son recomendados



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 8 la persona nutricionista menciona meriendas saludables para los niños y las niñas como:

Sándwiches de jamón y queso, barritas de cereales, yogurt contienen probióticos, frutas como piña, fresas, sandía entre otros, galletas de Avena.

En la cantidad de azúcar que pueden comer es limitada, ya que a los niños de más de un año se debe de dar dulces con limitación, evitando que se acostumbren a comer frecuentemente este tipo de alimento. Es importante evitar utilizar los dulces como recompensa a la buena conducta del niño y la niña. Es aconsejable que el consumo de azúcar represente como máximo el 10% de la ingesta calórica diaria, consumo de sólo 6 cucharaditas de azúcar al día, el equivalente a 100 calorías o 25 gramos, para niños de 2 a 18 años

Los dulces más recomendados son, el chocolate negro, ya que no contiene colesterol y contiene mayores cantidades de cacao. Los dulces deben tomarse rara vez en pequeñas cantidades, ya que suelen fabricarse con carbohidratos o azúcares, proteínas procedentes de la leche, grasas como mantequilla, manteca, margarina, y otras grasas vegetales, entre ellas el aceite de coco y de palma que son muy perjudiciales ya que facilitan el acúmulo de grasa en las arterias.

4.1.3. Instrumento de observación a los niños y niñas del Jardín de niños

Jardines de Tibás

De la observación elaborada para los docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 4,5,6.

Gráfico #9

Consumir alimentos saludables, que contribuyen al bienestar



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 9 se observa si los discentes consumen alimentos saludables, que contribuyan al bienestar integral, lo que se observo fue que en materno 1 los niños y las niñas si consumen alimentos saludables que contribuyan al bienestar integral, en ese momento les sirvieron burrito, ensalada, agua y sandía, aunque algunos no quisieron comer ensalada y en materno 2 los niños y las niñas si consumen alimentos saludables que contribuyan al bienestar integral, en ese momento les sirvieron carne chimichurri, melón y agua, aunque algunos no quisieron comer melón.

Gráfico #10

Horas de comida



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 10 se observa si los discentes respetan las horas de comida establecidas, en materno 1 la mayoría de los niños y niñas si respetan las horas de comida establecidas, sin embargo 4 estudiantes no respetaron las horas de comida, en materno 2 La mayoría de los niños y niñas si respetan las horas de comida establecidas, sin embargo 2 estudiantes no respetaron las horas de comida y recogieron adecuadamente.

Gráfico #11

Reconocen que la alimentación es importante



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 11 se observa si los discentes reconocen que la alimentación es importante, en materno 1 los niños y las niñas sí reconocen que la alimentación es importante, la mayoría no se comió todo en materno 2 Los niños y las niñas sí reconocen que la alimentación es importante, sin embargo, no se comieron toda la merienda, 2 estudiantes no quisieron comer.

4.2 Instrumentos relacionados con la variable

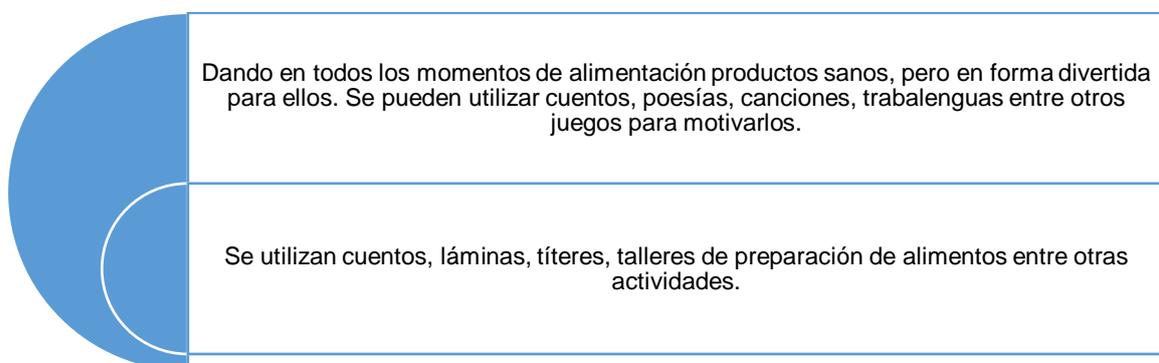
Los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

4.2.1 Entrevista a la persona docente

De la entrevista elaborada para las personas docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 4,5,8.

Gráfico #12

Como enseñar a comer sano

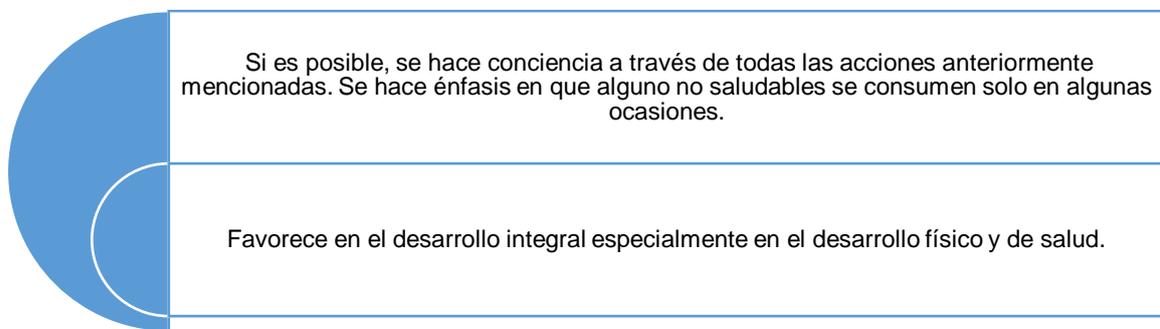


Fuente: Saborío Vásquez, 2022

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 12, la persona docente considera que dando en todos los momentos de alimentación productos sanos, pero en forma divertida para ellos. Se pueden utilizar cuentos, poesías, canciones, trabalenguas entre otros juegos para motivarlos y Se utilizan cuentos, láminas, títeres talleres de preparación de alimentos entre otros.

Gráfico #13

Se puede reconocer los alimentos saludables y los que no y como favorece el bienestar

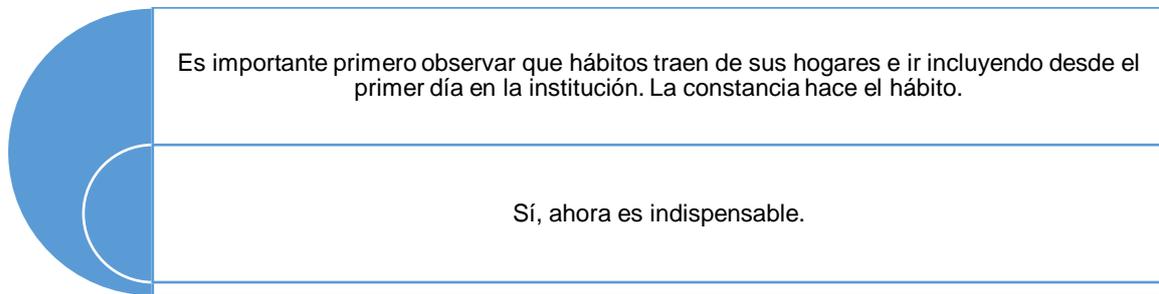


Fuente: Saborío Vásquez, 2022

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 13, la persona docente considera que, Si es posible, se hace conciencia a través de todas las acciones anteriormente mencionadas. Se hace énfasis en que alguno no saludables se consumen solo en algunas ocasiones y Favorece en el desarrollo integral especialmente en el desarrollo físico y de salud.

Gráfico #14

Se respetan las normas de higiene



Fuente: Saborío Vásquez, 2022

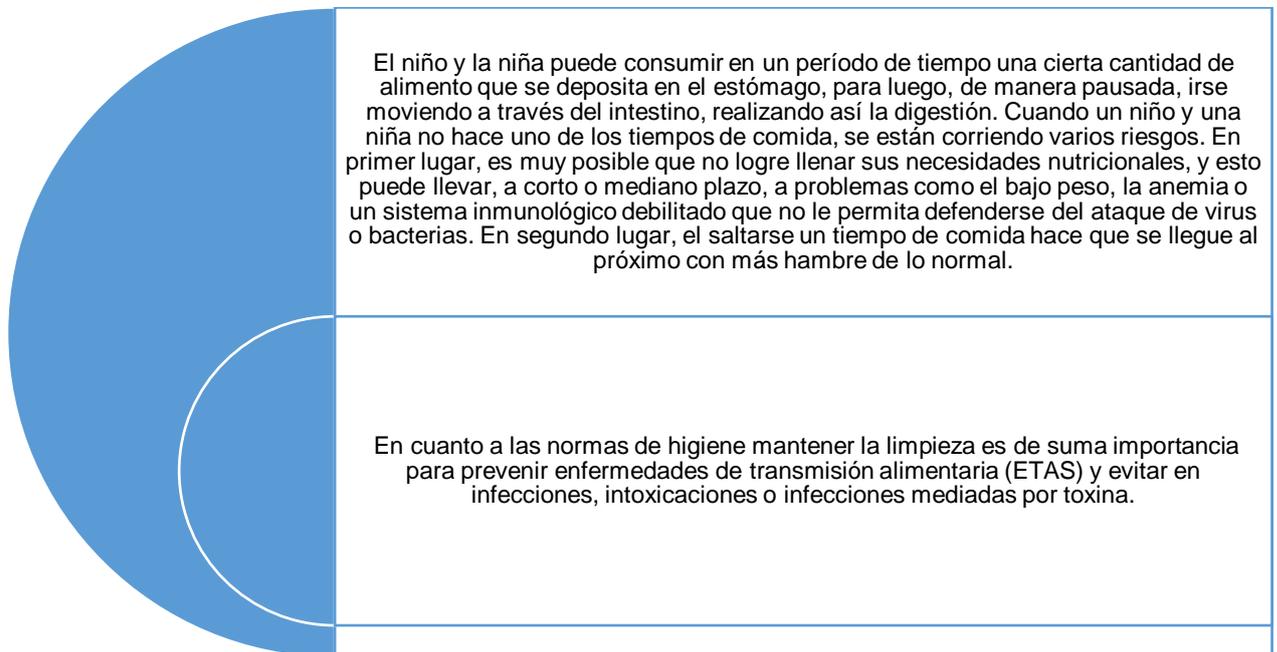
Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 14, la persona docente considera que, es importante primero observar que hábitos traen de sus hogares e ir incluyendo desde el primer día en la institución. La constancia hace el hábito y que ahora sí, es indispensable.

4.2.2 Entrevista a la persona nutricionista

De la entrevista elaborada para la nutricionista, se utilizan en esta variable la pregunta 7.

Gráfico #15

Importancia de respetar las normas de higiene y las horas de comida



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 15 la persona nutricionista considera, que es importante respetar las normas de higiene y las horas de comida ya que el niño y niña puede consumir en un período de tiempo una cierta cantidad de alimento que se deposita en el estómago, para luego, de manera pausada, irse moviendo a través del intestino, realizando así la digestión. Cuando un niño no hace uno de los tiempos de comida, se están corriendo varios riesgos. En primer lugar, es muy posible que no logre llenar sus necesidades nutricionales, y esto puede llevar, a corto o mediano plazo, a problemas como el bajo peso, la anemia o un sistema inmunológico debilitado que no le permita defenderse del ataque de virus o bacterias. En segundo lugar, el saltarse un tiempo de comida hace que se llegue al próximo con más hambre de lo normal. En cuanto a las normas de higiene mantener la limpieza es de suma importancia para prevenir

enfermedades de transmisión alimentaria (ETAS) y evitar en infecciones, intoxicaciones o infecciones mediadas por toxina.

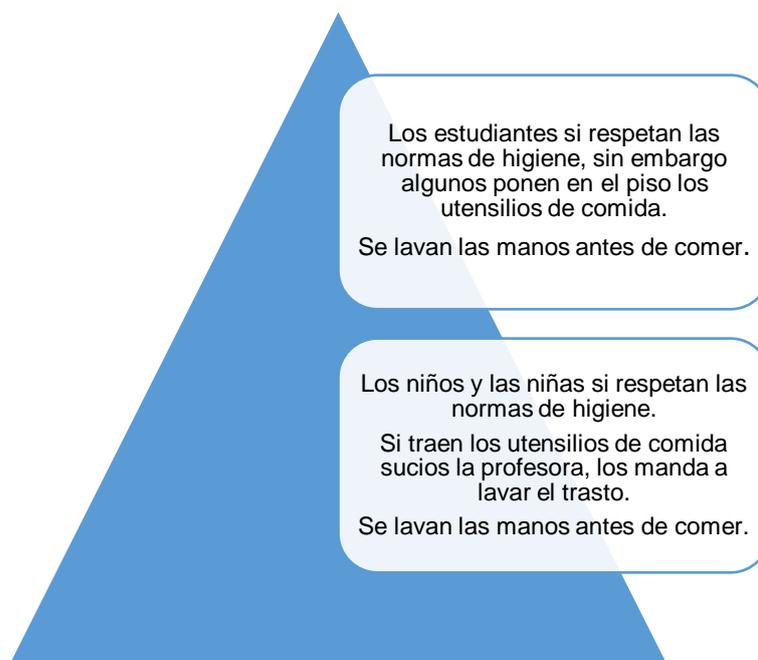
4.2.3 Instrumento de observación a los niños y niñas del Jardín de niños

Jardines de Tibás

De la observación elaborada para los docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 1, 2, 3.

Gráfico #16

Las normas de higiene se respetan, cuando se merienda

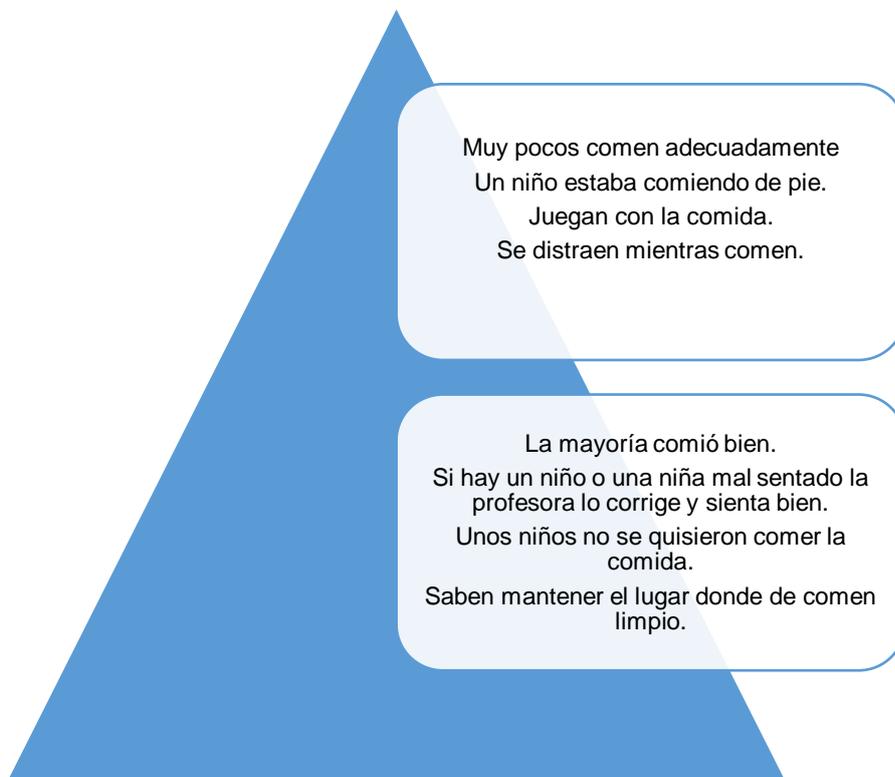


Fuente: Saborío Vásquez, 2022

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 16 se observa a los docentes en materno 1, ellos si respetan las normas de higiene, sin embargo, algunos ponen en el piso los utensilios de comida. Se lavan las manos antes de comer, en materno 2, los niños y las niñas si respetan las normas de higiene. Si traen los utensilios de comida sucios la profesora, los manda a lavar el trasto. Se lavan las manos antes de comer.

Gráfico #17

Comer adecuadamente la merienda

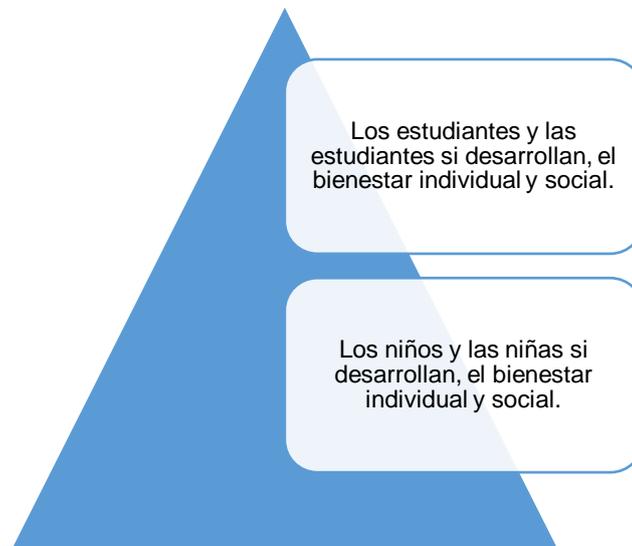


Fuente: Saborío Vásquez, 2022

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 17 se observa a los discentes de materno 1 que muy pocos comen adecuadamente, un niño estaba comiendo de pie, juegan con la comida, se distraen mientras comen, en materno 2, la mayoría comió bien, si hay un niño o una niña mal sentado la profesora lo corrige y sienta bien, unos niños no se quisieron comer la comida. saben mantener el lugar donde de comen limpio.

Gráfico #18

Comer adecuadamente la merienda



Fuente: Saborío Vásquez, 2022

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 18 se observa a los discentes que, si desarrollan, el bienestar individual y social, tanto en materno 1 como en materno 2.

4.3 Instrumentos relacionados con la variable

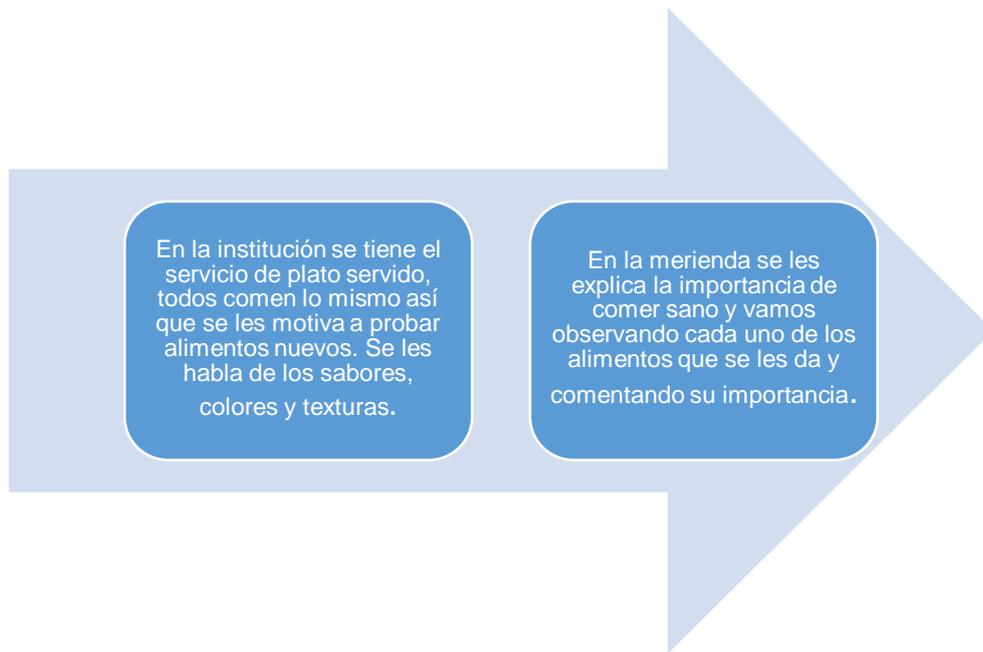
La relación que existe entre nutrición y salud y niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

4.3.1 Entrevista a la persona docente

De la entrevista elaborada para las personas docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 2,7.

Gráfico #19

Identificar los alimentos saludables

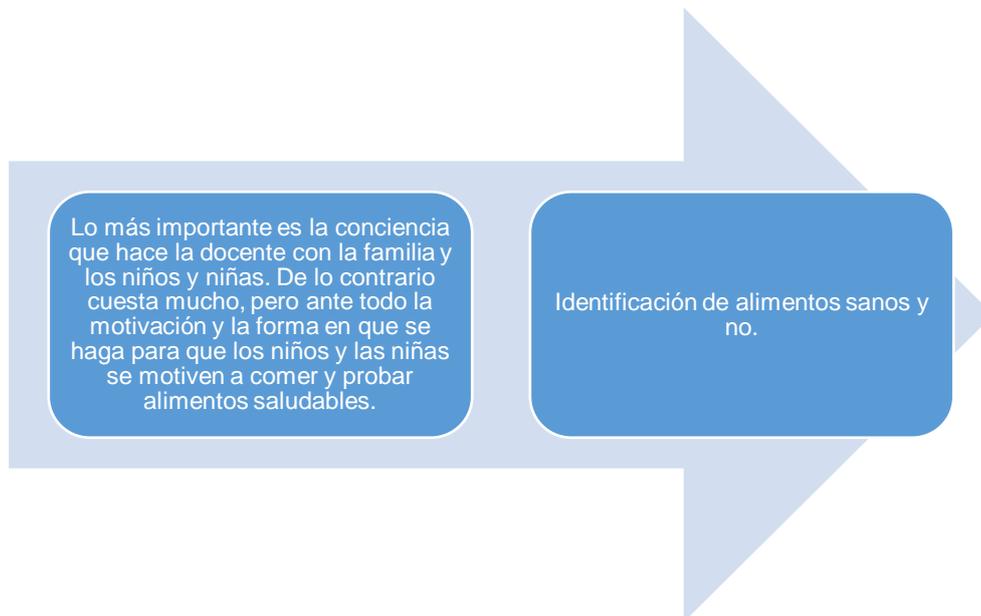


Fuente: Saborío Vásquez, 2022

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 19, la persona docente explica que se tiene el servicio de plato servido, todos comen lo mismo así que se les motiva a probar alimentos nuevos. Se les habla de los sabores, colores y texturas y que en la hora de la merienda se les explica la importancia de comer sano y vamos observando cada uno de los alimentos que se les da y comentando su importancia.

Gráfico #20

Acciones que se pueden realizar para favorecer prácticas ambientales saludables



Fuente: Saborío Vásquez, 2022

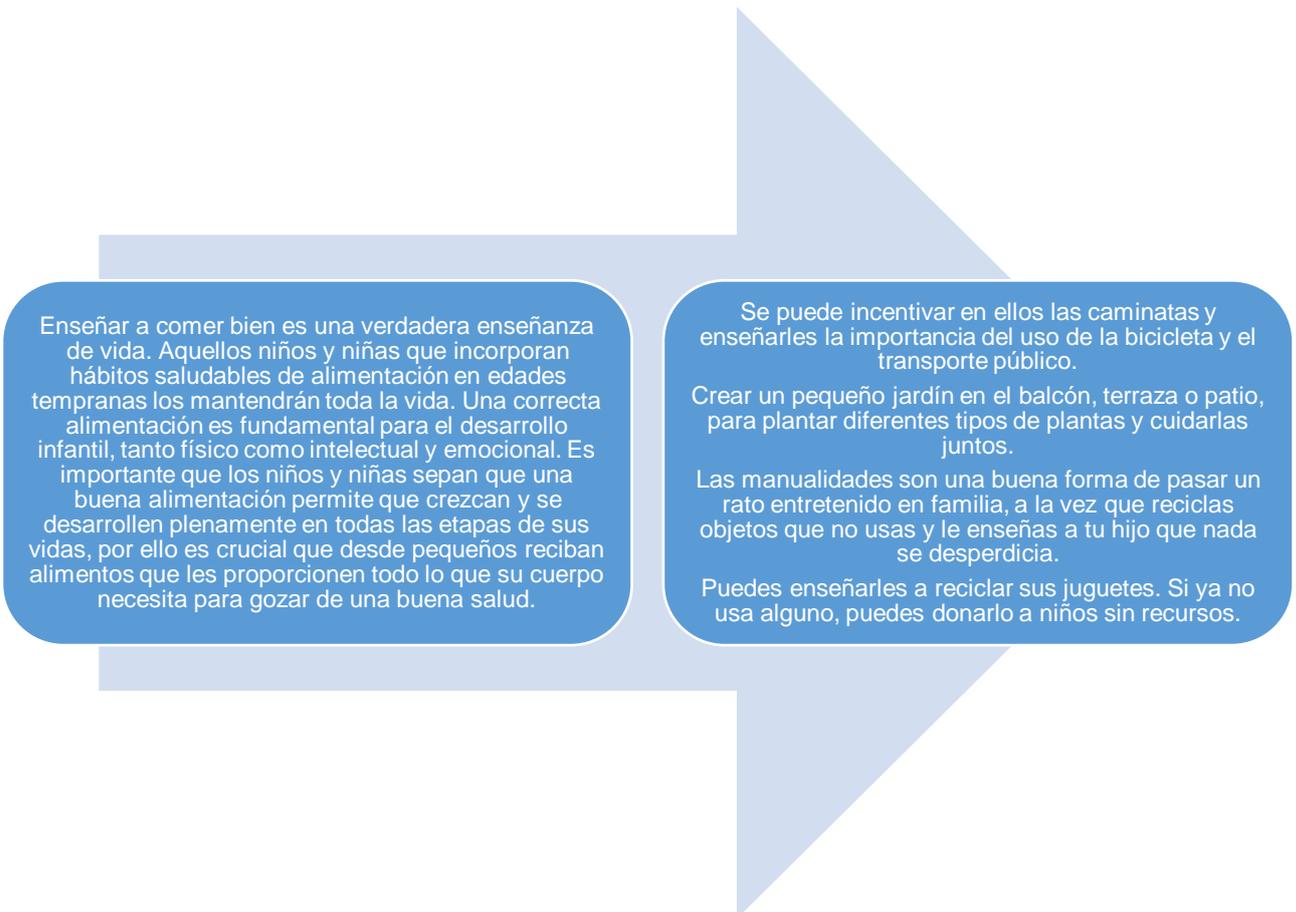
Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 20, la persona docente considera que lo más importante es la conciencia que hace la docente con la familia y los niños. De lo contrario cuesta mucho, pero ante todo la motivación y la forma en que se haga para que los niños y las niñas se motiven a comer y probar alimentos saludables y la Identificación de alimentos sanos y no.

4.3.2 Entrevista a la persona nutricionista

De la entrevista elaborada para la nutricionista, se utilizan en esta variable las preguntas 3,11.

Gráfico #21

Es importante que los niños y las niñas conozcan la importancia de comer sano y que prácticas ambientales saludables pueden realizar



Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 21 la persona nutricionista considera, que es importante que los niños y las niñas conozcan la importancia de comer sano ya que Enseñar a comer bien es una verdadera enseñanza de vida. Aquellos niños que incorporan hábitos saludables de alimentación en edades tempranas los mantendrán toda la vida. Una correcta alimentación es fundamental para el desarrollo infantil, tanto físico como intelectual y emocional. Es importante que los niños y niñas sepan que una buena alimentación permite que crezcan y se desarrollen plenamente en todas las etapas de sus vidas, por ello es crucial

que desde pequeños reciban alimentos que les proporcionen todo lo que su cuerpo necesita para gozar de una buena salud.

Los niños y las niñas pueden realizar prácticas ambientales saludables como: Se puede incentivar en ellos las caminatas y enseñarles la importancia del uso de la bicicleta y el transporte público.

Crear un pequeño jardín en el balcón, terraza o patio, para plantar diferentes tipos de plantas y cuidarlas juntos.

Las manualidades son una buena forma de pasar un rato entretenido en familia, a la vez que reciclas objetos que no usas y le enseñas a tu hijo que nada se desperdicia.

Puedes enseñarles a reciclar sus juguetes. Si ya no usa alguno, puedes donarlo a niños sin recursos.

4.3.3 Instrumento de observación a los niños y niñas del Jardín de niños

Jardines de Tibás

De la observación elaborada para los docentes, se utilizan en esta variable la pregunta 7.

Gráfico #22

Identificar cuáles son los alimentos saludables y los que no.



Fuente: Saborío Vásquez, 2022

Análisis: Tal y como se aprecia en el gráfico 22 se observa a los discentes de materno 1 y materno 2 que si identifican cuales son los alimentos saludables y los que no.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

En este capítulo, se presentan las conclusiones y las recomendaciones del trabajo.

Las conclusiones se dan a partir del análisis de los resultados, estas responden, la pregunta de investigación y a los objetivos. Es el apartado que va a brindar el cierre del proyecto. Proporciona crítica y reflexión.

Se realiza en las recomendaciones un desglose de las acciones que se sugieren para corregir las deficiencias, los vacíos encontrados, y las situaciones que se hayan visto reflejadas en el análisis de resultados. Se proporcionan sugerencias basado en los resultados.

5.1 Conclusiones

Tal y como se pudo apreciar en el análisis de los datos la conclusión es que, la importancia de la buena nutrición es de suma importancia que los y las niñas conozcan sobre la buena nutrición, porque entre más, pequeños se les enseñe serán mejores sus hábitos alimenticios conforme crezcan y les beneficia el crecimiento, la parte cognoscitiva y emocional.

Referente a la pregunta de investigación se concluye que la relación que hay entre la nutrición y salud con los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y las niñas, es que, si se lleva una buena nutrición que de energía y nutrientes ayuda a la salud, así se podrá dar todo el potencial que tiene, ayudando al aprendizaje.

Referente al objetivo general se concluye que se debe conocer la importancia de una buena nutrición desde temprana edad ya que contribuye al desarrollo integral de los niños e influye su rendimiento académico.

La alimentación saludable, es comer de todo lo que el cuerpo necesita, en la porción adecuada, sin abusar de la cantidad, con qué frecuencia consumen alimentos, debe tener relación con el peso, tamaño y energía de cada persona.

Es necesario concientizar la necesidad de mejorar la alimentación saludable ya que los niños y las niñas están en crecimiento, por eso es importante aprovechar cada momento para explicarles, por medio de diferentes actividades.

Referente al primer objetivo específico se concluye que, comprender las características de la nutrición y salud en los niños y niñas, el consumo de alimentos saludables es de suma importancia porque ayuda a crecer de forma

sana, tanto en lo físico, como en lo mental, emocional y cognoscitivo y dará un mejor rendimiento académico.

Es importante saber que los alimentos que se comen deben de aportar todo lo que se necesita y ser equilibrada según la edad y aspectos del individuo.

Comer en un lugar limpio es importante para los niños y las niñas debido a que tener una buena educación de higiene personal implica cuidar y limpiar el cuerpo. Es importante que los niños comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar ya que protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades. La higiene personal implica cuidar y limpiar el cuerpo.

Hay diferentes tipos de meriendas saludables y ricas que se le puede dar a los niños y niñas como lo son: sandwiches de jamón y queso, barritas de cereales, yogurt contienen probióticos, frutas como piña, fresas, sandía y otros, galletas de Avena.

Referente al segundo objetivo específico se concluye que, a alimentación saludable ayuda a que se tenga en los niveles de desempeño en los aprendizajes esperados en los niños y niñas, un desarrollo óptimo.

Por el contrario, los niños, niñas y población en general, si comen de forma excesiva, o no comen lo suficiente, no van a tener un desarrollo óptimo en los niveles de desempeño y les ocasiona enfermedades, las cuales hacen que el cuerpo no se pueda defender adecuadamente ante una amenaza.

A los niños y las niñas se les debe de dar dulces con imitación y evitar que se acostumbren a comer frecuentemente este tipo de alimento. Es importante evitar utilizar los dulces como recompensa a la buena conducta del niño. Es aconsejable que el consumo de azúcar represente como máximo el 10%.

Un dulce recomendable es el chocolate negro, ya que no contiene colesterol y contiene mayores cantidades de cacao. Los dulces deben tomarse rara vez en pequeñas cantidades, ya que suelen fabricarse con carbohidratos o azúcares, proteínas procedentes de la leche, grasas como mantequilla, manteca, margarina, y otras grasas vegetales, entre ellas el aceite de coco y de palma que son muy perjudiciales ya que facilitan el acúmulo de grasa en las arterias.

Referente al tercer objetivo específico se concluye que, identificar la relación que existe entre nutrición y salud y niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas, es importante porque van de la mano, porque uno ayuda al otro ya que, los niños y las niñas tendrán un crecimiento sano y muchos beneficios, si se cuida la salud, la buena alimentación contribuye al bienestar integral, esta es aquella que es variada suficiente y equilibrada, es importantes que durante la niñez se les inculque los hábitos alimentarios para que así se establezcan y poder evitar trastornos nutricionales, la anemia, el sobrepeso o la obesidad. Una alimentación sana y equilibrada es indispensable para el crecimiento óptimo de los niños, si los niños y las niñas no comen adecuadamente puede tener carencias nutricionales como la falta de hierro, el calcio es otro mineral cuyos niveles pueden estar bajos en esta primera etapa de la infancia. Por lo que respecta a la deficiencia de vitaminas en niños, la falta de vitamina D es la más habitual. Todo lo dicho anteriormente tiene un efecto en los niveles de aprendizaje tanto en la institución como en la vida cotidiana.

La identificación de alimentos se hace cuando van a merendar, se les explica la importancia de comer sano y vamos observando cada uno de los alimentos que se les da y comentando su importancia y se les motiva a probar alimentos nuevos, así hacen hábitos alimenticios.

5.2 Recomendaciones

Considerando la importancia de la investigación se formulan las siguientes recomendaciones, con la finalidad de mejorar, la salud, aprendizaje, estado mental y físico de los niños y las niñas.

A la persona docente:

Se recomienda a la persona docente, estar al tanto de que los niños y las niñas estén comiendo adecuadamente durante la merienda, que coman sentados, despacio y masticando bien los alimentos y que ponga en práctica lo mencionado en la entrevista, ayudarles a comprender a los niños y las niñas la importancia de comer sano, mediante experiencias y actividades divertidas.

A los padres, madres y encargadas legales:

Se recomienda a los padres, madres y personas encargadas legales, en el hogar, proporcionar alimentos variados y en porciones adecuadas, vigilar que los y las niñas tomen agua adecuadamente y que basen la alimentación en hidratos de carbón, proteínas y vitaminas, también tomar en cuenta el círculo de alimentación saludable.

A la persona que sirve el plato servido:

Se recomienda a la persona que sirve el plato servido en la institución, que cambien de hora a las 9 para que a los niños y las niñas no les choque el desayuno de la casa con la merienda en la institución, ya que se lo dan a las 8 y es un poco temprano y no van a tener hambre para merendar.

Al centro educativo:

Se recomienda al centro educativo que cuando los niños y las niñas merienden, si no se quieren comer toda la comida o del todo no quieren, respetar la decisión porque, meriendan muy temprano y que vigilen un poco más cuando meriendan ver que no jueguen con la comida.

Al MEP:

Se recomienda al MEP, proponer más temas para ver los estilos de vida saludables, poner como regla, que la merienda, en todas las instituciones sea menos temprano, ya que les daban la merienda a las 8 y no a las 9, esto no es bueno para los discentes.

CAPÍTULO VI: PROPUESTA

En la propuesta, hay varias actividades en donde por medio de juegos los niños y las niñas aprenderán a comer sanamente y comprenderán la importancia de esto.

Se muestra cómo se resuelve el problema planteado de la investigación, se muestra el nombre de la propuesta, lugar de desarrolló, organización o la población involucrada, está el objetivo general y los objetivos específicos, que son propios de la propuesta, cronograma de actividades, el presupuesto necesario para la implementación, desarrollo de la propuesta y la bibliografía utilizada.

6.1 Nombre de la propuesta

Aprender a comer sanamente

6.2 Lugar de desarrollo, organización o población involucrada

Jardines de Tibás.

Jardín de niños jardines de Tibás.

Niños y niñas del Jardín de niños jardines de Tibás.

6.3 Objetivo General

Elaborar una propuesta para favorecer la alimentación y la nutrición en los niños y las niñas del Jardín de niños jardines de Tibás.

6.4 Objetivos específicos

Favorecer con diversas actividades la alimentación de los niños y las niñas.

Beneficiar la alimentación de los niños y las niñas.

6.5 Cronograma de actividades

Tabla #3

Planeamiento semanal de actividades

Semana del	Actividad	Recursos
7 al 11 de marzo		
Lunes	Circulo alimenticio: A los niños y niña se les presenta el circulo alimenticio en una lámina grande, se les explica, para que sirve, porque es importante y en que porciones es bueno	Lámina, circulo de cartón, imágenes,

	<p>comer de cada alimentó, después se les muestra un circulo igual, pero sin los alimentos, a los niños y a las niñas se les da una imagen de un alimento, los cuales van a poner en el círculo alimenticio, con ayuda delos compañeros, cuando todos terminen de poner los alimentos se verifica cuales están en el lugar correcto.</p>	<p>velcro o cinta adhesiva.</p>
Martes	<p>Clasificación de alimentos: A cada niño y niña se les muestra una lámina grande, en la cual se ven dos divisiones, una es de comida sana y la otra de comida chatarra, a los niños y las niñas se les explica cuál es el lado de la comida saludable y cuál no, se les dice que la comida saludable se come en mayor cantidad y la chatarra en menor cantidad y el porqué. Luego se les reparte imágenes de comida para que las clasifiquen, en la lámina.</p>	<p>Lámina, imágenes.</p>
Miércoles	<p>Hacer una merienda saludable: En una mesa se ponen diferentes alimentos saludables para una merienda, cada plato tendrá kiwi, fresas, uvas, sandia, diferentes frutas, picadas, en otro plato yogurt, queso, tostadas, aguacate y ensalada cada uno ira a</p>	<p>Mesa, distintos alimentos saludables, platos, cucharas, tenedores.</p>

	la mesa ordenadamente para escoger los alimentos que les gusten.	
Jueves	Decoraciones con los Nutris: Los niños y las niñas colorean una imagen de algunos alimentos saludables. Cuando terminen de colorear, se recortarán las imágenes por la línea de puntos, se les ayuda si es necesario, luego se les ayudara hacer un pequeño orificio en la marca para pasar un cordel, para poder colgarlos en donde quieran.	Fotocopia, lápices de colores, tejas, cordón.
Viernes	Rompecabezas de los alimentos: Se les entrega una hoja de un plato que este vacío, luego en otra hoja van a estar los alimentos que van a recortar para pegar en el plato, según el grupo de alimentos al que pertenezcan.	Fotocopias, tijeras, goma.

Semana del 14 al 18 de marzo	Actividad	Recursos
Lunes	Bingo: A cada alumno se le da un bingo y fichas, la profesora tiene imágenes de alimentos que aparecen en el bingo, se sacan al azar, el niño o la niña que tenga el	Fotocopias, fichas, imágenes.

	<p>alimento de la imagen que se sacó, va a poner una ficha en el bingo en donde está el alimento y luego se les pregunta si es un alimento saludable o que no se debe de comer en gran cantidad.</p>	
Martes	<p>Preguntas y adivinanzas: A cada niño y niña se le hacen preguntas como: ¿Por qué creen que es importante lavarse las manos antes de comer?, ¿Un confite, meneítos y una Coca-Cola, se deben de consumir en mayor o en menor cantidad?, ¿Las frutas son buenas para la salud?.</p> <p>Después de hacer las preguntas se les dice adivinanzas y luego se les muestra la imagen del alimento que es.</p>	<p>Preguntas, adivinanzas y imágenes.</p>
Miércoles	<p>El semáforo de la alimentación: Los niños y las niñas van a asociar los colores del semáforo con los alimentos, con base a la cantidad con que se deben comer los alimentos.</p> <p>El verde: a menudo, el amarillo: a veces y el rojo: ocasionalmente.</p>	<p>Fotocopia de un semáforo, imágenes de alimentos, 3 círculos de papel de color uno rojo, uno amarillo y uno verde.</p>

Jueves	<p>La clasificación de alimentos: A los niños y las niñas se les da imágenes de diferentes alimentos y unas cajitas de cartón, cada uno clasificara los alimentos basándose en: primer plato, segundo plato, tercer plato y cuarto plato.</p>	<p>Imágenes de diferentes alimentos, 4 cajitas de cartón.</p>
Viernes	<p>La extraña historia de Adriana y Brocolín:</p> <p>Se le contara un cuento a los niños y niñas de una niña que no quiere comer brócoli, y al final lo probó, le gusto y después de eso se come todo lo que hay en su plato de comida.</p>	<p>Cuento de la extraña historia de Adriana y Brocolín de la autora: Eva María Rodríguez.</p> <p>http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/la-extraña-historia-de-adriana-y-brocolin</p>

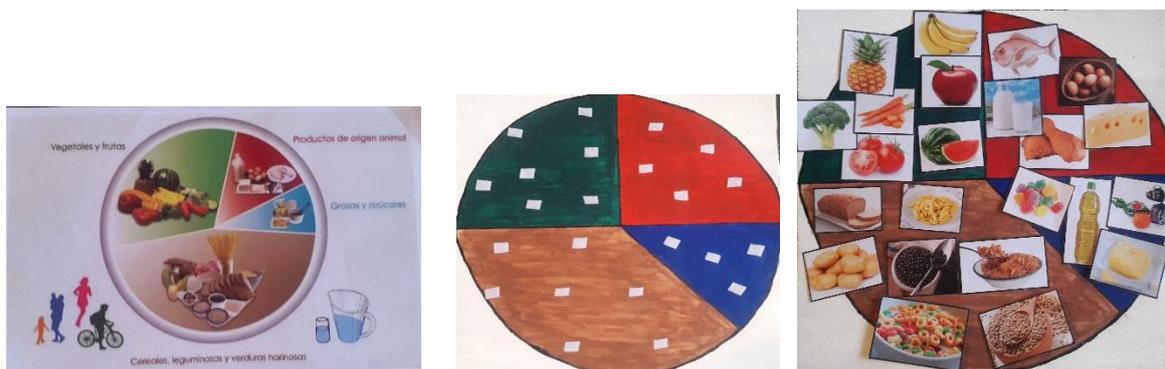
6.6 Presupuesto necesario para su implementación

Se requiere, laminas, velcro, carton, cinta adhesiva, comida saludable, platos, cucharas, tenedores, lápices de color, tijeras, cordón, goma, fotocopias, de papel de color, imágenes, fichas, cajitas de cartón y el cuento de la extraña historia de Adriana y Brocolín de la autora: Eva María Rodríguez.

6.7 Desarrollo de la propuesta

6.7.1 Circulo alimenticio

A los niños y niña se les presenta el circulo alimenticio en una lámina grande, se les explica, para que sirve, porque es importante y en que porciones es bueno comer de cada alimentó, después se les muestra un circulo igual, pero sin los alimentos, a los niños y a las niñas se les da una imagen de un alimento, los cuales van a poner en el círculo alimenticio, con ayuda delos compañeros, cuando todos terminen de poner los alimentos se verifica cuales están en el lugar correcto.



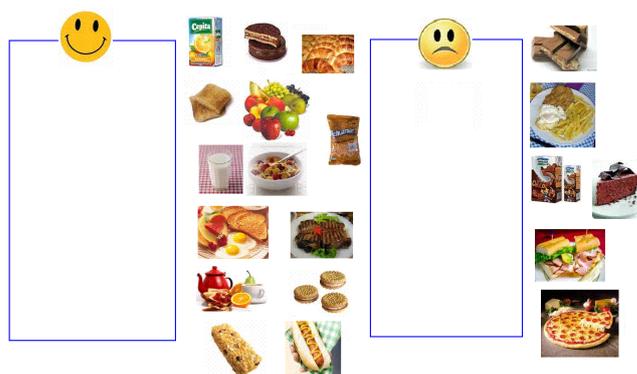
Fuente: Saborío Vásquez, 2022.

6.7.2. Clasificación de alimentos

A cada niño y niña se les muestra una lámina grande, en la cual se ven dos divisiones, una es de comida sana y la otra de comida chatarra, a los niños y las niñas se les explica cuál es el lado de la comida saludable y cuál no, se les dice

que la comida saludable se come en mayor cantidad y la chatarra en menor cantidad y el porqué.

Luego se les reparte imágenes de comida para que las clasifiquen, en la lámina.



Fuente: Imagui, 2012.

6.7.3. Hacer una merienda saludable

En una mesa se ponen diferentes alimentos saludables para una merienda, cada plato tendrá kiwi, fresas, uvas, sandia, diferentes frutas, picadas, en otro plato yogurt, queso, tostadas, aguacate y ensalada cada uno ira a la mesa ordenadamente para escoger los alimentos que les gusten.

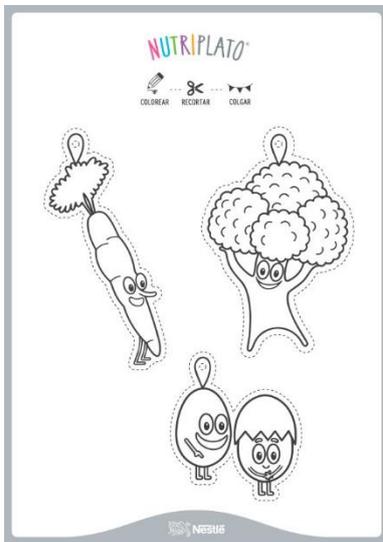


Fuente: La vanguardia, s.f.

6.7.4. Decoraciones con los Nutris

Los niños y las niñas colorean una imagen de algunos alimentos saludables. Cuando terminen de colorear, se recortarán las imágenes por la línea de puntos,

se les ayuda si es necesario, luego se les ayudara hacer un pequeño orificio en la marca para pasar un cordel, para poder colgarlos en donde quieran.



Fuente: Nutriplato, s.f.

6.7.5 Rompecabezas de los alimentos

Se les entrega una hoja de un plato que este vacío, luego en otra hoja van a estar los alimentos que van a recortar para pegar en el plato, según el grupo de alimentos al que pertenezcan.



Fuente: Nutriplato, s.f.

6.7.6 Bingo

A cada alumno se le da un bingo y fichas, la profesora tiene imágenes de alimentos que aparecen en el bingo, se sacan al azar, el niño o la niña que tenga el alimento de la imagen que se sacó, va a poner una ficha en el bingo en donde está el alimento y luego se les pregunta si es un alimento saludable o que no se debe de comer en gran cantidad.



Fuente: Pinterest, s.f.

6.7.7 Preguntas y adivinanzas

A cada niño y niña se le hacen preguntas como: ¿Por qué creen que es importante lavarse las manos antes de comer?, ¿Un confite, meneitos y una Coca-Cola, se deben de consumir en mayor o en menor cantidad?, ¿Las frutas son buenas para la salud?.

Después de hacer las preguntas se les dice adivinanzas y luego se les muestra la imagen del alimento que es.



Fuente: Pinterest, s.f.

6.7.8 El semáforo de la alimentación

Los niños y las niñas van a asociar los colores del semáforo con los alimentos, con base a la cantidad con que se deben comer los alimentos.

El verde: a menudo, el amarillo: a veces y el rojo: ocasionalmente.



Fuente: Pinterest, s.f.

6.7.9 La clasificación de alimentos

A los niños y las niñas se les da imágenes de diferentes alimentos y unas cajitas de cartón, cada uno clasificara los alimentos basándose en: primer plato, segundo plato, tercer plato y cuarto plato.



Fuente: Bloglovin, s.f.

6.7.10 La extraña historia de Adriana y Brocolín

Se le contara un cuento a los niños y niñas de una niña que no quiere comer brócoli, y al final lo probó, le gustó y después de eso se come todo lo que hay en su plato de comida.



Fuente: Cuentos cortos, s.f.

6.8 Bibliografía utilizada

Nutriplato, (s.f). Actividades de alimentación para niños y juegos descargables.

Disponible en: <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html>

Pinterest, (s.f). El semáforo del buen comer. Disponible en:

<https://www.pinterest.com/pin/72972456440832292/>

Bloglovin, (s.f). Materiales TEACCH – Clasificación de alimentos de arasaac. Disponible

en: <https://www.bloglovin.com/blogs/orientacion-andujar-6262937/materiales-teacch-clasificacion-de-alimentos-6569823753>

Rodríguez. E (s.f). Cuentos cortos. La extraña historia de Adriana y Brocolín. Disponible

en: <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/la-extrana-historia-de-adriana-y-brocolin>

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Méndez. E, Shirley. M, Cabrera. Y, Milagros. A (2017). Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la i.e. "mifuturo" - puente piedra.

Disponible en:

http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Rizzo. T, Vera. I (2016 – 2017). La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial ii de la unidad educativa moderna, cantón milagro año lectivo. Disponible en: <https://docplayer.es/70336943-Universidad-laica-vicente-rocafuerte-de-guayaquil-facultad-de-educacion-carrera-ciencias-de-la-educacion-mencion-parvularia.html>

Guzmán. D, Ambart. V, Robles. C, Pilar.Y (2017). Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de la I.E. San Luis De La Paz. Chimbote. Disponible en:

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5976/Tesis_57780.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castillo. S Estudio de la calidad de la atención nutricional del Jardín de Niños Padre Benito Sáenz y Reyes (2018). Disponible en:

<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Castillo%20S%C3%A1nchez,%20Silvia.pdf>

Brenes. M "Descripción de factores a lo interno de familias

que presentan niños y niñas con obesidad infantil e inciden en su condición y su relación con los patrones de actividad física. estudio de casos de la clínica de obesidad infantil, Heredia, Costa Rica" (2019). Disponible en:

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/15058/Tesis%209785.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Institución Jardín de niños Jardines de Tibás Diagnostico institucional (s.f). San José

González. L, Chinchilla. A, Guerra. G, Jara. A, (mayo 2018). Guía cuantitativa para trabajos finales de graduación, tesinas y tesis en ciencias sociales.

Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/GUI%CC%81A%20C.S.-2-18%20%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/GUI%CC%81A%20C.S.-2-18%20%20(1).pdf)

González. L, Guerra. G, Jara. A , (mayo 2018). Manual: normas a.p.a. Citas y referencias bibliográficas. Disponible en:

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Manual%20APA_2_18.pdf

López .Y (2018). Valor nutritivo y aceptabilidad de la dieta servida a jóvenes del internado "nim ja" del municipio de santa maría Chiquimula, departamento de Totonicapán, Guatemala 2017 universidad Rafael Landívar. Disponible en:

<http://biblio3.url.edu.gt/publiircifuentes/TESIS/2018/09/15/Lopez-Yesenia.pdf>

Méndez. G (2018). Nutrición CamSa Ministerio de Educación y Formación

Profesional de España ISBN: 9788436957785. Disponible en

<https://elibro.net.uh.remotexs.xyz/es/ereader/bibliouh/49456>

HLPE (2018).La nutrición y los sistemas alimentarios. Disponible en:

<http://www.fao.org/3/i7846ES/i7846es.pdf>

Zamora. Á, Porras. L, Landázuri. J, Oña. M, Alarcón. A, Isidro. R (2019). Nutrición fundamental en infantes desde 1 a 5 años de edad. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. Vol. 3núm.2 Recimundo, 3(2), 934-963. ISSN: 2588-073X. Disponible en:

<https://recimundo.com/index.php/es/article/view/484/559>

- Coronel. J y Marzo. N (2017). La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v21n12/san162112.pdf>
- Barrial. A, Barrial. (s.f). A la educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz" . ISSN: 1988-7833. Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia%3BIceanenla%20familia%3BEAN%20sociocultural%20para%20SAN%3B2012.pdf
- Belkis. S, Karen. G, Alina .G, Carmen. S (2017). Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años Policlínico Docente Universitario Manuel Fajardo, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba, CP: 55100 ISSN 2221-2434. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v7n1/rf07107.pdf>
- Jessica. M , Claudio. M, Carles .V (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile Revista Española de Nutrición Humana y Dietética Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-292.pdf>
- Daniela. V, Carolina, Natalia. F, Luanna. Ú, Anne. C, Georgina. G y grupo ELANS (2020). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense Acta méd costarric Vol 61 ISSN 0001-6012. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v61n4/0001-6002-amc-61-04-152.pdf>
- Ángeles. J (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica P Escuela de

Ciencias Biológicas Universidad Nacional Heredia, Ministerio de Educación
Pública Pérez Zeledón, Costa Rica Costa Rica EISSN: 1409-4258 Vol. 21(3).

Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet->

[AnálisisDeLosHabitosAlimenticiosConEstudiantesDeDe-6114881.pdf](#)

Blog Clínica Las Condes (2019). ¿Por qué es importante tomar agua?

Disponible en:

<https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Gastroenterologia/importancia-agua>

Ernesto.S (2020). Referentes conceptuales para el abordaje de la salud y la educación alimentaria y nutricional en la escuela revista de comunicación y Salud, 2020, Vol. 10, nº 1, pp. 1-17 ISSN: 2173-1675. Disponible en:

<http://eds.b.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=d6935ab4-b65b-436d-8bf7-6ab9f1227583%40pdc-v-sessmgr01>

Gilma. E (2018). Alimentación y nutrición aplicada ISBN: 978-958-739-135-0 (Impreso)
ISBN: 978-958-739-134-3 (Digital), Universidad del Bosque. Disponible en:

<http://eds.b.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/eds/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMjI1MzI3MV9fQU41?sid=550b8768-3c98-46bc-a5c4-1a315f50778b@sessionmgr103&vid=8&format=EB&rid=5>

Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población Julio-diciembre
(2020). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383> Volumen 18, número 1, Art.
Cient. Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet->

[ConsumoDeFrutasYVegetalesEnLaPoblacionUrbanaCostar-7927887.pdf](#)

Gómez. G, Quesada. D y Chinnock. A (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. Población y Salud en Mesoamérica, 18(1).

Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383> Disponible en:

[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ConsumoDeFrutasYVegetalesEnLaPoblacionUrbanaCostar-7927887%20(1).pdf)

[ConsumoDeFrutasYVegetalesEnLaPoblacionUrbanaCostar-7927887%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ConsumoDeFrutasYVegetalesEnLaPoblacionUrbanaCostar-7927887%20(1).pdf)

Florencia. M (2018). Hábitos alimentarios del plantel Sub 17, Sub 19 y Sub 23 del equipo femenino de Vóley del Club Atlético Newell's Old Boys. Universidad Abierta Interamericana. Disponible en:

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC131708.pdf>

Mora. J, Mosqueira. CM, Ventura. C (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Esp Nutr Hum Diet. doi: 10.14306/renhyd.23.4.804. Disponible en:

<https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-292.pdf>

Reviriego. C (2019). Calorías adecuadas para niños por edades. Guiainfantil.com.

Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/calorias-ade cuadas-para-ninos-por-edades/>

RPP (2018). La importancia de la alimentación para el desarrollo intelectual del niño.

Disponible en: [https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/la-importancia-de-la-alimentacion-para-el-desarrollo-intelectual-del-nino-noticia-](https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/la-importancia-de-la-alimentacion-para-el-desarrollo-intelectual-del-nino-noticia-1104728#:~:text=Eduaci%C3%B3n-.La%20importancia%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20para%20el%20desarrollo%20intelectual%20del,y%20la%20capacidad%20de%20aprendizaje.)

[1104728#:~:text=Eduaci%C3%B3n-](https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/la-importancia-de-la-alimentacion-para-el-desarrollo-intelectual-del-nino-noticia-1104728#:~:text=Eduaci%C3%B3n-.La%20importancia%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20para%20el%20desarrollo%20intelectual%20del,y%20la%20capacidad%20de%20aprendizaje.)

[.La%20importancia%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20para%20el%20desarrollo%20intelectual%20del,y%20la%20capacidad%20de%20aprendizaje.](https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/la-importancia-de-la-alimentacion-para-el-desarrollo-intelectual-del-nino-noticia-1104728#:~:text=Eduaci%C3%B3n-.La%20importancia%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20para%20el%20desarrollo%20intelectual%20del,y%20la%20capacidad%20de%20aprendizaje.)

World Vision Ecuador (2021). Qué relación hay entre alimentación y desarrollo cognitivo en los niños y niñas. Disponible en:

<https://blog.worldvision.org.ec/relaci%C3%B3n-entre-alimentaci%C3%B3n-y-desarrollo-cognitivo-en-los-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as>

Rosa . M , Ana. J , Ana M. López.S y Rosa M. (s.f). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitive. Nutrición Hospitalaria. ISSN (electrónico): 1699-5198 - ISSN (papel): 0212-1611. Disponible en:

<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe6/1699-5198-nh-35-nspe6-00016.pdf>

Uiversia (2018). Alimentos que potencian el desarrollo cognitivo. Disponible en:

<https://www.Cuáles son los alimentos que favorecen el desarrollo cognitivo.net/es/actualidad/vida-universitaria/alimentos-que-potencian-desarrollo-cognitivo-1161881.html>

Bastis Consultores (2019). Alimentos potenciadores al desarrollo cognitivo. blog online-tesis. Disponible en: [https://online-tesis.com/alimentos-potenciadores-al-](https://online-tesis.com/alimentos-potenciadores-al-desarrollo-cognitivo/)

[desarrollo-cognitivo/](https://online-tesis.com/alimentos-potenciadores-al-desarrollo-cognitivo/)

Rodríguez.P (2020). Cómo ayuda la alimentación en el aprendizaje de los niños. Blog tiching. Disponible en: <http://blog.tiching.com/alimentacion-en-el-aprendizaje-los-ninos/>

Bastis Consultores(2019). ¿Cuáles son los alimentos que dañan el cerebro y repercuten de forma negativa en el aprendizaje? blog online-tesis. Disponible en:

<https://online-tesis.com/cuales-son-los-alimentos-que-danan-el-cerebro-y-repercuten-de-forma-negativa-en-el-aprendizaje/>

El universo (2021). Cinco alimentos que afectan tu memoria e inducen el deterioro cognitivo. Disponible en: [https://www.eluniverso.com/larevista/salud/cinco-](https://www.eluniverso.com/larevista/salud/cinco-alimentos-que-afectan-tu-memoria-e-inducen-el-deterioro-cognitivo-nota/)

[alimentos-que-afectan-tu-memoria-e-inducen-el-deterioro-cognitivo-nota/](https://www.eluniverso.com/larevista/salud/cinco-alimentos-que-afectan-tu-memoria-e-inducen-el-deterioro-cognitivo-nota/)

Corbin. J (2021). 15 alimentos que dañan la salud de nuestro cerebro. Psicología y Mente. Disponible en: [https://psicologiaymente.com/neurociencias/alimentos-](https://psicologiaymente.com/neurociencias/alimentos-danan-salud-cerebro)

[danan-salud-cerebro](https://psicologiaymente.com/neurociencias/alimentos-danan-salud-cerebro)

Breastcancer (2018). ¿En qué consiste una alimentación saludable? Breastcancer.

Disponible en:

https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20consiste%20en,las%20vitaminas%20y%20los%20minerales.

Rachel Mayfield-Blake (2020). Alimentación saludable Bupa Health Information Team.

Disponible en: <https://www.bupasalud.com.mx/salud/alimentacionsaludable>

Up spain (s.f). 12 razones para llevar una alimentación saludable. blog up spain.

Disponible en: <https://www.up-spain.com/blog/12-razones-para-llevar-una-alimentaci%C3%B3n-saludable/>

Román. D (2020). 10 alimentos saludables para tener siempre a mano. News BBC.

Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53838500>

Huercasa (2018). Alimentos saludables: ranking de los 30 alimentos más importantes para tu cuerpo. blog huercasa. centro logístico san miguel. Disponible en:

<https://www.huercasa.com/es/blog/ranking-30-alimentos-saludables>

López. J (2021). Hábitos alimenticios en el consumo de la merienda escolar en niños del tercer ciclo de primaria regular en colegios públicos, Villa El Carmen, Managua, 2019. Nicaragua. Disponible en:

<https://repositorio.una.edu.ni/4302/1/tns011864.pdf>

Yazmin. O (2020). Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019, Lima, Perú. Disponible en:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15958/Ramos_oy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Orientaciones para la mediación pedagógica por habilidades para el Nivel de Educación Preescolar MEP (2021). Disponible en:

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/orientaciones_Preescolar.pdf

Villamil, Ruby. A (dic. 2020). Desarrollo de productos lácteos funcionales y sus implicaciones en la salud: Una revisión de literatura Revista chilena de nutrición

ISSN 0717-7518. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v47n6/0717->

[7518-rchnut-47-06-1018.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v47n6/0717-7518-rchnut-47-06-1018.pdf)

UNICEF (2019). Niños, alimentos y nutrición Crecer bien en un mundo en transformación

ISBN: 978-92-806-5005-1. Disponible en:

<https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

Fonseca. Z, Quesada. A, Meireles. M, Cabrera. E, Estrada. A (2020). La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial Universidad de Ciencias Médicas de

Granma. ISSN 1028-4818. Disponible en:

<http://scielo.sld.cu/pdf/mmed/v24n1/1028-4818-mmed-24-01-237.pdf>

Dennis. M (enero, 2017). La influencia de la alimentacion en niños y niñas de la etapa preescolar universidad de especialidades espiritu santo facultad: artes liberales y escuela de educacion samborondon. Disponible en :

<http://repositorio.uees.edu.ec/bitstream/123456789/2350/1/Paper%20Dennis%20>

[Moyano%202017.pdf](http://repositorio.uees.edu.ec/bitstream/123456789/2350/1/Paper%20Dennis%20Moyano%202017.pdf)

Gilma. E (2018). Alimentación y nutrición aplicada ISBN: 978-958-739-135-0 (Impreso)

ISBN: 978-958-739-134-3 (Digital), Universidad del Bosque. Disponible en:

<http://eds.b.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/eds/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d>

[19fMjI1MzI3MV9fQU41?sid=550b8768-3c98-46bc-a5c4-](http://eds.b.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/eds/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMjI1MzI3MV9fQU41?sid=550b8768-3c98-46bc-a5c4-)

[1a315f50778b@sessionmgr103&vid=8&format=EB&rid=5](http://eds.b.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/eds/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMjI1MzI3MV9fQU41?sid=550b8768-3c98-46bc-a5c4-1a315f50778b@sessionmgr103&vid=8&format=EB&rid=5)

OCU Ediciones, S.A. (2019). Cuaderno de alimentación por una vida sana Ediciones de la U ISBN: 9789587629873. Disponible en: <http://ebooks7-24.com.uh.remotexs.xyz/?il=9454&pg=1>

MEP (2020). Programa de Alimentación y Nutrición. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/programas-y-proyectos/programa-de-alimentacion-y-nutricion#:~:text=PANEA%20es%20un%20programa%2C%20que,torno%20a%20la%20alimentaci%C3%B3n%20diaria>

MEP (2020). Menús para implementar en comedores escolares. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/menus-implementar-comedores-escolares>

ANEXOS

MAPA CONCEPTUAL

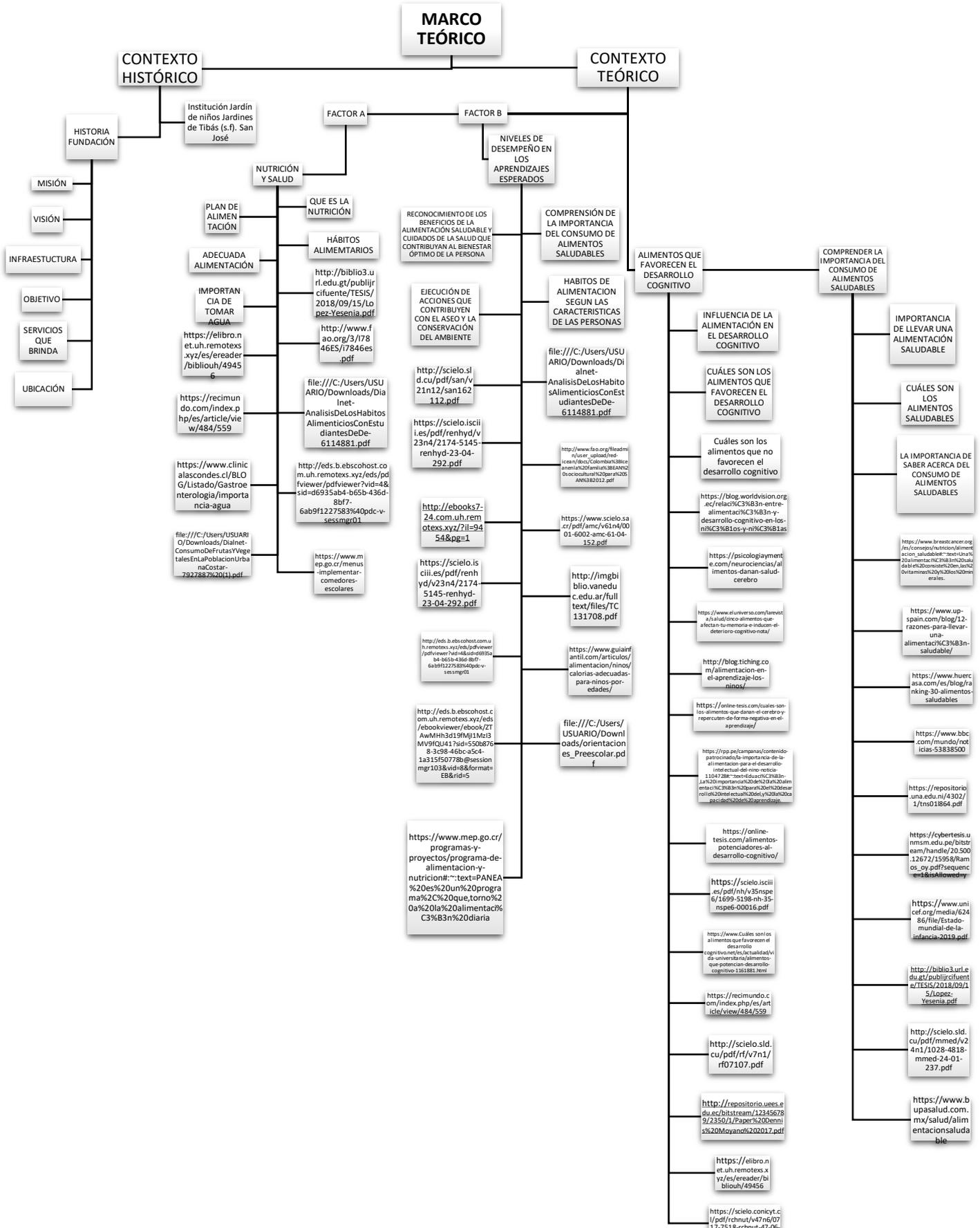


Tabla #2

Cuadro de operacionalización de las variables Objetivo general: Investigar la nutrición y salud y su relación con los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes DEL Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN INSTRUMENTAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Comprender las características de la nutrición y salud, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.	Las características de la nutrición y salud, en los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.	Las cualidades en la alimentación y la salud relacionadas con el desempeño de las funciones, de la persona estudiante de 4 a 5 años en el jardín de niños Jardines de Tibás durante el primer cuatrimestre del 2022.	<p>Instrumentó 1:</p> <p>Docentes</p> <p>: Entrevista</p> <p>Definición:</p> <p>De la entrevista elaborada para las personas docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 1,3,6,9</p> <p>Instrumentó 2:</p> <p>Nutricionista</p> <p>: Entrevista</p> <p>Definición:</p> <p>De la entrevista elaborada para la nutricionista, se utilizan en esta variable las preguntas 1,2,4,5,6,8,9,10</p>	<p>¿Considera usted que los niños y las niñas, deben conocer acerca de la importancia de una buena nutrición? ¿Por qué?</p> <p>¿De qué forma, se toma conciencia de la necesidad de mejorar la alimentación saludable?</p> <p>¿Cuál es la importancia de consumir alimentos saludables?</p> <p>¿Cuáles son los beneficios y los cuidados de la salud que contribuyen al bienestar del niño y la niña?</p> <p>¿Cuáles son los alimentos saludables que contribuyen al bienestar integral del niño y la niña?</p> <p>¿Cuál es la importancia de que los niños y las niñas consuman alimentos saludables?</p> <p>¿Cuáles son las carencias nutricionales más importantes en niños y niñas?</p>

			<p>Instrumentó 3:</p> <p>Estudiantes:</p> <p>Observación (Lista de cotejo)</p> <p>Definición:</p> <p>De la observación elaborada para los dicentes, se utilizan en esta variable las preguntas 4,5,6</p>	<p>¿Existe una cantidad óptima que deban comer los niños y las niñas?</p> <p>¿De qué depende las necesidades energéticas de los niños y niñas?</p> <p>¿Es importante que los niños y las niñas coman en un lugar limpio? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué meriendas son las más saludables para los niños y las niñas?</p> <p>¿Qué cantidad de azúcar pueden comer los niños y las niñas y cuáles son los dulces más recomendados?</p> <p>Los niños y niñas, consumen alimentos saludables, que contribuyan al bienestar integral.</p> <p>Los niños y las niñas, respetan las horas de comida establecidas.</p> <p>Los niños y las niñas, reconocen que la alimentación es importante.</p>
<p>Determinar los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.</p>	<p>Los niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.</p>	<p>Los niveles de rendimiento de la práctica esperada, de la persona estudiante de 4 a 5 años en el jardín de niños Jardines de Tibás durante el primer cuatrimestre del 2022.</p>	<p>Instrumentó 1:</p> <p>Docentes</p> <p>Entrevista</p> <p>Definición:</p> <p>De la entrevista elaborada para las personas docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 4,5,8</p> <p>Instrumentó 2:</p> <p>Nutricionista</p> <p>: Entrevista</p> <p>Definición:</p>	<p>¿Cómo enseñar a los niños y niñas a comer sano?</p> <p>¿Es posible reconocer los alimentos saludables y los no saludables, en que forma eso favorece al bienestar óptimo de los niños y las niñas?</p> <p>¿Cuándo los niños y las niñas están merendando, respetan las normas de higiene?</p> <p>¿Por qué es importante que los niños y las niñas respeten las normas de higiene y las horas de comida?</p> <p>Los niños y las niñas respetan las normas de higiene, cuando van a merendar.</p>

			<p>De la entrevista elaborada para la nutricionista, se utilizan en esta variable la pregunta 7</p> <p>Instrumentó 3:</p> <p>Estudiantes:</p> <p>Observación (Lista de cotejo)</p> <p>Definición:</p> <p>De la observación elaborada para los dicentes, se utilizan en esta variable las preguntas 1, 2, 3</p>	<p>Los niños y las niñas de forma adecuada se comen la merienda.</p> <p>Los niños y las niñas desarrollan, el bienestar individual y social.</p>
<p>Identificar la relación que existe entre nutrición y salud y niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.</p>	<p>La relación que existe entre nutrición y salud y niveles de desempeño en los aprendizajes de los niños y niñas estudiantes del Ciclo Materno Infantil en el jardín de niños Jardines de Tibás, durante el primer cuatrimestre del 2022.</p>	<p>La conexión que hay entre nutrición y salud y el grado de bienestar de la práctica, de la persona estudiante de 4 a 5 años en el jardín de niños Jardines de Tibás durante el primer cuatrimestre del 2022.</p>	<p>Instrumentó 1:</p> <p>Docentes</p> <p>Entrevista</p> <p>Definición:</p> <p>De la entrevista elaborada para las personas docentes, se utilizan en esta variable las preguntas 2,7</p> <p>Instrumentó 2:</p> <p>Nutricionista</p> <p>: Entrevista</p> <p>Definición:</p> <p>De la entrevista elaborada para la nutricionista, se utilizan en esta variable las preguntas 3,11</p>	<p>¿De qué forma los niños y las niñas realizan la identificación de alimentos saludables, durante la jornada?</p> <p>¿Cuáles serían las acciones que los niños y niñas deben realizar para favorecer prácticas ambientales saludables?</p> <p>¿Por qué es importante que los niños y niñas conozcan la importancia de comer sano?</p> <p>¿Qué prácticas ambientales saludables pueden realizar los niños y las niñas?</p> <p>Los niños y las niñas, identifican cuales son los alimentos saludables y los que no.</p>

			<p>Instrumentó 3:</p> <p>Estudiantes:</p> <p>Observación (Lista de cotejo)</p> <p>Definición:</p> <p>De la observación elaborada para los docentes, se utilizan en esta variable la pregunta 7</p>	
--	--	--	--	--

Instrumento 1

Entrevista a la persona docente.

La entrevista tiene como objetivo conocer sus apreciaciones con respecto al tema de salud y nutrición de los niños y niñas de Primera Infancia. Se le solicita contestar las preguntas en forma amplia a la vez se le agradece su colaboración para participar en este proceso, el cual forma parte de las acciones requeridas para poner en práctica como requisito de graduación para optar por el grado de Licenciatura en la Universidad Hispanoamericana.

1. ¿Considera usted que los niños y las niñas, deben conocer acerca de la importancia de una buena nutrición? ¿Por qué?

Es de suma importancia que los niños y las niñas conozcan sobre la buena nutrición. Debido a que entre más pequeños se les enseñe serán mejores sus hábitos alimenticios conforme crezcan.

Además, que beneficia su crecimiento no solo en la parte física si no en su parte cognoscitiva y emocional.

2. ¿De qué forma los niños y las niñas realizan la identificación de alimentos saludables, durante la jornada?

En la institución se tiene el servicio de plato servido, todos comen lo mismo así que se les motiva a probar alimentos nuevos. Se les habla de los sabores, colores y texturas.

3. ¿De qué forma, se toma conciencia de la necesidad de mejorar la alimentación saludable?

Los niños y las niñas están en crecimiento y en ocasiones se quejan de dolor en sus huesos, esos momentos se aprovechan para explicarles que debido a su

crecimiento deben comer alimentos sanos. Además, se aprovechan todos los momentos de merienda y las diferentes efemérides correspondientes al tema.

4. ¿Cómo enseñar a los niños y niñas a comer sano?

Dando en todos los momentos de alimentación productos sanos, pero en forma divertida para ellos. Se pueden utilizar cuentos, poesías, canciones, trabalenguas entre otros juegos para motivarlos.

5. ¿Es posible reconocer los alimentos saludables y los no saludables, en que forma eso favorece al bienestar óptimo de los niños y las niñas?

Si es posible, se hace conciencia a través de todas las acciones anteriormente mencionadas. Se hace énfasis en que algunos no saludables se consumen solo en algunas ocasiones.

6. ¿Cuál es la importancia de consumir alimentos saludables?

Un crecimiento sano en todos los aspectos: físico, mental, emocional y cognoscitivo.

7. ¿Cuáles serían las acciones que los niños y niñas deben realizar para favorecer prácticas ambientales saludables?

Lo más importante es la conciencia que hace la docente con la familia y los niños. De lo contrario cuesta mucho, pero ante todo la motivación y la forma en que se haga para que los niños y las niñas se motiven a comer y probar alimentos saludables.

8. ¿Cuándo los niños y las niñas están merendando, respetan las normas de higiene?

Es importante primero observar que hábitos traen de sus hogares e ir incluyendo desde el primer día en la institución. La constancia hace el hábito.

9. ¿Cuáles son los beneficios y los cuidados de la salud que contribuyen al bienestar del niño y la niña?

Un crecimiento sano en todos los aspectos: físico, mental, emocional y cognoscitivo.

Instrumento 1

Entrevista a la persona docente.

La entrevista tiene como objetivo conocer sus apreciaciones con respecto al tema de salud y nutrición de los niños y niñas de Primera Infancia. Se le solicita contestar las preguntas en forma amplia a la vez se le agradece su colaboración para participar en este proceso, el cual forma parte de las acciones requeridas para poner en práctica como requisito de graduación para optar por el grado de Licenciatura en la Universidad Hispanoamericana.

1. ¿Considera usted que los niños y las niñas, deben conocer acerca de la importancia de una buena nutrición? ¿Por qué?

Se considera que desde pequeños se debe conocer la importancia de una buena nutrición ya que contribuye al desarrollo integral de los niños e influye en su desempeño escolar.

2. ¿De qué forma los niños y las niñas realizan la identificación de alimentos saludables, durante la jornada?

En la merienda se les explica la importancia de comer sano y vamos observando cada uno de los alimentos que se les da y comentando su importancia.

3. ¿De qué forma, se toma conciencia de la necesidad de mejorar la alimentación saludable?

Por medio de charlas, videos y lluvia de ideas los niños y niñas poco a poco van conociendo la importancia de comer saludable.

4. ¿Cómo enseñar a los niños y niñas a comer sano?

Se utilizan cuentos, láminas, títeres talleres de preparación de alimentos entre otras actividades.

5. ¿Es posible reconocer los alimentos saludables y los no saludables, en que forma eso favorece al bienestar óptimo de los niños y las niñas?

Favorece en el desarrollo integral especialmente en el desarrollo físico y de salud.

6. ¿Cuál es la importancia de consumir alimentos saludables?

La importancia es para mantener el cuerpo sano, sin enfermedades. Además de un mejor rendimiento académico.

7. ¿Cuáles serían las acciones que los niños y niñas deben realizar para favorecer prácticas ambientales saludables?

Identificación de alimentos sanos y no.

8. ¿Cuándo los niños y las niñas están merendando, respetan las normas de higiene?

Sí, ahora es indispensable.

9. ¿Cuáles son los beneficios y los cuidados de la salud que contribuyen al bienestar del niño y la niña?

Beneficios en todos los sentidos físicos, académicos, salud, entre otros.

Instrumento 2

Entrevista a la persona nutricionista.

La entrevista tiene como objetivo conocer sus apreciaciones con respecto al tema de salud y nutrición de los niños y niñas de Primera Infancia. Se le solicita contestar las preguntas en forma amplia a la vez se le agradece su colaboración para participar en este proceso, el cual forma parte de las acciones requeridas para poner en práctica como requisito de graduación para optar por el grado de Licenciatura en la Universidad Hispanoamericana.

1. ¿Cuáles son los alimentos saludables que contribuyen al bienestar integral del niño y la niña?

La buena alimentación para los niños y las niñas es aquella que es variada, suficiente y equilibrada. Alimentos saludables como, verduras y frutas frescas, productos lácteos (leche, yogur, quesos) con bajo contenido de grasa o sin grasa, carnes magras (pollo, pavo, pescado, hamburguesa magra) y pan y cereales integrales.

2. ¿Cuál es la importancia de que los niños y las niñas consuman alimentos saludables?

Durante la niñez es cuando se fijan los hábitos alimentarios, y si no se establecen correctamente, serán difíciles de cambiar. Con una alimentación adecuada, evitaremos los trastornos nutricionales, la anemia, el sobrepeso o la obesidad.

Una alimentación sana y equilibrada es indispensable para el crecimiento óptimo de los niños y las niñas. Sus hábitos de alimentación no sólo influyen en el peso y en la talla de los niños y las niñas según su edad, también influyen de manera directa en su estado de salud a través de su recuento de colesterol o triglicéridos.

3. ¿Por qué es importante que los niños y niñas conozcan la importancia de comer sano?

Enseñar a comer bien es una verdadera enseñanza de vida. Aquellos niños y niñas que incorporan hábitos saludables de alimentación en edades tempranas los mantendrán toda la vida. Una correcta alimentación es fundamental para el desarrollo infantil, tanto físico como intelectual y emocional. Es importante que los niños y niñas sepan que una buena alimentación permite que crezcan y se desarrollen plenamente en todas las etapas de sus vidas, por ello es crucial que desde pequeños reciban alimentos que les proporcionen todo lo que su cuerpo necesita para gozar de una buena salud.

4. ¿Cuáles son las carencias nutricionales más importantes en niños y niñas? La falta de hierro en los niños y niñas es el déficit nutricional más frecuente entre los niños y niñas menores de tres años. El calcio es otro mineral cuyos niveles pueden estar bajos en esta primera etapa de la infancia. Por lo que respecta a la deficiencia de vitaminas en niños, la falta de vitamina D es la más habitual.

5. ¿Existe una cantidad óptima que deban comer los niños y las niñas? Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las recomendaciones para los niños y niñas entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día.

6. ¿De qué depende las necesidades energéticas de los niños y niñas? Es importante no solo la edad y el sexo, también tener en cuenta el estilo de vida. Por tanto, para valorar el estado nutricional y tener un estado de salud óptimo, debemos valorar la tasa metabólica en reposo y el nivel de actividad física.

7. ¿Por qué es importante que los niños y las niñas respeten las normas de higiene y las horas de comida?

El niño y niña puede consumir en un período de tiempo una cierta cantidad de alimento que se deposita en el estómago, para luego, de manera pausada, irse moviendo a través del intestino, realizando así la digestión. Cuando un niño no hace uno de los tiempos de comida, se están corriendo varios riesgos. En primer lugar, es muy posible que no logre llenar sus necesidades nutricionales, y esto puede llevar, a corto o mediano plazo, a problemas como el bajo peso, la anemia o un sistema inmunológico debilitado que no le permita defenderse del ataque de virus o bacterias. En segundo lugar, el saltarse un tiempo de comida hace que se llegue al próximo con más hambre de lo normal.

En cuanto a las normas de higiene mantener la limpieza es de suma importancia para prevenir enfermedades de transmisión alimentaria (ETAS) y evitar en infecciones, intoxicaciones o infecciones mediadas por toxina.

8. ¿Es importante que los niños y las niñas coman en un lugar limpio? ¿Por qué?

Si debido a que tener una buena educación de higiene personal implica cuidar y limpiar el cuerpo. Es importante que los niños y niñas comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar ya que protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades. La higiene personal implica cuidar y limpiar el cuerpo.

9. ¿Qué meriendas son las más saludables para los niños y las niñas?

Sandwiches de jamón y queso.

Barritas de cereales.

Yogurt contienen probióticos.

Frutas como piña, fresas, sandía entre otras frutas.

Galletas de Avena.

10. ¿Qué cantidad de azúcar pueden comer los niños y las niñas y cuáles son los dulces más recomendados?

A los niños y las niñas de más de un año se debe de dar dulces con limitación, evitando que se acostumbren a comer frecuentemente este tipo de alimento. Es importante evitar utilizar los dulces como recompensa a la buena conducta del

niño y la niña. Es aconsejable que el consumo de azúcar represente como máximo el 10% de la ingesta calórica diaria, consumo de sólo 6 cucharaditas de azúcar al día, el equivalente a 100 calorías o 25 gramos, para niños de 2 a 18 años

El mas recomendable es el chocolate negro, ya que no contiene colesterol y contiene mayores cantidades de cacao. Los dulces deben tomarse rara vez en pequeñas cantidades, ya que suelen fabricarse con carbohidratos o azúcares, proteínas procedentes de la leche, grasas como mantequilla, manteca, margarina, y otras grasas vegetales, entre ellas el aceite de coco y de palma que son muy perjudiciales ya que facilitan el acúmulo de grasa en las arterias.

11. ¿Qué prácticas ambientales saludables pueden realizar los niños y las niñas?

Se puede incentivar en ellos las caminatas y enseñarles la importancia del uso de la bicicleta y el transporte público.

Crear un pequeño jardín en el balcón, terraza o patio, para plantar diferentes tipos de plantas y cuidarlas juntos.

Las manualidades son una buena forma de pasar un rato entretenido en familia, a la vez que reciclas objetos que no usas y le enseñas a tu hijo que nada se desperdicia.

Puedes enseñarles a reciclar sus juguetes. Si ya no usa alguno, puedes donarlo a niños sin recursos.

Instrumento 3

Observación a los niños y niñas de materno infantil.

La observación se va hacer por medio de una lista de cotejo tiene como objetivo observar la presencia o ausencia de conocimientos, con respecto al tema de salud y nutrición de los niños y niñas de Primera Infancia. Se les agradece su colaboración para participar en este proceso, el cual forma parte de las acciones requeridas para poner en práctica como requisito de graduación para optar por el grado de Licenciatura en la Universidad Hispanoamericana.

Conductas	SI	NO	Observaciones
1. Los niños y las niñas respetan las normas de higiene, cuando van a merendar.	X		Ponen en el piso los utensilios de comida. Se lavan las manos antes de comer.
2. Los niños y las niñas de forma adecuada se comen la merienda.	X	X	Un niño estaba comiendo de pie. Juegan con la comida. Se distraen mientras comen. Muy pocos comen adecuadamente.

3. Los niños y las niñas desarrollan, el bienestar individual y social.	X		
4. Los niños y niñas, consumen alimentos saludables, que contribuyan al bienestar integral.	X		El cáterin les repartió: agua, sandía, burrito y en salsa. Unos no comieron ensalada.
5. Los niños y las niñas, respetan las horas de comida establecidas.	X	X	La mayoría si comió en las horas establecidas, sin embargo no todos.
6. Los niños y las niñas, reconocen que la alimentación es importante.	X		La mayoría no se comió todo
7. Los niños y las niñas, identifican cuales son los alimentos saludables y los que no.	X		

Instrumento 3

Observación a los niños y niñas de materno infantil.

La observación se va hacer por medio de una lista de cotejo tiene como objetivo observar la presencia o ausencia de conocimientos, con respecto al tema de salud y nutrición de los niños y niñas de Primera Infancia. Se les agradece su colaboración para participar en este proceso, el cual forma parte de las acciones requeridas para poner en práctica como requisito de graduación para optar por el grado de Licenciatura en la Universidad Hispanoamericana.

Conductas	SI	NO	Observaciones
1.Los niños y las niñas respetan las normas de higiene, cuando van a merendar.	X		Si traen los utensilios de comida sucios la profesora, los manda a lavar el trasto. Se lavan las manos antes de comer.
2.Los niños y las niñas de forma adecuada se comen la merienda.	X	X	Si hay un niño o una niña mal sentado la profesora lo corrige y sienta bien. Unos niños no se quisieron comer la comida.

			<p>La mayoría comió bien.</p> <p>Saben mantener el lugar donde de comen limpio.</p>
3. Los niños y las niñas desarrollan, el bienestar individual y social.	X		
4. Los niños y niñas, consumen alimentos saludables, que contribuyan al bienestar integral.	X		<p>Les sirvieron: carne, chimichurri, melón y agua.</p> <p>Algunos no comieron melón.</p>
5. Los niños y las niñas, respetan las horas de comida establecidas.	X	X	<p>Recogieron adecuadamente.</p> <p>Dos niños duraron más tiempo.</p>
6. Los niños y las niñas, reconocen que la alimentación es importante.	X		<p>No se comieron toda la merienda.</p> <p>2 estudiantes no quisieron comer.</p>
7. Los niños y las niñas, identifican cuales son los alimentos saludables y los que no.	X		

CARTA DE LECTOR

**San José,
Universidad Hispanoamericana
Sede Llorente
Carrera Educación Preescolar**

Estimados

La persona estudiante: SABORIO VASQUEZ MARIA EDUVIGES, cédula de identidad 1-1729-0991 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "NUTRICIÓN Y SALUD Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE DESEMPEÑO EN LOS APRENDIZAJES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTUDIANTES DEL CICLO MATERNO INFANTIL EN EL JARDÍN DE NIÑOS JARDINES DE TIBÁS EN LA PROVINCIA DE SAN JOSE JARDINES DE TIBÁS, DURANTE EL PRIMER CUATRIMESTRE DEL 2022", el cual ha elaborado para obtener su grado de LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atte.

FELIX ARTURO
MIRANDA
CHAVES (FIRMA)

Firmado digitalmente por
FELIX ARTURO MIRANDA
CHAVES (FIRMA)
Fecha: 2022.09.20
17:28:34 -06'00'

Firma
Nombre: Félix Arturo Miranda Chaves
Cédula: 206580972
Carri: 065809

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, Llorente

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) SABORÍO VÁSQUEZ MARÍA EDUVIGES con número de identificación 1-1729-0991 autor (a) del trabajo de graduación titulado "NUTRICIÓN Y SALUD Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE DESEMPEÑO EN LOS APRENDIZAJES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTUDIANTES DEL CICLO MATERNO INFANTIL EN EL JARDÍN DE NIÑOS JARDINES DE TIBÁS EN LA PROVINCIA DE SAN JOSE JARDINES DE TIBÁS, DURANTE EL PRIMER CUATRIMESTRE DEL 2022" presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar por el título de LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRESCOLAR; (~~SI~~/ NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

M^aE Saborío Vásquez 1-1729-0991
Firma y Documento de Identidad