



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Título

La Lonchera Saludable en el Desarrollo Cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia, Ciudad de Riobamba

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en
Ciencias de la Educación Inicial

Autor:

Valeria Yamilé Herrera Pardo.

Tutora:

Dina Lucía Chicaiza Sinchi


Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **VALERIA YAMILÉ HERRERA PARDO**, con cédula de ciudadanía **1105617979**, autora del trabajo de investigación titulado: **LA LONCHERA SALUDABLE EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL PEKELANDIA, CIUDAD DE RIOBAMBA**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 23 de octubre de 2023



Valeria Yamilé Herrera Pardo

C.I: 1105617979

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Dina Lucía Chicaiza Sinchi catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: La Lonchera Saludable en el Desarrollo Cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia Ciudad de Riobamba, bajo la autoría de Valeria Yamilé Herrera Pardo; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 21 del mes de julio de 2023



Mgs. Dina Lucía Chicaiza Sinchi

TUTORA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

C.I: 0602374258

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación: **“La Lonchera Saludable en el Desarrollo Cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia Ciudad de Riobamba”**, presentado por Herrera Pardo Valeria Yamilé, con cédula de identidad número 1105617979, bajo la tutoría de la Mgs. Dina Lucía Chicaiza Sinchi; que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 23 de octubre de 2023

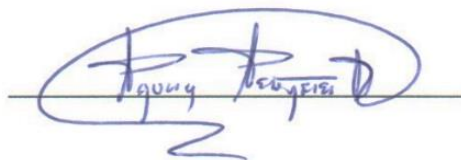
Mgs. Nancy Patricia Valladares Carvajal
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Pilar Aide Salazar Almeida
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





CERTIFICACIÓN

Que, **HERRERA PARDO VALERIA YAMILÉ** con CC: 1105617979 estudiante de la Carrera **de Educación Inicial**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado: LA LONCHERA SALUDABLE EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL PEKELANDIA, CIUDAD DE RIOBAMBA, cumple con el 0 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **SISTEMA URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 23 de noviembre del 2023

Mgs. Dina Lucía Chicaiza Sinchi
TUTORA

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mis padres ya que son mi ejemplo de amor, perseverancia y fuerza, a mis hermanos y a mis abuelitos por ser mi motor para cumplir mis metas, sin su apoyo y cariño no hubiese podido llegar hasta donde estoy ahora.

Valeria Yamilé Herrera Pardo

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por la salud y la vida que me ha brindado, por mantenerse constante aun en los pequeños detalles y enseñarme que su tiempo es perfecto.

A mis padres por siempre apoyarme sin importar las adversidades, por ser mi ejemplo de superación y brindarme su amor infinito, gracias por siempre esforzarse para darme lo mejor.

Javier y Nathalia, gracias por ser mis cómplices y mi fuerza, por siempre estar a mi lado a pesar de todo.

Abuelitos gracias por siempre cuidarme y brindarme sus sabios consejos, hoy soy quien soy por ustedes.

A Jhoanna Guallpa, Estefanía Gavilanes y Sofía Santillán, mis hermanas de otra madre, por brindarme cariño, apoyo y consejos, por siempre alentarme a seguir adelante y no dejarme desmayar en mis momentos difíciles.

Al Centro de Educación Inicial Pekelandia por haberme abierto sus puertas para poder realizar este trabajo de investigación.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, y en especial a la Carrera de Educación Inicial por abrirme las puertas de la sabiduría, por guiarme y formarme con los mejores profesionales de la educación.

Así también, a mi tutora la Mgs. Dina Chicaiza por su tiempo, paciencia, dedicación y conocimientos puestos en este trabajo.

Valeria Yamilé Herrera Pardo

ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

APROBACIÓN Y ACTA FAVORABLE DEL TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO DEL PLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I	14
1. INTRODUCCIÓN	14
1.1. Antecedentes	15
1.2. Planteamiento del problema	15
1.3. Justificación	16
1.4. Objetivos	17
1.4.1. Objetivo General.....	17
1.4.2. Objetivos Específicos	17
CAPÍTULO II	18
2. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Una alimentación sana.....	18
2.2. Importancia de una alimentación sana	18
2.3. Consecuencias de la sobrealimentación o alimentación inadecuada.....	19
2.4. Ventajas y desventajas de la alimentación sana	19
2.5. Alimentos para niños de 4 a 5 años.....	20
2.6. La Lonchera Saludable	21
2.7. Alimentos de la lonchera saludable.....	21
2.8. Requerimientos nutricionales.....	22
2.9. Decálogo sobre las grasas en la alimentación	23
2.10. Desarrollo Cognitivo.....	25
2.11. Etapas del desarrollo cognitivo.....	26

2.12.	Importancia del desarrollo cognitivo	28
2.13.	Áreas del desarrollo cognitivo en los niños.....	29
2.14.	La lonchera saludable y el desarrollo cognitivo	29
CAPÍTULO III.....		30
3.	METODOLOGÍA	30
3.1.	Enfoque de la Investigación	30
3.2.	Diseño.....	30
3.3.	Tipo de Investigación.....	30
3.4.	Nivel de Investigación	30
3.5.	Población y Muestra	30
3.5.1.	Población	30
3.5.2.	Muestra	31
3.6.	Técnica e Instrumento.....	31
3.6.1.	Técnica.....	31
3.6.2.	Instrumento	31
3.7.	Procedimiento para la recolección de datos	31
CAPÍTULO IV		32
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1.	Resultados de la ficha de observación realizada a los niños	32
CAPÍTULO V		40
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	40
5.1.	Conclusiones.....	40
BIBLIOGRAFÍA		41
ANEXOS		42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Ingesta recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc.....	23
Tabla 2 Grasas.....	25
Tabla 3 Población.....	30
Tabla 4	32
Tabla 5	33
Tabla 6	34
Tabla 7	35
Tabla 8	36
Tabla 9	37
Tabla 10	38
Tabla 11	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1 Pirámide de la Alimentación Saludable	23
Ilustración 2 Distribución de los alimentos en las comidas del día	23
Ilustración 11 Indicador 1: Alimento Sándwich.....	32
Ilustración 12 Indicador 2: Alimento Frutas	33
Ilustración 13 Indicador 3: Alimento Cereal.....	34
Ilustración 14 Indicador 4: Alimento Tubérculo	35
Ilustración 15 Indicador 5: Alimentos Frutos Deshidratados	36
Ilustración 16 Indicador 6: Alimento Huevo	37
Ilustración 17 Indicador 7: Alimentos Cárnicos	38
Ilustración 18 Indicador 8: Alimento Líquido	39
Ilustración 3 Lonchera Saludable #1.....	42
Ilustración 4 Lonchera Saludable #2.....	42
Ilustración 5 Lonchera Saludable #3.....	42
Ilustración 6 Lonchera Saludable #4.....	42

RESUMEN

Esta investigación presenta el tema La Lonchera Saludable en el Desarrollo Cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia, Ciudad de Riobamba, cuyo objetivo general es analizar los tipos de alimentos de la lonchera saludable que fortalecen el desarrollo cognitivo en los niños de 4 a 5 años. Es importante recalcar que la información que se adquirió con la ayuda de libros, revistas, biblioteca virtual y sitios web los cuales sirvieron para fundamentar de manera documental y alcanzar los objetivos planteados, de tal manera que esta investigación tuvo un enfoque cualitativo, el diseño del mismo fue descriptivo, lo cual nos ha permitido dar cumplimiento a los objetivos establecidos en la investigación, mediante los estudios de los métodos y técnicas para su análisis, la observación fue realizada de manera presencial a 26 niños y niñas esto permitió conocer el contexto donde se desenvuelven, gracias a la colaboración de las docentes, llegando a la conclusión que la lonchera saludable es de gran importancia en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas, siendo esta la razón para que tanto, los padres de familia y como sociedad en general sean quienes fomenten una alimentación saludable en los niños y niñas.

Palabras claves: Lonchera Saludable, Desarrollo Cognitivo, Niños/as

ABSTRACT

This research presents the topic La Lonchera Saludable en el Desarrollo Cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia, Ciudad de Riobamba, whose general objective is to analyze the types of food in the healthy lunchbox that strengthen cognitive development in children aged 4 to 5 years. It is important to emphasize that the information was acquired with the help of books, magazines, virtual library and websites, which served as a documentary basis and to achieve the objectives set, so that this research had a qualitative approach, the design was descriptive, which has allowed us to meet the objectives set out in the research, through the study of methods and techniques for analysis, The observation was carried out in person to 26 children, which allowed us to know the context where they develop, thanks to the collaboration of the teachers, reaching the conclusion that the healthy lunch box is of great importance in the cognitive development of children, being this the reason for both, parents and society in general are those who promote healthy eating in children.

Key words: Healthy Lunchbox, Cognitive Development, Children.



Revised by

Mario N. Salazar

CCL English Teacher

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La alimentación es vital para el desarrollo y funcionamiento integral del organismo y fundamentalmente para el aprendizaje de los niños de edad escolar, por eso es necesario contar con una lonchera balanceada que incluya los grupos de alimentos básicos como verduras, frutas, proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas.

El presente trabajo de investigación titulado la lonchera saludable en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia, ciudad de Riobamba, tiene como fin concientizar que la mayoría de los niños tienen en sus loncheras alimentos poco saludables para su desarrollo cognitivo, los alimentos que normalmente se observa en las loncheras de los niños son altos en azúcares, los cuales se asocian con la dificultad de concentración y atención reduciendo drásticamente su capacidad cognitiva.

Una buena alimentación es necesaria para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas.

Es por ello que se escogió el tema ya que la calidad y el tipo de grasa alimentaria también pueden afectar a la función intelectual y mental, debemos tomar en cuenta que la elevada ingesta de grasa saturada se ha relacionado con un deterioro cognitivo, mientras que el consumo de ácidos grasos poliinsaturados tiene efectos beneficiosos en su prevención, por ese motivo, es aconsejable el consumo de dietas con una adecuada proporción de ácidos grasos omega-6:3, dado que se asocian con una mejor memoria y un menor riesgo de deterioro cognitivo.

La alimentación y nutrición adecuada durante la primera infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo óptimo del potencial humano completo de cada niño/a; este período comprende, principalmente desde el nacimiento hasta los dos años de edad en donde se presenta una “ventana de tiempo crítica” para lograr un crecimiento y desarrollo óptimo.

Dentro de la investigación presentada se encontrará lo siguiente:

Capítulo I: Introducción, Antecedentes, Planteamiento del Problema, Justificación y Objetivos.

Capítulo II: Marco Teórico.

Capítulo III: Metodología.

Capítulo IV: Resultados y Discusión.

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones.

1.1. Antecedentes

De acuerdo a lo investigado en la Biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo se encontró los siguientes temas relacionados a la primera variable, se pudo observar que existen algunos temas parecidos o similares a mi investigación.

El primer trabajo de investigación se titula: “Los hábitos alimenticios en el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños de 4 a 5 años de edad de la escuela “José María Sáenz” parroquia Tixán, cantón Alausí, provincia de Chimborazo. año lectivo 2014 – 2015”. Sus autores son Raúl Oswaldo Buñay Tipán y Ana Lucía Caisaguano Cajilema. Su objetivo es: “Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños de 4 a 5 años de edad de la escuela “José María Sáenz”. Su conclusión más relevante es: “Se pudo identificar el impacto que causa en el aprovechamiento académico de los niños, la alimentación, así como las verdaderas crisis que causa la falta de una alimentación continua, variada y nutritiva tanto en la salud corporal como en su salud mental dado que la falta de nutrientes causa bajos rendimientos en el aprendizaje de los niños”.

El segundo trabajo de investigación se titula: “Alimentación Saludable para el Desarrollo del Aprendizaje de los niños de Educación Inicial del CNH “Pequeños Pulpitos” del MIES, de la comunidad Hualcanga San Luis, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua, Año Lectivo 2018”. Su autora es: Gissela Gabriela Carranza Barreno, su objetivo es: “Como los alimentos saludables ayudan en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas de Educación Inicial I, del CNH “PEQUEÑOS PUPILOS” del, MIES, de la comunidad, Hualcanga San Luis, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua, año lectivo 2018”. Su conclusión más relevante es: “Los niños cuando llevan una alimentación adecuada su rendimiento escolar es favorable para la adquisición de sus destrezas en el aprendizaje, por otro lado, las niños y niñas que tiene una deficiencia de nutrientes limita la capacidad de adquisición de las destrezas de acuerdo a su edad cronológica”.

1.2. Planteamiento del problema

La lonchera saludable permite complementar las necesidades nutricionales del niño permitiendo reponer la energía gastada durante las actividades diarias y mejorar su concentración durante el estudio.

Uno de los graves problemas en la actualidad es la mala alimentación en los niños, las carencias alimentarias o la alimentación insana afectan su desarrollo cerebral, lo que a la vez limita su aprendizaje. Una alimentación deficiente debilita el sistema inmunológico y expone a los niños al riesgo de contraer infecciones u otras enfermedades.

A nivel mundial, más de 29 millones de niños menores de 5 años sufren desnutrición aguda, 52 millones presentan emaciación, 17 millones padecen emaciación grave y 155 sufren retraso del crecimiento, mientras que 42 millones tienen sobre peso. La prevalencia más alta se encuentra en el sur de Asia, donde aproximadamente uno de cada seis niños sufre desnutrición aguda de forma moderada o grave. (UNICEF, 2021).

Según los datos antes presentados, las repercusiones en el desarrollo y las consecuencias económicas, sociales y en salud de la carga mundial de la malnutrición son graves y duraderas, para las personas, las familias, comunidades y para los países.

En 2018, en América Latina y el Caribe, 4,8 millones de niños y niñas menores de cinco años sufrieron retraso en el crecimiento, 0,7 millones de emaciación y 4 millones tenían sobrepeso, incluyendo obesidad. El informe del Estado Mundial de la Infancia 2019 revela que, en 2018, casi 1 de cada 5 niños y niñas menores de cinco años en América Latina y el Caribe tenía retraso en el crecimiento, emaciación o sobrepeso, o una combinación de estos.

Desde 1993, Ecuador ha llevado adelante alrededor de 12 programas relacionados con salud y nutrición, pero la curva de la DCI (desnutrición crónica infantil) en menores de cinco años casi no se ha movido. Entre 2014 y 2018, incluso incrementó de 24,8% a 27,2% en niños menores de dos años y a uno de cada cuatro menores de cinco años en el Ecuador.

Teniendo en cuenta que la desnutrición crónica infantil afecta al 27,2% de los niños menores de 2 años en nuestro país, se observa que la mayor cantidad de los casos reportados de Desnutrición Aguda Moderada, por provincias son: Pichincha con 25 casos, Manabí con 21 casos, El Oro con 16 casos, Esmeraldas con 16 casos, Guayas con 15 casos, Chimborazo con 12 casos; por lo tanto, cabe recalcar que la nutrición es un componente fundamental y universalmente reconocido del derecho de los niños al disfrute del más alto nivel posible de salud, tal como se declara en la Convención sobre los Derechos del Niño.

En el Centro de Educación Inicial Pekelandia, se pudo observar diferentes tipos de loncheras, algunas tenían todos los alimentos necesarios y equilibrados, lo que significa que si incluye todos los alimentos básicos; la segunda, tenía comida no balanceada, indica que la comida era alta en azúcares o faltaba algún grupo de alimento; y la tercera, mucha cantidad de comida, esta es una lonchera no equilibrada.

1.3. Justificación

Esta investigación se realiza con el fin de dar a conocer que la mala alimentación en los niños debe ser evitada desde los primeros años de vida, a través de prácticas que lo conduzcan a hábitos saludables. Inculcar a los niños desde pequeños una buena alimentación lleva a que estos aprendan a alimentarse en cantidades moderadas y a su debido momento y así evitar que cuando sea mayor vea a la comida como un medio de evasión de sus problemas.

Los beneficiados directos de esta investigación van a ser los niños, puesto que, los niños bien alimentados son más saludables, más resistentes a las enfermedades y las crisis y se desempeñan mejor en la escuela. A medida que crecen, son más capaces de participar en sus comunidades y de contribuir a ellas, al contrario, los niños y niñas con desnutrición crónica infantil (DCI) pueden presentar dificultades en el desempeño escolar, profesional y desarrollar enfermedades crónicas en la adultez.

Este trabajo investigativo ayudará puesto que, se resaltarán la importancia de la buena alimentación en los niños debido que, es fundamental para la formación de capital humano, la nutrición es esencial para el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar y la productividad futura de los niños. Como también las consecuencias de la mala alimentación esta puede perjudicar su desarrollo cerebral, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico y aumentar el riesgo de infección.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Analizar los tipos de alimentos de la lonchera saludable que fortalecen el desarrollo cognitivo en los niños de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Pekelandia.

1.4.2. Objetivos Específicos

Conocer los alimentos que ayudan al desarrollo cognitivo en los niños de 4 a 5 años mediante una sustentación bibliográfica para contribuir en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Identificar los alimentos de las loncheras mediante la observación la misma que facilite la recolección de datos.

Proponer alimentos de forma creativa los cuales deben ir en la lonchera saludable para lograr el interés en los niños y fortalecer el desarrollo cognitivo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Según (Castro, 2015), un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

2.1. Una alimentación sana

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de la salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (Naranjo, 2020)

La buena nutrición es la primera línea de defensa contra muchas enfermedades infantiles que pueden dejar cicatrices en los niños de por vida. El consumo inadecuado de energía y/o nutrientes (como vitaminas y minerales) puede conducir a la desnutrición que se manifiesta por retraso en el crecimiento (baja estatura para la edad), emaciación (bajo peso para la estatura) o bajo peso (bajo peso para la edad). Considerando que el gasto excesivo de energía puede provocar sobrepeso u obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta, como enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y accidentes cerebrovasculares.

2.2. Importancia de una alimentación sana

En todo el mundo, la dieta poco saludable y la inactividad física se encuentran entre los principales factores de riesgo para la salud, según la Organización Mundial de la Salud. Por lo tanto, es fundamental mantener una dieta saludable que incluya el consumo de alimentos que aporten al organismo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente, minimizando así el riesgo de enfermedades no transmisibles como diabetes, cardiopatías, ictus, etc. (Solís, 2020)

¿Qué alimentos se deberían consumir para mantener una dieta saludable?

Es importante tener una dieta balanceada con todos los grupos de alimentos para que nuestro cuerpo esté bien nutrido. Estos son los siguientes:

- **Energéticos**
Este grupo de alimentos nos brinda energía para poder trabajar, estudiar y hacer deporte. Por ejemplo: Pan, arroz, quinua, frutos secos, choclo, camote, aceituna, aguacate, entre otros.

- **Constructores**

La función de este grupo alimenticio es construir nuevos tejidos en el organismo, como masa muscular y cicatrización de heridas. Por otro lado, en el caso de los niños ayudan a su crecimiento. Por ejemplo: Queso fresco, pollo, huevo, pescado, yogurt, entre otros

- **Reguladores**

Los alimentos que se encuentran dentro de este grupo, aportan vitaminas y minerales que nos protegen de las enfermedades. Entre estos tenemos a todas las frutas y todas las verduras.

Comer una dieta balanceada es importante, además de mantenerse hidratado y hacer más actividad física. Pues de esta manera podemos cumplir con todos los requisitos que nuestro cuerpo necesita.

2.3. Consecuencias de la sobrealimentación o alimentación inadecuada

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0-8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Impiden el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento académico y la salud reproductiva, comprometiendo la productividad laboral futura. (Zuñiga, 2017)

Como consecuencias de una sobrealimentación o alimentación inadecuada, los niños pueden adquirir enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Por tanto, con una dieta equilibrada y unos hábitos alimentarios saludables podemos prevenir enfermedades crónicas y favorecer el desarrollo cognitivo de los niños.

Es importante mencionar que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable. Existe la posibilidad de que el niño se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo.

- **Desnutrición:** por una alimentación insuficiente.
- **Infecciones de tracto digestivo:** al consumir alimentos contaminados.
- **Alergias alimentarias:** por la relativa permeabilidad de la mucosa intestinal a proteínas antigénicas.
- **Problemas de deglución:** por ofrecer consistencias inadecuadas o alimentos semisólidos antes del tercer mes.
- **Sobrepeso:** por el abuso de alimentos procesados y al inicio temprano de la alimentación complementaria.
- **Riesgo de deshidratación hipertónica:** por inmadurez renal, en caso de diarrea cuando hay un exceso en la ingestión de sodio y proteínas y deficiente absorción.

2.4. Ventajas y desventajas de la alimentación sana

Ventajas de comida saludable:

- **Mejora la salud:** La comida saludable puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad.
- **Fomenta la pérdida de peso:** Comer alimentos saludables es una forma efectiva de perder peso y mantener un peso saludable a largo plazo.

- **Aumenta la energía:** Los alimentos saludables como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, proporcionan nutrientes importantes que aumentan los niveles de energía.
- **Mejora el estado de ánimo:** Alimentarse saludablemente puede mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y la depresión.
- **Desventajas de comida saludable:**
- **Más costoso:** Los alimentos saludables pueden ser más costosos que los alimentos altamente procesados y menos saludables.
- **Más tiempo de preparación:** Los alimentos saludables a menudo requieren más tiempo para preparar y cocinar que los alimentos procesados.
- **Restricciones dietéticas:** La adherencia a una dieta saludable puede ser difícil para aquellos con restricciones dietéticas debido a alergias o intolerancias alimentarias.
- **Menor variedad de alimentos:** Seguir una dieta saludable puede limitar la variedad de alimentos que una persona pueda comer, lo que puede ser aburrido a largo plazo. (Preventiva, 2021)

2.5. Alimentos para niños de 4 a 5 años

Durante esta etapa escolar se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, con respeto a la que tuvo en el primer año de vida y la que tendrá posteriormente durante la adolescencia. (Cajasajuaana & Berasategi, 2017)

Una correcta alimentación, la adquisición de hábitos nutricionales y de estilos de vida saludables y un importante papel del ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este periodo de la infancia.

Es muy importante mantener y favorecer el desarrollo de actitudes positivas respecto a la alimentación y hábitos saludables, que se mantendrán en etapas posteriores de la vida. Se ha procurar establecer un horario organizado, no estricto, pero si regular, que incluya el desayuno y comidas organizadas, que completen los requerimientos energéticos diarios.

La alimentación deber ser: **adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.**

La frecuencia de consumo recomendada de alimentos y sus equivalencias por porciones sería:

- **Leche y derivados:** Al menos 2 vasos de leche o alimento equivalente al día. Una ración de leche equivale a: 10 vaso de leche, 2 yogures o 50g de queso fresco. Es preferible usar productos semidesnatados o desnatados.
- **Carnes y derivados:** Menos de 6 veces a la semana, la ración equivale a: 50g de jamón, fiambres magros y embutidos. Consumo semanal.
- **Pescados:** Mínimo 4 veces por semana. La ración equivale a 65g por lo que es una comida normal administraríamos 2 raciones o 130g.
- **Huevos:** Hasta 3 veces por semana. Una ración son dos unidades.

- **Cereales y féculas:** Todos los días en almuerzos y cenas. Deben consumirse a diario en las comidas principales: pan, arroz, pasta, papas o cereales. Una ración de pan blanco o integral son 20g. de pan tostado, arroz y pasta con 15g.
- **Legumbres:** 2-4 veces por semana. Cada ración son 15g en seco (lentejas, garbanzos, judías blancas, guisantes)
- **Verduras y hortalizas:** Todos los días en almuerzos y cenas. Tomar cada día al menos una ración de verdura fresca (ensalada). Dependiendo de la verdura una ración oscila entre 200-300g.
- **Frutas frescas:** 3 piezas al día de tamaño moderado equivalen a 6 raciones. Una ración dependiendo de la fruta oscila entre 50-100g de fruta.
- **Azúcares y dulces:** Controlar la cantidad. Consumo ocasional.
- **Comidas rápidas:** Consumo esporádico.
- **Aceites y grasas:** Moderar la cantidad. Especialmente recomendado el aceite virgen de oliva.
- **Miscelánea:** Repostería, refrescos, snacks, etc. Consumo esporádico. (Hernández, 2015)

2.6. La Lonchera Saludable

Una lonchera saludable es aquella que está compuesta por alimentos con un alto valor nutritivo y cuyo consumo permite que los niños y niñas tengan un mejor rendimiento en la escuela.

Una lonchera nutritiva también les ayuda a recuperar sus energías para realizar diferentes actividades, como jugar, estudiar, practicar deportes, atender a la clase, etc.

Es importante señalar que debe consumir una variedad de alimentos nutritivos y de alta calidad que proporcionen la energía necesaria para todas las funciones del cuerpo.

2.7. Alimentos de la lonchera saludable

Una lonchera saludable debe contener alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras (pollo, carne, pescado) y granos completos. Elegir alimentos bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, proporciona al cuerpo la energía suficiente que necesita para mantenerse activo y concentrado durante todo el día.

Es preciso considerar que la lonchera saludable debe contener carbohidratos complejos, como: frutas, cereales, granos y vegetales, también proteínas como lácteos, carnes y huevo, además grasas buenas como frutos secos y aguacate. Por último, es necesario siempre incluir agua como bebida hidratante.

Los alimentos que se deben evitar son aquellos ultra procesados que contienen azúcar, colorantes, preservantes, altos en sodio y grasas hidrogenadas, como: snacks, galletas, lácteos con azúcar agregada, bebidas gaseosas, jugos, tortas, embutidos, bebidas hidratantes con azúcar agregada, entre otros.

Estos alimentos no van a tener un aporte beneficioso en la nutrición del niño, en cambio los que contienen nutrientes de calidad van a mejorar su salud, prevenir enfermedades,

mantener un buen peso, tener buena concentración y memoria, mayor saciedad y energía sostenible durante el día.

2.8. Requerimientos nutricionales

Las necesidades de energía y nutrientes están condicionadas por sus necesidades basales y el grado de actividad física.

Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico.

- Necesidades energéticas:

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 de entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día.

En la ingesta energética intervienen principalmente 2 factores: el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta. La capacidad de acomodar la dieta a las necesidades energéticas mediante cambios en el volumen alimentario y, sobre todo, en la densidad energética, es ya constable en el niño desde edades tempranas.

- Necesidades de proteínas

Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debería proporcionar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal.

- Necesidades de grasas

La grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales. La ingesta total de grasa debe estar entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible.

- Hidratos de carbono y fibra

Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas, minerales y elementos traza. Una ingesta adecuada de carbohidratos contribuye a una ingesta suficiente de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico. Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los vegetales: cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres.

Dentro de este grupo, se encuentra la fibra dietética, de gran importancia para el funcionamiento del tubo digestivo, pero también para regular los niveles de glucemia y reducir la absorción del colesterol de la dieta. La ingesta óptima de fibra para mayores de 2 años sería de 5-10 g por día (máximo 30 g por día).

- **Necesidades de vitaminas y minerales**

Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo. (López, 2006)

Tabla 1 Ingesta recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc

Una dieta saludable es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en término de nutrientes. Además, los alimentos que integran son aptos para el consumo desde el punto de vista de la higiene y la seguridad alimentaria y su forma de preparación y presentación es respetuosa con la cultura, la tradición y otras características de quien la consume.

Ilustración 1 *Pirámide de la Alimentación Saludable*

La mayoría de los niños deberían comer entre 4 y 6 veces al día. Los preescolares hacen 3 comidas y varios pequeños tentempiés. Los escolares típicamente toman menor número de comida.

- El desayuno se asocia a una disminución de la atención y a un peor rendimiento escolar. También, se asocia a un riesgo aumentando de sobrepeso en edades superiores.
- La comida de mediodía o almuerzo es la comida principal, y debe incorporar alimentos de todos los grupos. Como bebida, agua.
- La merienda es una buena oportunidad de completar el aporte energético del niño y suele ser bien aceptada por estos.
- La denominada merienda-cena es una opción nutricional aceptable si incluye alimentos suficientes y variados.
- La cena es la última comida del día y debe estar constituida por preparaciones culinarias fáciles de consumir y digerir.

El tamaño de la porción adecuada varía dependiendo de la edad del niño y de la comida en particular. Sirviendo porciones mayores de las recomendadas se puede contribuir a la sobrealimentación. Cuando se permite a los niños seleccionar su tamaño de porción, consumen un 25% menos de entrada que cuando se les sirven porciones mayores.

Ilustración 2 *Distribución de los alimentos en las comidas del día*

2.9. Decálogo sobre las grasas en la alimentación

- Las grasas son un componente importante en la dieta humana, pues proporcionan energía, pero también son clave en varias funciones biológicas, incluidos el crecimiento y el desarrollo. Los lípidos son el principio inmediato

más energético, por lo que su consumo es fundamental a lo largo de toda la edad pediátrica, especialmente en los periodos de rápido crecimiento.

- Los lípidos se clasifican químicamente en función de dobles enlaces que contiene ácidos grasos: ácidos grasos saturados (AGS), y ácidos grasos monoinsaturados (AGM), y ácidos grasos poliinsaturados (AGPI). A su vez, los AGPI se clasifican por su longitud y por la posición del último doble enlace, el AGM más importante es el ácido oleico.
- Hasta ahora se venía aceptando que cada grupo de ácidos grasos (AGS, AGM, AGPI) tenía unos efectos para la salud, y sobre esa base se hacían las recomendaciones sobre su ingesta. Esto, aunque globalmente es correcto, hay que matizarlo, ya que actualmente se sabe que determinados ácidos grasos individuales tienen propiedades biológicas específicas y, por tanto, diferentes efectos para la salud.
- Los ácidos grasos oleico, linoleico entre otros, están involucrados en el mantenimiento de unas adecuadas concentraciones de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre, y de la tensión arterial, así como en la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades autoinmunes. Los ácidos AA, EPA y especialmente el DHA son importantes para la función visual y el desarrollo en prematuros y recién nacidos, por lo que se consideran semiesenciales durante este periodo. Además, actualmente se está evaluando su papel en la génesis de distintas enfermedades asociadas a la prematuridad. El DHA se utiliza también en el tratamiento de determinadas condiciones, como la fibrosis quística y las enfermedades metabólicas (aminoacidopatías, trastornos del ciclo de la urea, enfermedades peroxisomales), y se investiga su papel en la patogenia de los trastornos de déficit de atención/hiperactividad (TDAH), autismo, caquexia cancerosa, etc.
- Los lípidos son importantes tanto por su aporte calórico como por su función en la prevención de las enfermedades crónicas más prevalentes. Por ellos, las recomendaciones sobre su ingesta se deben hacer no sólo como aporte total (cuantitativo) sino también en relación a su composición (cualitativo).
- Usar aceites vegetales, especialmente de oliva. En caso de consumir grasas untables escoger margarinas ya que son ricas en grasas poliinsaturadas y actualmente no son fuente de grasas trans, o las grasas de origen animal.
- Según datos del consumo en nuestro medio, la ingesta de grasa total en la población pediátrica es adecuada cuantitativamente hasta los 3 años, y es aproximadamente el 40% del VCT en escolares y adolescentes, es decir, algo superior a lo recomendado. Sin embargo, existen grupos de población que consumen claramente por encima de estas recomendaciones, proporcionando un alto aporte calórico y aumentando el riesgo de obesidad.
- A partir del año de edad, se observa un consumo alto de AGS y bajo de AGPI, por lo que la calidad de la ingesta de los lípidos no es la óptima.

- El exceso de consumo, o la ingesta desequilibrada de grasas, puede ser perjudicial para la salud. Para adecuar la cantidad de grasa de la dieta se deben hacer las siguientes recomendaciones prácticas:
 - Eliminar la grasa visible de las carnes.
 - Consumir pollo sin piel.
 - Disminuir el consumo de embutidos, utilizando siempre los más magros.
 - Valorar recomendar el uso de leche semidesnatada a partir de los 2 años.
- Para aumentar la calidad de la grasa de la dieta las recomendaciones prácticas son:

- Aumentar el consumo de pescado a 3-4 veces a la semana si es blanco, y al menos a 2 veces a la semana.
- Utilizar aceites vegetales, especialmente de oliva. En caso de consumir grasas untables, escoger margarinas, ya que son ricas en grasas poliinsaturadas y actualmente no son fuente de grasas trans o grasas de origen animal.
- Utilizar formas culinarias sencillas: hervido, plancha y horno. Los fritos, aunque contribuyen a aumentar el contenido calórico de los alimentos, pueden utilizarse si es con aceite de oliva con una fritura a alta temperatura y de poco tiempo.
- Los lípidos son una parte importante de la alimentación, no sólo como fuente calórica sino también por sus efectos preventivos de enfermedades crónicas. Por ellos, se debe revisar continuamente la alimentación de cada niño con el fin de evitar el consumo excesivo de determinados alimentos y promover el consumo de aquellos que contribuyen a mejorar su calidad lipídica, lo cual redundará en efectos beneficiosos para la salud. (Hidden, 2018)

Tabla 2 Grasas

2.10. Desarrollo Cognitivo

La función cognitiva comprende todos aquellos procesos relacionados con el pensamiento, entre los cuales se incluyen la memoria, el razonamiento, el desarrollo del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno; es decir, lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta. (Rodríguez, 2016)

Se considera que la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que se encuentra la alimentación. Desde hace varios años sabemos que la alimentación incide directamente en el desarrollo del cerebro (en procesos como la proliferación celular, la sinaptogénesis y la mielinización), así como en muchas funciones relacionadas con este órgano.

El tipo alimentación durante los primeros meses de vida está asociada al desarrollo intelectual en los años posteriores. En particular, es conocido que la lactancia materna se relaciona con un mayor desarrollo intelectual y psicomotor del niño, independientemente de los factores socioeconómicos que interactúan. Durante muchos años se ha investigado cuáles de los nutrientes presentes en la leche materna son importantes para el desarrollo

cerebral, y algunos de ellos es posible hoy día adicionarlos en preparados infantiles para mejorar el desarrollo cognitivo en las primeras etapas de la vida.

2.11. Etapas del desarrollo cognitivo

Jean Piaget plantea la idea de una epistemología genética, entendiendo la epistemología como la investigación de las capacidades cognitivas, en tanto, la genética se refiere a la investigación de la génesis del pensar en el humano, aunque ciertamente Piaget reconoce que tal génesis del pensar tiene en gran proporción (aunque de ningún modo totalmente) patrones que derivan de los genes.

Es por lo anterior que publicó varios de sus estudios sobre psicología infantil y, basándose fundamentalmente en la detallada observación del crecimiento de sus hijos, elaboró una teoría de la inteligencia sensorio motriz que describe el desarrollo casi espontáneo de una inteligencia práctica que se sustenta en la acción. Es así que Piaget puede afirmar que los principios de la lógica comienzan a desarrollarse antes que el lenguaje y se generan a través de las acciones sensoriales y motrices del bebé en interacción e interrelación con el medio, especialmente con el medio sociocultural, en lo que a partir de la psicología vygotskiana podemos denominar mediación cultural.

En la psicología de la inteligencia, Piaget postula que la lógica es la base del pensamiento; y que en consecuencia la inteligencia es un término genérico para designar al conjunto de operaciones lógicas para las que está capacitado el ser humano, yendo desde la percepción, las operaciones de clasificación, sustitución, abstracción, hasta el cálculo proporcional. Piaget demuestra que existen diferencias cualitativas entre el pensar infantil y el pensar adulto, más aún: existen diferencias cualitativas en diferentes momentos o etapas de la infancia (lo cual no implica que no haya en la sociedad humana actual una multitud de adultos cronológicos que mantienen una edad mental pueril, explicable por el efecto del medio social).

Es por lo anterior, que Piaget propone la “teoría constructivista del aprendizaje” en la cual hace notar que la capacidad cognitiva y la inteligencia se encuentran estrechamente ligadas al medio social y físico; así considera que los dos procesos que caracterizan a la evolución y adaptación del psiquismo humano son los de la asimilación y acomodación. Ambas son capacidades innatas que por factores genéticos se van desplegando ante determinados estímulos en determinadas etapas o estadios del desarrollo, en muy precisos períodos etéreos. A continuación, se describe que es la asimilación y la acomodación.

Asimilación: Consiste en la interiorización o internalización de un objeto o un evento a una estructura comportamental y cognitiva preestablecida.

Acomodación: Consiste en la modificación de la estructura cognitiva o del esquema comportamental para acoger nuevos objetos y eventos que hasta el momento eran desconocidos para el aprendiz.

Ambos procesos (asimilación y acomodación) se alternan dialécticamente en la constante búsqueda de equilibrio (homeostasis) para intentar el control del mundo externo (con el

fin primario de sobrevivir); cuando una nueva información no resulta inmediatamente interpretable basándose en los esquemas preexistentes, el sujeto entra en un momento de crisis y busca encontrar nuevamente el equilibrio (por esto en la epistemología genética de Piaget se habla de un equilibrio fluctuante), para esto se producen modificaciones en los esquemas cognitivos del niño, incorporándose así las nuevas experiencias.

Estadios de desarrollo cognitivo

En sus estudios Piaget notó que existen periodos o estadios de desarrollo. En algunos prevalece la asimilación, en otros la acomodación. De este modo definió una secuencia de cuatro estadios "epistemológicos" (actualmente llamados: cognitivos) muy definidos en el humano.

1.- Estadio sensorio-motor: Desde el nacimiento hasta aproximadamente un año y medio a dos años. En tal estado el niño usa sus sentidos (que están en pleno desarrollo) y las habilidades motrices para conocer aquello que le circunda, confiándose inicialmente en sus reflejos y, más adelante, en la combinatoria de sus capacidades sensoriales y motrices. Así, se prepara para luego poder pensar con imágenes y conceptos. Este estadio se subdivide en 3 reacciones:

- Reacciones circulares primarias: Suceden en los dos primeros meses de vida extrauterina. En ese momento el humano desarrolla reacciones circulares primarias, esto es: reitera acciones casuales que le han provocado placer.
- Reacciones circulares secundarias: Entre el cuarto mes y el año de vida, el infante orienta su comportamiento hacia el ambiente externo buscando aprender o mover objetos y ya observa los resultados de sus acciones para reproducir tal sonido y obtener nuevamente la gratificación que le provoca.
- Reacciones circulares terciarias: Ocurren entre los 12 y los 18 meses de vida. Consisten en el mismo proceso descrito anteriormente, aunque con importantes variaciones. Es en este momento que el infante comienza a tener noción de la permanencia de los objetos, antes de este momento, si el objeto no está directamente estimulando sus sentidos, para él, literalmente, el objeto "no existe". Tras los 18 meses el cerebro del niño está ya potencialmente capacitado para imaginar los efectos simples de las acciones que está realizando, o ya puede realizar una rudimentaria descripción de algunas acciones diferidas u objetos no presentes pero que ha percibido. Está también capacitado para efectuar secuencias de acciones tales como utilizar un objeto para abrir una puerta.

2.- Estadio preoperatorio: El estadio preoperatorio es el segundo de los cuatro estados. Sigue al estado sensoriomotor y tiene lugar aproximadamente entre los 2 y los 7 años de edad. Este estadio se caracteriza por la interiorización de las reacciones de la etapa anterior dando lugar a acciones mentales que aún no son categorizables como operaciones por su vaguedad, inadecuación y/o falta de reversibilidad. Son procesos característicos de esta etapa: el juego simbólico, la centración, la intuición, el animismo, el egocentrismo, la yuxtaposición y la reversibilidad (inhabilidad para la conservación de propiedades).

3.- Estadio de las operaciones concretas: De 7 a 11 años de edad. Cuando se habla aquí de operaciones se hace referencia a las operaciones lógicas usadas para la resolución de

problemas. El niño en esta fase o estadio ya no sólo usa el símbolo, es capaz de usar los símbolos de un modo lógico y, a través de la capacidad de conservar, llegar a generalizaciones atinadas.

Alrededor de los 6 y 7 años el niño adquiere la capacidad intelectual de conservar cantidades numéricas: longitudes y volúmenes líquidos. Aquí por 'conservación' se entiende la capacidad de comprender que la cantidad se mantiene igual, aunque se varíe su forma. Antes, en el estadio preoperativo, por ejemplo, el niño ha estado convencido de que la cantidad de un litro de agua contenido en una botella alta y larga es mayor que la del mismo litro de agua trasegado a una botella baja y ancha (aquí existe un contacto con la teoría de la Gestalt). En cambio, un niño que ha accedido al estadio de las operaciones concretas está intelectualmente capacitado para comprender que la cantidad es la misma en recipientes de muy diversas formas.

De los 7 a los 8 años el niño desarrolla la capacidad de conservar los materiales. Entre los 9 y 10 años el niño ha accedido al último paso en la noción de conservación: la conservación de superficies.

4.- Estadio de las operaciones formales: Desde los 12 en adelante (toda la vida adulta): El sujeto que se encuentra en el estadio de las operaciones concretas tiene dificultad en aplicar sus capacidades a situaciones abstractas. Es desde los 12 años en adelante cuando el cerebro humano está potencialmente capacitado (desde la expresión de los genes), para formular pensamientos realmente abstractos, o un pensamiento de tipo hipotético deductivo.

2.12. Importancia del desarrollo cognitivo

La importancia del desarrollo cognitivo radica en que responde a la necesidad inherente de relacionarse y ser parte de la sociedad, ligada a la capacidad natural de adaptarse e integrarse, aprendiendo del medio social en el que nos desenvolvemos.

Los procesos cognitivos son procesos mentales, aquellos que permiten al ser humano tener la capacidad de poder percibir, atender, memorizar y pensar, adquirir conocimientos e interactuar con el entorno, estos procesos son fundamentales para el aprendizaje escolar o informal. La madre durante el estado de gestación debe llevar una alimentación que aporte diversos nutrientes para que el bebé pueda nacer sano y sin complicaciones, durante los primeros años de vida del infante se puede indicar que la alimentación juega un papel fundamental para su desarrollo psicológico, físico e intelectual, para tener un buen desarrollo cognitivo será necesario ingerir alimentos que ayuden a fortalecer el cerebro.

- **Pensamiento:** Actividad mental y creativa, incluye las operaciones racionales y reflexivas de la inteligencia y las abstracciones de la mente, se considera cualquier cosa de naturaleza espiritual, ya sea abstracta, racional, creativa o artística.
- **Lenguaje:** Es la capacidad de las personas para comunicarse a través de un sistema específico de símbolos llamado lenguaje, hay muchos idiomas distintos en el universo, cada uno de estos con su propio sistema de signos.

- Memoria: Se puede decir que la memoria es la capacidad del cerebro para almacenar cualquier tipo de información para luego recuperarla de forma espontánea, esta capacidad nos conmemora eventos pasados, sensaciones, ideas, relaciones entre concepciones y todo tipo de estímulos.
- Atención: Es un proceso cognitivo donde el ser humano tiene la capacidad de poder concentrarse, discriminar o seleccionar una información y así procesarla y dar una respuesta a dicha información.
- Percepción: Es la capacidad que permite procesar e interpretar la información sobre el entorno en que se habita, esta llega al cerebro a través de los sentidos.

2.13. Áreas del desarrollo cognitivo en los niños

Desde la infancia todos los seres humanos pasamos por ciertas etapas de desarrollo caracterizadas por diferentes componentes y distintos procesos. Esto hace que los niños tengan una forma determinada de comportarse y una mentalidad en cada una de esas etapas.

Áreas del desarrollo cognitivo:

- Social
- Afectivo
- Motor
- Lenguaje
- Pensamiento

2.14. La lonchera saludable y el desarrollo cognitivo

Es preciso concienciar a niños, padres y docentes para fomentar una alimentación de manera saludable, incorporando productos variados y ricos en nutrientes porque durante la infancia se establecen las bases de una buena conducta alimenticia para toda la vida.

- La lonchera saludable no reemplaza ninguna comida principal del día como desayuno o comida.
- Es importante planear con anticipación las opciones para cada día de la semana.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

- **Enfoque Cualitativo:** En una búsqueda de resultados confiables con respecto a la lonchera saludable para el desarrollo cognitivo, este trabajo utilizará el método de la observación aplicado a los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia para recolectar y comprender información tras la aplicación de la propuesta planteada.

Se trata de una investigación de carácter social vinculado al ámbito educativo, utiliza la recolección y análisis de datos para responder a las preguntas de investigación y revelar sus resultados.

3.2. Diseño

- **Descriptivo:** La investigación se centra en observar y describir las loncheras de los estudiantes de educación inicial nivel II y cuáles son los alimentos más recurrentes. Se observan las variables para especificar las características importantes del fenómeno en estudio, se describe la condición de la población. Nos centramos en el estudio y descripción de las variables de la investigación, las mismas que son los hábitos alimenticios que influyen en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

3.3. Tipo de Investigación

- **De campo:** Esta investigación está conformada por el segundo nivel inicial, recopilando datos directamente de la realidad y permitiendo la obtención de información directa en relación al problema.

3.4. Nivel de Investigación

- **Descriptiva:** Se busca describir de forma detallada las características y aspectos relevantes sobre la lonchera saludable en el desarrollo cognitivo de los niños.

3.5. Población y Muestra

3.5.1. Población

Tabla 3 Población

Extracto	Número	Porcentaje
Niñas	14	54%
Niños	12	46%
Total	26	100%

Nota. Esta tabla muestra la cantidad de niños y niñas que conforman el nivel inicial II del Centro de Educación Inicial Pekelandia de la ciudad de Riobamba.

3.5.2. Muestra

Ya que la población ha sido pequeña no se tomó ninguna muestra.

3.6. Técnica e Instrumento

3.6.1. Técnica

- Observación: Se mantuvo un encuentro presencial con los niños y niñas de Inicial II del Centro de Educación Inicial Pekelandia, el cual se utilizó para determinar los alimentos que los niños llevan en sus loncheras.

3.6.2. Instrumento

- Ficha de observación: se aplicará a los niños del Centro de Educación Inicial Pekelandia, Ciudad Riobamba, estructurada para conocer los hábitos alimenticios y como estos influyen en su desarrollo cognitivo.

3.7. Procedimiento para la recolección de datos

- Revisión crítica de la información.
- Elaboración de la ficha de observación según las variables.
- Estudio cualitativo para la presentación de los resultados.
- Representación gráfica (mediante un pastel) los resultados de cada ítem.
- Interpretación de resultados.
- Análisis de resultados cualitativos de acuerdo a los objetivos.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados de la ficha de observación realizada a los niños

Después de aplicar la encuesta a los niños se obtuvieron los siguientes resultados:

- **Indicador 1** Alimento: Sándwich

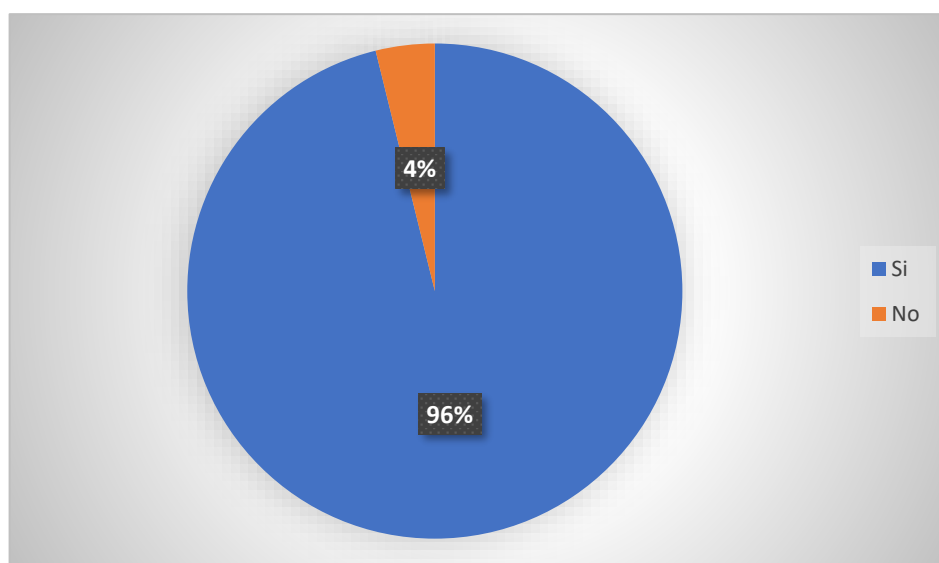
Tabla 4

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	96%
NO	1	4%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Ilustración 3 Indicador 1: Alimento Sándwich



Fuente: Tabla 4

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Análisis: Según los datos extraídos, el 96% que corresponde a 25 niños y niñas llevan en su lonchera un sándwich y el 4% que corresponde a 1 niño no lleva en su lonchera un sándwich.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas llevan en su lonchera el alimento propuesto; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

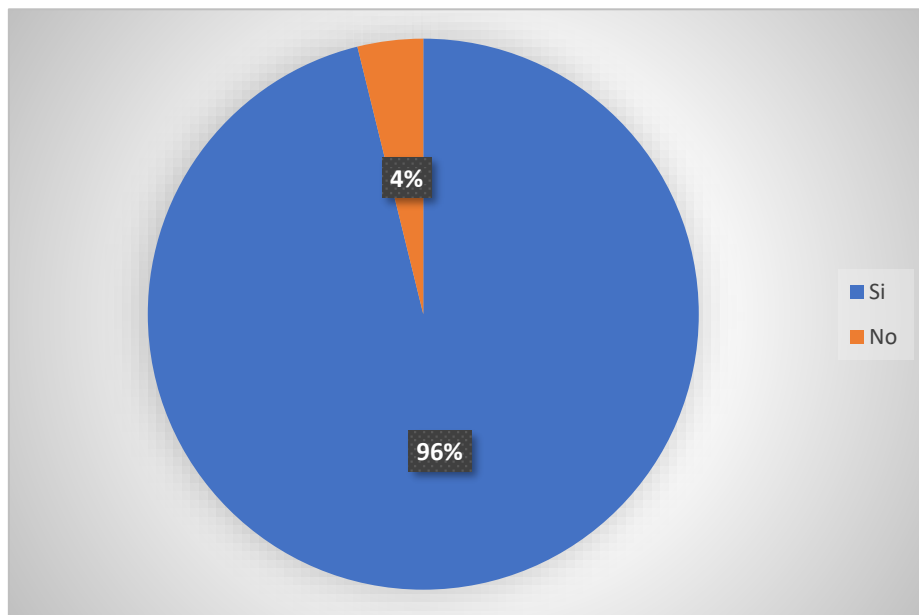
- **Indicador 2** Alimento: Frutas

Tabla 5

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	96%
NO	1	4%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños
 Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Ilustración 4 *Indicador 2: Alimento Frutas*



Fuente: Tabla 5

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Análisis: Según los datos extraídos, el 96% que corresponde a 25 niños y niñas llevan en su lonchera frutas y el 4% que corresponde a 1 niño o niña no lleva en su lonchera frutas.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas llevan en su lonchera el alimento propuesto; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

- **Indicador 3** Alimento: Cereal

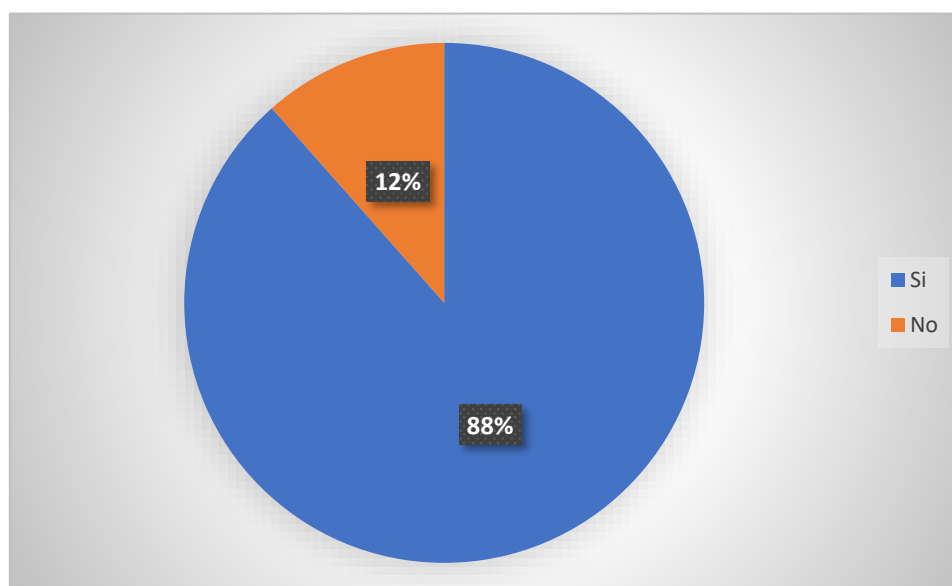
Tabla 6

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	23	88%
NO	3	12%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Ilustración 5 Indicador 3: Alimento Cereal



Fuente: Tabla 6

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Análisis: Según los datos extraídos, el 88% que corresponde a 23 niños y niñas llevan en su lonchera cereal y el 12% que corresponde a 3 niños y niñas no llevan en su lonchera cereal.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas llevan en su lonchera el alimento propuesto; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

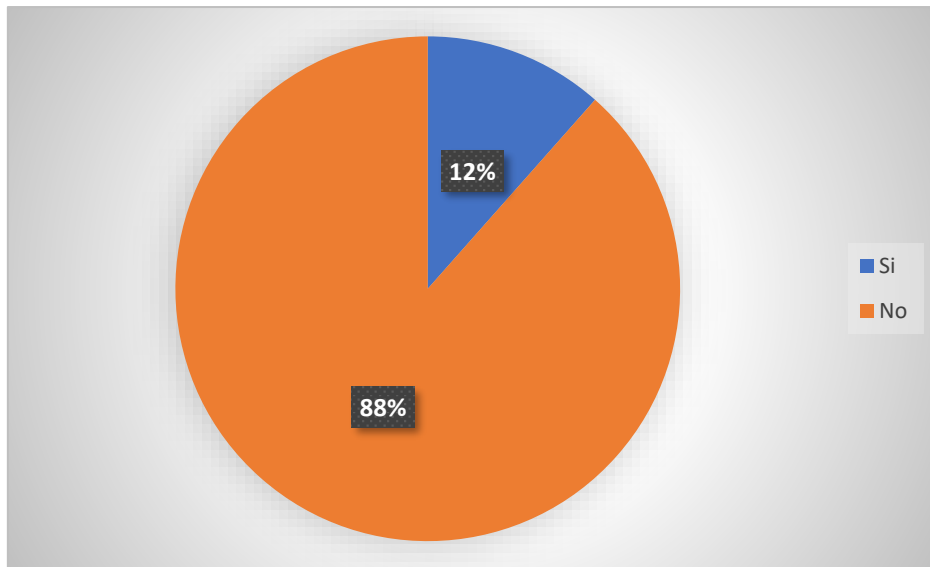
- **Indicador 4** Alimento: Tubérculo

Tabla 7

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	12%
NO	23	88%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños
 Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Ilustración 6 Indicador 4: Alimento Tubérculo



Fuente: Tabla 7
 Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Análisis: Según los datos extraídos, el 12% que corresponde a 3 niños y niñas llevan en su lonchera tubérculo o derivados y el 88% que corresponde a 23 niños y niñas no llevan en su lonchera tubérculo o derivados.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas llevan en su lonchera el alimento propuesto; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

- **Indicador 5 Alimentos: Frutos Deshidratados**

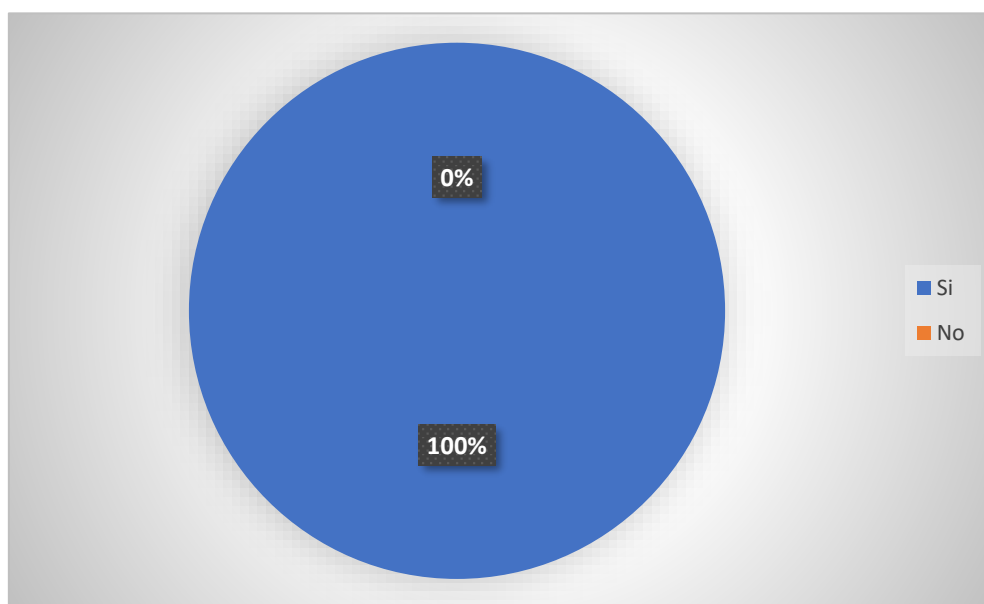
Tabla 8

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	26	100%
NO	0	0%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Ilustración 7 Indicador 5: Alimentos Frutos Deshidratados



Fuente: Tabla 8

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Análisis: Según los datos extraídos, el 100% que corresponde a 26 niños y niñas llevan en su lonchera frutos deshidratados

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que todos los niños y niñas llevan en su lonchera el alimento propuesto; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

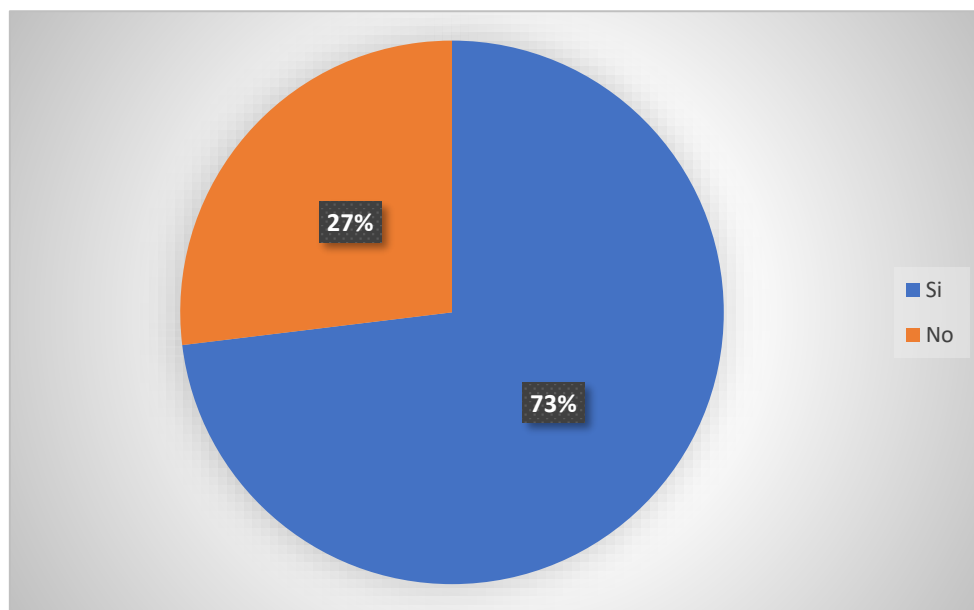
- **Indicador 6** Alimento: Huevos

Tabla 9

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	19	73%
NO	7	27%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños
 Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Ilustración 8 Indicador 6: Alimento Huevo



Fuente: Tabla 9

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Análisis: Según los datos extraídos, el 73% que corresponde a 19 niños y niñas llevan en su lonchera huevos y el 27% que corresponde a 7 niños y niñas no llevan en su lonchera huevos.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas llevan en su lonchera el alimento propuesto; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

- **Indicador 7 Alimento: Alimentos Cárnicos**

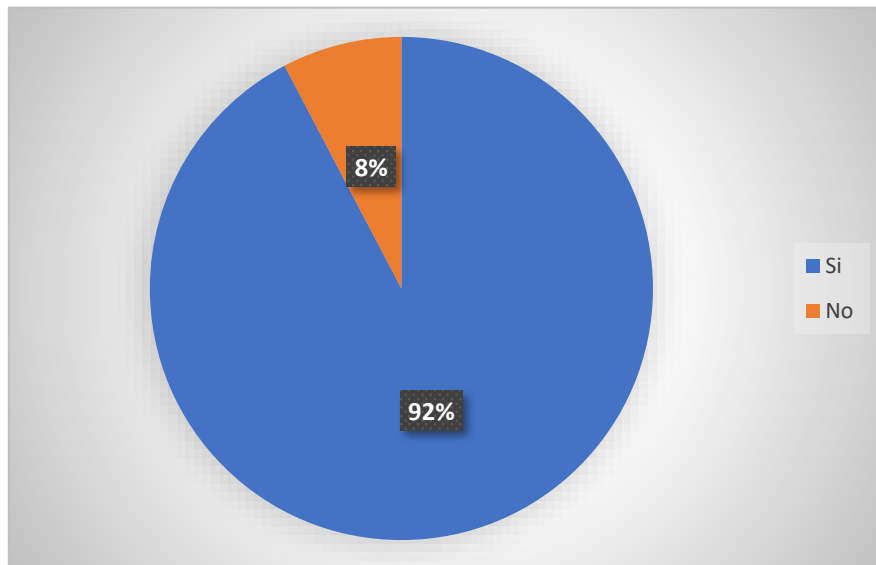
Tabla 10

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	92%
NO	2	8%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Ilustración 9 *Indicador 7: Alimentos Cárnicos*



Fuente: Tabla 10

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Análisis: Según los datos extraídos, el 92% que corresponde a 24 niños y niñas llevan en su lonchera alimentos cárnicos y el 8% que corresponde a 2 niños y niñas no llevan en su lonchera alimentos cárnicos.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas llevan en su lonchera el alimento propuesto; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

- **Indicador 8** Alimento: Líquido

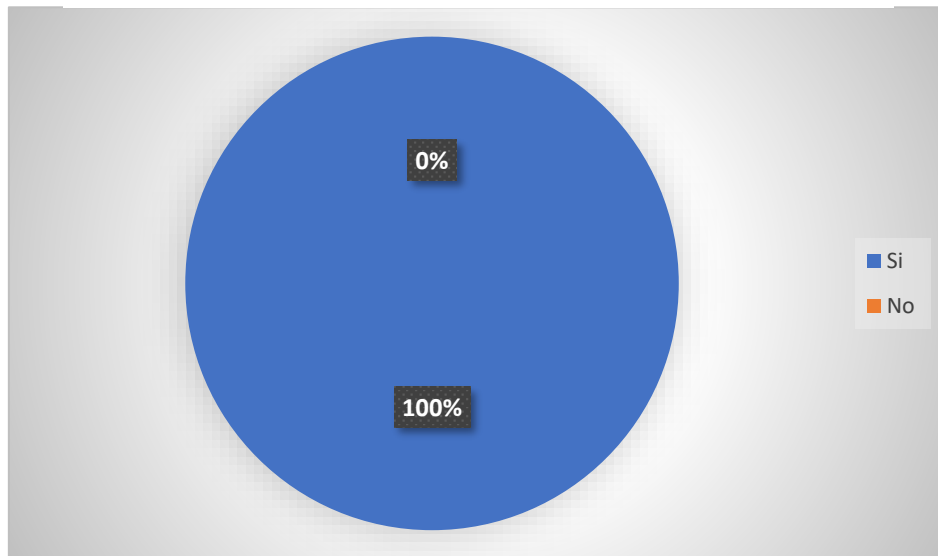
Tabla 11

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	26	100%
NO	0	0%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Ilustración 10 *Indicador 8: Alimento Líquido*



Fuente: Tabla 11

Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

Análisis: Según los datos extraídos, el 100% que corresponde a 26 niños y niñas llevan en su lonchera líquido.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas llevan en su lonchera el alimento propuesto; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Después de conocer los alimentos saludables se puede decir que, la alimentación saludable es el pilar fundamental para que los niños y niñas tengan un adecuado desarrollo cognitivo, se analizó que un niño alimentado de manera saludable crecerá fuerte cognitivamente.
- En el encuentro que se tuvo con los niños se pudo identificar, con ayuda del instrumento de observación, que algunos niños si llevan alimentos saludables en sus loncheras y otros no en su totalidad.
- Después de aplicar la ficha de observación se propone loncheras de forma creativa para incentivar el interés de los niños y fortalecer su desarrollo cognitivo, las cuales si tuvieron un notable cambio en sus hábitos alimenticios.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que la institución incentive los alimentos saludables teniendo en sus bares o en su cocina nutricionistas infantiles para que los lonchs de los niños sean saludables, para así ayudarlos en su desempeño escolar.
- Se recomienda a los padres de familia no enviar alimentos altos en azúcares sino comida saludable equilibrada para ayudar a sus hijos en su aprendizaje y su desarrollo físico y cognitivo.
- Se recomienda aplicar “Las Loncheras de las Emociones” para incentivar en los niños los hábitos alimenticios.

BIBLIOGRAFÍA

- Cajasajuana, N., & Berasategi, I. (2017). *Manual p*. Pamplona: CPAEN.
- Castro, R. (23 de Mayo de 2015). *Salud & Bienestar* . Obtenido de https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- Connelly, S. K. (05 de Mayo de 2017). *Healthychildren.org*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/how-children-develop-unhealthy-food-preferences.aspx>
- Hernández, E. R. (2015). *Promoción de la alimentación saludable en hogares*. Cundimarca, Colombia: Salud Uninorte, 516.
- Hidden, A. (11 de Noviembre de 2018). *Ayuda en acción*. Obtenido de <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/alimentacion-saludable-ninos-edad/>
- López, M. L. (2006). Componentes bioactivos de alimentos funcionales de origen vegetal. *Revista Mexicana de las Ciencias Farmacéuticas* , 56-68.
- Naranjo, A. (2020). *La Nutricion Infantil y su incidencia en el desarrollo del aprendizaje en los niños de 4 a 5 años* . Latacunga : Universidad Tecnica de Cotopaxi .
- Preventiva. (19 de Agosto de 2021). *Preventiva seguros*. Obtenido de <https://preventivasalud.avantsalud.es/noticias/detalle-noticias/2961/alimentacion-saludable-ventajas-y-beneficios>
- Rodríguez, M. (22 de Febrero de 2016). *nFEN*. Obtenido de <https://www.fen.org.es/blog/alimentacion-y-desarrollo-cognitivo/>
- Solís, A. (2020). *La importancia de la alimentación saludable en educación infantil*. España: Universidad de Oviedo .
- UNICEF. (Febrero de 2021). Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcgclclefindmkaj/http://www.oda-alc.org/documentos/1376006862.pdf>
- Zuñiga, M. F. (2017). Conocimientos maternos sobre laimentación complementaria en Latinoamérica: revisión narrativa. *Revista Facultad Ciencias de la Salud Universidad de Cuenca*.

ANEXOS

1. Propuesta de: “Las Loncheras de las Emociones



Ilustración 11 Lonchera Saludable #1

Fuente:

La Colmena (2016) “Como preparar loncheras saludables”. Tipo: Ilustración. Recuperado de: [¿Cómo preparar loncheras saludables? - La Colmena](#)



Ilustración 12 Lonchera Saludable #2

Fuente:

Jardín Infantil: El gato con botas (2013) “Loncheras Saludables”. Tipo: Ilustración. Recuperado de: [Loncheras Saludables | Jardín Infantil el Gato con Botas \(jardininfantilelgatoconbotas.com\)](#)



Ilustración 13 Lonchera Saludable #3

Fuente:

Best Service (2019) “¿Qué debe llevar la lonchera saludable para tu peque este comienzo de clases”? Tipo: Ilustración. Recuperado de: [lonchera saludable ¿Qué alimentos y qué cantidad incluir? \(grupobestservice.com\)](#)



Ilustración 14 Lonchera Saludable #4

Fuente:

Ojo (2020) “3 loncheras saludables para prepararle a tu hijo”. Tipo: Ilustración. Recuperado de: [3 loncheras saludables para prepararle a tu hijo | MUJER | OJO](#)

2. Ficha de observación.



Universidad Nacional de Chimborazo
Facultad Ciencias de la Educación Humanas y
Tecnologías
Carrera Educación Inicial



Tema: "La lonchera saludable en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Pekelandia, Ciudad de Riobamba"

Institución Educativa: Centro de Educación Inicial Pekelandia

Objetivo: Evaluar que cada alumno cumple o no con traer al recreo alimentos beneficiosos para su desarrollo cognitivo.

Ficha de observación			
Componente	Cantidad para inicial 2	Estado	
		Cumple	No Cumple
Sándwich	½ sándwich		
Frutas	1 unidad pequeña entera		
Cereal	Media taza		
Tubérculo	1 rebanada mediana		
Frutos deshidratados	5 unidades		
Huevos	1 unidad o 5 de codorniz		
Alimentos cárnicos	1 unidad mediana		
Líquido	1 vaso (250 ml)		

Fuente: Ficha de Observación
Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

3. Aplicación de la ficha de observación.



Fuente: Aplicación ficha de observación
Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

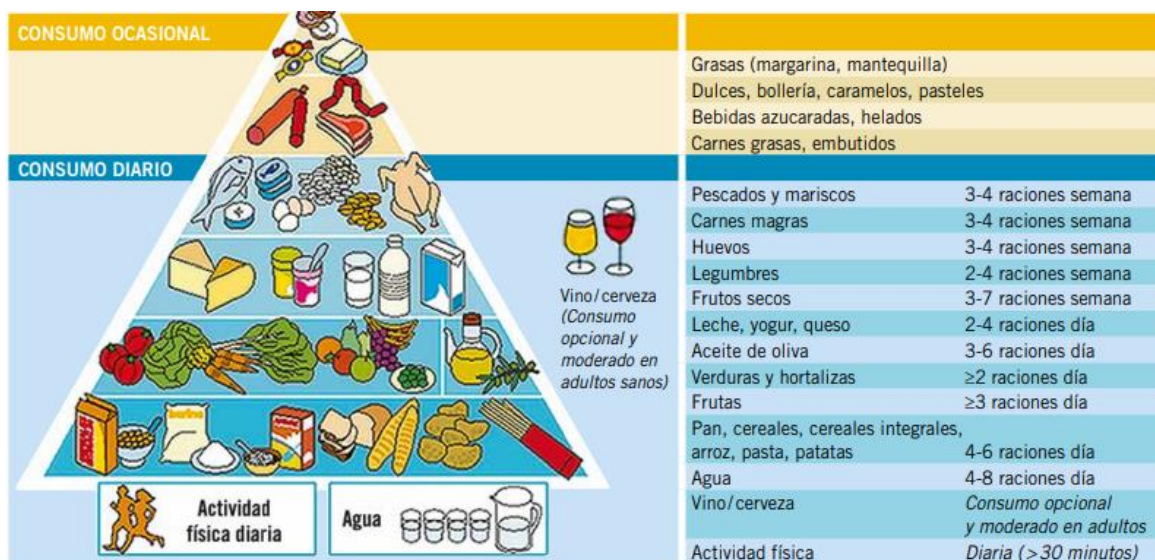


Fuente: Aplicación ficha de observación
Elaborado por: Valeria Yamilé Herrera Pardo

4. **Tabla 12** Ingesta recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc

<i>Edad</i>	<i>Energía (Kcal/día)</i>	<i>Proteínas (g/día)</i>	<i>Grasa total (g/día)</i>	<i>Hierro (mg/día)</i>	<i>Calcio (mg/día)</i>	<i>Zinc (mg/día)</i>
4-8 años						
Niños	1.400-1.700	19	25-35	10	1.000	5
Niñas	1.300-1.600	19	25-35	10	1.000	5

5. **Ilustración 15** Pirámide de la Alimentación Saludable



Fuente:

Línea y salud (2015) "La pirámide nutricional". Tipo: Ilustración. Recuperado de: [Pirámide Nutricional o Pirámide de los Alimentos usada desde 1974 \(lineaysalud.com\)](http://lineaysalud.com)

6. **Ilustración 17** *Distribución de los alimentos en las comidas del día*



Fuente:

InfoAlimentacion (2017) "Importancia del desayuno, almuerzo, merienda y cena". Tipo: Ilustración. Recuperado de: [Importancia del desayuno, almuerzo de media mañana, merienda y cena \(infoalimentacion.com\)](http://infoalimentacion.com)

7. **Tabla 13** *Grasas*

Dieta	Recomendación
Ingesta total de grasas	30-40% del VCT en 1-3 años 25-35% del VCT en 4-48 años
Ácidos grasos saturados	<10% del VCT
Ácidos grasos poliinsaturados (AGPI)	5-15% del VCT
w-6 AGPI	5-10% del VCT
w-3 AGPI	0,6-1,2% del VCT
Ácidos grasos monoinsaturados	Sin restricción respecto al total de grasas
Ácidos grasos trans	<2% de la energía