



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

La alimentación saludable y la memoria en los niños de inicial 1 en la
Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba

Trabajo de Titulación para optar al título de
Licenciatura en Educación Inicial

Autor:

Mera Toalombo Gissela Michelle

Tutor:

Mgs. Peñafiel Rodríguez Miriam Paulina

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Gissela Michelle Mera Toalombo, con cédula de ciudadanía 1804897609, autora del trabajo de investigación titulado: La alimentación saludable y la memoria en los niños de inicial 1 de la Unidad Educativa José María Román de la 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, 29 de febrero de 2024



Gissela Michelle Mera Toalombo

C.I: 1804897609

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: La alimentación saludable y la memoria de los niños de educación inicial I de la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba bajo la autoría de Gissela Michelle Mera Toalombo; 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 18 días del mes de diciembre mes de 2023



Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez

C.I: 0602577132

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

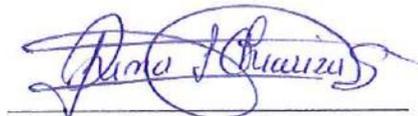
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “**LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA MEMORIA DE LOS NIÑOS DE INICIAL 1 DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ROMÁN DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA**” presentado por Gissela Michelle Mera Toalombo, con cédula de identidad número 1804897609, bajo la tutoría de la Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez; certificamos 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 29 de febrero de 2024.

Mgs. Dolores Berthila Gavilanes Capelo
Presidente del Tribunal de Grado



Mgs. Dina Lucia Chicaiza Sinchi
Miembro del Tribunal de Grado



Mgs. Jimmy Vinicio Román Proaño
Miembro del Tribunal de Grado





CERTIFICACIÓN

Que, **Mera Toalombo Gissela Michelle** con CC: **180489760-9**, 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 alimentación saludable y la memoria en niños de inicial 1 de la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba"**, cumple con el 10 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **SISTEMA TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 20 de febrero de 2024

Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez
TUORA

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado con mucho cariño a mis padres y hermanos, quienes me apoyan incondicionalmente en el proceso de formación universitaria, quienes son de inspiración y siempre han estado para apoyarme con su amor, paciencia y todos sus consejos son mi pilar principal para seguir adelante.

Gissela Michelle Mera Toalombo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la sabiduría, entendimiento y cuidar de mi durante todo el transcurso de esta linda etapa universitaria, agradezco de manera especial a mi padre Oswaldo Mera, por su apoyo incondicional a mi madre María Toalombo por estar siempre conmigo brindándome sus consejos, su cariño, motivándome a seguir adelante, a mis hermanos Carlos y Luis por apoyarme siempre en toda la trayectoria universitaria.

De la misma manera agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo por abrirme las puertas para que pueda estudiar la carrera que siempre he soñado, a todos los docentes por impartir sus enseñanzas y conocimientos en especial a mi tutora de tesis la Mgs. Paulina Peñafiel.

Gissela Michelle Mera Toalombo.

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORIA.....	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
INDICE GENERAL.....	
INDICE DE TABLAS.....	
INDICE DE FIGURAS.....	
RESUMEN.....	
ABSTRACT.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
CAPÍTULO I.....	16
1.1 INTRODUCCION.....	16
1.2 ANTECEDENTES.....	17
1.3 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	18
2. JUSTIFICACIÓN.....	19
2.1 OBJETIVOS.....	19
2.1.1 Objetivo General.....	19
2.1.2 Objetivos Específicos.....	19
CAPÍTULO II.....	20
3. MARCO TEORICO.....	20
3.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	20
3.1.1 Alimentación Saludable.....	20
3.1.2 ¿Qué significa tener una alimentación saludable?.....	20
3.1.3 ¿Por qué preocuparnos de tener una alimentación saludable?.....	21

3.1.4	Características principales de una alimentación saludable	21
3.1.5	Alimentos que favorecen una alimentación saludable	22
3.1.6	¿Como influye la alimentación en los niños?.....	23
3.1.7	Alimentación en el centro educativo.....	23
3.1.8	Aspectos emocionales de la alimentación.....	24
3.1.9	Principales comidas para niños	24
3.1.10	La memoria en los niños.....	25
3.1.11	La memoria.....	25
3.1.12	Tipos de memoria	25
3.1.13	El cerebro.....	26
3.1.14	El cerebro del niño: periodos críticos o periodos sensibles.....	26
3.1.15	La memoria y el cerebro de los niños.....	27
3.1.16	La memoria y la maduración cerebral	28
3.1.17	¿Cómo se desarrolla la memoria de los niños?.....	28
3.1.18	La memoria en la etapa preescolar	29
3.1.19	¿Cómo cuidar el cerebro desde la infancia por medio de la alimentación? ..	30
3.1.20	Alimentos que favorecen la memoria de los niños	30
3.1.21	Desarrollo de las actividades para mejorar la alimentación	31
CAPÍTULO III.		32
4. METODOLOGIA.....		32
4.1	Tipo de investigación.....	32
4.2	Diseño de investigación	32
4.3	Técnicas de recolección de datos.....	32
4.3.1	Técnica	32
4.4	Instrumento	32
4.4.1	Ficha de observación.....	32
4.5	Población de estudio y tamaño de muestra	32

4.5.1 Población.....	32
4.5.2 Muestra.....	33
4.6 Análisis e interpretación de información	33
CAPÍTULO IV	34
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
5.1.1 Resultados de la ficha de observación realizada a los estudiantes de inicial 1 de la Unidad Educativa “José María Román”	34
CAPÍTULO V.....	43
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
5.1 Conclusiones	43
5.2 Recomendaciones	43
6. BIBLIOGRAFÍA	44
ANEXOS.....	49
6.1 Ficha de observación.....	49
6.2 Fotografías de los estudiantes	50

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población	33
Tabla 2 Se observa la presencia de alimentos saludables en la lonchera de los niños	34
Tabla 3 Prefieren servirse frutas en los recreos.	34
Tabla 4 La alimentación del niño es balanceada de acuerdo a la edad.....	35
Tabla 5 En la lonchera envían los representantes comida chatarra.	36
Tabla 6 Los niños se concentran con más facilidad después de servirse alimentos saludables	37
Tabla 7 Los niños complementan la alimentación con productos que contiene omega 3..	38
Tabla 8 Los niños consumen refrigerios preparados en casa	38
Tabla 9 Los niños conversan con agrado temas referentes a la alimentación saludable	39
Tabla 10 Es notorio la participación entre los niños que se alimentan bien y los niños que tienen una alimentación baja en nutrientes	40
Tabla 11 La colación escolar es valorada con especialistas en nutrición infantil	41

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1	Se observa la presencia de alimentos saludables en la lonchera de los niños ...	34
Gráfico 2	Prefieren servirse frutas en los recreos	35
Gráfico 3	La alimentación del niño es balanceada de acuerdo a la edad	36
Gráfico 4	En la lonchera envían los representantes comida chatarra	36
Gráfico 5	Los niños se concentran con más facilidad después de servirse alimentos saludables.....	37
Gráfico 6	Los niños complementan la alimentación con productos que contiene omega 3	38
Gráfico 7	Los niños consumen refrigerios preparados en casa	39
Gráfico 8	Los niños conversan con agrado temas referentes a la alimentación saludable	39
Gráfico 9	Es notorio la participación entre los niños que se alimentan bien y los niños que una alimentación baja en nutrientes.....	40
Gráfico 10	La colación escolar es valorada con especialistas en nutrición infantil	41

RESUMEN

La presente investigación, denominada “La alimentación saludable y la memoria en los niños de inicial 1 en la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba” se utilizó un enfoque mixto que integra la revisión de fuentes bibliográficas, para obtener una comprensión exhaustiva del tema, tiene como objetivo determinar la importancia de una alimentación saludable para el desarrollo de la memoria en los niños de inicial 1, también se llevó a cabo una investigación de campo de tipo no experimental y transversal para abordar el problema planteado y así proponer una solución sin la necesidad de realizar pruebas experimentales. La población total es del 100 % con 10 niños, en el cual 50% son 5 niños y 50% son 5 niñas, todos ellos estudiantes de nivel inicial 1 de la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba – Ecuador. En el contexto actual, se ha observado que muchos niños presentan una mala alimentación, que no cumple con los parámetros alimentarios recomendados para su edad. La investigación resalta la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva como un componente esencial para respaldar el óptimo funcionamiento cognitivo.

Palabras claves: Alimentos, saludables, memoria, aprendizaje, etapa preescolar.

ABSTRACT

The present research, called "Healthy eating and memory in children of initial 1 of the José María Román Educational Unit of the city of Riobamba" used a mixed approach that integrates the review of bibliographic sources, to obtain a thorough understanding of the subject which aims to determine the importance of healthy eating for the development of memory in children of initial 1, also a field research of non-experimental and cross-sectional type was carried out to address the problem posed and thus propose a solution without the need for experimental tests. The total population is 100% with 10 children, in which 50% are 5 boys and 50% are 5 girls, all of them students of initial level 1 of the José María Román Educational Unit of the city of Riobamba - Ecuador. In the current context, it has been observed that many children have a poor diet, which does not meet the recommended dietary parameters for their age. The research highlights the importance of a balanced and nutritious diet as an essential component to support optimal cognitive functioning.

Key words: Food, healthy, memory, learning, preschool.



Reviewed by:
M.Ed. Jhon Inca Guerrero.
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0604136572

CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCION

La infancia es una etapa crucial en el desarrollo de los niños y la nutrición juega un papel fundamental en su crecimiento físico y cognitivo, durante esta etapa los niños están en pleno proceso de formación de hábitos y la alimentación saludable puede ayudar a sentar bases sólidas para una buena salud a lo largo de su vida.

En relación al desarrollo cognitivo, la alimentación puede influir en aspectos como la memoria, la concentración y el rendimiento académico. Algunos estudios sugieren que una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede mejorar la función cerebral y promover un mejor desempeño cognitivo en los niños.

Es importante destacar que una alimentación saludable no solo se trata de la calidad de los alimentos, sino también de los hábitos alimenticios, fomentando una relación positiva con la comida, ofrecer variedad de alimentos y promover una alimentación balanceada son aspectos fundamentales para garantizar una buena alimentación en la infancia.

Por lo tanto, la conexión entre la calidad de la dieta y el crecimiento cognitivo ha sido objeto de creciente atención en la investigación científica, destacando la importancia de comprender cómo los hábitos alimenticios en la infancia pueden impactar directamente en la capacidad de recordar, aprender y desarrollarse de manera integral.

Es considerable destacar que una buena alimentación en la infancia no solo beneficia el desarrollo cognitivo, sino que también ayuda a prevenir enfermedades, por lo tanto, promover una alimentación saludable desde tempranas edades son fundamentales para asegurar un futuro saludable y un excelente desarrollo académico en los niños.

La finalidad del trabajo investigativo, fue explorar cómo una alimentación saludable emerge como un aliado crucial en la promoción de la memoria y el bienestar cognitivo en los niños en sus primeros años de vida, sentando las bases para un futuro saludable y un óptimo desarrollo académico.

Capítulo I. INTRODUCCIÓN: En el primer capítulo, se expone de manera detallada el planeamiento del problema, identificando las causas subyacentes, explorando los antecedentes relevantes, justificando la relevancia de la investigación y estableciendo tanto los objetivos generales como los específicos del estudio.

Capítulo II. MARCO TEÓRICO: En este segundo capítulo, se aborda minuciosamente el desarrollo de la investigación, proporcionando una fundamentación teórica completa.

Aquí se revelan todos los temas y subtemas relacionadas con las dos variables fundamentales del estudio, ofreciendo una comprensión exhaustiva de las conexiones teóricas en juego.

Capítulo III. METODOLOGÍA: En el tercer capítulo, se presenta de manera detallada la metodología empleada, destacando el enfoque, el tipo y diseño de investigación seleccionados. También se detalla la técnica e instrumento utilizados para la recolección de datos, así como la población y muestra con la que se llevará a cabo la investigación.

Capítulo IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN: En este capítulo, se enfoca en el análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante la aplicación de la técnica de observación a los niños. Además, se incluye la representación visual de datos a través de cuadros y gráficos para facilitar la comprensión de los hallazgos.

Capítulo V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: El quinto y último capítulo se fundamenta en los objetivos específicos de la investigación, derivado conclusiones significativas. Las recomendaciones resultantes impulsarán la creación de espacios interactivos y fomentarán un óptimo desarrollo atencional en los niños. Este capítulo culmina con reflexiones prácticas y sugerencias para futuras investigaciones.

Capítulo VI. PROPUESTA: En este capítulo se encuentra la propuesta de la investigación, la cual consiste en la descripción de las diferentes actividades del libro sensorial.

1.2 ANTECEDENTES

Durante el proceso de búsqueda en múltiples repositorios digitales se puede rescatar la importancia de realizar investigaciones centradas en la alimentación saludable y la memoria en los niños. Una vez recopiladas estas investigaciones se pudo obtener información esencial de cómo influye una buena alimentación en la memoria de los niños.

- Cárdenas Elescano Ana Cristina. Universidad Roosevelt
“Alimentación saludable en madres y estado nutricional en niños preescolares del pronoi coovitsa el tambo Huancayo 2020”. En este estudio la autora expresa el estado nutricional de los preescolares se representa en un gran porcentaje con peso y talla normal seguido de un porcentaje mínimo con peso bajo para la edad, no encontrando niños con obesidad (Cárdenas Elescano, 2020)

- Flores Flores Mariam Olive. Universidad César Vallejo
“Efecto de intervención educativa en los conocimientos de alimentación saludable y practicas alimentarias de las madres de preescolares en la Institución Educativa la autora indica que el programa educativo Loncheras Saludables preparadas con amor resulto ser eficaz para mejorar los hábitos nutricionales en los niños de nivel inicial del C.E.I.512. (Flores Flores & Portilla Saldarriaga, 2022)

- Ortega Elizabeth Ortencia. Universidad Técnica De Cotopaxi Dirección De Posgrado Maestría En Educación Inicial
“La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial” La autora menciona que mediante la fundamentación epistemológica se ha profundizado en el estudio de la educación alimentaria y del desarrollo cognitivo infantil, permitiendo demostrar desde la teoría, la incidencia que tiene la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo, pues a través de esta se puede mejorar la alimentación

y por ende proveer los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo de las habilidades cognitivas (Lema Ortega, 2022)

- Quishpi Ramírez Jessica Karina. Universidad Nacional De Chimborazo “La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa 21 de Abril ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo” En este estudio se obtuvo Al exponer a los niños a una variedad de alimentos saludables desde una edad temprana, se promueve el desarrollo de una dieta equilibrada y consiente que sea beneficiosa para su crecimiento cognitivo y prevención de enfermedades relacionadas con la enfermedad. La implementación de estrategias motivadoras dirigidas a los niños del nivel inicial 2 para promover el consumo de alimentos saludables se presenta como una medida importante en la construcción de una base sólida para su bienestar actual y futuro. (Quishpi Ramírez, 2023)

1.3 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A nivel mundial, los patrones alimentarios han evolucionado y globalizado, se observado una creciente preocupación sobre su influencia en la memoria, especialmente en la población infantil. Las dietas modernas, caracterizadas por el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y bajos niveles de nutrientes esenciales plantean interrogantes sobre su impacto en el desarrollo cognitivo, específicamente en la capacidad de retención y recuperación de información en niños de diferentes culturas y contextos socioeconómicos.

A medida que América latina experimenta cambios alimentarios, resulta esencial analizar de qué manera estos cambios impactan en la memoria de los niños, puesto que el aumento en la adicción de dietas orientales, que se caracteriza por la presencia de alimentos procesados y reducción de acciones nutricionales tradicionales generan incertidumbres sobre su relación sobre el desarrollo cognitivo, especialmente lo que concierne a la memoria infantil

En el Ecuador los niños son víctimas de la malnutrición que está avanzando rápidamente en las ciudades y comunidades, su presencia es muy visible en el retraso del crecimiento de los niños el 27% de niños menores de 2 años están sufriendo desnutrición crónica esto es debido a la mala alimentación que reciben, en la ciudad de Riobamba el déficit de alimentación en los niños menores de 5 años es el 11.6% la alimentación recibida durante la infancia es muy importante para la calidez de vida en la adultez en algunas parroquias de la ciudad se ha ido incrementando proyectos como por ejemplo creciendo con nuestros guaguas con el fin de incentivar a una buen alimentación.

Los niños de inicial 1 de la Unidad Educativa “José María Román, presentan una mala alimentación, puesto que no cumple con los parámetros alimentarios que deberían consumir los niños de 3 años la misma que debería de constar de una dieta con un alto porcentaje de grasas saturadas e hidrogenadas que pueden generar un aprendizaje y memoria optima.

2. JUSTIFICACIÓN

La alimentación saludable es un tema de gran importancia en la sociedad actual, especialmente en el caso de los niños en edad preescolar. El desarrollo de una buena memoria en esta etapa es fundamental para el aprendizaje y el rendimiento académico. Se investigó la relación entre la alimentación saludable y la memoria en los niños de educación inicial permitirá generar conocimiento que contribuya a promover hábitos alimentarios adecuados desde edades tempranas, mejorando así la calidad de vida y el desarrollo cognitivo en los niños.

Durante esta etapa, los niños experimentan cambios en su crecimiento y desarrollo la nutrición juega un papel fundamental en garantizar un crecimiento saludable y un desarrollo cognitivo adecuado. Una buena nutrición durante la infancia ayuda a los niños a desarrollar un sistema inmunológico fuerte, promueve el desarrollo muscular, además, la nutrición adecuada en esta etapa influye en la adquisición de hábitos alimentarios saludables que pueden perdurar a lo largo de la vida.

La relación entre la alimentación saludable y la memoria en los niños de educación inicial es un tema relevante en el campo de la educación. Comprender cómo los hábitos alimentarios pueden influir en el rendimiento cognitivo de los niños puede tener implicaciones significativas en la planificación de estrategias educativas específicas.

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 Objetivo General

- Determinar la importancia de una alimentación saludable para el desarrollo de la memoria en los niños de inicial 1

2.1.2 Objetivos Específicos

- Analizar los tipos de alimentación que reciben los niños en la unidad educativa José María Román de la ciudad de Riobamba.
- Determinar la alimentación saludable de acuerdo a la edad de los niños de Inicial 1.
- Proponer estrategias referentes a la alimentación saludable que favorezca la memoria en los niños.

CAPÍTULO II.

3. MARCO TEORICO

3.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1.1 Alimentación Saludable

En la etapa preescolar, la alimentación desempeña un papel crucial como determinante social que influye significativamente en el equilibrio físico y mental del niño. Durante este periodo, se establecen los hábitos alimenticios que moldearán su estado nutricional futuro, siendo los padres los principales responsables de brindar orientación y educación sobre este tema. Las edades comprendidas entre los 3 y 5 años son fundamentales para el desarrollo cognitivo del niño, marcando el inicio de su dominio y la formación de las bases del pensamiento lógico. Desde la etapa intrauterina, la alimentación saludable juega un papel destacado en el crecimiento y desarrollo del niño, adquiriendo una importancia significativa durante la etapa preescolar al favorecer el desarrollo físico, mental y social. Autores como Moreno Villares resaltan la relevancia de la alimentación en la formación integral del infante, destacando la responsabilidad crucial de los padres como educadores y proveedores en este proceso. (Abadeano Sanipatin, Mosquera Guilcapi, Coello Viñan, & Coello Viñan, 2019)

La nutrición desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de los niños y niñas. Es esencial garantizar una alimentación apropiada durante la infancia y la adolescencia para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo, prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida a largo plazo. Una dieta saludable se caracteriza por la ingesta variada de alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Las recomendaciones nutricionales incluyen el consumo de frutas y verdura, proteínas magras, granos enteros, lácteos bajos en grasa y grasas saludables. (Begnini Domínguez, 2023)

3.1.2 ¿Qué significa tener una alimentación saludable?

La dieta en los niños de preescolar debe garantizar un crecimiento y desarrollo apropiados, considerando su nivel de actividad física y necesidades nutricionales para fomentar prácticas alimenticias saludables. Se destaca la importancia de prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo. Tanto los padres como los educadores desempeñan un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios saludables durante esta etapa.

Una alimentación adecuada durante la etapa preescolar garantiza un estado nutricional apropiado y contribuye a prevenir enfermedades derivadas de la malnutrición, ya sea por deficiencia o exceso. Los patrones de alimentación y las demandas de nutrientes en la infancia están influenciadas por las necesidades metabólicas fundamentales, así como por el ritmo de crecimiento, el nivel de actividad física y el desarrollo psicológico. (Cunia Peña, 2021)

La alimentación implica la toma de alimentos por parte de los seres vivos con el propósito de obtener los nutrientes esenciales necesarios para preservar la salud o llevar a cabo

funciones vitales en el organismo. Este proceso, que es voluntario y consciente, abarca fases como la selección, preparación e ingesta de los alimentos, se considera una alimentación saludable aquella que satisface adecuadamente las necesidades básicas y funcionales del organismo, siendo suficiente, completa y armoniosa. (Bajaña Nuñez, Quimis Zambrano, Sevilla Alarcón, Vicuña Monar, & Calderón Cisneros, 2017)

3.1.3 ¿Por qué preocuparnos de tener una alimentación saludable?

El crecimiento y desarrollo de los niños experimentan cambios constantes, lo que implica que sus requerimientos de energía y nutrientes varíen según su edad. En este sentido, las madres deben ajustar la alimentación de sus hijos considerando sus características individuales, como su ritmo de crecimiento, desarrollo, apetito, preferencias alimenticias, estado de salud, nivel de actividad física y otros aspectos generales. (Cunia Peña, 2021)

Alimentarse de manera adecuada nos brinda la tranquilidad de proporcionar a nuestros hijos todas las herramientas disponibles para que desarrollen su máximo potencial. Un sistema inmunológico más robusto significa que los niños contarán con mayores defensas para enfrentar las enfermedades. Aunque no serán inmunes, es probable que se enfermen con menos frecuencia y cuando lo hagan, experimentarán síntomas saludables se relaciona con un mejor rendimiento académico, aunque no implica que siempre trabajen al cien por ciento de sus capacidades. Además, contribuyen a un mejor desempeño deportivo, evitando agotamientos durante partidos o entrenamiento y permitiendo rendimiento óptimo. Además, promueve la reducción de lesiones al fortalecer huesos, ligamento y músculos. Finalmente, una alimentación adecuada se refleja en un mejor aspecto físico, con una piel más radiante, cabellos más brillantes y uñas más fuertes, contribuyendo también a prevenir el acné durante la adolescencia. (MARTIN, 2013)

3.1.4 Características principales de una alimentación saludable

A continuación, se describen de manera concisa las cualidades incorporadas en la definición de una alimentación saludable.

Satisfactoria: Proporciona una experiencia agradable y placentera desde el punto de vista sensorial.

Suficiente: Cubre las necesidades energéticas según las distintas etapas o circunstancias de la vida.

Completa: Contiene todos los nutrientes esenciales en cantidades adecuadas para el organismo.

Equilibrada: Se caracteriza por la predominación de alimentos frescos, principalmente de origen vegetal, y la limitada presencia de bebidas alcohólicas y alimentos de baja calidad nutricional.

Armónica: Posee un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la componen.

Segura: Exenta de dosis de contaminantes biológicos o químicos que excedan los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, sin presencia de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológico perjudiciales para individuos sensibles.

Adaptada: Se ajusta a las características individuales, ya sean fisiológicas, fisiopatológicas, socias, cultura o ambientes del individuo.

Sostenible: contribuyen el cambio climático en la menor medida posible y priorizar el consumo de productos autóctonos.

Asequible: permite la interacción social y convivencia, siendo económicamente variada para el término. (Basulto, y otros, 2013)

3.1.5 Alimentos que favorecen una alimentación saludable

Grupos alimenticios que se sugiere ingerir diariamente en cantidades y proporciones variadas.

- Los cereales integrales y sus derivados, juntos con otros alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, conforman la base de una alimentación apropiada. Se enfatiza la preferencia por los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano completo.
- Las frutas, en general, y las de temporada, en particular, desempeña un papel crucial para el mantenimiento y la promoción de salud. Se destaca la recomendación de incluir tres o más proporciones o piezas de frutas variadas al día, con un lavado previo y consumo en todas las edades.
- Las verduras y hortalizas de temporada contribuyen un fuente esencial de nutrientes y compuestas no nutritivos para mejorar el estado de salud. Se aconseja incorporar al menos dos porciones de verduras y hortalizas diariamente.
- El aceite de oliva se posiciona como la mejor opción grasa para acompañar diversos alimentos, ya sea en preparación culinarias o para su consumo en crudo. Se recomienda el uso de aceite de oliva virgen extra.
- Las carnes magras, aves, pescado, huevos y opciones de origen vegetal como legumbres, frutos secos y semillas son elementos fundamentales en la dieta tradicional, las carnes blancas de alta calidad se presentan como una excelente elección para obtener proteínas y otros nutrientes esenciales, destacando por su bajo contenido de grasas añadidas y su típico acompañamiento de verduras o ensaladas.
- Los pescadores y mariscos constituyen fuentes ricas en proteína, minerales y vitaminas, con un perfil grasa destacando por sus ácidos grasos polisaturados. La sugerencia es consumir pescado al menos dos o tres veces por semana.
- Los frutos secos y las semillas son considerados en el contexto de la dieta opciones naturales o mínimamente procesadas, sin añadir sal o azúcares.
- Los huevos, como fuente excelente de nutrientes, se recomienda consumirlos con frecuencia, asimismo se sugiere el consumo de lácteos de calidad de 2 a 3 raciones diarias, priorizando preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos. (Aranceta, y otros, 2016)

3.1.6 ¿Como influye la alimentación en los niños?

La alimentación debe ser diversa, balanceada y personalizada. En términos generales, se pueden establecer los siguientes valores de referencia para niños de 2-3 años: entre 1,300 y 1,500 kcal/día, dependiendo de su nivel de actividad física.

Las proporciones adecuadas de los distintos macronutrientes son las siguientes:

Hidratos de carbono y fibra: Representa el 50-60% de la ingesta total de energía. Del total, el 90% debe provenir de hidratos de carbono complejos (cereales, legumbres, arroz, frutas) mientras que el 10% puede ser en forma de azúcares simples. Se recomienda evitar jugos y batidos envasados, cereales azucarados y productos de bollería industrial.

Proteína: desempeñan un papel fundamental en el crecimiento y mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debe contener entre el 10 % y 15% de proteínas de alto valor biológico (aproximadamente 12.2g/kg/día), siendo el 65% de origen animal (carne, pescado, leche, huevos y sus derivados) y el resto de orígenes vegetales.

Grasas: Constituyen una fuente crucial de energía, son fundamentales para el transporte de vitaminas liposolubles y suministran ácidos grasos esenciales.

Las vitaminas y minerales, aunque no aportan calorías, son esenciales y su presencia en cantidades adecuadas se garantiza mediante una dieta variada, entre ellos, se destaca el calcio, hierro y vitaminas D por su importancia. (Gonzales Calderon & Exposito de Mena, 2020)

3.1.7 Alimentación en el centro educativo

Los niños en etapa escolar constituyen un grupo prioritario para recibir educación alimentaria nutricional, dado que son consumidores actuales y futuros que necesitan adoptar patrones alimentarios, saludables y sostenibles. En consecuencia, el nivel de educación y los hábitos de quienes los rodean resultan de vital importancia.

A pesar de esto, persisten desafíos y obstáculos para lograr que las escuelas desempeñen un papel efectivo en la formación de conductas alimentarias y estilos de vida saludables tanto en los niños como en sus familias.

La educación alimentaria emerge como una herramienta fundamental para abordar esta problemática. Organizaciones como la OMS lideran diversas iniciativas distintas a mejorar los hábitos alimentarios, comenzando por la población escolar, incluyendo a docentes y estudiantes. (Velázquez Comelli, Núñez, & Callante, 2019)

El comedor escolar representa un entorno clave para implementar políticas que fomenten una alimentación saludable entre la población infantil. Ejemplo de ello es la implementación de diversos programas en numerosos países que buscan proporcionar alimentación a los estudiantes en las escuelas.

Varios estudios señalan que los menús escolares suelen carecer de una variedad adecuada de verduras, hortalizas, legumbres, ensalada, y frutas, presentando en cambio un exceso de alimentos con alta concentración de hidratos de carbono, especialmente arroz, pasta y postres lácteos. (Soares, Martínez Milán, Comino, Caballero, & Davos Blanes, 2019)

3.1.8 Aspectos emocionales de la alimentación

En la etapa preescolar, se observa un aumento en la actividad, autónomo y curiosidad del niño en el ámbito emocional. Durante este periodo, suelen manifestar capricho en la comida y a veces desarrollan fobias hacia lo nuevo, incluyendo los alimentos, durante este tiempo, el niño comienza a formar sus preferencias alimentarias clasificado los alimentos según gustos, influenciado por su apariencia, sabor y aroma. Además, adquiere la capacidad de regular la ingesta de energía a lo largo del día, optando a menudo por varias tomas pequeñas, es común que realice ingestas energéticas desiguales en distintas comidas, manteniendo un consumo calórico global normal y estable.

En la etapa escolar, una alimentación saludable se convierte en un componente esencial para lograr un crecimiento y desarrollo óptimos. Durante este periodo, el acto de comer se presenta como una oportunidad educativa en el ámbito familiar, orientada a la adquisición de hábitos saludables que influyen en el comportamiento nutricional a corto, medio y largo plazo. (Gonzales Calderon & Exposito de Mena, 2020)

El equilibrio emocional puede influir de manera continua o episódica en las pulsiones alimentarias, así como en los procesos de compra, preparación e ingesta de alimentos a nivel individual o familiar. La decisión de mantener una dieta apropiada, independiente de las fluctuaciones emocionales, puede contribuir a mejorar nuestros hábitos alimentarios habituales. Un dicho que refleja esto es “con alegría, incluso los alimentos saludables; con tristeza, también los más saludables”.

Tanto los niños como los adultos identificados como comedores emocionales tiendan a consumir alimentos ricos en carbohidratos y grasas como respuesta a emociones como la ira, ansiedad, frustración o depresión. (Aranceta, y otros, 2016)

3.1.9 Principales comidas para niños

No obstante, la alimentación de los niños mayores de 3 años no ha recibido una atención equiparable. El ser humano no requiere alimentos específicos para mantener su salud, sino simplemente la ingesta suficiente de energía y nutrientes. Aunque los alimentos almacenan nutrientes, ninguno de ellos es completo, a excepción de la leche materna de los mamíferos antes del destete. Por ende, es necesario incorporar alimentos de diversos grupos, como cereales, huevos, leguminosas y otros para formar una dieta variada que, además de energía, porciones los tres tipos de nutrientes necesarios (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras) en cantidades y calidades adecuadas.

Los criterios fundamentales de una alimentación saludable son las siguientes:

- Variedad en alimentos, presentación y preparación.
- Niveles nutricionales adaptables a las características individuales.
- Distribuciones a lo largo del día de acuerdo con las condiciones de vida de cada persona.

Los principales esenciales de una dieta saludable se resumen en tres términos: moderación, variedad y equilibrio, además, la alimentación también tiene un componente social. (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2015)

El niño en edad preescolar debe llevar a cada cinco comidas diarias, compuestas por tres comidas principales y dos refrigerios. El desayuno, siendo la comida más crucial del día, no debe ser omitido, ya que constituye un significativamente a mantener la salud física y el rendimiento intelectual de los preescolares.

Es esencial diversificar las preparaciones y combinaciones de alimentos, variado su sabor y presentación para mejorar su aceptación. Se recomienda ofrecer comidas frecuentes en porciones pequeñas, optando por alimentos nutricionales densos que proporcionen un alto contenido de energía y nutrientes en un volumen reducido.

En el entorno familiar, es importante fomentar el hábito de consumir vegetales y frutas en diversas formas de preparación. Los horarios en el hogar deben ser flexibles para mantener la unión familiar. Es crucial evitar castigos física o psicológicamente al niño y no obligarlo a comer alimentos que no le resultan atractivos. (Arauz Tipanta, 2013)

3.1.10 La memoria en los niños

3.1.11 La memoria

La palabra memoria no se limita simplemente a recordar; es una función cerebral más compleja que involucra la codificación, el almacenamiento y la recuperación de información. En otras palabras, la memoria nos capacita para retener una variedad de información, como hechos, ideas, relaciones conceptuales y sensaciones, así como todos los estímulos que hemos experimentado en el pasado.

Este proceso mental es esencial para el aprendizaje y, por ende, para la adaptación humana, la capacidad de aprender y retener lo aprendido contribuye significativamente a la adaptación social y representa uno de los muchos beneficios asociados.

Aunque comúnmente asociamos el hipocampo con la memoria a nivel físico, en realidad, este proceso tan complejo implica varias regiones cerebrales distintas. Podemos mencionar el córtex temporal, responsable de organizar los recuerdos de la infancia, el hemisferio derecho, que organiza el significado de las palabras, e incluso el cerebro, que alberga muchas de nuestras funciones autónomas. (Tenazoa Torres, 2019)

3.1.12 Tipos de memoria

- Memoria sensorial: Es recibida a través de los sentidos, es de corta duración (aproximadamente entre 200 y 300 milisegundos) y desaparece rápidamente o se transfiere a la memoria a corto plazo.
- Memoria a corto plazo: Después de seleccionar y presenta atención a la información en la memoria sensorial, esta pasa a la memoria a corto plazo, también conocida como memoria operativa o memoria de trabajo. Su capacidad es limitada y cumple dos funciones esenciales. En primer lugar, mantiene información en la mente, aunque no esté presente físicamente. En segundo lugar, puede manipular esta información, permitiendo intervenir en otros procesos cognitivos superiores, por lo que no se trata simplemente de un “almacén de recuerdos”.

- Memoria a largo plazo: Posibilita el almacenamiento duradero de la información y se puede clasificar en memoria implícita y explícita.
- La memoria implícita: También denominada procedimental, de almacena de manera inconsciente. Está involucrada en el aprendizaje de diversas habilidades y se activa de manera automática. Actividades como andar en bicicleta o conducir un automóvil no serían posibles sin este tipo de memoria.
- Memoria explícita: También conocida como declarativa está vinculada a la conciencia o al menos a la percepción consciente. Engloba el conocimiento objetos de personas, lugares y cosas, así como su significado. Por ende, se distingue dos categorías: la memoria semántica y la episódica.
- Memoria semántica: se refiere a la información acumulada a lo largo de toda la vida, incluye conocimientos sobre el mundo exterior, como aspectos históricos, geográficos o científicos, así como los nombres de personas, objetos y su respectivo significado, aprendiendo a lo largo de la existencia. Este tipo de memoria es esencial para el uso del lenguaje; por ejemplo, saber que Quito es la capital de Ecuador.
- Memoria episódica: Es el recuerdo autobiográfico que permite recordar eventos específicos o experiencias personales, como el primer día en el colegio, el cumpleaños número 18 o el primer día en la universidad. (García Allen, 2015)

3.1.13 El cerebro

El cerebro presenta el mecanismo más intrincado del ser humano, ya que regula diversos aspectos de su desarrollo. Durante la primera infancia, el desarrollo cerebral sigue ciclos en lugares de una progresión lineal. Sin embargo, las capacidades cognitivas y emocionales no siguen necesariamente el mismo patrón, ya que el desarrollo cognitivo está fuertemente influenciado por la interacción del cerebro con el entorno.

La extraordinaria plasticidad del cerebro le confiere la capacidad de aprender mediante su flexibilidad frente a estímulos ambientales. Esta plasticidad implica la capacidad del cerebro para modificar su estructura y función, alterando los circuitos neuronales existentes o creando nuevos circuitos.

La plasticidad neuronal posibilita la adquisición de habilidades innatas, inicialmente impulsadas por componentes genéticos y posteriormente desarrolladas a través de la interacción con el entorno. Estas interacciones comienzan desde el periodo prenatal y desempeñan un papel fundamental en la formación del cerebro. (OCHOA CHURA, BAUTISTA LUCANO, HUAMAN LINO, OCAMPO REYES, & REYNA VIGO, 2019)

3.1.14 El cerebro del niño: periodos críticos o periodos sensibles.

Dentro de estos intervalos temporales, se produce un extenso desarrollo de conexiones neuronales que coinciden con el periodo anatómico de desarrollo del cerebro. En este lapso, se puede lograr una estimulación más efectiva. Durante estos periodos, el cerebro atraviesa momentos cruciales en los cuales las experiencias y el entorno ejercen influencia en estructuras y circuitos neuronales son más flexibles, plásticos y receptivos a la estimulación

ambiental. Además, la complejidad de las experiencias y estímulos varía en función de la maduración progresiva de los circuitos neuronales, la edad y el progreso de neurodesarrollo. No obstante, la carencia de experiencias o la privación de ciertos estímulos, especialmente aquellos relacionados con la visión, la audición, el lenguaje, el afecto y el movimiento, pueden tener consecuencias estructurales y funcionales. Por tanto, la frecuencia es fundamentales para el desarrollo integral del niño. Un adecuado estado nutricional y una buena salud también constituyen a que los niños aprovechen al máximo sus experiencias, definido en gran medida la estructura inicial de la construcción cerebral.

Los periodos críticos constituyen una etapa en la que el cerebro está en proceso de construcción, siendo casa minuto y segundo esencial para los cambios asombrosos que se producirán. Durante los tres años de vida, se puede observar características, conductas, destrezas y habilidades específicas. La información proporcionada por el entono sensorial, motor, familiar, social y emocional con el cual interactúa el niño resulta determinada en este momento. La presencia de estos factores es crucial para el desarrollo de diversas funciones cerebrales, como el habla, la visión, la emoción, las habilidades musicales y matemáticas, el aprendizaje de una segunda lengua y en general los procesos cognitivos.

En cuanto a los periodos sensibles, representa una etapa en la que se incorporan aprendizajes específicos y se posibilita la adquisición de nuevas habilidades, este periodo puede extenderse hasta los diez años de vida, dependiendo de la capacidad de formación de nuevas sinapsis, lo que se conoce como “plasticidad neuronal”. Este término alude a la capacidad del sistema nervioso central para adaptarse y mitigar las consecuencias graves de sustancias nocivas o accidentales que el niño pueda experimentar, trasformando su estructura y función tanto en el entorno interno como externo. (OCHOA CHURA, BAUTISTA LUCANO, HUAMAN LINO, OCAMPO REYES, & REYNA VIGO, 2019)

3.1.15 La memoria y el cerebro de los niños

Basándose en estos resultados, los investigadores formularon la hipótesis de que las estructuras de la memoria relacionadas con el conocimiento del mundo, tanto en su aspecto general como autobiográfico, ya están desarrolladas durante la etapa preescolar. Específicamente, la memoria episódica, un sistema encargado de codificar, retener y recuperar eventos de la vida de cada individuo, podría estar vinculado a sucesos autobiográficos, como momentos, lugares, emociones y otros conocimientos contextuales que se evoca de manera explícita, no obstante, no todos los recuerdos episódicos se consideran de la misma índole.

Los resultados revelan que los primeros recuerdos informados con precisión por parte de niños y adolescentes surgieron a edades significativamente más temprano que los límites tradicionales de amnesia infantil observados en adultos, que se sitúan alrededor de los 35 años de edad.

Los bebés y niños pequeños experimentan un rápido desarrollo cerebral, con un aumento de peso del cerebro del 25% de su peso al nacer al 75% en el segundo año de vida. Sin embargo, no todas las áreas del cerebro se desarrollan simultáneamente, especialmente las involucradas en la memoria declarativa.

Durante los primeros dos años de vida, se observa notables cambios en las áreas cerebrales relacionadas con la memoria, posteriormente los cambios continúan produciéndose hasta el inicio de la adolescencia. (Ortega & Ruetti, 2015)

3.1.16 La memoria y la maduración cerebral

No obstante, la maduración de cada cerebro se produce de manera única en cada individuo, lo que implica que la adquisición de estas habilidades podría ocurrir en momentos diferentes para cada persona. Por consiguiente, es esencial respetar el ritmo de aprendizaje individual del cada niño. En el ámbito educativo, se debería diseñar estrategias lúdicas para mantener el interés de los niños que desarrollan habilidades más rápidamente, evitando generar estrés en aquellos que tienen un proceso de maduración más pausado. Además, es esta etapa es fundamental reconocer y valorar el esfuerzo de cada niño o niña. (OCHOA CHURA, BAUTISTA LUCANO, HUAMAN LINO, OCAMPO REYES, & REYNA VIGO, 2019)

Únicamente a partir de los 3 años, y especialmente alrededor de los 7 años, el niño comienza a construir los fundamentos de su individualidad. Antes de este periodo, carece de conciencia de su propio yo. Este es un momento crucial en el cual inicia el desarrollo de su conciencia subjetiva (su sentido de sí mismo como entidades separadas de los demás y de las cosas) comienza a formar su memoria autobiográfica y emplea de manera rudimentaria la teoría de la mente, lo que implica conectar con las mentes de los demás mediante las neuronas espejo. Este proceso le permite reconocer las auténticas intenciones y emociones de quienes lo rodean. (Colomba, 2018)

Hablar sobre maduración implica comprender que es la conducta, ya que a través de ella se produce evaluar la maduración. La identificación de una buena maduración cerebral o de un retraso en ella se logra mediante la observación de las conductas. La maduración estructural se fundamenta en el material genético del individuo, que da origen a los circuitos funcionales responsables del aprendizaje fisiológico.

Las tres funciones fundamentales de esta maduración estructural son la mielinización, la neurotransmisión y la plasticidad neuronal. En general, cuando estas tres funciones son óptimas, el desarrollo integral es adecuado; sin embargo, si alguna de ellas se ve obstaculizada, puede surgir trastornos, como la inmadurez o el retraso en el desarrollo. (Manjarrez Guitierrez, 2014)

3.1.17 ¿Cómo se desarrolla la memoria de los niños?

Desde el nacimiento hasta los 3 años, el cerebro prioriza las conexiones neuronales con la corteza cerebral, la capa más externa encargada de gestionar aspectos complejos del comportamiento humano como el lenguaje, la toma de decisiones, el control ejecutivo, la empatía, el raciocinio y el control emocional. Durante este periodo, el cerebro absorbe intensamente el entorno para adaptarse, siendo crucial para la formación de la personalidad hasta la edad adulta.

En un entorno conflictivo, la formación de conexiones neuronales puede estimular la impulsividad como mecanismo de defensa ante posibles amenazas, a veces malinterpretada

como agresión, afectado la reflexividad. Es esencial establecer un vínculo seguro entre el niño y sus cuidadores para que pueda desarrollarse con confianza. La retroalimentación oportuna sobre las acciones del niño al interactuar con el entorno facilita su comprensión de los hechos.

En la segunda etapa de (4 años a 11 años) las conexiones de media distancia, como las de la corteza cerebral con las amígdalas (responsables de las emociones) y el hipocampo (gestor de la memoria) son beneficiosas. Cabe destacar que la memoria no reside exclusivamente en el hipocampo, sino en redes neuronales distribuidas por todo el cerebro que conectan a él. A los 3 o 4 años, la mayoría no recuerda conscientemente experiencias vividas debido a la falta de conexiones entre la corteza y el hipocampo. (OCHOA CHURA, BAUTISTA LUCANO, HUAMAN LINO, OCAMPO REYES, & REYNA VIGO, 2019)

3.1.18 La memoria en la etapa preescolar

La formación de la memoria de eventos pasados comienza tempranamente en la vida y experimenta importantes modificaciones durante la etapa preescolar y los años escolares. Algunos de los cambios destacados incluyen la cantidad de eventos o ítems que los niños pueden recordar, la duración de la retención de la información y la dependencia de claves externas o internas para la evocación de la memoria.

La memoria puede ser codificada, consolidada u recuperada en momentos posteriores, aunque la influencia específica de cada uno de estos procesos en la memoria durante la infancia no está completamente clara. Se observa un aumento en el rendimiento en las pruebas de memoria, resaltando la importancia del lenguaje en este proceso. (Ortega & Ruetti, 2015)

Según Vygotsky (1987), los niños en edad preescolar tienen un dominio de la información con la que tiene contacto constante, que es principalmente concreta, y comienza a utilizar asociaciones simbólicas socialmente diseñadas para el recuerdo. En este sentido, para investigar la memoria infantil, es recomendable emplear imágenes visuales debido a la especialización de los niños en la información concreta y porque facilitan tanto el conocimiento (identificación de algo previamente visto) como el recuerdo, definido como la capacidad de reproducir la noción almacenada en la memoria.

Los niños preescolares tienden a mostrar un mejor rendimiento en el reconocimiento en comparación con el recuerdo. Sin embargo, ambas capacidades mejoran con la edad. Además, la familiaridad con el objeto puede influir en la capacidad de evocación de los niños, ya que aquellos más familiarizados con el objeto pueden recordarlo de manera más efectiva.

Otro aspecto relevante en la memoria infantil es la capacidad de recuerdo, que surge de la memoria a corto plazo. Según Miller (1956) el número de estímulos que los niños pueden recordar es de 7±2 denominado el número mágico. (Ortiz Hernandez & Cuevas Abad, 2011) Según investigaciones recientes, el periodo más significativo de desarrollo cerebral ocurre durante los primeros tres años de vida, y este proceso está influyendo en gran medida por el entorno en el que el niño o la niña crece. Además del entorno, factores como la nutrición, la salud, la protección, las interacciones humanas, la atención, cuidado y una educación de

alta calidad juegan un papel determinante en el desarrollo físico, emocional, y cognitivo del niño. Estos aspectos son fundamentales para garantizar que los procesos de desarrollo se desplieguen de manera adecuada y contribuyan a ampliar oportunidades de los niños a lo largo de su vida. (Peñafoel Rodríguez , Piñas Morales, Cadena Figueroa , & Roman Proaño, 20223)

3.1.19 ¿Cómo cuidar el cerebro desde la infancia por medio de la alimentación?

El cerebro humano, siendo el órgano más crucial a disposición de cada individuo, requiere cuidados apropiados para funcionar efectivamente. Al igual que en otros aspectos de la vida, es fundamental establecer y fomentar rutinas y hábitos saludables desde la infancia, adaptadas a las necesidades individuales, para permitir que el cerebro desarrolle su máxima capacidad con el menor deterioro posible.

Se propone una serie de acciones para llevar a cabo un mantenimiento cerebral adecuado.

- Estimulación intelectual: Es esencial cultivar una variedad de intereses, pasatiempos y actividades, mantenerse receptivo a nuevos aprendizajes, experiencias sensaciones diversas y enfrentarse a situaciones desconocidas.
- Dieta saludable: Planificar una dieta equilibrada desde edades tempranas se convierte en una estrategia fundamental, que debe complementarse con descanso, ocio y recreación.
- Actividad física: La práctica regular de ejercicio físico contribuye a la producción de endorfinas, lo que no solo alivia dolores, sino que también modula el estado de ánimo.
- Hábitos de sueño: establecer hábitos regulares de sueño es crucial, ya que el cerebro esta sintonizado para captar señales ambientales que indican la hora de descansar. (Dominguez Jaramillo, 2020)

El desayuno desempeña un papel fundamental en el desarrollo óptimo de las etapas de crecimiento infantil, vinculándose a un mejor rendimiento físico, intelectual y académico. En contraste, omitir el desayuno implica negativamente en la memoria reciente, la atención, la capacidad para resolver problemas y no se deben pasar por alto los problemas emocionales. (Cubero, y otros, 2017)

3.1.20 Alimentos que favorecen la memoria de los niños

Para mejorar el funcionamiento del cerebro, se recomienda consumir una variedad de alimentos, tales como ajo, habas, semillas de girasol, nueces, café, guayabas, trigo, germen de trigo, pasas, cacahuete, pepino, espinaca, semillas de cáñamo, agua y quinua.

En cuanto a los alimentos que beneficia la memoria, se incluyen el germen de trigo, verdolaga, soya, avellanas, lechuga, linaza, nueces, almendras, espinaca, brócoli, pepino, chía, semillas de cáñamo, semillas de calabaza, repollo, aljónjolí, ajo, habas, semillas de girasol, café, guayabas, trigo, pasas, entre otros.

En relación con la vitamina E, se ha observado en estudios que su ingesta puede tener efectos positivos en funciones asociados a la memoria. La vitamina E se encuentra en alimentos

como espinacas, melón, pepino, aguacate, apio, moras, zanahoria, semillas de girasol, repollo, tomate, kiwi, nueces, almendras, miel, aceite de oliva, leche de almendras y pan integral. (García, 2012)

3.1.21 Desarrollo de las actividades para mejorar la alimentación

La lonchera mágica

El trabajo está enfocado en una alimentación saludable la cual ayudara a tener un mejor desarrollo cognitivo enfatizando a la memoria y como este ayuda en el aprendizaje de los niños de la Unidad Educativa José María Román, la misma que se tiene que elaborar de una manera divertida la cual llame la atención del niño, esta consiste en proporcionar alimentos de acuerdo a los colores que se establezcan.

- Lunes – Rojo: manzana, cereza, frambuesa, sandía, tomate.
- Martes – Amarillo: banana, piña, naranja, durazno, babaco, pitahaya.
- Miércoles – Verde: pera, kiwi, manzana, chirimoya, uvas.
- Jueves - Naranja: Mango, papaya, mandarina, melón, naranja.
- Viernes - Morado: capulí, uvas, arándanos, mora, grosella, ciruela.

CAPÍTULO III.

4. METODOLOGIA.

4.1 Tipo de investigación

La información se encuentra dentro de un enfoque mixto, que combina datos cualitativos como cuantitativos, y adopta una metodología exploratoria- descriptiva. La fase exploratoria tiene como objetivo adquirir familiaridad con el entorno de estudio, en este caso, los estudios de inicial 1 de la Unidad Educativa José María Román, obteniendo información directa en el lugar donde se desarrolló los acontecimientos. Por otro lado, la investigación es de carácter descriptivo, utilizando un diseño bibliográfico- documental para exponer la situación actual del problema, abordando sus características, limitaciones y evaluando sus particularidades de manera detallada.

4.2 Diseño de investigación

Esta investigación adoptó un enfoque mixto, combinando la consulta de bibliografía para obtener una comprensión más profunda del tema. Además, se incorporó la investigación de campo, que tuvo un enfoque transversal y no experimental. En este contexto, se abordó el planteamiento del problema y se buscó una solución sin someterla a pruebas experimentales directas.

4.3 Técnicas de recolección de datos

4.3.1 Técnica

Observación

Examinar las practicas alimentarias y elecciones de alimentos de los niños en entornos como el aula o durante actividades recreativas puede proporcionar datos esenciales sobre sus hábitos alimenticios y su relación con la memoria. Además, la educación para la salud y la promoción de hábitos alimentarios saludables desde tempranas edades son fundamentales para prevenir enfermedades y promover un estado nutricional óptimo.

4.4 Instrumento

4.4.1 Ficha de observación

Es un registro que se aplicó para documentar observaciones sistemáticas de un individuo o una situación específica. Constituye una herramienta que facilitó la recopilación de datos de forma estructurales y objetiva, con el objetivo de analizar y comprender diversos aspectos como comportamientos, características, habilidades y desempeños, entre otros aspectos pertinentes.

4.5 Población de estudio y tamaño de muestra

4.5.1 Población

La población objeto de estudio está compuesta por 10 niños que cursan el inicial 1 de la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba.

Tabla 1 Población

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Niños	5	50%
Niñas	5	50%
Total	10	100%

4.5.2 Muestra

Dado el tamaño reducido de la población, no fue preciso realizar un muestreo, optándose por trabajar con la totalidad de los individuos.

4.6 Análisis e interpretación de información

En el marco de la investigación, se recopila información mediante la ficha de observación dirigidas a los niños de inicial 1 de la Unidad Educativa José María Román. Los cuales son representados visualmente a través de cuadros y gráficos estadísticos con el finde exponer de manera clara los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1.1 Resultados de la ficha de observación realizada a los estudiantes de inicial 1 de la Unidad Educativa “José María Román”

1. Se observa la presencia de alimentos saludables en la lonchera de los niños.

Tabla 2 Se observa la presencia de alimentos saludables en la lonchera de los niños

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	60%
A veces	4	40%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 1 Se observa la presencia de alimentos saludables en la lonchera de los niños



Fuente: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constató que el 0% de la población no cuenta con la presencia de alimentos saludables en la lonchera, el 40% a veces lleva alimentos saludables en la lonchera, mientras que el 60% siempre cuenta con la presencia de alimentos saludables en la lonchera.

Interpretación: Resulta de vital importancia, que el niño cuente con la presencia de alimentos saludables en su lonchera, puesto que le permite complementar sus necesidades nutricionales durante el día, favoreciendo al crecimiento y el desarrollo cerebral del niño.

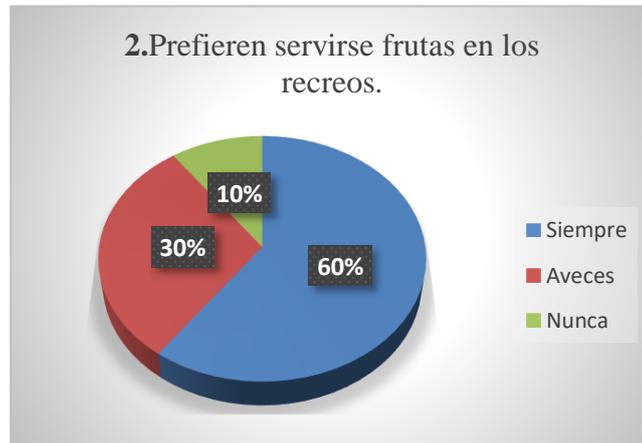
2. Prefieren servirse frutas en los recreos.

Tabla 3 Prefieren servirse frutas en los recreos.

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	60%

A veces	3	30%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

Gráfico 2 Prefieren servirse frutas en los recreos



Fuente: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constata que el 10% de la población no prefiere servirse frutas en los recreos, mientras que el 30% a veces prefiere servirse frutas en los recreos, y finalmente el 60% siempre consume frutas en los recreos.

Interpretación: Resulta de vital importancia, que el niño se sirva frutas en los recreos no solo satisface sus necesidades nutricionales, sino que también establece hábitos alimenticios saludables que puede perdurar a lo largo de sus vidas, los mismo que aportan vitaminas minerales esenciales, fibra y otras sustancias que son buenas para la salud.

3. La alimentación del niño es balanceada de acuerdo a la edad.

Tabla 4 La alimentación del niño es balanceada de acuerdo a la edad

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	60%
A veces	4	40%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 3 La alimentación del niño es balanceada de acuerdo a la edad



Fuente: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constato que el 0% de la población no cuenta con una alimentación balanceada de acuerdo a su edad, el 40% a veces posee una alimentación balanceada de acuerdo a su edad, mientras que el 60% siempre cuenta con una alimentación balanceada de acuerdo a la edad.

Interpretación: Resulta vital importante que los niños tengan una alimentación balanceada de acuerdo a su edad, puesto que ayuda a prevenir diversos tipos de enfermedades, favorece el crecimiento y desarrollo norma.

4. En la lonchera envían los representantes comida chatarra.

Tabla 5 En la lonchera envían los representantes comida chatarra.

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	5	50%
Nunca	5	50%
Total	10	100%

Gráfico 4 En la lonchera envían los representantes comida chatarra



Fuente: Datos procesado en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constato que en el 0% de la población los representantes siempre envían comida chatarra, mientras que en el 50% de la población los representantes envían comida chatarra y finalmente en el 50% de la población los representantes nunca envían comida chatarra.

Interpretación: Resulta vital importante que los representantes no envíen comida chatarra en las loncheras ya que estos no contienen nutrientes esenciales que los niños necesitan para un desarrollo saludable. En lugar de proporcionar vitaminas, minerales y otros nutrientes, estos alimentos suelen ser altos en grasa saturada, azúcares y sal.

5. Los niños se concentran con más facilidad después de servirse alimentos saludables.

Tabla 6 Los niños se concentran con más facilidad después de servirse alimentos saludables

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 5 Los niños se concentran con más facilidad después de servirse alimentos saludables



Fuente: Datos procesado en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constato que el 0% de la población a veces y nunca se concentran con más facilidad después de servirse alimentos saludables y el 100% se concentra con más facilidad después de servirse los alimentos saludables.

Interpretación: Es importante que los niños consuman alimentos saludables estos les ayudan a tener una mejor concentración ya que les proporciona nutrientes necesarios para el desarrollo y funcionamiento del cerebro, estabiliza los niveles de azúcar en la sangre y puede tener efectos positivos en la concentración y el rendimiento cognitivo de los niños.

6. Los niños complementan la alimentación con productos que contiene omega 3.

Tabla 7 Los niños complementan la alimentación con productos que contiene omega 3

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	70%
A veces	3	30%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 6 Los niños complementan la alimentación con productos que contiene omega 3



Fuente: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constato que el 0 % de la población completa la alimentación con productos que contiene omega 3, el 30% de la población siempre completa su alimentación con productos que contiene omega 3 y el 70% siempre completa su alimentación con productos que contiene omega 3.

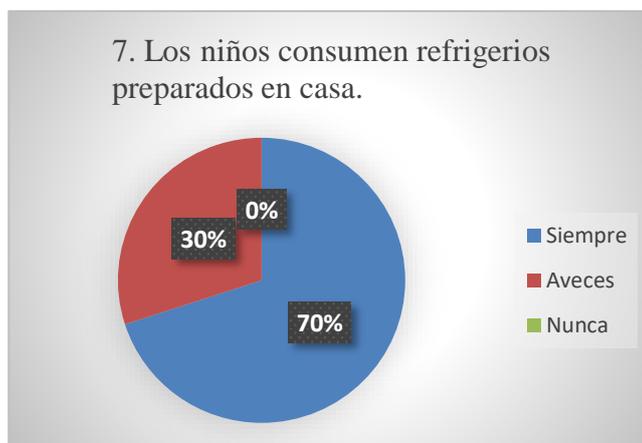
Interpretación: Es primordial que los niños complementen su alimentación con productos que contengan omega 3 los cuales se presentan en los pescados grasos, nueces, semillas de chía. Incluir fuentes de grasas saludables en la dieta puede tener beneficios positivos para la concentración y el rendimiento escolar.

7. Los niños consumen refrigerio preparados en casa.

Tabla 8 Los niños consumen refrigerios preparados en casa

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	70%
A veces	3	30%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 7 Los niños consumen refrigerios preparados en casa



Fuente: Datos procesado en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constato que el 0% de población nunca consume refrigerios preparados en casa, el 30% a veces consume refrigerios preparados en casa y el 70% siempre consumen refrigerios preparado en casa.

Interpretación: Es primordial que los niños consuman refrigerios preparados en casa permite a los padres tener el control sobre los ingredientes utilizados. Pueden elegir opciones más saludables y asegurarse que los niños reciban nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo.

8. Los niños conversan con agrado temas referente a la alimentación saludable.

Tabla 9 Los niños conversan con agrado temas referentes a la alimentación saludable

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	90%
A veces	1	10%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 8 Los niños conversan con agrado temas referentes a la alimentación saludable



Fuente: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constato que el 0% de la población nunca conversa con agrado temas referentes a la alimentación saludable, el 10% a veces conversa con agrado temas referentes a la alimentación saludable y el 90% siempre conversa con agrado temas referentes a la alimentación saludable.

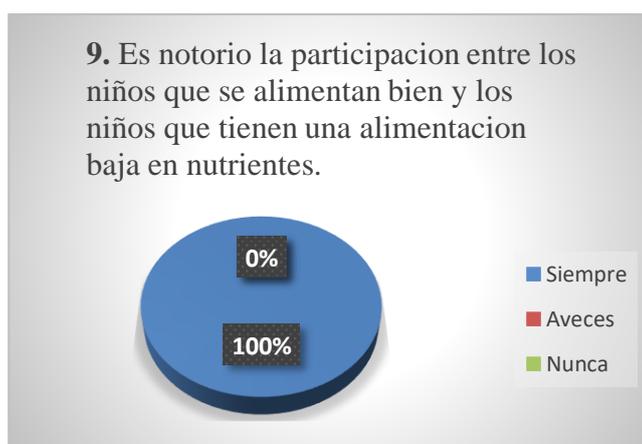
Interpretación: Resulta vital importante que los niños tengan conversaciones sobre la alimentación saludable de esta manera aprenden mejor a través de la interacción con sus compañeros. Al hablar entre ellos sobre la alimentación saludable, pueden compartir información, concejos y experiencias que refuercen los mensajes positivos sobre la alimentación.

9. Es notoria la participación entre los niños que se alimentan bien y los niños que tienen una alimentación baja en nutrientes.

Tabla 10 Es notorio la participación entre los niños que se alimentan bien y los niños que tienen una alimentación baja en nutrientes

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 9 Es notorio la participación entre los niños que se alimentan bien y los niños que una alimentación baja en nutrientes



Fuente: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: Se constató que el 0% de la población tanto en nunca y a veces se hace notoria la participación entre los niños que se alimentan bien y los niños que tienen una alimentación

baja en nutrientes, mientras que en el 100% de la población siempre se hace notoria la participación entre los niños que se alimentan bien y los niños que tienen una alimentación baja en nutrientes.

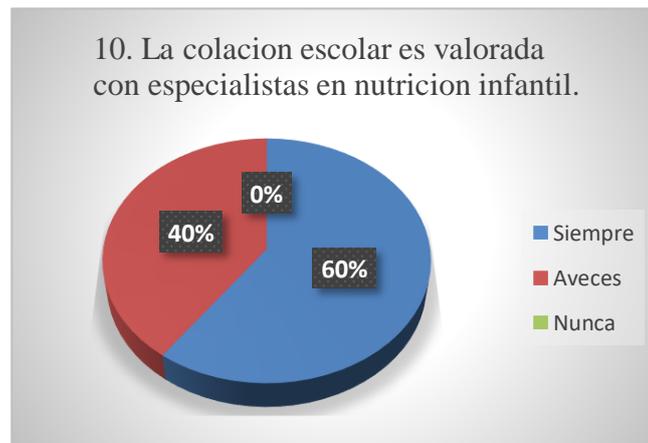
Interpretación: La participación entre niños que se alimentan bien y aquellos que tienen una alimentación baja en nutrientes puede tener varios beneficios tanto para los niños con hábitos alimenticios saludables como para aquellos que enfrentan desafíos en su dieta, la interacción entre niños con diferentes hábitos alimenticios puede fomentar la empatía y compartir sus conocimientos sobre la importancia de una dieta equilibrada.

10. La colación escolar es valorada con especialista en nutrición infantil.

Tabla 11 La colación escolar es valorada con especialistas en nutrición infantil

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	60%
A veces	4	40%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 10 La colación escolar es valorada con especialistas en nutrición infantil



Fuente: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Mera Toalombo Gissela Michelle

Análisis: se constató que el 0% de la población nunca ha valorado con especialistas en nutrición infantil la colación escolar, el 40% a veces ha valorado con especialistas en nutrición infantil la colación escolar y el 60% siempre valora la colación escolar con especialistas en nutrición infantil.

Interpretación: Es importante la valoración de las colaciones escolares por parte de especialistas en nutrición infantil es esencial para garantizar que los niños reciban los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo saludables. Además, constituyen a establecer hábitos alimenticios positivos que pueden perdurar a lo largo de la vida.

1.1 Discusión

En la presente discusión tiene como objetivo analizar y evaluar los hábitos alimenticios de los niños en una institución educativa, centrándose en la presencia de alimentos saludables en sus loncheras, la preferencia por frutas durante el recreo y la importancia de una dieta equilibrada acorde a su edad.

Por ello, se llevó a cabo una observación detallada de los estudiantes de inicial 1 en la Unidad Educativa “José María Román”. Los resultados obtenidos revelan que la mayoría de los niños cuentan con alimentos saludables en su lonchera, siendo un 60% de ellos lo que siempre llevan estos alimentos, mientras que un 40% lo hacen ocasionalmente. Es importante destacar que ninguno de los niños observados llevaba alimentos no saludables en sus loncheras

Además, se encontró que el 60% de los niños prefieren servirse frutas durante el recreo, mientras que un 30% lo hace ocasionalmente y solo 10% no muestra preferencia por las frutas. Esta preferencia por las frutas durante el recreo es un indicador positivo de hábitos alimenticios saludables.

Por otro lado, se evaluó si la alimentación de los niños es balanceada de acuerdo a su edad. Los resultados mostraron que un 60% de los niños siempre tienen una alimentación balanceada, mientras que un 40% lo hace ocasionalmente. Es importante resaltar que ninguno de los niños presentó una alimentación no balanceada.

Sin embargo, cabe destacar que se identificó la presencia ocasional de comida chatarra en las loncheras, enviada por algunos padres. Esto resalta la necesidad de concientizar a los padres sobre la importancia de brindar una alimentación saludable y equilibrada a sus hijos. En conclusión, los resultados evidencian la importancia de promover la presencia de alimentos saludables en las loncheras de los niños, fomentar la presencia por frutas durante el recreo y garantizar una alimentación balanceada acorde a su edad. Estos hábitos alimenticios saludables contribuyen al crecimiento y desarrollo cerebral de los niños, así como a la adquisición de hábitos alimentarios adecuados que pueden perdurar a lo largo de sus vidas. Asimismo, se resalta la necesidad de educar a los padres sobre la importancia de una alimentación saludable para sus hijos y evitar la inclusión de la comida chatarra en las loncheras.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se llegó a la conclusión que los diversos tipos de alimentación que se proporciona a los niños en la Unidad Educativa José María Román influye en la atención y retención de información puesto que una buena alimentación influye de manera significativa en el cerebro, atención y concentración de los niños.
- En síntesis, promover hábitos nutricionales adecuados a proporcionado una comprensión más clara de necesidades dietéticas y preferencias alimentarias que se sujetan al desarrollo y crecimiento de los niños.
- Para finalizar, la incorporación de nutrientes específicos respalda el desarrollo cerebral, así como la fomentación de hábitos alimentarios equilibrados.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda desarrollar programas educativos que fomenten hábitos alimenticios saludables, involucrando a padres, cuidadores y personal educativo.
- Se puede considerar el desarrollo de pautas nutricionales personalizadas que consideren las necesidades específicas de los niños en esta etapa de su desarrollo.
- Se recomienda diseñar e introducir planes de comida que incluyan alimentos ricos en nutrientes específicos como ácidos grasos omega-3, antioxidantes y vitaminas clave para el desarrollo cognitivo, además se aconseja incorporar actividades educativas sobre nutrición en entornos escolares y familiares, destacando la importancia de una dieta equilibrada para la función cerebral.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Abadeano Sanipatin, C. E., Mosquera Guilcapi, M. d., Coello Viñan, J. E., & Coello Viñan, B. E. (2019). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Revista Eugenio Espejo*. Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v13n1/2661-6742-ree-13-01-00008.pdf>
- Aranceta, B., V. Arija, V., E. Maiz, A., E. Martinez, d. M., R. M. Ortega, A., C. Perez, R., . . . L. Siera, M. (2016). *Guia alimentaria para la poblacion española (SENC, diciembre 2016); la nueva piramide de la alimentacion*. Obtenido de *Nutricion Hospitalaria* : https://docusalut.com/bitstream/handle/20.500.13003/17544/nutr_hosp_2016-33-sup8-.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Arauz Tipanta, G. (2013). *"RELACION ENTRE LOS CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRACTICAS ALIMENTARIAS SOBRE EL SAYUNO, LONCHERA Y ALMUERZO, DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE 2-5 AÑOS QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE EDUCACION INICIAL MUNDO INFANTIL Y SU ESTADO NUTRICIONAL"*. Obtenido de REPOSITORIO DE LA PONTIFICA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL ECUADOR : <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5994/T-PUCE-6263.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arèvalo Miranda, R. J., Climaco Soriano, L. E., & Godínez Rivera, A. G. (2017). *"Proyecto Integral sobre alimentacion saludable, estimulacion cerebral y aprendizaje significativo en niños preescolares"*. Obtenido de Repositorio de la Universidad DR. Josè Matias Delgado : <http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/3649/1/0002616-ADTESAP.pdf>
- Bajaña Nuñez, R., Quimis Zambrano, M. F., Sevilla Alarcon, M., Vicuña Monar, L., & Calderon Cisneros, J. (octubre de 2017). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en el Ecuador*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Estatal de Milagro : <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/580/456>
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Perez, R., Ferrando, C., . . . Revenga, J. (03 de 2013). *Definicion y características de una alimentacion saludable*. .

- Obtenido de GREP-AED-N: https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-u
- Begnini Dominguez , L. F. (2023). Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. *reciamuc*. Obtenido de <https://reciamuc.com/index.php/R>
- Bittel, J. (27 de julio de 2020). *¿Que alimetos estimulan el desarrollo del cerebro en niños?* Obtenido de <https://www.nationalgeographic.es/familia/2020/07/alimentos-que-estimulan-desarrollo-cerebral-en-ninos>
- CARCAMO VARGAS, G., & MENA BASTIDAS , C. P. (s.f.). ALIMENTACION SALUDABLE. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-AlimentacionSaludable-3993036.pdf>
- Cárdenas Elescano, A. C. (2020). *CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES Y ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS PREESCOLARES DEL PRONOI COOVITSA EL TAMBO HUANCAYO 2020*. Obtenido de <http://50.18.8.108/bitstream/handle/20.500.14140/1009/TESIS%20CARDENAS%20ELESCANO.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Colomba , N. V. (2018). La maduración cerebral en el niño. El caso de la adquisición del concepto de muerte y su evolución. *Scielo Chile*. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v89n1/0370-4106-rcp-89-01-00137.pdf>
- Cubero, J., Franco- Reynolds, L., Calderon , M., Caro, B., Rodrigo , M., & Constantino , R. (2017). El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable. Obtenido de https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/8217/1/DCES_32_4546.pdf#page=1
- Cunia Peña, Y. K. (2021). *CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ACTITUD DE LAS MADRES FRENTE A LA ALIMENTACION SALUDABLE EN NIÑOS PREESCOLARES. CENTRO DE SALUD DE MAGLLANAL-JAEN 2021*. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad Nacional de Cajamarca : <https://repositorio.unc.edu.pe/discover>
- Cunia Peña, Y. K. (2023). *CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ACTITUD DE LAS MADRES FRENTE A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE MAGLLANAL -*

- JAEL* 2021. Obtenido de <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5605/TESIS%20-%20YESMI%20KATERIN%20CUNIA%20PE%20c3%91A.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dominguez Jaramillo , M. S. (2020). Como cuidar el cerebro. *RD&I MAGAZINE Marymount*. Obtenido de https://www.marymount.edu.co/wp-content/uploads/2020/09/Magazine_8_MM_2020.pdf#page=19
- Flores Flores, M. O., & Portilla Saldarriaga, M. F. (2022). *Programa educativo: loncheras saludables preparadas con*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/111576/Flores_FMO-Portilla_SMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Garcia , G. (2012). Alimentos que ayudan a prevenir y combatir enfermedades. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=83fVC9M8v_MC&oi=fnd&pg=PA4&dq=alimentos+que+ayudan+a+tener+una+buena+memoria+en+los+ni%C3%B1os+&ots=h0bYksAPwF&sig=zZjmimYvXR-OrHaSb67paX4MrdU#v=onepage&q=alimentos%20que%20ayudan%20a%20tener%20una%20buena%20memo
- García Allen , J. (2015). Tipos de memoria: ¿como almacenan los recuerdos el cerebro humano? *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiymente.com/psicologia/tipos-de-memoria>
- Garcia-allen, J. (2015). Tipos de memoria: ¿cómo almacena los recuerdos el cerebro humano? *Psicología y Mente* .
- Gonzales Calderon , & Exposito de Mena. (marzo de 2020). *Alimentacion del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Obtenido de *Pedriatria Integral* : https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatria-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=38
- Lema Ortega, E. O. (2022). *La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de*. Obtenido de <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/8867/1/MUTC-001187.pdf>
- Manjarrez Guitierrez , J. (octubre de 2014). *MADURACION CEREBRAL Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ALUMNO DE UNA PRIMARIA PUBLICA*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Autonoma del Estado de Mexico :

- <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/49911/JUANA%20MANJARREZ%20%20GUTIERREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- MARTIN, A. (2013). *COMER PARA SER MEJORES Claves para una alimentacion saludable para toda la familia*. España .
- Mayor Salas, D. I. (2015). *EFEECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LOS CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACION SALUDABLE Y PRACTICAS ALIMENTARIAS DE LAS MADRES DE PREESCOLAR, INSTITUCION EDUCATIVA*. Obtenido de https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/376/Mayor_di.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Moreno Villares , J., & Galiano Segovia , M. (2015). Programa de Formacion Continuada en Pediatría Extrahospitalaria. *SEPEAP*. Obtenido de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatria-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=45
- OCHOA CHURA, N., BAUTISTA LUCANO, F., HUAMAN LINO, G., OCAMPO REYES, J., & REYNA VIGO, Z. (2019). *IMPORTANCIA DE LA NEUROEDUCACION EN LA PRIMERA INFANCIA* . Obtenido de Trabajo de investigacion : <https://repositorio.monterrico.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2b8c85b0-565e-4bb5-86d6-e9eaeede9165/content>
- Ortega, I., & Ruetti, E. (2015). LA MEMORIA DEL NIÑO EN LA ETAPA PREESCOLAR. *Anuario de Investigacion*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994074.pdf>
- Ortiz Hernandez , G., & Cuevas Abad , M. (2011). IMPACTO DEL COLOR EN LA MEMORIA DE LOS NIÑOS PREESCOLARES. Obtenido de <https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/impacto-del-color.pdf>
- Panchi Culqui, J. C., Panchi Culqui, W., Panchi Culqui, R. C., Panchi Culqui, M. K., Panchi Culqui, B. M., & Panchi Culqui, E. R. (2021). La musicoterapia como estrategia para el desarrollo de la memoria en infantes. *Revista Cubana de Pedistria*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v93n3/1561-3119-ped-93-03-e1193.pdf>
- Peñafiel Rodriguez , M. P., Piñas Morales, M. B., Cadena Figueroa , M. E., & Roman Proaño, J. V. (20223). Teoría del Apego en el desarrollo de la autonomía en los niños

- de Inicial II. Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5326/13054#>
- Quishpi Ramírez, J. K. (2023). *La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la.* Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12175/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-0051-2023.pdf>
- Soares, P., Martínez Milan , M. A., Comino, I., Caballero , P., & Davos Blanes, M. C. (2019). Valoración del documento de consenso sobre alimentación en centros educativos para evaluar menús escolares. Obtenido de <https://www.scielo.org/pdf/ga/2020.v34n3/225-229/es>
- Tenazoa Torres, D. (2019). *La atención y la memoria en los niños de educación inicial .* Obtenido de Repositorio de la Universidad Nacional de Tumbes Facultad de Ciencias Sociales. : <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64643/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20TENAZOA%20TORRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Velazquez Comelli, P., Nuñez , A., & Collante, C. (2019). Conocimiento sobre alimentación saludable y actividad física en docentes de un centro educativo. . Obtenido de <http://scielo.iics.una.py/pdf/rccsalud/v1n1/2664-2891-rccsalud-1-01-19.pdf>

ANEXOS

6.1 Ficha de observación



FICHA DE OBSERVACIÓN

INSTITUCION: UNIDAD EDUCATIVA “JOSÉ MARÍA ROMÁN”

TEMA: LA ALIMENTACION SALUDABLE Y LA MEMORIA EN LOS NIÑOS DE INICIAL 1 DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JOSÉ MARÍA ROMÁN”

OBJETIVO: Identificar los alimentos saludables que favorecen a la memoria en los niños de inicial 1.

Nivel: Inicial 1		Edad del niño observado:		
Fecha:				
Referencia de acuerdo con el grado de desarrollo alcanzado:				
Siempre: S A veces: AV Nunca: N				
N°	Indicadores	Escala		
		S	AV	N
1	Se observa la presencia de alimentos saludable en la lonchera de los niños.			
2	Prefieren servirse frutas en los recreos			
3	La alimentación del niño es balanceada de acuerdo a la edad			
4	En la lonchera envían los representantes comida chatarra			
5	Los niños se concentran con más facilidad después de servirse alimentos saludables.			
6	Los niños complementan la alimentación con productos que contiene omega 3.			
7	los niños consumen refrigerios preparados en casa			
8	Los niños conversan con agrado temas referente a la alimentación saludable			
9	Es notoria la participación entre los niños que se alimentan bien y los niños que tienen una alimentación baja en nutrientes			
10	La colación escolar es valorada con especialistas en nutrición infantil.			

6.2 Fotografías de los estudiantes



Fuente: Unidad Educativa “José María Román”
Elaborado por: Gissela Michelle Mera Toalombo



Fuente: Unidad Educativa “José María Román”
Elaborado por: Gissela Michelle Mera Toalombo



Fuente: Unidad Educativa “José María Román”
Elaborado por: Gissela Michelle Mera Toalombo



Fuente: Unidad Educativa “José María Román”
Elaborado por: Gissela Michelle Mera Toalombo