



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

**Título:**

**La alimentación en el ámbito cognitivo del infante de 4 años en la  
Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez Cantón Penipe**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en  
Educación Inicial (R-A)**

**Autor:**

**Chacha Chunata Mishell Estefania**

**Tutor:**

**Mgc. Virginia Barragán Erazo**

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Mishell Estefania Chacha Chunata**, con cédula de ciudadanía **060502633-5**, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: **LA ALIMENTACIÓN EN EL ÁMBITO COGNITIVO DEL INFANTE DE 4 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL ÁLVAREZ MÉNDEZ CANTÓN PENIPE**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Así mismo, 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, a los 20 días del mes de junio de 2024



Mishell Estefania Chacha Chunata

C.I: 060502633-5

## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Mgs. Virginia Barragán Erazo** 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 ALIMENTACIÓN EN EL ÁMBITO COGNITIVO DEL INFANTE DE 4 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL ÁLVAREZ MÉNDEZ CANTÓN PENIPE**, bajo la autoría de **Mishell Estefania Chacha Chunata**; 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 20 días del mes de junio de 2024.



---

Mgs. Virginia Barragán Erazo

C.I: 060304555-0

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **LA ALIMENTACIÓN EN EL ÁMBITO COGNITIVO DEL INFANTE DE 4 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL ÁLVAREZ MÉNDEZ CANTÓN PENIPE**, presentado por **Mishell Estefania Chacha Chunata**, con cédula de identidad número 060487510-4, bajo la tutoría de **Mgs. Virginia Barragán Erazo**; 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 25 de noviembre de 2024.

Presidente del Tribunal de Grado  
Mgs. Pilar Aide Salazar Almeida



Firma

Miembro del Tribunal de Grado  
PhD. Tannia Alexandra Casanova Zamora



Firma

Miembro del Tribunal de Grado  
Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodriguez



Firma



# CERTIFICACIÓN

Que **Chacha Chunta Mishell Estefania** con CC: **0605026335**, 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 en el ámbito cognitivo del infante de 4 años en la unidad educativa Manuel Álvarez Méndez Cantón Penipe**, cumple con el 10%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Turnitin**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 18 de noviembre de 2024

Mgs. Virgina Barragán Erazo  
**TUTOR**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo de investigación a mi mamita Anita quien me ha brindado todo su cariño y amor de abuelita, me cuidó desde pequeña y me ha apoyado en todo. A mi mami Silvia y a mi papi Enrique que han estado para mí en las buenas y en las malas y no han dejado que me rinda, con sus palabras de aliento me han motivado a seguir adelante.

A mis hermanas Anahi y María Jesús que a pesar de que habido peleas, disgustos y malos entendidos siempre nos hemos apoyado mutuamente y siempre están apoyándome y dando sus consejos y palabras de aliento.

A mi hijo Sebastian, desde que lo tenía en mi vientre se convirtió en ese motor de aliento y alegre mis días y se volvió la motivación para luchar y cumplir con mi estudio, con el fin de darle lo que se merece.

A mis amigas de la Universidad en especial a Pame que se convirtió en mi paño de lágrimas siempre está ahí en las buenas y las malas, siempre brindándome su apoyo para no rendirme porque solo ella sabe por todo lo que he tenido que pasar para poder llegar hasta donde estoy la quiero mucho.

**Mishell Estefania Chacha Chunata**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme dado salud y vida siendo mi luz que me acompaño durante mi camino y me ha permitido culminar mi carrera, por ser guía y acompañarme en el transcurso, brindándome mucha paciencia, perseverancia y sabiduría para culminar con éxito.

A la Universidad Nacional de Chimborazo a mis docentes por transmitirme sus conocimientos por darme las pautas necesarias para mi formación profesional y el conocimiento a lo largo de mi vida estudiantil quiero agradecer a mi tutora de tesis Mgs. Virginia Barragán Erazo por guiarme en todo el proceso de la elaboración de este proyecto de investigación.

Además, quiero agradecer a mi familia por ser mi mano derecha, apoyarme en todo y confiar en mí, pero sobre todo dar las gracias por la paciencia que me han tenido y todo lo que han hecho por mí los amo.

**Mishell Estefania Chacha Chunata**

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	14
I. INTRODUCCIÓN .....	14
1.1 ANTECEDENTES .....	15
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	16
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	17
1.4 OBJETIVOS .....	18
1 4.1 Objetivo general .....	18
1 4.2 Objetivos específicos.....	18
CAPÍTULO II.....	19
II. MARCO TEÓRICO .....	19
2.1 La alimentación.....	19
2 1.1 La Alimentación de nuestros ancestros .....	19
2 1.2 La buena alimentación .....	19
2 1.3 Hábitos alimenticios .....	21
2 1.4 La malnutrición infantil.....	21
2 1.5 Causas de la malnutrición infantil.....	21
2 1.6 Consecuencias de la malnutrición infantil .....	23
2 1.7 Alimentación saludable en los niños .....	23
2.2 Ámbito cognitivo .....	25
2 2.1 Definición.....	25
2 2.2 Bases teóricas del desarrollo cognitivo .....	25

2 2.3	Desarrollo cognitivo en los niños de 4 años.....	26
2.3	La alimentación en el ámbito cognitivo.....	27
2 3.1	Hábitos alimenticios en el aprendizaje.....	27
CAPÍTULO III	.....	29
III.	METODOLOGÍA.....	29
3.1	Enfoque de la investigación.....	29
3 1.1	Diseño de investigación.....	29
3 1.2	Tipo de investigación.....	29
3.2	Métodos de la investigación.....	30
3 2.1	Método inductivo y deductivo.....	30
3.3	Población y muestra.....	30
3 3.1	Población.....	30
3 3.2	Muestra.....	30
3.4	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	30
3 4.1	Técnicas.....	30
3 4.2	Instrumento.....	30
3.5	Métodos de análisis, y procesamiento de datos.....	31
CAPÍTULO IV	.....	32
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	32
4.1	RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN.....	32
4.2	Discusión.....	42
CAPÍTULO V	.....	43
V.	Conclusiones y Recomendaciones.....	43
5.1	Conclusiones.....	43
5.2	Recomendaciones.....	43
CAPÍTULO VI	.....	44
VI.	PROPUESTA.....	44
BIBLIOGRAFÍA	.....	49
ANEXOS	.....	51
6.1	Fichas de validación del instrumento.....	51
6.2	Ficha de observación.....	54
6.3	Fotografías.....	56

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población .....	30
Tabla 2 El niño se lava las manos antes de alimentarse. ....	32
Tabla 3 Los productos de la lonchera están bien cocinados.....	33
Tabla 4 Los alimentos están bien conservados.....	34
Tabla 5 La lonchera del niño contiene alimentos saludables. ....	35
Tabla 6 El niño reacciona con agrado al abrir su lonchera.....	36
Tabla 7 El niño consume todo su refrigerio. ....	37
Tabla 8 El niño se siente con energías para trabajar después de servirse los alimentos. 38	
Tabla 9 El niño utiliza la cuchara y el vaso cuando se alimenta de manera autónoma...39	
Tabla 10 El niño, conversa con agrado temas referentes a la alimentación. ....	40
Tabla 11 El niño identifica los alimentos saludables. ....	41

## ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1 Los distintos grupos de alimentos y su caracterización .....	25
Gráfico 2 El niño se lava las manos antes de alimentarse. ....	32
Gráfico 3 Los productos de la lonchera están bien cocinados. ....	33
Gráfico 4 Los alimentos están bien conservados. ....	34
Gráfico 5 La lonchera del niño contiene alimentos saludables. ....	35
Gráfico 6 el niño reacciona con agrado al abrir su lonchera. ....	36
Gráfico 7 El niño consume todo su refrigerio. ....	37
Gráfico 8. El niño se siente con energías para trabajar después de servirse los alimentos. .....	38
Gráfico 9 El niño utiliza la cuchara y el vaso cuando se alimenta de manera autónoma. .....	39
Gráfico 10 El niño, conversa con agrado temas referentes a la alimentación. ....	40
Gráfico 11 El niño identifica los alimentos saludables. ....	41
Gráfico 12 Baño de toallas y lavamanos .....	44
Gráfico 13 Cloche o cubreplatos .....	45
Gráfico 14 Ruleta de alimentos .....	45
Gráfico 15 Origen de los alimentos .....	46
Gráfico 16 Los alimentos .....	46
Gráfico 17 Monstruo de papel con cajas .....	47
Gráfico 18 Cubetas sorpresas .....	48

## RESUMEN

El presente proyecto de investigación denominado “La alimentación en el ámbito cognitivo del infante de 4 años en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez Cantón Penipe” tuvo como objetivo principal determinar la influencia de la alimentación en el ámbito cognitivo del infante de 4 años en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez Cantón Penipe. La metodología empleada en este proyecto se enmarca en una investigación con enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo no experimental con cohorte transversal. La muestra de estudio fue dirigida a 11 niños de la institución del subnivel II. La técnica que empleada para la recolección de datos fué a través de una ficha de observación en la que se pudo evidenciar que un 55% de niños tienen una alimentación no tan saludable en las loncheras enviadas por sus representantes, esta alimentación no ayuda a los niños a desarrollarse cognitivamente y a desenvolverse en toda la jornada de clases. Dentro de este proyecto se propuso una serie de actividades como alimenta al monstruo, clasifica los alimentos, ruleta de la fortuna, entre otros, así los niños aprenden, reconocen y toman en cuenta lo importante que es alimentarse sanamente y como les ayuda a su desarrollo cognitivo, por lo que con estas actividades ellos podrán aprender de manera divertida y llevar información a su casa para que los representantes implementen en la lonchera de los niños alimentos saludables.

**Palabras claves:** Alimentación, desarrollo cognitivo, institución, niños, lonchera.

## ABSTRACT

The present research project is called "Food in the Cognitive Field of the 4-year-old Infant in the Manuel Álvarez Méndez Cantón Penipe Educational Unit." The main objective was to determine the influence of nutrition on the cognitive field of 4-year-old infants at the Manuel Álvarez Méndez Cantón Penipe Educational Unit. The methodology used in this project is framed in research with a qualitative approach and a non-experimental descriptive design with a cross-sectional cohort. The study sample consisted of 11 children from the sublevel II institution. The technique used to collect data was through an observation form in which it was possible to see that 55% of children have an unhealthy diet in the lunch boxes sent by their representatives. This diet does not help children to develop cognitively and to function throughout the school day. Within this project, a series of activities were proposed, such as Feed the Monster, classify food, and Wheel of Fortune, among others, so that children learn, recognize, and take into account how important it is to eat healthily and how it helps their cognitive development, so that with these activities they will be able to learn in a fun way and take information home so that representatives can implement healthy foods in the children's lunchboxes.

---

**Keywords:** food, cognitive development, institution, children, lunchbox.

**Revisado por:** Andrea Paola Goyes Robalino

**Fecha:** 12 -11-2024

**Firma:**



ANDREA PAOLA  
GOYES ROBALINO

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

La alimentación es esencial para el ser humano, ya que a través de los alimentos obtiene los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione de manera adecuada. Los niños, al igual que los adultos, requieren una dieta adecuada para sobrevivir y realizar sus actividades cotidianas. A medida que crecen, la alimentación de los niños varía en función de su desarrollo y las tareas que llevan a cabo. Es fundamental destacar que una mala alimentación puede tener efectos negativos en varios aspectos de su vida, como en su capacidad para aprender, comunicarse, pensar, razonar, relacionarse con otros niños y adultos, adaptarse a nuevos entornos y, especialmente, en su desempeño académico (Moyano, 2017). A medida que los niños crecen, requieren mayores aportes calóricos y de nutrientes, por lo que los alimentos disponen de proteínas grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas requeridos para el recrecimiento.

Por otro lado, el peso a una alimentación sólida abre diversas oportunidades para el aprendizaje. Una nutrición adecuada no solo es crucial para el desarrollo físico de los niños, sino que también tiene numerosas repercusiones en su vida cotidiana y académica. La calidad de su dieta puede influir en la velocidad con la que aprenden, en el desarrollo de sus habilidades, en su estado emocional, en su interacción social y en otros aspectos importantes de su vida.

En este sentido, el propósito de la presente investigación se enfoca en determinar la influencia de la alimentación en el ámbito cognitivo de los niños de 4 años en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez, Cantón Penipe, durante el periodo 2024 y es necesario revisar conceptos básicos que ayudarán a comprender de mejor manera cómo influye la alimentación en el desarrollo cognitivo de los niños, de acuerdo a la edad en la que se encuentran y empiezan a desarrollar capacidades o destrezas propias de cada etapa, y las necesidades nutricionales van de acuerdo a lo que requiera cada uno.

A continuación, se detalla los capítulos del presente trabajo:

**Capítulo I. Introducción:** Se presenta de carácter general el tema, la cual explica la importancia junto a la intención que se tiene del trabajo de investigación. De igual manera se presenta antecedentes, planteamiento del problema, preguntas directrices, justificación, objetivos generales y específicos.

**Capítulo II. Marco Teórico:** Se centra en la fundamentación teoría de las dos variables del trabajo investigativo, independiente como independiente los mimos que permitirán un punto de referencia para el desarrollo del tema.

**Capítulo III. Metodología:** En este espacio consta el tipo de alcance de la investigación destallado, técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de los datos.

**Capítulo IV. Resultados y Discusión:** se manifiestan las tablas y graficas junto al análisis e interpretación obtenidas al momento de la aplicación del instrumento a los niños de la Unidad Educativa “Manuel Álvarez Méndez”.

**Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones:** Tiene como propósito responder a los objetivos planteados, proponiendo las respectivas recomendaciones para atender las dificultades observadas.

**Capítulo VI. Propuesta:** Para concluir la presente investigación tiene como propósito la propuesta realizada a favor de los niños de 4 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.

## 1.1 ANTECEDENTES

Durante el proceso de búsqueda en diferentes repositorios digitales, encontramos los siguientes trabajos relacionados con las variables de estudio, proyectos de investigación que aportan contribuciones significativas.

A nivel internacional, en el repositorio de la Universidad Privada San Juan Bautista (Lima-Perú), se encontró:

**Autor:** Torres Núñez John Albert

El tema denominado: “Conocimiento de las madres sobre la alimentación saludable en preescolares de 3 a 5 años que asisten a la Institución Educativa Inicial Virgen de la Merced Ancón noviembre 2019” tiene como objetivo determinar el conocimiento de las madres sobre la alimentación saludable en preescolar de 3 a 5 años que asisten a la Institución Educativa Virgen de la Merced Ancón noviembre 2019. En este estudio el autor llega a la conclusión de que las madres que asisten a la institución no conocen la alimentación saludable por lo que se implementó conceptos generales, tipos de alimentos que pueden consumir y que aporten a la nutrición y cuáles serían los mejores hábitos alimentarios para mejorar la alimentación en los niños.

A nivel nacional. En el repositorio de la Universidad Técnica de Cotopaxi, se encontró:

**Autora:** Lema Ortega Elizabeth Ortencia

El tema determinado: “La educación alimentaria y su influencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años en Educación Inicial” tiene como objetivo promover practicas alimenticias saludables en el contexto familiar y educativo de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”, mediante el desarrollo de un folleto interactivo de educación alimentarias. A partir de esta investigación, la autora concluye que la base teórica sobre educación alimentaria y el desarrollo cognitivo infantil ha demostrado que la educación en hábitos alimenticios contribuye a mejorar las prácticas nutricionales dentro del entorno familiar de los niños. Esto incluye identificar la frecuencia, las porciones y los tipos de alimentos que los niños deben consumir para un

desarrollo y aprendizaje óptimo, ya que es a través de la alimentación que se suministran los nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo.

A nivel Local, en el repositorio digital de la Universidad nacional de Chimborazo se encontró:

**Autor:** Cevallos Julio Enrique

El tema determinado: “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 Tixan, cantón Alausí, provincia de Chimborazo. Año lectivo 2014-2015” se realizó con el objetivo de determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo de las habilidades cognitivas con los niños de 4 a 5 años de edad de la escuela “José María Sáenz” Parroquia Tixan, Cantón Alausí, Provincia de Chimborazo. Año lectivo 2014-2015, el autor concluye que ha identificado el impacto que tiene la alimentación en el rendimiento académico de los niños, así como la grave crisis que provoca la falta de una dieta continua, variada y nutritiva. La carencia de nutrientes afecta tanto la salud física como la salud mental de los niños, lo que conlleva a un bajo rendimiento en su proceso de aprendizaje.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Uno de cada tres niños viven en situaciones de pobreza alimentaria, la situación de la pobreza infantil es grave lo que indica que los ingresos familiares sean uno de los principales impulsores de la pobreza alimentaria, también existen factores determinantes con contextos frágiles y situaciones humanitarias, los alimentos nutritivos cuestan mucho más que los alimentos básicos, por lo que poder llenar el estómago suele ser una prioridad con ingresos bajos, y no llevar una alimentación nutritiva (Unicef, 2019). Uno de los factores que influye en la alimentación de muchos niños que están creciendo en un ambiente donde sus padres no tienen las posibilidades económicas para solventar los alimentos básicos de la comida familiar.

En los últimos 20 años, Chile ha experimentado un cambio significativo, pasando de ser un país con alta tasa de desnutrición y bajas tasas de obesidad a enfrentar una baja desnutrición y alta tasa de obesidad en todos los grupos de edad. El consumo de golosinas en los niños presenta un conflicto entre la industria productora y las necesidades nutricionales de los pequeños. Aunque se cree que las personas tienen el control sobre lo que comen o lo que se les da a los hijos, en realidad es la industria la que tiene una influencia considerable sobre lo que se consume, ya que su producción está orientada hacia lo que más genera ganancias (Castillo and Romo, 2006).

El ministerio de salud de Ecuador, en su rol como ente rector encargado de velar por la salud, ha realizado estudios sobre cómo un equilibrio adecuado y oportuno en la alimentación influye en el bienestar. En este contexto, se destaca que la correcta alimentación debe comenzar en el hogar, siendo responsabilidad de los padres fomentar

buenos hábitos alimenticios en los niños. Además, se enfatiza que no se debe enviar a los niños a la escuela sin haber desayunado, ya que la falta de una nutrición adecuada puede afectar el desarrollo mental y, en consecuencia, el rendimiento académico (Quisilema & Jocelyn, 2021).

Ciertamente un problema importante es que no todos los padres y maestros son conscientes del impacto que tiene la alimentación en el desarrollo cognitivo de los niños. Como resultado, una mala alimentación puede afectarlos de forma negativa, silenciosa y prolongada, ya que al no reconocer la alimentación como la causa de estos problemas, no se abordara desde este ámbito. Por ello, es fundamental reconocer la importancia de una buena alimentación para asegurar un rendimiento escolar optimo durante la infancia.

Por otro lado también se observa que los niños comen lo que esta su disponibilidad, que en algunos casos no son muy favorables para ayudarles a un buen desenvolvimiento en el aula de clases y por ende crecen sin los nutrientes que necesita para un buen desarrollo, esto lleva a dificultades en el aprendizaje como el crecimiento y la salud, el niño tendrá efectos físicos que incluyen la pérdida de peso y la debilidad, el hambre también causa daño psicológico y mental, así cuando ese niño se convierte en un adulto, será muy difícil que pueda llevar una vida saludable sin enfermedades.

Por el motivo antes mencionado se considera indispensable trabajar con los niños de Educación Inicial sub nivel inicial 2 de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez ya que al encontrarse en un proceso de formación es necesario crear hábitos alimenticios saludables en los niños de 4 años, en el proceso de la investigación se tomará en cuenta la alimentación que es enviada a los niños por parte de sus representantes a la institución y como esa alimentación ayuda al niño a adquirir un buen desarrollo y desenvolvimiento en el aula. En esta etapa, la alimentación de los niños es crucial para mantener su salud, bienestar y desarrollo integral, el cual se comprende como un proceso de maduración y crecimiento adecuado de sus aspectos físicos, cognitivos y socioemocionales.

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación se enfocará en el estudio de los hábitos alimenticios en el ámbito cognitivo de los infantes de 4 años, una alimentación adecuada es fundamental para el desarrollo humano, especialmente en la capacidad de los niños para diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos. Además, es importante que los niños aprendan sobre una buena alimentación y puedan socializar al respecto. Al hablar de este tema, se debe tener en cuenta la gran cantidad de información y publicidad a la que están expuestos los niños, lo que influye en sus elecciones alimentarias, al momento de fomentar las buenas prácticas alimenticias se promueve herramientas fundamentales que los infantes reconozcan una alimentación saludable, durante la primera infancia existen numerosos cambios bilógicos, tanto en crecimiento, para lo cual, se requiere de una buena nutrición.

Es relevante realizar dicha investigación para incentivar a los infantes de 4 años a practicar buenos hábitos alimenticios, el consumo de alimentos nutritivos es lo que

necesita el cuerpo humano para mantenerse saludable, la promoción de hábitos alimenticios saludables puede generar una influencia directa en la salud y bienestar del infante y potenciar el desarrollo cognitivo de los niños de educación inicial, considerando que la alimentación es el principal medio a través del cual el cuerpo humano recibe los nutrientes necesarios para su funcionamiento adecuado, una alimentación adecuada se convierte en un factor esencial para el desarrollo cognitivo infantil, la formación integral y el proceso de aprendizaje.

Como maestras de educación inicial, el propósito de este proyecto de investigación es incentivar a las futuras docentes de la carrera a desarrollar actividades dinámicas y entretenidas. La meta es promover una alimentación saludable, de manera que los niños adopten hábitos alimenticios adecuados, contribuyendo así a que reciban una educación de calidad y calidez.

Los beneficiarios directos de este aporte investigativo serán los infantes de 4 años de la Unidad Educativa “Manuel Álvarez Méndez” Cantón Penipe porque experimentan actitudes autónomas que serán fortalecidas mediante actividades para mejorar la alimentación de la lonchera escolar contribuyendo a la alimentación en el ámbito cognitivo de los infantes.

El presente trabajo es factible porque cuenta con el tiempo requerido, aprobación y predisposición de las autoridades de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez, además es un proyecto innovador que pretende ser parte del material de investigación para futuros docentes que ayuden a mejorar la alimentación y el desarrollo cognitivo del infante de 4 años.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1 4.1 Objetivo general**

- Determinar la influencia de la alimentación en el ámbito cognitivo del infante de 4 años en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.

### **1 4.2 Objetivos específicos**

- Analizar el tipo de alimentación que ingieren los niños de educación inicial durante la permanencia en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.
- Definir actividades que puedan ayudar a mejorar los hábitos alimenticios.
- Proponer actividades que ayuden en el fortalecimiento del ámbito cognitivo.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 La alimentación**

##### **2.1.1 La Alimentación de nuestros ancestros**

En el curso de evolución, la dieta de los primates que fueron nuestros lejanos antepasados hace unos 12 millones de años era predominantemente frugívora, como lo indican las características de sus dentaduras. Los entornos en los que habitaban estos predecesores eran principalmente regiones selváticas y boscosas de clima tropical, donde los productos eran abundantes (Google Books, n.d.-b).

Ángeles (2022) describe que la alimentación, más allá de ser una necesidad básica, refleja una historia profundamente social ya que todos los seres humanos comparten el acto de comer. Hoy en día, existen múltiples formas de afrontar esta necesidad, pero no se limita a un asunto individual, sino que tiene un carácter colectivo. Las realidades relacionadas con la alimentación abarcan un amplio rango desde situaciones de hambre extremas hasta contextos de abundancia, dependiendo de las condiciones y actitudes de las personas. Mientras algunos comen simplemente para sobrevivir, otros hacen de la comida de sus vidas, lo que evidencia que no solo influyen en los recursos.

Los alimentos son elementos esenciales para la vida, ya que nos proporcionan hidratación, energía, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales necesarios para nuestros organismos. La nutrición es un proceso fundamental que incluyen en todas las funciones del cuerpo humano. Además, el concepto de inocuidad alimentaria tiene raíces en los primeros hombres, ya que el intento por conseguir alimentos para satisfacer sus necesidades nutritivas debía ir acompañado de una serie de cuidados para evitar que estos les provocasen daño. Los profesionales de la salud en general, y como de acción de los licenciados en nutrición en particular, tienen el compromiso con la promoción de la salud, la inocuidad alimentaria, la recuperación de la salud a través de la dietoterapia y la prevención de infecciones alimentarias, entre otros (Graciela, 2021).

Entonces la alimentación es un proceso voluntario y conscientes que suele estar acondicionado a factores extremos como el hábitos y creencias culturales y religiosas, también a la accesibilidad a determinados nutrientes, a influencias de la publicidad y recursos económicos.

##### **2.1.2 La buena alimentación**

Mantenernos saludables nos permite desempeñar actividades como trabajar, estudiar, cuidar de la familia, disfrutar del ocio y llevar una vida plena. La manera en que nos alimentamos desempeña un papel crucial en nuestra salud. Cada familia desarrolla hábitos alimentarios propios que reflejan sus costumbres, pero, aunque estas prácticas sean antiguas, siempre es posible aprender y adoptar mejores maneras de alimentarse.

Una alimentación adecuada es aquella que nos permite crecer, tener energía, mantenernos saludables y reforzar sistemas contra enfermedades. Esto contribuye a que nuestro organismo funcione de manera óptima. Para obtener todo lo que necesitamos, es importante consumir una variedad de alimentos, ya que cada uno aporta nutrientes diferentes. Según su contenido nutricional, los alimentos se clasifican en tres grupos: energéticos, reguladores y constructores. Aunque la mayoría de los alimentos pueden pertenecer a más de un grupo, se clasifican principalmente según el nutriente predominante o la calidad de los nutrientes que presenta (Bonacossa, 2004).

- **Alimentos constructores:** tienen muchas proteínas, y minerales como el calcio y el hierro, se lo llama constructores porque son los que forman el cuerpo. Como huesos, piel, dientes, sangre, etc.

Los alimentos constructores son: la leche fresca o en polvo y sus derivados como queso, yogurt, crema, ricota, quesillo.

La carne de vaca, pescado, ave, cerdo, cordero, conejo, carpincho, en fin, todo tipo de carne. También las vísceras, o achuras, como hígado, riñón, mondongo y otras.

Huevos de gallina, pato, guinea y otros.

Legumbres como los porotos, lentejas arvejas, habas, soja.

- **Alimentos reguladores:** Estos tienen muchas vitaminas, minerales y fibras. Sirve para mantener la salud de la piel, los dientes, los ojos, regulan el intestino y nos dan defensas para combatir infecciones.

Los alimentos reguladores son: las hortalizas de hoja verde como lechuga, acelga, espinaca, berro, achicoria y hojas de remolacha. Las amarillas, como el zapallo, coreanito, zanahoria, calabaza; y las rojas como el tomate, el ají, el pimiento.

Las frutas como banana, manzana, durazno, melón, sandía, pera, guayaba, mango, y todos los cítricos (naranja, pomelo, mandarina, limón).

En el monte tenemos verduras como el diente de león, la lengua de vaca, la verdolaga y frutas, las futas de tuna.

El polen de totora es muy completo (tiene muchas proteínas, vitamina C y minerales).

- **Alimentos energéticos:** son aquellos que proporcionan la energía necesaria para que el cuerpo realice sus actividades diarias y mantenga sus funciones vitales. Tienen muchos hidratos de carbono, grasas y aceites, dan fuerzas para trabajar y mantener el calor corporal.

Los alimentos energéticos son: el azúcar y los dulces, la miel de abejas y de caña, los cereales como trigo, el arroz, la avena y sus derivados. Los alimentos hechos con harina: los farináceos: fideos, pan, galletas, pastas. El maíz (harina de maíz, choclo y pochoclo)

y el arroz, las grasas de animales y los aceites, mantecas y margarina, algunas hortalizas: como la mandioca, la batata y la papa.

### **2 1.3 Hábitos alimenticios**

Unos buenos hábitos alimenticios incluyen una dieta equilibrada y variada, que aporte todos los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades. El patrón de alimentación se refiere a los hábitos alimenticios que las personas adoptan a diario, incluyendo sus preferencias personales y las influencias de su entorno familiar, cultural, comunitario o nacional. Estos patrones varían considerablemente entre diferentes culturas, no solo en las comidas y el valor que cada sociedad le da a las mismas.

En nuestro país, los hábitos alimenticios son muy diversos y varían significativamente según la región, ya sea la Costa, la Sierra, el oriente o la Región Insular, así como por influencia cultural. Por ejemplo, en la costa, la dieta suele centrarse en productos como el pescado, los mariscos y el plátano verde. En contraste, en la Sierra, los alimentos principales incluyen la papa el frejol y la arveja, entre otros (Cevallos, 2016).

### **2 1.4 La malnutrición infantil**

La desnutrición infantil representa un problema social que afecta las capacidades y el desarrollo de las personas, por lo que su eliminación debe ser una prioridad tanto social como política a nivel mundial. En la actualidad, se está experimentando una transición nutricional que combina la persistencia de la destrucción con un aumento notable en los casos de sobrepeso y obesidad. En Ecuador, la desnutrición infantil afecta aproximadamente una cuarta parte de los niños menores de cinco años. Aunque las cifras muestran una ligera tendencia a la baja, similar a la que ocurre a nivel mundial, el país presenta una particularidad preocupante: su tasa de desnutrición casi duplica el promedio de América Latina. Además, como nación de ingresos medios, Ecuador enfrenta niveles de sobrepeso y obesidad superiores al promedio regional. Este problema de desnutrición se agrava al analizarlo según etnia, provincia, nivel de ingresos y educación de la madre. En este contexto, las políticas públicas desempeñan un papel fundamental. (Rivera, 2019)

### **2 1.5 Causas de la malnutrición infantil**

La desnutrición infantil, que abarca tanto la desnutrición como el sobrepeso, puede analizarse a través del modelo emblemático propuesto por UNICEF a inicios de los años noventa (1990,22) este esquema se desarrolló para comprender las causas subyacentes de la desnutrición y ha sido una herramienta clave en el análisis, en donde se agrupa a los factores causales en tres tipos:

- **Factores inmediatos:**

Los factores inmediatos relacionados con la desnutrición están vinculados a causas individuales, como una ingesta inadecuada de alimentos, la falta de diversidad en la dieta y la presencia de enfermedades. Por otro lado, el sobrepeso se asocia principalmente con

el consumo de alimentos de alta densidad calórica y la falta de actividad física. Estos factores son interdependientes, ya que una dieta inadecuada aumenta el riesgo de enfermedades, y a su vez, las enfermedades pueden reducir el apetito y dificultar la absorción de nutrientes esenciales.

En el contexto de la transición nutricional y epidemiológica actual, influenciada por factores socioeconómicos y culturales, se observa un alto consumo de productos ultra procesados estos alimentos, que contienen elevados niveles de sal, azúcar y grasas, están diseñados para tener una vida útil prolongada. Sin embargo, su bajo valor nutricional está vinculando al desarrollo de diversa enfermedad.

- **Factores subyacentes:**

Los factores subyacentes de la desnutrición están vinculados a condiciones del hogar, como el acceso limitado a los alimentos, la pobreza, la falta de seguridad y soberanía alimentaria, prácticas inadecuadas en el cuidado materno infantil y la ausencia de servicios básicos y de un entorno saludable. La pobreza, en particular está estrechamente asociadas a mayores niveles de desnutrición. En este contexto, el nivel socioeconómico influye directamente en la calidad de la dieta, ya que las personas con mayores ingresos suelen acceder a alimentos más nutritivos, un niño que sufre de desnutrición experimenta intelectual y habilidades no cognitivas que lo acompañen a lo largo de toda su vida.

- **Factores básicos:**

Los factores básicos que influyen tanto en la desnutrición como en el sobrepeso están relacionados con problemas estructurales dentro del ámbito social, económico y político. Estos factores se desarrollan en un contexto marcado por la globalización y la industrialización, acompañados de transformaciones tecnológicas y culturales que impactan, entre cosas, en el tiempo.

En el contexto social, aspectos como las relaciones de propiedad, la división del trabajo y las estructuras de poder desempeñan un papel crucial. La gestión de la industria de alimentos y bebidas, tanto a nivel nacional como internacional, es fundamental, aunque puede generar conflictos de intereses, especialmente en lo que respecta a la comercialización de los alimentos que realmente aportan nutrientes.

En el ámbito económico, factores como la distribución de recursos, la desigualdad en la riqueza, la pobreza, la concentración de la tierra, la capacidad productiva, la productividad agrícola, el acceso al empleo, la dependencia económica externa, la gestión presupuestaria y la situación macroeconómica son de gran importancia la desnutrición está estrechamente vinculada a estas condiciones económicas, evidencia una enorme disparidad en la posesión de recursos en este contexto, el hambre se convierte en la manifiesta.

(Espinosa, 2020)

## 2 1.6 Consecuencias de la malnutrición infantil

Los niños que crecen en condiciones de desnutrición pueden enfrentar problemas físicos debido a la falta de vitaminas y minerales esenciales, lo que también impacta negativamente en su desarrollo cognitivo y su aprendizaje estas deficiencias afectan de manera permanente el potencial físico e intelectual de quienes las padecen. La desnutrición debilita la salud de los más pequeños haciendo más propensos a enfermedades, aumentando el ausentismo escolar y reduciendo su capacidad de aprendizaje. Las consecuencias de la desnutrición son profundas y de largo alcance, con efectos económicos, sociales y médicos que afectan no solo a las personas y sus familias, sino también a comunidades enteras y a los países (Martínez, 2022).

La malnutrición es la carencia, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de un individuo, tenemos tres grandes grupos:

**Emaciación** (peso insuficiente respecto de la talla): se mide generalmente a través del índice de peso para la talla, y puede clasificarse en moderada o grave, dependiendo del grado de pérdida de peso en relación con la altura del individuo. Un niño pequeño que presente una emaciación moderada o grave tiene un riesgo más alto de morir.

**El retraso del crecimiento** (talla insuficiente para la edad): los niños con retraso del crecimiento pueden tener dificultades para aprender, un sistema inmunológico debilitando mayores riesgos de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta. La talla insuficiente respecto de la edad se denomina retraso del crecimiento. Es consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente, asociada a unas condiciones socioeconómicas deficientes, a la recurrencia de enfermedades y a una alimentación o unos cuidados no apropiados.

**La insuficiencia ponderal** (peso insuficiente para la edad) En los niños, puede indicar problemas de desnutrición crónica o aguda, y este asociado con un mayor riesgo de enfermedades, es más prevalente en países en vías de desarrollo. Suele indicar una pérdida de peso reciente y grave, debida a que el niño no ha comido lo suficiente y a que tiene una enfermedad infecciosa, como la diarrea, que le ha provocado la pérdida de peso.

## 2 1.7 Alimentación saludable en los niños

Los hábitos alimenticios incluyen mantener una alimentación saludable, practicar deporte, mantenerse hidratado y evitar un estilo de vida sedentario. Es fundamental que los niños aprendan estos hábitos desde temprana edad para garantizar una vida sana y prevenir problemas de salud.

Una alimentación saludable es aquella que aporta la calidad de energía y nutrientes necesarios según la edad y el género, favoreciendo un crecimiento óptimo, un desarrollo físico e intelectual adecuado y contribuyendo al mantener una buena salud (Núñezj, 2022). La dirección Nacional de Maternidad e Infancia del Ministerio de Salud afirma que una alimentación suficiente, completa, equilibrada y adecuada se logra incluyendo y

combinando alimentos de los grupos propuestos en las guías alimentarias para la población.

Como podemos fomentar una alimentación saludable a los niños:

Fomentar una alimentación saludable en los niños es esencial para su desarrollo y bienestar como:

- Que la alimentación sea variada y equilibrada y que incluya diariamente todos los grupos de alimentos que componen la gráfica de alimentación diaria.
- Que el niño tome agua segura o hervida a diario para estar bien hidratado.
- Ofrecer un menú amplio y variar el color, la forma, tamaño, la consistencia y el sabor de los alimentos preparados.
- Ofrecer comidas preparadas en casa (caseras) y desalentar las comidas fuera de casa.
- Realizar 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena)
- Organizar los horarios de las comidas de acuerdo a donde vive.
- Consumir un desayuno completo y adecuado todos los días, este debe estar compuesto por lácteos, cereales y frutas.
- Que la calidad de alimentos o comida que se sirva dependa del apetito del niño, sin forzarlo a comer que al momento de comer el niño se sienta seguro.
- Que los que conforman la familia sean un buen ejemplo de hábitos alimentarios saludables.
- Permitir y fomentar que el niño acompañe a hacer las compras, que elija alimentos variados y cocine con los adultos de la familia (este último dependiendo de la edad del niño).
- Intentar que las comidas se hagan en familia, ya que son un momento igual para disfrutar, compartir y dialogar todos juntos.
- Evitar el televisor, computadora, la Tablet y el celular a la hora de comer.
- Tratar de evitar consumir a diario los alimentos fritos.
- Limitar lo más que pueda el consumo de bebidas azucaradas (como gaseosas y jugos artificiales) y de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y sal (como manteca, margarina, cremas de leche, fiambres, hamburguesas, salchipapas, chorizo, helados, golosinas, amasados de pastelería, papas fritas, etc.) si se consumen, elegir porciones pequeñas o individuales (cuando sea posible).
- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.

Gráfico 1 Los distintos grupos de alimentos y su caracterización



Elaborado: Ana Rebón

Fuente: <https://www.estudiahosteleria.com/blog/gastronomia/grupos-de-alimentos>

## 2.2 Ámbito cognitivo

### 2.2.1 Definición

Lo cognitivo se refiere a todo lo relacionado con el conocimiento, entendiéndose como el conjunto de información adquirida a través del aprendizaje o la experiencia. La psicología cognitiva es la rama de la psicología que se especializa en estudiar los procesos mentales vinculados al conocimiento, su objetivo principal es analizar los mecanismos involucrados en la generación del conocimiento a compartir desde los procesos más básicos hasta los más complejos (Imabquingo, n.d).

El desarrollo cognitivo se enfoca en los procesos mentales y en las conductas que pueden surgir de estos procesos. Este desarrollo es el resultado de deseo de las personas de comprender la realidad y participar activamente en la sociedad, estando vinculado a la capacidad natural que tienen para adaptarse e integrarse a su entorno. Existen otros conceptos relacionados con el perjuicio cognitivo, que es una distorsión que afecta la manera en que una persona percibe la realidad las distorsiones cognitivas, que son errores en el pensamiento, se abordan en la psicoterapia a través de intervenciones centrales en la reestructuración cognitiva.

### 2.2.2 Bases teóricas del desarrollo cognitivo

Desde los inicios de la psicología hasta nuestros días, han existido muchos autores interesados en el estudio y el por conocer como las personas adquieren y desarrollan el conocimiento a través del aprendizaje.

Según Jean Piaget, el conocimiento debe analizarse desde una perspectiva biológica, ya que el desarrollo intelectual se construye a partir de un proceso continuo, Piaget indico dos aspectos clave: adaptación y acomodación, su objetivo era defender una teoría del desarrollo que plantera que el niño construye el conocimiento a treves de diversos canales, como la lectura, la escucha, la observación y la exploración. A lo largo de su trabajo, Piaget se interesó por entender por qué los niños no podían pensar lógicamente en su infancia, pero con el tiempo lograban resolver problemas con facilidad, de esta reflexión surgió la teoría constructivista del aprendizaje, que destaca que la capacidad cognitiva y la inteligencia están profundamente conectadas con el entorno (Ángeles, 2014).

Lev Vygotsky fue un influyente psicólogo ruso que desarrollo una teoría del desarrollo infantil marcada por los eventos históricos de su tiempo. Tras la revolución de octubre de 1917, los lideres de la nueva sociedad soviética subrayaron la importancia del papel de cada individuo y la sociedad, sosteniendo que no se puede entender el desarrollo de un niño sin considerar el entorno en el que crece. Vygotsky creía que los patrones de pensamiento no son innatos, sino que resulta de las instituciones culturales y las actividades sociales. A treves de estas interacciones sociales, el niño aprende a incorporar herramientas culturales a su pensamiento, como el lenguaje, los sistemas de conteo la escritura, el arte y otras creaciones sociales. El desarrollo cognitivo ocurre a medida que el niño interioriza los resultados de sus experiencias sociales (Rafael, 2007).

Según la teoría de Vygotsky, tanto la historia cultural del niño como sus experiencias personales son fundamentales para entender su desarrollo cognitivo en esta perspectiva ofrece una visión histórica.

### **2 2.3 Desarrollo cognitivo en los niños de 4 años**

Durante los primeros cuatro años de vida, el cerebro de los niños se desarrolla rápidamente. En este periodo, los niños aprenden a gran velocidad, especialmente cuando cuentan con un entorno efectivo, atención adecuada y una nutrición adecuada. Esta capacidad de reflejarse a sí mismos y asimilar la estimulación del entorno se conoce como la plasticidad cerebral, por otro lado, el ares motriz está vinculada a la habilidad de moverse y desplazarse, lo que permite al niño interactuar con el entorno, según Ordoñez y Tinajero (2005), este proceso de define como la formación en que el niño mental organizamente la información recibida a través de los sistemas sensoriales y perceptuales para resolver nuevas situaciones basadas (Josefina and Marigina, n.d)

La estimulación cognitiva proporcionada por los padres favorece el desarrollo cognitivo del niño, ya su vez, las características del niño influyen en la estimulación que reciben de sus progenitores, antes de abordar las diversas variables que facilitan un buen desarrollo cognitivo en los niños de entre cuatro y cinco años, es importante definir qué se entiende por estimulación adecuada en este contexto. Se considera que una estimulación adecuada del desarrollo infantil implica negociar el significado de las tareas compartidas, apoyando las intervenciones infantiles para que puedan realizar actividades

de manera más autónoma, utilizando un lenguaje progresivamente más complejo (Miguel, 2015).

## **2.3 La alimentación en el ámbito cognitivo**

La alimentación durante el embarazo y los primeros años de vida deben de ser cruciales para el desarrollo físico, psicológico, social y cognitivo para los niños. Por lo tanto, se puede afirmar que la función cognitiva y el rendimiento intelectual de los niños en la primera infancia están estrechamente vinculados a su historia nutricional, este rendimiento es el resultado de los refuerzos del niño por adaptarse gradualmente al entorno ya las demás familias, escolares y sociales, mediante procesos cognitivos tanto básicos como complejos. En este contexto, la atención juega un papel clave, ya que el niño selecciona los estímulos más relevantes, se enfoca en los objetivos que desea analizar y utilizar los procesos de memoria para registrar, almacenar y recuperar información. Promover en el país un estado óptimo de nutrición y desarrollo, durante todo el curso de vida, implica un abordaje de la nutrición y alimentación adecuada de manera integral, orientando especialmente a los grupos de atención prioritaria y vulnerable (Noriega & Llinin, 2020).

### **2.3.1 Hábitos alimenticios en el aprendizaje**

La nutrición es uno de los factores más estrechamente vinculados con la salud, ya que es esencial promover un cambio en los hábitos alimenticios de la población estudiantil. Es importante entender que factores específicos influyen en la elección de los alimentos, los factores principales que afectan las decisiones alimentarias son determinantes clave para una vida saludable, aunque la biología es el principal motor de la alimentación, las decisiones sobre lo que comemos no se limitan solo a las necesidades fisiológicas o nutricionales, sino que también impactan en un mejor rendimiento (Calixto, 2019).

Algunos de estos factores influyen en la elección de los alimentos:

- Factores biológicos las necesidades como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
- Factores económicos la disposición es la clave en la elección de alimentos como también el precio, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Factores físicos influyen en la elección de alimentos relacionados al entorno como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
- Factores sociales las normas y tradiciones de la familia como la cultura, los compañeros y los patrones de alimentos.
- Factores psicológicos las emociones, los hábitos y las experiencias, así como también el estado de ánimo, el estrés y la culpa.

La selección de alimentos es un tema complicado ya que existen factores que influyen en la elección de alimentos que ayuden a un mejor aprendizaje también varían según la

etapa de la existencia, y el grado de influencia por parte de docentes y cada factor tiene diferencias y varía según la persona o el grupo de estudiantes, por el mismo tipo de intervención para alterar la selección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos demográficos, entonces se deberán implementar diversas acciones dirigidas a distintos grupos demográficos, considerado los múltiples factores que afectan su elección de alimentos naturales y saludables en el aula de clases.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de la investigación**

Es una investigación con enfoque cualitativo, porque se espera lograr encontrar cualidades de los niños en donde se podrá interpretar los mismos.

##### **3 1.1 Diseño de investigación**

###### **3.1.1.1 No experimental**

El presente estudio tiene un diseño no experimental, ya que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural. En el estudio no se manipulo las variables premeditadamente.

###### **3.1.1.2 De campo**

Conocida como investigación in situ debido a que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio (Graterol, 2013).

##### **3 1.2 Tipo de investigación**

###### **3.1.2.1 Investigación básica**

Se caracteriza por partir de un marco teórico y mantenerse dentro del mismo. El objetivo es formular nuevas teorías existentes para incrementar el conocimientos científico o filosófico, pero sin competir con ellas en el aspecto práctico.

###### **3.1.2.2 Descriptiva**

Este tipo de investigación se encarga de puntualizar las características de las variables que se está estudiando en este caso, la alimentación y el ámbito cognitivo ya que sirve como base para requerir a una investigación más profunda.

###### **3.1.2.3 Bibliográfica**

Proceso sistemático y secuencial de recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis de contenido del material empírico impreso y gráfico, físico y/o virtual que servirá de fuente teórica, conceptual y/o metodológica para una investigación científica determinada (Rodríguez, 2013). En la investigación se emprendió un amplio análisis bibliográfico relativo al tema recurriendo a plataformas y referencias para su fundamentación y sustentación teórica.

## 3.2 Métodos de la investigación

### 3.2.1 Método inductivo y deductivo

El estudio se da inicio a través de la recopilación de datos como muestra representativa con el fin de conocer la influencia de la alimentación en el ámbito cognitivo del infante de 4 años.

## 3.3 Población y muestra

### 3.3.1 Población

La población en esta investigación serán los 18 estudiantes del subnivel inicial 1 y 2 de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez de la parroquia Bayushig del cantón Penipe provincia de Chimborazo en el periodo 2024.

### 3.3.2 Muestra

La muestra será no probabilística porque no se selecciona a los individuos al azar, para este estudio se plantea trabajar con 11 estudiantes del sub inicial 2.

*Tabla 1 Población*

Extracto	Frecuencia
Niños	5
Niñas	6
Total	11

*Fuente Registro de asistencia*

Elaborado por: Mishell Chacha

## 3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

### 3.4.1 Técnicas

Las técnicas de investigación son las estrategias o métodos empleados para obtener datos y conocimientos en el proceso de investigación. Por otro lado, los instrumentos son las herramientas o medios específicos utilizados para recopilar información durante la aplicación de estas técnicas.

La técnica que se empleó es la de observación que es una técnica de investigación que permite analizar como la mala alimentación influye en el ámbito cognitivo de los infantes de 4 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez de la parroquia Bayushig cantón Penipe.

### 3.4.2 Instrumento

Se diseño una ficha de observación con 10 ítems claros para la aplicación de cada uno de los infantes de 4 años en su ambiente cotidiano de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez, lo que lleva a detallar una a una las situaciones y se logra resaltar los puntos más importantes que se considera son aportes a este proyecto.

### **3.5 Métodos de análisis, y procesamiento de datos.**

Luego de recibir la información del instrumento se procedió a interpretar los resultados lo cual realizamos las siguientes acciones:

- Tabulación de informaciones.
- Elaboración de cuadros estadísticos y gráficos.
- Análisis de datos.
- Interpretación de datos.
- Determinamos conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

##### CATEGORÍA: SALUBRIDAD

##### 1. El niño se lava las manos antes de alimentarse.

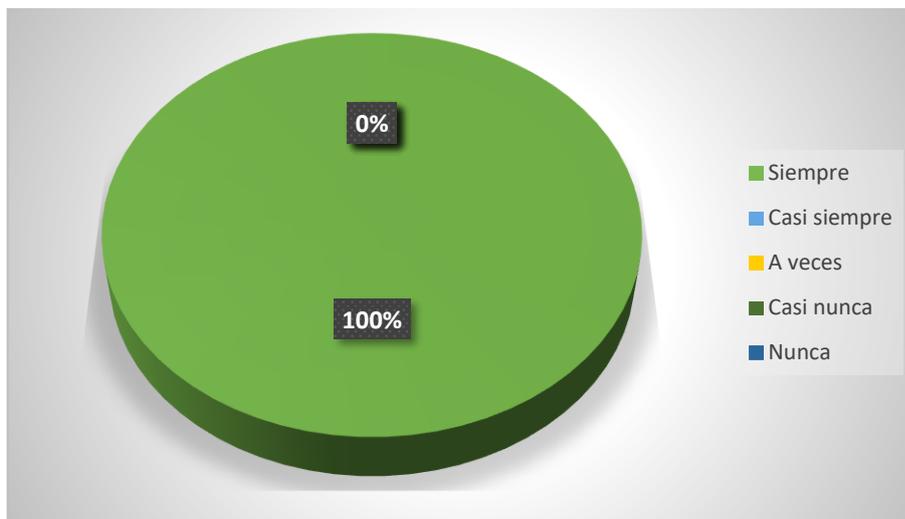
Tabla 2. El niño se lava las manos antes de alimentarse.

Categoría	Salubridad	
Siempre	11	100%
Casi siempre	0	0%
A veces	0	0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 2 El niño se lava las manos antes de alimentarse.



Fuente: Tabla N°2

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 100% de niños se lavan las manos antes de alimentarse.

**Interpretación:** Se observa que todos los niños se lavan las manos antes de alimentarse, Fundación Aquae (2021) sostiene que lavarse las manos con agua y jabón es un gesto muy simple. Y, sin embargo, puede ser clave para la supervivencia de millones de personas, ante todo para los niños, porque ellos son más vulnerables a los efectos, por ejemplo, de la diarrea y de las infecciones respiratorias, que pueden surgir sin una higiene adecuada.

## 2. Los productos de la lonchera están bien cocinados.

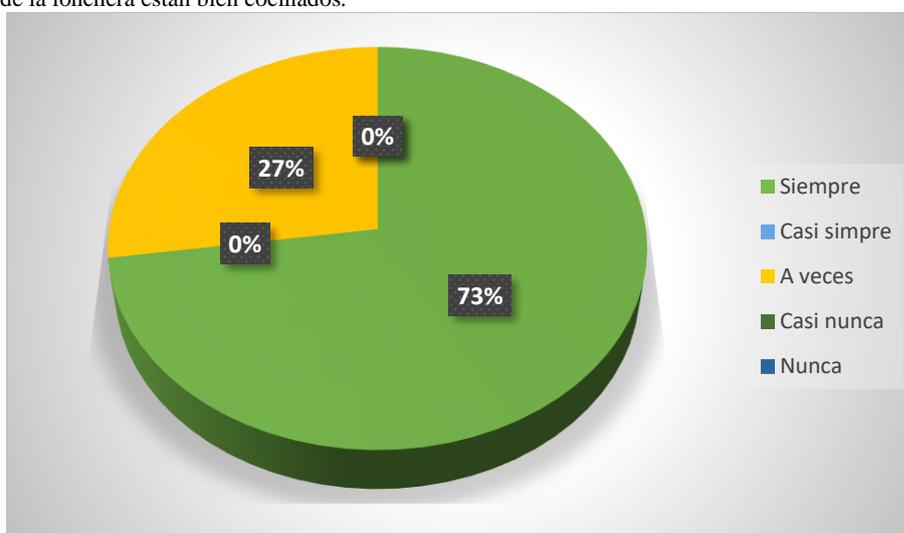
Tabla 3. Los productos de la lonchera están bien cocinados.

Categoría	Salubridad	
Siempre	8	73%
Casi siempre	0	0%
A veces	3	27%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observacion

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 3 Los productos de la lonchera están bien cocinados.



Fuente: Tabla N°3

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 73% de niño siempre traen los productos de la lonchera bien cocinados, en tanto que el 27% a veces.

**Interpretación:** se observó que la mayor parte de niños llevan sus productos de la lonchera bien cocinados por otro lado algunos niños sus representantes envías alimentos no cosidos bien, para Olga Cuevas, citado por Conasi (2024) cocinar es una llave que nos abre la puerta a alimentos que nos proporcionan energía y estabilidad, cocinar rompe las fibras, descompone y pre digerir el alimento para facilitar su absorción ahorrando un gran esfuerzo digestivo, los alimentos cocinados nos permiten poner a nuestro alcance alimentos que si estuvieran crudos no podríamos aprovecharlos.

### 3. Los alimentos están bien conservados.

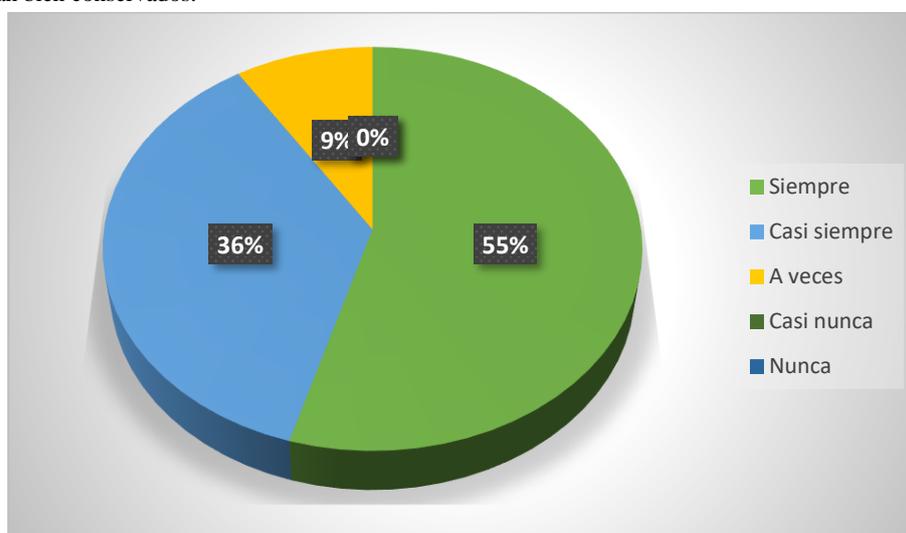
Tabla 4 Los alimentos están bien conservados.

Categoría	Salubridad	
Siempre	6	55%
Casi siempre	4	36%
A veces	1	9%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Funte: Ficha de observacion

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 4 Los alimentos están bien conservados.



Fuente: Tabla N°4

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 55% de niños siempre sus alimentos están bien conservados, por lo contrario el 36% casi siempre y el 9% a veces.

**Interpretación:** Lo cual quiere decir que la mitad de los niños tienen sus alimentos bien conservados por tanto los demás niños llevan sus alimentos en recipientes que no conservan los alimentos hasta la hora del lonch, según argumenta el Ministerio de Salud Pública (2023) la correcta manipulación y conservación de los alimentos garantiza la calidad de los mismos y ayuda a prevenir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos, deben estar bien tapados o con algún envoltorio de protección, y para una buena manipulación de los alimentos es importante lavarse las manos con agua y jabón.

## Categoría: Nutrición

### 4. La lonchera del niño contiene alimentos saludables.

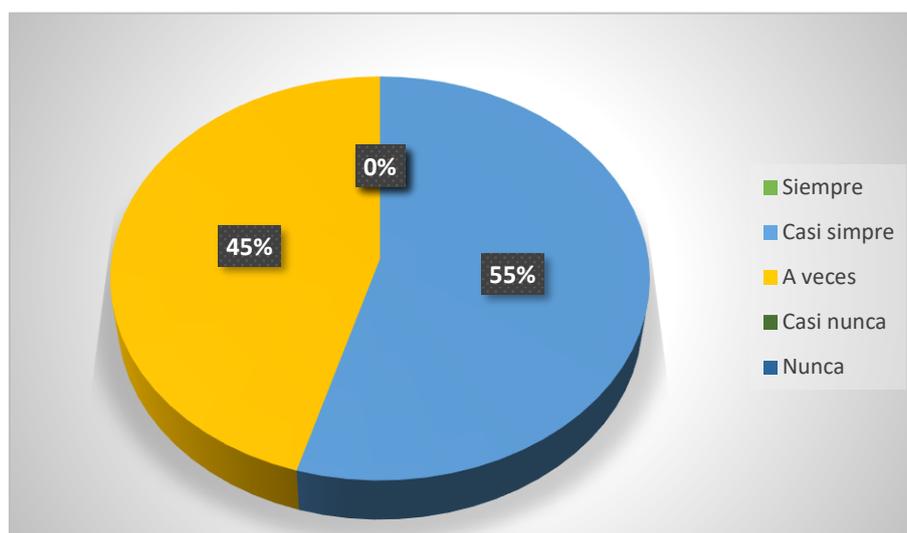
Tabla 5 La lonchera del niño contiene alimentos saludables.

Categoría	Nutrición	
Siempre	0	0%
Casi siempre	6	55%
A veces	5	45%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 5 La lonchera del niño contiene alimentos saludables.



Fuente: Tabla Nª5

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 55% de niños casi siempre la lonchera contiene alimentos saludables, por tanto, el 45% a veces.

**Interpretación:** Es evidente que la mitad de niños tienen alimentos saludables en su lonchera, y la otra mitad de niños llevan alimentos no saludables, Ostos (2024) se refiere que llevar una alimentación balanceada garantiza cubrir las necesidades de nutrientes y calorías en el niño, que beneficiara su desarrollo y desempeño mental a lo largo de esta etapa, por ello una alimentación poco saludable desde esta etapa lo predispone a tener una alimentación balanceada y podría traer problemas de la salud.

## 5. El niño reacciona con agrado al abrir su lonchera.

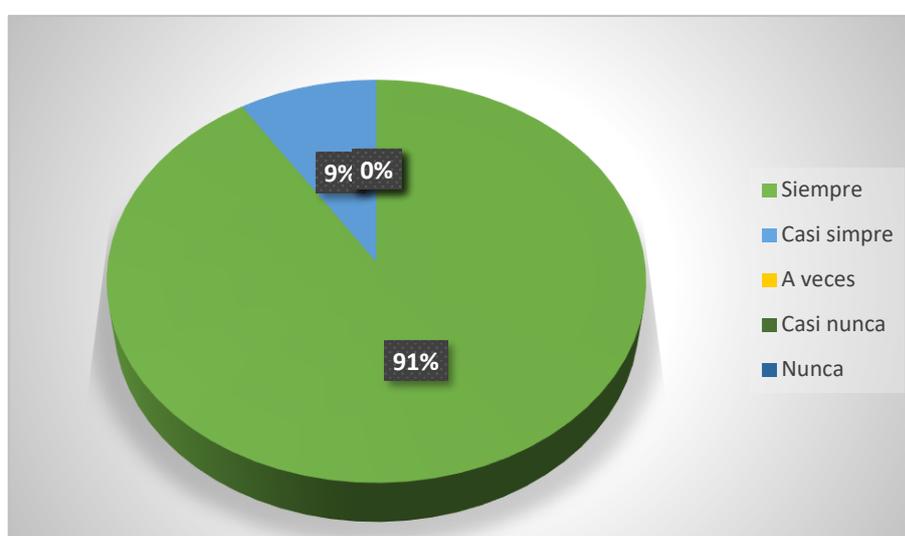
Tabla 6 El niño reacciona con agrado al abrir su lonchera.

Categoría	Nutrición	
Siempre	10	91%
Casi siempre	1	9%
A veces	0	0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	11	100%

Fuente: Ficha de observacion

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 6 el niño reacciona con agrado al abrir su lonchera.



Fuente: Tabla N°6

77Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 91% de niños siempre reaccionan con agrado al abrir su lonchera, en cambio el 9% casi siempre.

**Interpretación:** Es evidente que la mayoría de los niños reaccionan con agrado al abrir su lonchera, ya que al abrir sus loncheras les da emoción ver que les enviaron sus representantes, Sabal (2022) enfatiza que las emociones de los niños forman parte de su día a día, por ello, es importante enseñarles a diferenciarlas y escucharlas para que no desemboquen en conductas negativas, la nutrición emocional que hace alusión a nuestro cuerpo, pero también a nuestras emociones y sentimientos, los niños tienden a silenciar sus emociones comiendo porque se sienten incapaces de gestionarlas, lo que repercute en su salud, pero también en su relación con la alimentación.

## 6. El niño consume todo su refrigerio.

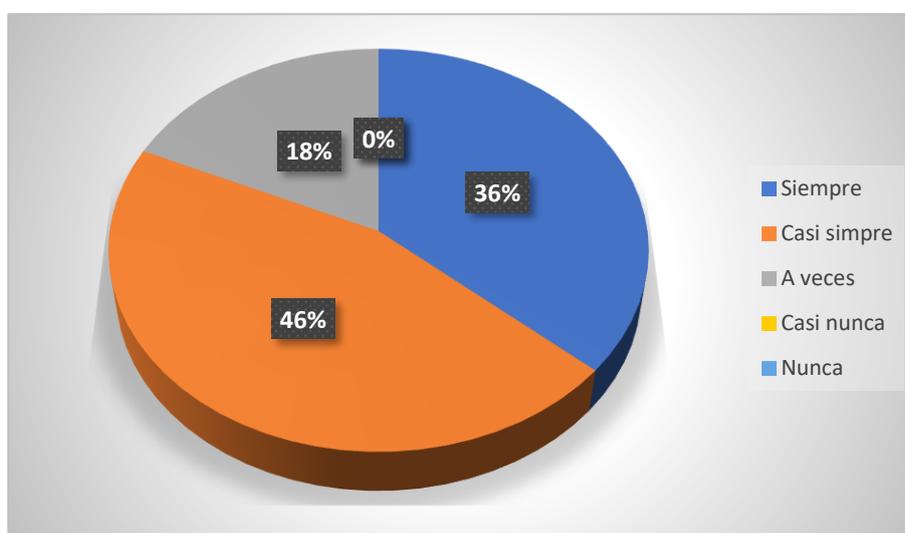
Tabla 7 El niño consume todo su refrigerio.

Categoría	Nutrición	
Siempre	4	36%
Casi siempre	5	45%
A veces	2	18%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observacion

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 7 El niño consume todo su refrigerio.



Fuente: Tabla N°7

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 36% de niños siempre consumen todo su refrigerio, por lo contrario el 45% casi siempre y el 18% lo hace a veces.

**Interpretación:** La mayoría de los niños casi siempre consumen todo su refrigerio en la hora del recreo ya sea por salir a jugar o porque el alimento no es de su agrado o que no tienen una alimentación balanceada, Ostos (2024) se refiere que llevar una alimentación balanceada garantiza cubrir las necesidades de nutrientes y calorías en el niño, que beneficiaran su desarrollo y desempeño mental a lo largo de esta etapa.

## 7. El niño se siente con energías para trabajar después de servirse los alimentos.

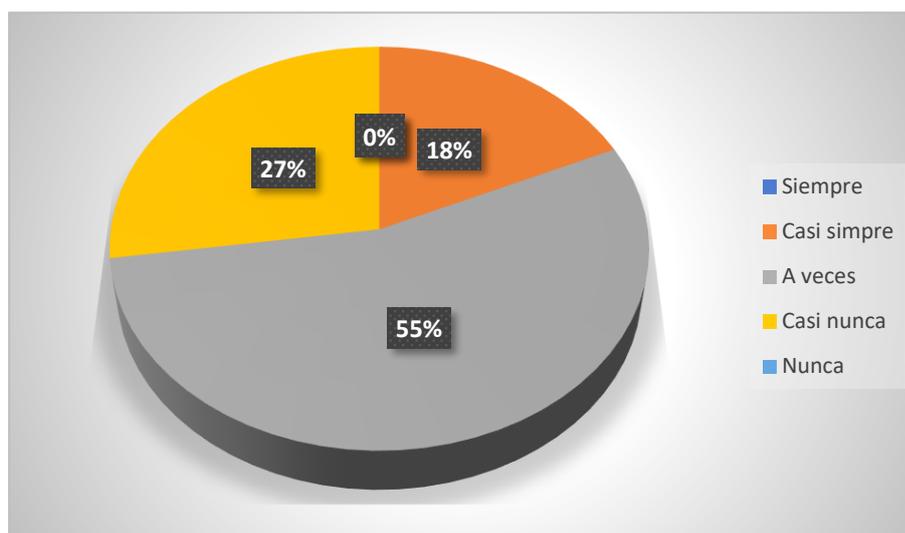
Tabla 8 El niño se siente con energías para trabajar después de servirse los alimentos.

Categoría	Nutrición	
Siempre	0	0%
Casi siempre	2	18%
A veces	6	55%
Casi nunca	3	27%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 8. El niño se siente con energías para trabajar después de servirse los alimentos.



Fuente: Tabla N°8

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 18% de niños casi siempre se sienten con energías para trabajar después de servirse los alimentos, en cambio el 55% a veces, por lo contrario el 27% casi nunca.

**Interpretación:** Como se puede evidenciar, la mayoría de niños a veces sienten energías para trabajar después de alimentarse, Bravo (2024) describe que una comida saludable aporta energías para que el cuerpo para obtener un óptimo funcionamiento previene y reduce enfermedades, es el cimiento de una buena salud en estas edades.

## Categoría: Conocimiento

### 8. El niño utiliza la cuchara y el vaso cuando se alimenta de manera autónoma.

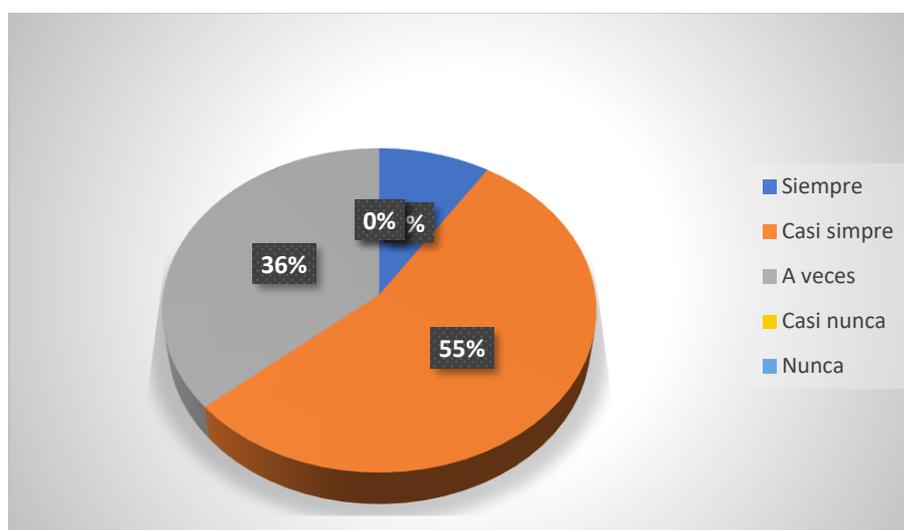
Tabla 9 El niño utiliza la cuchara y el vaso cuando se alimenta de manera autónoma.

Categoría	Conocimiento	
Siempre	1	9%
Casi siempre	6	55%
A veces	4	36%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	11	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 9 El niño utiliza la cuchara y el vaso cuando se alimenta de manera autónoma.



Fuente: Tabla N°9

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 9% de los niños siempre utilizan la cuchara y el vaso cuando se alimentan de manera autónoma, en cambio el 55% casi siempre, y el 36% a veces.

**Interpretación:** Estos resultados indican que la mayoría de niños casi siempre hacen uso de la cuchara y el vaso autónomamente en la hora de la colación, Ana (2020) describe que ahí poco interés o evitación por una actividad que forma parte de su vida diaria, por ese es tan importante fomentar el desarrollo de un agarre maduro y eficiente, una forma de estimular esta habilidad y la motricidad fina desde muy pequeños es dejando que los niños comiencen a utilizar los cubiertos desde edades muy tempranas.

## 9. El niño, conversa con agrado temas referentes a la alimentación.

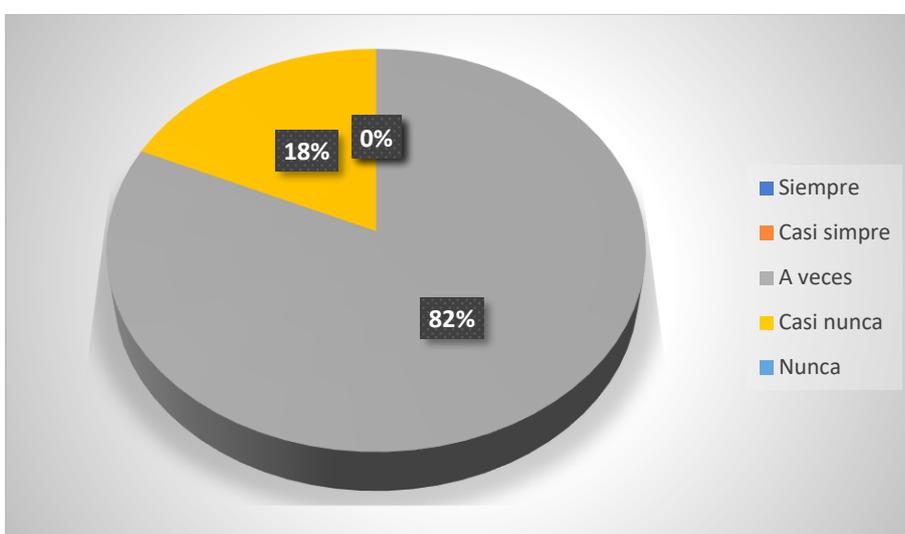
Tabla 10 El niño, conversa con agrado temas referentes a la alimentación.

Categoría	Salubridad	
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
A veces	9	82%
Casi nunca	2	18%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 10 El niño, conversa con agrado temas referentes a la alimentación.



Fuente: Tabla N°10

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 82% de los niños a veces conversan con agrado temas referentes a la alimentación, por otro lado, el 18% casi nunca,

**Interpretación:** La mayoría de niños conocen sobre el tema de la alimentación es preferible que los docentes apliquen más estrategias que motiven a los niños a conocer sobre una buena alimentación, desde una perspectiva diferente Pedro (2021) sostiene que existen niños que no comen, niños que comen demasiado, educar debe ser una base sólida para la preadolescencia, la idea es que cuando se enfrenten al entorno social y comercial sean capaces de mantener el control y autogestionar sus temas alimenticios.

## 10. El niño identifica los alimentos saludables.

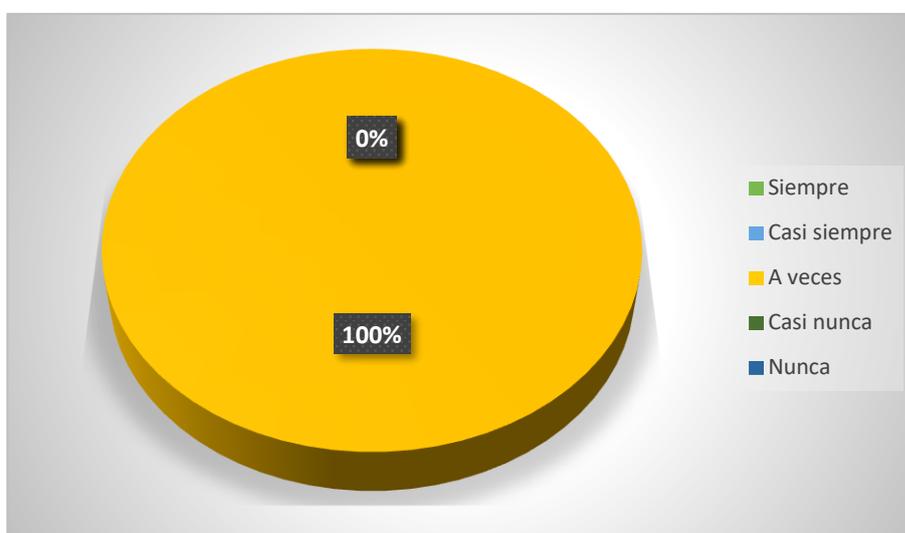
Tabla 11 El niño identifica los alimentos saludables.

Categoría	Conocimiento	
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
A veces	11	100%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

Gráfico 11 El niño identifica los alimentos saludables.



Fuente: Tabla N°11

Elaborado: Chacha Chunata Mishell Estefania

**Análisis:** El 100% de los niños a veces identifican los alimentos saludables.

**Interpretación:** Como se puede evidenciar, todos los niños a veces identifican los alimentos saludables, por tal razón se debería realizar con más frecuencia en el aula de clase, temas relacionados con la alimentación, para Sara (2018) es importante que durante la infancia se den hábitos alimenticios saludables, la niñez es la etapa de la vida donde más cambios se producen, tanto físicos como intelectuales y en ello radica la importancia de la alimentación infantil y el reconocimiento de una buena alimentación, se debe tener en cuenta que cada niño es un mundo y su alimentación puede ser variada según sus necesidades.

## 4.2 Discusión

En primer lugar, se destaca la buena alimentación en los niños para desenvolverse en clases. Según los datos recopilados, se observó que un porcentaje significativo de los estudiantes 73% siempre les envían sus representantes los alimentos bien cocinados, mientras que al 27% a veces lo hacen. Esto nos indica por qué algunos alumnos no consumen todo su alimento o lo desechan a la basura, y al momento de atender se sienten con hambre.

Además, se encontró que los niños consumen alimentos no saludables en un 55% consumen alimentos enviados por los representantes que son adquiridos en una tienda o bar de la institución, el 45% de los estudiantes que consumen estos alimentos tienden a cansarse con facilidad pierden las energías y no tienen ánimos de trabajar en clases, muestran tener más apetito.

Por otro lado, se encontró que los niños conocen temas sobre una buena alimentación, los pueden identificar la docente intenta implementar en ellos los hábitos saludables, el 100% de los estudiantes a veces hablan sobre que consumen en sus casa y que les gusta más en casa les preparan comida no saludable según se escucha cuando platicamos en clases pero sus representantes por falta de tiempo, por trabajo no preparan alimentos que sean nutritivos y les aporten las energías y proteínas que los niños necesitan a estas edades es importante que los niños reconozcan y consuman los alimentos que les ayudan a tener energías para aprender nuevos temas en clases.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

Se observa que en el aula de clases al momento que la docente explica temas sobre la alimentación los niños desconocen sobre la alimentación, los representantes envían en las loncheras alimentos no saludables que no ayudan a los niños a un buen desarrollo cognitivo en la institución también se observa que no se consume agua necesaria durante toda la jornada de clases al hablar de alimentos saludables los representantes desconocen como alimentar correctamente a sus hijos.

Al determinar actividades en el aula de clases los niños muestran entusiasmo por actividades que no tengan que ver con la alimentación saludable ya que desconocen sobre el tema también se fomenta la participación activa de los niños en selección y preparación de alimentos, se trata de integrar una educación nutricional en el entorno escolar, ya que en esta fase se puede implementar y crear un impacto positivo duradero en el bienestar de los niños.

Finalmente se observó que no se trabaja con actividades que ayuden a los niños en el fortalecimiento del ámbito cognitivo y mediante lo visto se tiene en cuenta que se puede implementar en el aula de clases durante toda la jornada un sin número de actividades que podría utilizar la docente al impartir su clase y sobre todo generar un aprendizaje y que no solo se base en algo común sino en un aprendizaje donde los niños puedan aprender sobre una buena alimentación.

#### **5.2 Recomendaciones**

Se recomienda que se incorpore en el aula de clases de los futuros docentes las prácticas efectivas sobre cómo mejorar la alimentación, promoviendo un ambiente saludable donde tener en cuenta la información receptada esto incluirá evitar la presencia de alimentos poco nutritivos, fomentar el consumo de agua, el horario de comida, comunicar a los padres sobre los beneficios de una alimentación saludable.

Además, se recomienda definir actividades que mejoren los hábitos alimenticios en la institución estos podrían llevarse a cabo con talleres que enseñen a los niños a preparar comidas nutritivas de manera divertida, promoviendo la creatividad y el interés por alimentos frescos y saludables, involucrando a todos los niños en todas las actividades para reforzar sus hábitos alimenticios.

Finalmente recomiendo aplicar las actividades propuestas en el presente trabajo de investigación ya que se derivan de una investigación a profundidad, considerando que cada una de ellas puede servir como material pedagógico para trabajar con los niños, para su desarrollo integral y bienestar a largo plazo, no solo influye en su salud física y mental, sino que también les proporciona conocimientos y habilidades que pueden llevar consigo a lo largo de toda su vida.

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

#### Actividad 1: ¿cuando si y cuando no!

Gráfico 12 Baño de toallas y lavamanos



Fuente: [https://www.freepik.es/vector-premium/bano-toallas-lavamanos-jabon-humano\\_2933653.htm](https://www.freepik.es/vector-premium/bano-toallas-lavamanos-jabon-humano_2933653.htm)

Elaborado por: Vector Premium, 2018

**Objetivo:** aprender la importancia de un buen lavado de manos a través de actividades que les llamen la atención para prevenir enfermedades.

**Recursos:** canción (Elmo se cuida), jabón líquido, agua y toallas.

#### Desarrollo:

- Organizar al grupo en un círculo de manera que puedan observar y escuchar bien.
- Explicar cómo se va a realizar la actividad, se va a describir alguna situación como por ejemplo (acabamos de jugar fútbol).
- Los participantes tendrán que decir en alta voz, si se deben lavar las manos o no se debe lavar las manos.
- Si no se deben lavar las manos tienen que decir “no” y sentarse.
- Si se deben lavar las manos deben decir “es hora de lavarnos” y deberán hacer todos los pasos correctos del lavado de manos, mojarse las manos, ponerse jabón (frotar las manos arriba abajo y entre dedos hasta hacer espuma), enjuagar y secar.
- Los participantes tendrán 20 segundos para acabar de lavarse las manos.

## Actividad 2 “comida escondida”

Gráfico 13 Cloche o cubreplatos



Fuente: <https://www.gastronomiaycia.com/cloche-o-cubreplatos/>

Elaborado por: Velsid, 2014

**Objetivo:** fortalecer el conocimiento con una actividad donde se identifican los alimentos saludables y que los niños puedan identificarlos.

**Recursos:** platos desechables, alimentos (frutas y verduras), golosinas.

### Desarrollo:

- En cada mesa podremos platos tapados con diferentes comidas saludables y no saludables.
- Los participantes deben elegir un número y destapar el plato que le toco.
- Deben decir que no mas contiene el plato y si el plato contiene comida saludable.
- Pierde el participante que le toque el plato de comida no saludable.
- Después todos nos reunimos a degustar los alimentos.

## Actividad 3: “Ruleta de la fortuna”

Gráfico 14 Ruleta de alimentos



Fuente: <https://es.slideshare.net/slideshow/90-ruleta-de-alimentos-1pptx/253890167>

Elaborado por: Leilany Snchez Mora

**Objetivo:** Reconocer los alimentos saludables mediante la actividad motivando a los niños a comer sana mente.

**Recursos:** una ruleta de cartón, imágenes de alimentos saludables y no saludables.

### Desarrollo:

- Les decimos a los participantes que se pongan en fila y explicamos como se va a realizar la actividad.
- Realizamos una dinámica (tingo tango) para sacar al primer participante.
- Tendrá q pasar adelante y girar la rueda de la fortuna y cuando pare tendrá que decir si es un alimento saludable o un alimento no saludable, donde se puede conseguir o como se prepara el alimento.

#### Actividad 4: “Clasifica los alimentos”

Gráfico 15 Origen de los alimentos



Fuente: <https://ar.pinterest.com/pin/406590672592979108/>  
Elaborado por: Angie

**Objetivo:** Clasificar los alimentos mediante la actividad para que los niños reconozcan los tipos de alimentos que existen.

**Recursos:** imágenes (verduras, frutas, carnes, lácteos, etc.) pegadas en cartulinas.

**Desarrollo:**

- Decimos a los niños que se pongan de pie y formen dos grupos del mismo número de integrantes.
- Damos las indicaciones del juego, que deben clasificar las imágenes según el tipo (verduras, frutas, carnes, lácteos, etc.)
- Tendrán un tiempo determinado y el grupo que lo haga más rápido será el ganador.

#### Actividad 5: “bailemos con los alimentos”

Gráfico 16 Los alimentos



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=vhpm77VIjhQ>  
Elaborado por: Mercedes Edith

**Objetivo:** Promover el aprendizaje divertido mediante una actividad donde el niño aprenda mediante canciones y rimas.

**Recursos:** parlantes, video, música.

**Desarrollo:**

- Pedimos a los participantes sentarse en el piso formando una U, damos indicaciones como hacer silencio y respetarse entre compañeros.
- Les ponemos un video sobre la alimentación, conversamos acerca del video y como se sientes después de ver el video.
- Pedimos a los participantes ponerse de pie para bailar la canción “como alimentos saludables”.
- Luego les decimos que cuando pare la canción tiene que sentarse y decir que no mas escucho en la canción.

### **Actividad 6: “Alimenta al monstruo”**

Gráfico 17 Monstruo de papel con cajas



Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/86905467784602353/>  
Elaborado por: Charhadas.com

**Objetivo:** Aprender sobre los hábitos alimenticios la importancia de una alimentación equilibrada mediante esta actividad los niños aprenderán de una manera lúdica y accesible.

**Recursos:** monstruo hecho de cartón, imágenes de comidas saludables y no saludables.

**Desarrollo:**

- Mostramos a los integrantes el monstruo y damos indicaciones de cómo se va a realizar la actividad.
- Que tiene que pasar uno por uno y darle de comer al monstruo comida saludable.
- En la mesa estará el monstruo y también las tarjetas de diferentes tipos de comidas los participantes deben reconocer cuales son las comidas saludables.

- Después hacemos una retroalimentación sobre los alimentos saludables y los no saludables.

### Actividad 7: “Carrera de alimentos”

Gráfico 18 Cubetas sorpresas



Fuente: [https://promsalesk.pics/product\\_details/54259558.html](https://promsalesk.pics/product_details/54259558.html)

Elaborado por: Mundo de juguetes

**Objetivo:** combinar ejercicio físico, aprendizaje sobre nutrición y desarrollo de habilidades sociales mediante esta actividad los niños aprenderán de manera divertida y dinámica.

**Recursos:** canastas o contenedores, juguetes o pelotas, música, cuchara.

#### Desarrollo:

- Dividir a los participantes en equipos
- Colocar canastas o contenedores al final del aula.
- Llenar una canasta con alimentos de juguete o pelotas de colores que representen diferentes grupos de alimentos.
- Los participantes corren de ida y vuelta la pelota en una cuchara grande, para llenar la canasta de su equipo con un alimento específico antes de pasar el turno al siguiente participante.

## BIBLIOGRAFÍA

- Jenny, Q. V. (2017b, January 1). *LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS y NIÑAS DE LA ETAPA PRE-ESCOLAR*. <http://201.159.223.2/handle/123456789/2350>
- Berthila, G. C. D. (2021, November 5). *Importancia de los Hábitos Alimenticios en el Desarrollo Cognitivo de los Niños de Inicial II de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga de la ciudad de Riobamba, Período 2020 – 2021*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8198>
- Google Books. (n.d.-b). [https://www.google.com.ec/books/edition/La\\_alimentaci%C3%B3n\\_y\\_la\\_nutrici%C3%B3n\\_a\\_trav/7StHfcrJBTcC?hl=es&gbpv=1&dq=alimentacion&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/La_alimentaci%C3%B3n_y_la_nutrici%C3%B3n_a_trav/7StHfcrJBTcC?hl=es&gbpv=1&dq=alimentacion&printsec=frontcover)
- De Los Ángeles, P. S. M. (2022, September 26). *La historia de la alimentación: un proyecto de historia total*. DIGITAL.CSIC. <https://digital.csic.es/handle/10261/279881>
- Alimentación sin riesgos. (n.d.-b). Google Books. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pIc8EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=un+libro+sobre+alimentacion&ots=A8-5ftrwZu&sig=OyGHe4WV5-iZf4Ct5b50bKR0D1Y#v=onepage&q&f=false>
- D, C. C., & M, M. R. (2006). Las golosinas en la alimentación infantil. *Revista Chilena De Pediatría*, 77(2). <https://doi.org/10.4067/s0370-41062006000200011>
- Cevallos, J. E. (2016, September 9). *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*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3024>
- Espinosa, B. (2020, July 1). *La malnutrición infantil en Ecuador: entre progresos y desafíos*. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/16585>
- Martínez, D. E., & Martínez, D. E. (2022, June 15). Consecuencias de la malnutrición en el niño. *Blog Salud MAPFRE*. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/nutricion-nino/malnutricion-en-el-nino-mayor-de-1-ano/>
- Núñezj. (2022, May 11). *Alimentación saludable en los niños: el mejor regalo para su presente y futuro*. <https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/311-alimentacion-saludable-en-los-ninos-el-mejor-regalo-para-su-presente-y-futuro>

- Imabquingo, C. (n.d.). *ÁMBITO-COGNITIVO*. Scribd.  
<https://es.scribd.com/document/366613308/AMBITO-COGNITIVO>
- Ángeles, S. S. M., & De Valladolid Facultad De Educación De Segovia, U. (2014). *La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget aplicada en la clase de Primaria*. Universidad De Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/5844>
- Josefina, A. Z. E., & Marigina, D. C. G. (n.d.). *DESARROLLO COGNITIVO MEDIANTE ESTIMULACIÓN EN NIÑOS DE 3 AÑOS: CENTRO DESARROLLO INFANTIL NUEVOS HORIZONTES. QUITO, ECUADOR*.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202016000400025&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202016000400025&script=sci_arttext&tlng=pt)
- De Miguel Manuel Norberto, S., Bernardino, A. F. E., & Del Desarrollo; Oinarrizko Psikologia Prozesuak Eta Haien Garapena, P. P. B. Y. (2015, September 25). *Análisis de la influencia del contexto familiar en el desarrollo cognitivo de niñas y niños de 4 años*. <https://addi.ehu.es/handle/10810/16029>
- Noriega, J. R. O., & Llinin, G. S. S. (2020). *La malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera infancia*. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042554>
- Calixto, L. R. F. O. (2019). *Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje*.  
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/830>
- Juan, I. G. (2024, July 3). *La alimentación saludable para el desarrollo de la atención en niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil Safari Kids, Ciudad de Riobamba*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13352>
- (S/f-b). Unicef.org. Recuperado el 21 de octubre de 2024, de  
<https://www.unicef.org/media/157686/file/SPANISH-child-food-poverty-2024-brief.pdf>

## ANEXOS

### 6.1 Fichas de validación del instrumento



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**EDUCACIÓN INICIAL**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**DATOS INFORMATIVOS**

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Martha Avalos	UNACH	Ficha de Observación	Hiskell Chacha
<b>Título:</b> La alimentación en el ámbito cognitivo del niño de 4 años			

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				✓	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				✓	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				✓	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				✓	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias				✓	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos				✓	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones				✓	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico				✓	
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado				✓	

**III. OPINION DE APLICACIÓN**

Aplicable [ ]    Aplicable después de corregir [x]    No aplicable [ ]

**IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy buena**

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Bañosba, 14/05/2024	0602531854		0995259402

**Observaciones:**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**EDUCACIÓN INICIAL**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**DATOS INFORMATIVOS**

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Román Zola	Director de carrera	Ficha de Observación	Mistell Chacha
Título: La alimentación en el ámbito cognitivo del niño de 4 años			

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias				✓	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos				✓	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones				✓	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					✓
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					

**III. OPINION DE APLICACIÓN**

Aplicable [x]      Aplicable después de corregir [x]      No aplicable [ ]

**IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy buena**

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba 14-05-21	0602193062		0998950652

Observaciones:



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**EDUCACIÓN INICIAL**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**DATOS INFORMATIVOS**

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
García Dolores	UNACH	Ficha de Observación	Misthell Chacha
Título: La alimentación en el ámbito cognitivo del niño de 4 años.			

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias					✓
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					✓
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones				✓	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					✓
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					✓

**III. OPINION DE APLICACIÓN**

Aplicable []    Aplicable después de corregir [  ]    No aplicable [  ]

**IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy buena**

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Provincia 15-05-2024	0601841154-7		09984205296

Observaciones:

## 6.2 Ficha de observación

<b>Nivel</b>	
<b>Fecha</b>	
<b>Hora de inicio</b>	
<b>Hora de fin</b>	

Escala: siempre <b>S</b> , casi siempre <b>CS</b> , a veces <b>AV</b> , casi nunca <b>CN</b> , nunca <b>N</b>																										
Categoría	Salubridad															Nutrición										
Indicadores	El niño se lava las manos antes de alimentarse.					Los productos de la lonchera están bien cocinados.					Los alimentos están bien conservados.					La lonchera del niño contiene alimentos saludables.					El niño reacciona con agrado al abrir su lonchera.					
Niños/as	S	CS	AV	CN	N	A	CS	AV	CN	N	S	CS	AV	CN	N	S	CS	AV	CN	N	S	CS	AV	CN	N	
NN1																										
NN2																										
NN3																										
NN4																										
NN5																										
NN6																										
NN7																										
NN8																										
NN9																										
NN10																										
NN11																										

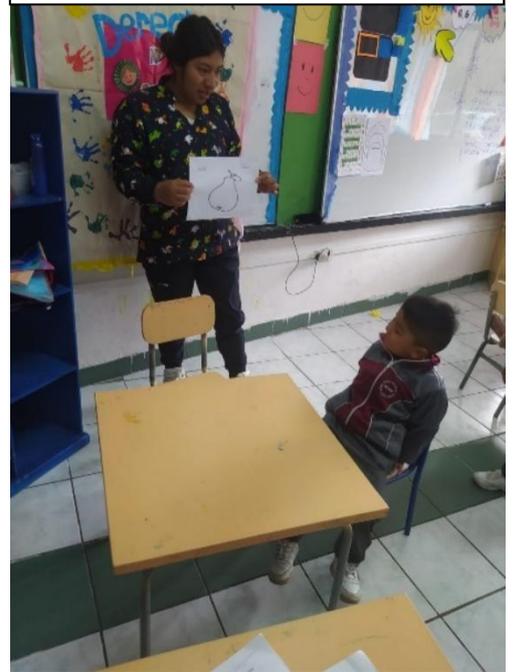
Categoría	Nutrición										Conocimiento																		
	Indicadores:					El niño consume todo su refrigerio.					El niño se siente con energías para trabajar después de servirse los alimentos.					El niño utiliza la cuchara y el vaso cuando se alimenta de manera autónoma.					El niño, conversa con agrado temas referentes a la alimentación.					El niño identifica los alimentos saludables.			
Niños/as	S	CS	AV	CN	N	S	CS	AV	CN	N	S	CS	AV	CN	N	S	CS	AV	CN	N	S	CS	AV	CN	N				
NN1																													
NN2																													
NN3																													
NN4																													
NN5																													
NN6																													
NN7																													
NN8																													
NN9																													
NN10																													
NN11																													

### 6.3 Fotografías

**Fotografía N°1** Preparándolos para la hora del refrigerio.



**Fotografía N°2** Preguntando temas sobre una buena alimentación.



**Fotografía N°3** Socializando imágenes de cómo preparar los alimentos saludables.

