



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA E INICIAL
UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONALIZACIÓN**

TÍTULO

“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”

Trabajo de grado previo la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación Profesor de Educación Parvularia e Inicial

AUTORES

BUÑAY TIPÁN RAÚL OSWALDO
CAISAGUANO CAJILEMA ANA LUCÍA

TUTOR

Msc. JULIO ENRIQUE CEVALLOS PALMAY

RIOBAMBA - ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

YO, Msc. JULIO ENRIQUE CEVALLOS PALMAY, TUTOR DE LA TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

CERTIFICA:

Que la investigación, con el tema: “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”, realizado por los señores CAISAGUANO CAJILEMA ANA LUCÍA y BUÑAY TIPÁN RAÚL OSWALDO, estudiantes de la carrera de Educación Parvularia e Inicial es el resultado de un proceso riguroso, realizado bajo mi dirección y asesoría permanente; por lo tanto, cumplen con todas las condiciones teóricas y metodológicas exigidas por la reglamentación pertinente, para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.



Msc. Julio Cevallos Palmay
TUTOR

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal examinador revisan y aprueban el informe de investigación, con el título, “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”, trabajo de tesis de la Carrera de Educación Parvularia e Inicial, aprobado a nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente tribunal examinador de los estudiantes Buñay Tipán Raúl Oswaldo y Caisaguano Cajilema Ana Lucía.

Presidenta del Tribunal
Msc. Rosa Viteri Arroyo



Miembro del Tribunal
Msc. Dolores Gavilanes C.



Msc. Julio Cevallos P.
Tutor de Tesis

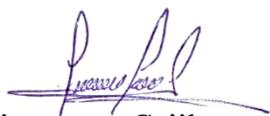


NOTA: 9.55

AUTORÍA

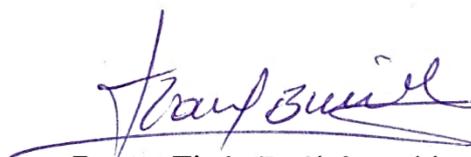
El presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Parvularia e Inicial, es original y basado en el proceso anteriormente establecido por la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías.

Los criterios en el informe de investigación sobre “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”, como también los contenidos, ideas, análisis y conclusiones, son de exclusiva responsabilidad de los autores y los derechos del mismo le corresponde a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Caisaguano Cajilema Ana lucía

C.I. 060460423-1



Buñay Tipán Raúl Oswaldo.

C.I. 060491267-5

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación dedico primeramente a Dios por cuidar, guiar, por tener con salud y vida, gracias a él he logrado culminar la carrera, también a mis queridos padres ya que ellos son pilares fundamentales y estuvieron siempre presente brindando todo el apoyo

incondicional moral, consejos y económicamente, a todos/as mis compañeros/as, amigos/as y familiares quienes de alguna manera han demostrado su apoyo.

Ana Lucia Caisaguano

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico al dueño y consumidor de la vida. DIOS, por brindarme cada día un aliento de esperanza, amor y paz, hasta poder llegar a culminar la

carrera y poder dedicar a mi amada esposa y mi hijo por estar siempre a mi lado brindándome el apoyo, a mis padres por sus consejos y apoyo económico, a mis hermanos, familiares y a todos esos buenos amigos y compañeros que formaron parte de este trajinar brindando su incondicional.

Raúl Oswaldo Buñay

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Chimborazo, a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológica, y en especial a la Carrera de Educación Parvulario e Inicial por brindarme las puertas del saber por medio de excelentes Educadores que fueron nuestros

guías en la formación humana y profesional, conjuntamente con el Msc. Julio Cevallos quien aportó significativamente en la orientación de esta investigación.

Raúl Buñay & Ana Caisaguano

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO	i
CERTIFICACIÓN	ii
MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
DEDICATORIA	iv

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE CUADROS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN	xiii
SUMMARY	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I	1
1. MARCO REFERENCIAL	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	2
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	2
1.3.1 General	2
1.3.2 Específicos	2
1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA	3
CAPÍTULO II	4
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	4
2.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	4
2.2.1 Fundamentación filosófica	4
2.2.2 Fundamentación Epistemológica	5
2.2.3 Fundamentación Psicológica	5
2.2.4 Fundamentación Pedagógica	5
2.2.5 Fundamentación Axiológica	5
2.2.6 Fundamentación Legal	6
2.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
2.3.1 Hábitos alimenticios	6
2.3.1.1 Hábito.....	6
2.3.1.2 Alimentación	7
2.3.1.3 Hábitos alimenticios	7
2.3.1.4 Hábitos saludables de alimentación en los niños	8
2.3.1.5 Comer bien para estudiar mejor	10
2.3.1.6 El desayuno es la comida más importante del día.....	11
2.3.1.7 La alimentación en la Educación Inicial	12
2.3.1.8 Alimentos que ayudan en el estudio.....	13

2.3.1.9 Tips para preparar una lonchera escolar nutritiva y saludable	14
2.3.1.10 Tips para la nutrición infantil	15
2.3.1.11 Salud infantil	17
2.3.2 Desarrollo de habilidades cognitivas.....	19
2.3.2.1 Desarrollo.....	19
2.3.2.2 Habilidad	20
2.3.2.3 Cognitivo.....	21
2.3.2.4 Habilidades Cognitivas	22
2.3.2.5 Procesos cognitivos básicos en los niños	22
2.3.2.5.2. La Atención.....	23
2.3.2.5.3. La Memoria.....	24
2.3.2.6 Características del área de desarrollo cognitivo	24
2.3.2.7 Las habilidades cognitivas en la escuela	26
2.3.2.8 La clasificación de estrategias de aprendizaje.....	27
2.3.2.9 Técnicas utilizadas en el proceso de estimulación cognitiva	27
2.2.3 características de los niños de 4 a 5 años	29
2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	30
2.5. VARIABLES	31
2.5.1 Variable Independiente	31
2.5.2 Variable Dependiente.....	31
2.5.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	32
CAPÍTULO III.....	34
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.1 MÉTODO CIENTÍFICO	34
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	35
3.4.1 Población.....	35
3.4.2 Muestra.....	35
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
3.5.1. Técnicas.....	35
3.5.2. Instrumentos.....	35
3.6 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS DE DATOS	36
CAPÍTULO IV	37
4. ANALISIS DE RESULTADOS	37
4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN	37

CAPÍTULO V	46
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	46
5.1 CONCLUSIONES	46
5.2 RECOMENDACIONES	47
BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXOS.....	50

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1	38
El refrigerio que lleva a clases contiene alimentos nutritivos.	
Cuadro No.2	39
La institución incentiva la alimentación de cereales, hortalizas y lácteos.	
Cuadro No.3	40
La cultura alimenticia del niño está respaldada por alimentos saludables enviada en su lonchera.	
Cuadro No.4	41
La institución respeta el horario de lunch de los niños.	
Cuadro No.5	42
Al observar las imágenes de un cuento leído el niño reconoce los personajes y sus roles.	
Cuadro No.6	43
Identifica las figuras, imágenes, colores, impartida en la clase anterior.	
Cuadro No.7	44
Establece la temporalización de acuerdo a las actividades realizadas en su diario vivir.	
Cuadro No.8	45
Compara diversos objetos y explica sus características.	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1	38
El refrigerio que lleva a clases contiene alimentos nutritivos.	
Gráfico No.2	39
La institución incentiva la alimentación de cereales, hortalizas y lácteos.	
Gráfico No.3	40
La cultura alimenticia del niño está respaldada por alimentos saludables enviada en su lonchera.	
Gráfico No.4	41
La institución respeta el horario de lunch de los niños.	
Gráfico No.5	42
Al observar las imágenes de un cuento leído el niño reconoce los personajes y sus roles.	
Gráfico No.6	
Identifica las figuras, imágenes, colores, impartida en la clase anterior.	43
Gráfico No.7	44
Establece la temporalización de acuerdo a las actividades realizadas en su diario vivir.	
Gráfico No.8	45
Compara diversos objetos y explica sus características.	



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

“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”

RESUMEN

Este Trabajo investigativo tuvo como propósito esencial analizar el tipo de hábitos alimenticios de los niños de 4 a 5 años y cómo estos influyen en el aprendizaje, la población que se trabajó es de 20 niños comprendido en esta edad. Para la elaboración del marco teórico se investigó de acuerdo a las variables independiente y dependiente formuladas para llevar a cabo la presente investigación, la información recabada se la obtuvo en libros, revistas, internet. Luego se desarrolló el marco metodológico, donde consta el tipo de investigación, de campo, bibliográfica, descriptiva y exploratoria que orientaron durante todo el proceso investigación, dentro de las técnicas e instrumentos, se utilizó la técnica de una ficha de observación a los niños de la escuela mediante la cual se pudo lograr recabar la información e ilustrarlos gráficamente, para luego redactar las conclusiones y recomendaciones, siendo éstas las que guiaron para la elaboración de la propuesta alternativa que contiene aspectos relacionados con los hábitos de alimentación, ésta debe ser balanceada y equilibrada para evitar inconvenientes a futuro, en lo que se refiere al desarrollo cognitivo. El desarrollo del pensamiento y el aprendizaje humano es primordial. La nutrición, los genes y las experiencias, en conjunto, influyen en el desarrollo cognitivo del niño. Muchos estudios de investigación han reconocido la importancia de la nutrición en la etapa de lactancia ya que si se carece de esta puede afectar el desarrollo y el comportamiento del niño.

SUMMARY



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA E INICIAL
UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONALIZACIÓN

THEME: FOOD HABITS IN THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE SKILLS IN CHILDREN OF 4 TO 5 YEARS OLD IN THE SCHOOL " JOSE MARIA SÁENZ " TIXAN PARISH, CANTON ALAUSI , CHIMBORAZO PROVINCE. SCHOOL YEAR 2014 - 2015"

Authors: Buñay Tipán Raúl Oswaldo y Caisaguano Cajilema Ana Lucía

SUMMARY

This research work had as essential purpose to analyze the type of eating habits of children 4 to 5 years and how these affect learning, the population is 20 children of this age. The preparation of the theoretical framework was investigated according to the independent and dependent variables to carry out this investigation, the information gathered was obtained in books, magazines, and internet. the methodological framework, which includes the type of research, field, literature, descriptive and exploratory that guided throughout the research process, the technique of observation sheet in children was used, which was achieve to gather information and illustrate graphically, and then draw the conclusions and recommendations, being these that led to the development of the alternative proposal that contains aspects related to eating habits, it must be balanced to avoid problems in the future, when it refers to cognitive development. The development of human thought and learning is paramount. Nutrition, genes and experiences, together, affect the child's cognitive development. Many research studies have recognized the importance of nutrition in lactating because if lacks this can affect the development and behavior of the child.


Mgs. Myriam Trujillo B.
DELEGADA DE CENTRO DE IDIOMAS



INTRODUCCIÓN

El niño desde sus primeros años, es definido como un ser único. Dentro de esta concepción amplia de niño, la primera infancia es considerada como la etapa del ciclo vital que comprende el desarrollo de los niños desde su gestación hasta los seis años de vida. Es una etapa importante para el desarrollo del ser humano en todos los aspectos: biológico, cultural y social, además para la estructuración de la personalidad, la inteligencia y el comportamiento social.

Las investigaciones han demostrado que los primeros años y el cuidado que se tenga con el niño en esta etapa, revisten una importancia extraordinaria en relación con su desarrollo desde el punto de vista intelectual, emocional, social, físico y moral. Es por ello que en estas edades se les debe dar una adecuada alimentación, porque repercute en los procesos de formación integral, específicamente en el desarrollo cognitivo del niño.

Los beneficios de una adecuada alimentación son muchas, el cuerpo y los órganos se desempeñan con calidad y esto genera el tener más energía y rendir más en las actividades diarias, y en los niños se refleja un correcto desarrollo cognitivo para que pueda desempeñarse bien en la escuela y aprenda más.

Pero el mito en nuestro entorno es que entre más gorditos los niños están son más sanos, pero si no se consume productos con mayor aporte nutricional puede esto producir y desencadenar otras enfermedades que afecten la salud del niño/a. La investigación está estructurada de los siguientes capítulos:

Capítulo I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN, comprende el planteamiento, formulación del problema, objetivo general y específicos y finalmente la justificación.

Capítulo II: MARCO TEÓRICO, comprende los antecedentes, es decir, los trabajos anteriores sobre la presente investigación, comprende la fundamentación científica filosófica, psicológicas, pedagógicas y legales del tema, y fundamentación teórica, donde se

desarrollaron contenidos sobre las variables independientes y dependientes, definición de términos, hipótesis y variables.

Capítulo III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, en este capítulo se describió la metodología dentro de la cual se mencionó los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información.

Capítulo IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, comprendió la descripción de los resultados de la ficha de observación realizada a 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

Capítulo V: Comprende las CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, en base de los objetivos específicos se propone soluciones a los problemas encontrados.

Capítulo VI: PROPUESTA ALTERNATIVA, se concluye con bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial algunos organismos que implementan proyectos sobre alimentación, han demostrado que la población tiene una forma inadecuada de alimentación, y esto se muestra por algunos factores como la falta de educación en estos temas. Considerando esto las instituciones educativas han mostrado una alerta en este tema, pues consideran que afecta en el desarrollo normal de sus estudios y por ende en algunas áreas como la cognitiva, afectiva, etc.

En nuestro país los padres se preocupan por cubrir las necesidades básicas de sus hijos, proporcionándoles juguetes, ropas, la mejor educación, y sobre todo la alimentación; pero no siempre la alimentación que se provee al niño es saludable, diversos estudios han demostrado que existe una relación entre hábitos alimenticios y la cognición. Una alimentación saludable se ha ligado a grados superiores, mejoramiento de la memoria, de la salud conduciendo a una mejor asistencia a la escuela, por el contrario, los hábitos no saludables pueden afectar negativamente.

De acuerdo a la encuesta nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2011-2013) uno de cada cuatro niños en Ecuador padece desnutrición crónica, problema que se evidencia más en las niñas,). La desnutrición crónica aparece desde edades muy tempranas y se asienta, es ligeramente mayor en las niñas que en los niños y mucho más en los niños indígenas que en otras etnias. (INEC, 2013)

En la provincia de Chimborazo las autoridades de la Dirección Provincial de Salud han controlado el expendio de los alimentos en bares de centros educativos, exigiendo la venta de alimentos ricos en nutrientes. De esta manera fomentando una buena alimentación para los niños, especialmente en las horas en que no están cerca de sus padres. Algunos directores de escuelas han cumplido la disposición, porque saben que tienen que cumplir y más no por la salud de los niños. (Chimborazo, 2016).

En la Escuela José María Sáenz se percibe el descuido sobre el control de hábitos conocen la influencia de la alimentación en el desarrollo de las habilidades cognitivas de sus estudiantes. Pero también se reporta el incumplimiento de la orden por parte de instituciones educativas, colocando como prioridad las ganancias que generan la venta, alimenticios de

los niños, lo cual podría estar influenciando sobre el desarrollo de las habilidades cognitivas de los alumnos. Los padres tampoco son personas con conocimientos sobre el tema, por ende, la atención que se pone sobre el tipo de alimento que se brinda a sus hijos es muy deficiente; los hábitos alimenticios saludables perduran hasta la vida de adulto, si se los controla y educa desde edades tempranas, de esta manera una persona pueden elegir alimentos ricos en nutrientes, minerales, vitaminas que ayudan al desarrollo del cerebro mejorando las habilidades cognitivas y de aprendizaje. (BUÑAY & CAISAGUANO)

Los niños comprendido entre la edad de 4 a 5 años presentan sus anomalías como la

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influyen 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?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 General

Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños de 4 a 5 años de edad de la escuela “José María Sáenz” Parroquia Tixán, Cantón Alausí, Provincia de Chimborazo. Año lectivo 2014 – 2015.

1.3.2 Específicos

- Identificar los hábitos alimenticios de los niños y niñas, desde su hogar hasta la Escuela, para conocer qué tipo de alimentación tienen las familias, igualmente en la escuela.
- Analizar los hábitos alimenticios y su influencia en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los niños para medir su efecto en el desarrollo de las mismas.
- Elaborar un tríptico de hábitos alimenticios que ayuden en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los niños de 4 a 5 años de edad, para proporcionar una información práctica a los docentes y padres de familia sobre este tema.

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

Es importante realizar esta investigación debido a que los hábitos alimenticios de los niños tiene una estrecha relación con el desarrollo de las habilidades cognitivas, se sabe que cierto grupo de alimentos contienen nutrientes, vitaminas, minerales que brindan el combustible necesario para el cerebro humano ayudando a los estudiantes a obtener una mejor atención en clases, actitud positiva, mejor captación y almacenamiento la información, además el goce de una buena salud que permite la asistencia regular a las aulas de clases. En la actualidad muchas familias han modificado sus hábitos alimenticios, donde la comida rápida es la más preferida, los niños se van adaptando al ambiente en que viven y de cierta forma van construyendo hábitos alimenticios no saludables, los niños de 4 a 5 años están en edades donde más rápido se desarrollan sus habilidades cognitivas en comparación con otras etapas de la vida, la influencia negativa de sus hábitos alimenticios puede ser perjudiciales en el proceso de aprendizaje.

La presente investigación será de impacto, porque algunos docentes pueden carecer de conocimientos sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo de las habilidades cognitivas, además los problemas de aprendizajes percibidos en sus alumnos podrían estar relacionados con las situaciones alimenticias, será de gran ayuda el tríptico que se elabore. Tanto docentes como padres de familia serán capacitados y educados para mejorar los hábitos alimenticios y así obtener un buen desarrollo de habilidades cognitivas.

Los beneficiarios directos serán los niños de 4 a 5 años de edad de la escuela “José María Sáenz”, quienes tendrán una mejor atención a la hora de la alimentación con productos que contienen nutrientes y minerales necesarios y que aporten al buen desarrollo de las habilidades cognitivas, obteniendo como resultado en sus estudios buena concentración, captación y almacenamiento de la información rápida y sobretodo un excelente estado de salud.

Como beneficiarios indirectos son los docentes, a quienes se les facilitará el proceso de enseñanza y todos los niños podrán captar las enseñanzas al mismo ritmo, además los padres quienes gozarán de sus hijos con buenos estándares de aprendizaje.

Será factible la realización del trabajo, por el interés que han mostrado las autoridades y maestros de la institución, además por los conocimientos suficientes con las que se cuenta para trabajar con los niños, los recursos con los que se dispone son suficientes para llevar a

cabo las actividades necesarias en la institución, también el tiempo y el amor que se invierte en este trabajo ayudará a obtener resultados positivos.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

De acuerdo a lo investigado en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo se encontró los siguientes temas relacionados a la primera variable, no existe una tesis con el mismo proyecto investigativo, permitiendo proponer uno nuevo.

TEMA: Influencia de la Alimentación Nutritiva en el Aprendizaje Significativo de los Niños de Primer Año de Educación Básica del Jardín Antonio Granda Centeno, Año Lectivo 2009-2010.

AUTORAS: Guaran Paulina y Quishpi Mariana

TUTORA: MSC. TATIANA FONSECA

TEMA: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS INFANTILES EN EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES BÁSICAS DE LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO SALES, AÑO LECTIVO 2011-2012

AUTORA: JANETH CORTEZ

TUTOR: MSC. MARÍA SAETEROS

2.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

2.2.1 Fundamentación filosófica

“El procesamiento de la información y su almacenamiento en la memoria, destacando cómo los resultados del aprendizaje no dependen exclusivamente del modo en que el profesor presenta la información; sino, además, del modo en que el alumno la procesa, la interioriza y la guarda, dependiendo de su salud y alimentación”. (Weinstein & Mayer, 1986)

La utilización de lo aprendido por parte del niño, no depende solo de la eficiencia de la enseñanza del maestro, sino también de las habilidades cognitivas desarrolladas, de la alimentación adecuada lo cual aporte al cerebro los nutrientes necesarios como combustible. En las instituciones educativas existe deficiencias en la enseñanza a los niños y padres de familia sobre estos temas, por tanto, en la mayoría de los casos existe malos hábitos alimenticios.

2.2.2 Fundamentación Epistemológica

El niño evoluciona desde su realidad de neonato hasta la adultez. Entre una y otra etapa existen momentos de desarrollo cognitivo que determinarán intereses, habilidades así como características específicas en lo afectivo, hábitos alimenticios, psicomotor, intelectual y social. (Tamayo, 1999)

En diferentes etapas de la vida del ser humano, nuestro cuerpo tiene mayor rapidez de desarrollo en ciertas áreas cognitivas, por tanto en los niños la parte con la que más rapidez se desarrollan son la habilidades cognitivas, donde los nutrientes, minerales juegan un papel importante aportando el combustible necesario al cerebro. Los hábitos alimenticios influyen directamente en el desarrollo fisiológico de los niños, por tanto, el aprendizaje de las ciencias, se realizan desde la infancia hasta la adultez.

2.2.3 Fundamentación Psicológica

"La instrucción solo es buena cuando va por delante del desarrollo cognitivo, es justamente, así como la instrucción desempeña un papel extremadamente importante en el desarrollo de hábitos saludables". (Vigotsky, 1979)

EL aprendizaje y el desarrollo van de la mano, los niños van desarrollando sus habilidades cognitivas a través del aprendizaje, así mismo el desarrollo necesita nutrientes, lo cual se obtiene a través de un buen hábito alimenticio, consumientes alimentos saludables. Todas estas habilidades irán siendo potenciadas mediante un desarrollo psicológico y motriz de los niños y niñas.

2.2.4 Fundamentación Pedagógica

“El aprendizaje del estudiante depende de la habilidad cognitiva previa que se relaciona con la nutrición adecuada, al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento.”. (Ausubel, 2000)

El aprendizaje que logre los niños en la escuela dependerá del nivel de desarrollo de las habilidades cognitivas, la forma de atender, captar información, memorizar y utilizarla en el momento requerido, el nivel del desarrollo cognitivo depende de la alimentación, hábitos saludables y buenos estilos de vida; de ahí que los docentes deben estar preparados en estos temas a fin de orientar a toda la comunidad educativa.

2.2.5 Fundamentación Axiológica

“Esta fundamentación habla sobre emociones, costumbres, valores donde se quiere promover buenos hábitos saludables, para que los niños crezcan sanos y fuertes donde los valores formales que regulan el comportamiento del hombre ante situaciones de presión o control externos, puedan ayudar a mejorar estilos de vida, ya que los valores debemos fomentar en toda la sociedad”. (Gonzales, 1996)

Los valores se aprenden en el hogar y en la escuela, valores que ayudan a un niño a respetar y hacerse respetar ante la sociedad, a quererse y a valorarse a sí mismo, cuidando su cuerpo a través de una buena alimentación, lo cual como consecuencia trae un buen desarrollo físico y cognitivo, más aún cuando el niño está en proceso de desarrollo de habilidades cognitivas.

2.2.6 Fundamentación Legal

Según la Constitución Política de la República del Ecuador en el CAPITULO III de los Alimentos, Bebidas, Equipos y Utensilios de los bares escolares, Art. 10 dice:

“Los alimentos y bebidas procesadas que se venden en los bares de las escuelas deben contar con registro sanitario, estar con la normativa nacional y con el nivel de nutrición. No podrán expendirse alimentos y bebidas procesadas y o preparadas en el bar, que contengan cafeína, edulcorantes artificiales y alimentos que sean densamente energéticos con alto contenido de grasa, hidratos de carbono simple y sal, lo cual perjudican la salud física y cognitiva del estudiante”

Los alimentos consumidos por los estudiantes de las escuelas deben ser estrictamente controlados, ya que estos pueden influenciar en la salud, bienestar y sobretodo en el aprendizaje. Además, pueden perjudicar el desarrollo de las habilidades cognitivas al consumir alimentos que no brindan los nutrientes necesarios al cuerpo humano, el cerebro necesita una variedad de nutrientes como combustible para un buen funcionamiento, pero ciertos alimentos no cuentan con lo requerido.

2.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.3.1 Hábitos alimenticios

2.3.1.1 Hábito

Un hábito es el resultado de una acción que repites frecuentemente de forma inconsciente. Por lo tanto, los hábitos son el resultado de lo que hacemos habitualmente y el conjunto de estos hábitos definen el estilo de vida. El humano está hecho de hábitos, y estos a su vez

están formados por acciones, aquí es en donde la voluntad y el poder de decisión tienen efecto. (Sanz, 2015)

Entonces se sabe que el hábito es una acción o actividad consciente que se va repitiendo frecuente y progresivamente hasta que la realizamos inconscientemente, es decir que los seres humanos podemos realizar acciones por costumbre de las que por haberlas realizado por largos periodos de tiempo o toda la vida que llevamos y con una marcada frecuencia se nos vuelve cotidiano a tal punto de realizarlo de una manera inconsciente.

2.3.1.2 Alimentación

La alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas (sustancias químicas más simples) que contienen los alimentos. (NAOS, 2012)

La alimentación es un proceso que conlleva dos etapas, una consciente, que es el deseo de comer en sí; es decir las ansias o necesidad de llevarse algo a la boca para lo cual buscamos algún tipo de alimento, lo preparamos de ser el caso y nos lo servimos; y otra inconsciente que es la etapa en la que una vez que hemos deglutido empieza un proceso interno de sintetización de sustancias químicas, nutrientes etc.

2.3.1.3 Hábitos alimenticios

Es el patrón de alimentación que, diariamente, las personas siguen; esto incluye sus preferencias alimentarias y las influencias tanto de su familia como de su cultura, país o comunidad. Estos varían de gran manera de unas culturas a otras, no solo en los alimentos que consumen, sino también en cuanto a la frecuencia con que se consumen las comidas y la importancia que cada sociedad le da a las mismas. (Santiago, 2013)

Los hábitos alimenticios en nuestro país específicamente, son muy variados dado que se diferencian tanto por la región sea esta Costa, Sierra, Oriente o Región Insular, como por su cultura; por ejemplo en la costa por lo general sus habitantes basan su alimentación en pescado o mariscos, plátano verde etc. Mientras que en la Sierra la basan en el consumo de papa, frejol, arveja etc.

2.3.1.4 Hábitos saludables de alimentación en los niños

Los hábitos alimenticios son comer saludablemente, hacer deporte, beber agua, no tener una vida sedentaria, donde los niños deben aprender desde pequeños para que puedan llevar una vida sana y no hay que esperar a que tengan problemas de salud o sobrepeso.

La prevención es, sin duda el camino correcto, donde la actividad y el deporte son junto a una alimentación equilibrada, los pilares fundamentales de una vida saludable.

- Una alimentación equilibrada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita. Por ello es importante animarle a que comen correctamente donde puedan probar alimentos sanos. Se dice que el gusto de los pequeños es variado y poco a poco deben aceptar las verduras o el pescado que por lo general al inicio no consumen.
- El equilibrio es en cuanto a la proporción diaria de proteínas y grasas. La alimentación de hoy día tiende a desequilibrarse donde se consume mucha proteína o carbohidratos. La pirámide alimenticia ofrece unas cantidades y proporciones adecuadas. Hemos de tener en cuenta, las siguientes pautas:
- Consumir cinco raciones diarias de fruta y verdura.
- Reducir el consumo de carne y consumir pescado en mayor proporción.
- Los cereales se deben consumir diariamente como el arroz, pasta o pan.
- Menos comida rápida, donde se debe limitar al máximo ya que contienen mucha grasa y calorías.
- También es importante hacer un buen desayuno para asegurarnos de que nuestro organismo obtiene los hidratos de carbono que necesita por la mañana.
- Establecer horarios fijos para cada comida. Hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios y limitar las comidas entre horas.
- Planear las comidas con anticipación, así será más equilibradas y completas, se puede diseñar el menú de la semana para comprar lo necesario
- Compartir al menos una comida familiar donde es una forma de convertirnos en un modelo de hábitos para nuestro hijo. (García L. , 2015)

- Disfrutar de la cena, en el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, todavía estamos a tiempo de compensar estas carencias.
- Hacer las comidas más originales y apetecibles ya que la monotonía en la mesa produce insatisfacción. (García L. , 2015)

b. Beber agua

Es importante el consumo de agua ya que es lo que nos permite vivir saludables. Los zumos de frutas naturales son una buena alternativa, pero no conviene abusar de ellos, ya que contienen demasiados azúcares.

c. Buena costumbres al comer

- No obligarle al niño a terminar el plato y si dice que está lleno, respetarlo, si no, puede que le sienta mal la comida.
- Ofrecerle un espacio tranquilo para comer donde le permite entrar en contacto con la sensación de saciedad. Una vez que ésta se produce en el estómago, tarda unos 20 minutos en llegar al cerebro. Por eso no es bueno insistirles a que coman muy rápido, ya que, inconscientemente, le estaremos invitando a consumir más de lo que realmente necesita. Las comidas deben tener un ritmo pausado. (García L. , 2015)

d. Menos televisión

- El tiempo que emplean viendo la televisión se le está restando a otras actividades necesarias y mucho más saludables.
- Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas.
- Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre. (García L. , 2015)

e. Más actividad física

- El juego y el deporte son aliados importantes para el buen funcionamiento del organismo, una hora de actividad física al día mejora el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo.

- Nunca debe convertirse en una obligación la actividad física, es importante que les divierta y adquieran habilidades donde será más fácil que lo hagan.
- Diariamente, conviene guardar un espacio de tiempo exclusivo para la actividad física.
- Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos lo hagan., podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura), un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.
- Organizar paseos familiares al aire libre. Son una buena forma de dejar a un lado el ocio.
- Disfrutar con ellos para que integren la actividad física como una satisfacción.
- Pongamos metas ¿Cómo vamos a organizar ahora las comidas? ¿Qué días haremos actividades al aire libre? Nuestras buenas intenciones pueden venirse abajo ante una organización demasiado exigente. No es aconsejable, alterar nuestras rutinas de la noche a la mañana.
- Hagámoslo todos juntos, un niño aprende lo que ve, no lo que escucha, pasear será divertido si vamos todos. De la misma forma, si compartimos la comida, aprenderá qué alimentos le sientan bien; y si comemos de forma sana, nuestro hijo sabrá que no le estamos castigando.
- Potenciemos la parte positiva. Frases como "No comas galletas", "no piques" o "te vas a poner muy gordo" producen frustración y ansiedad en los niños. En cambio, otras como "¡vámonos de paseo!", "estas manzanas están deliciosas", o "te veo muy guapo hoy" reforzarán los hábitos que queremos crear (García L. , 2015)

2.3.1.5 Comer bien para estudiar mejor

La alimentación juega un papel fundamental en los resultados finales de los exámenes. Evidentemente, si no estudias tienes escasas posibilidades de aprobar, pero si dedicas tiempo a tus exámenes y lo acompañas con una dieta sana, los esfuerzos son aún más recompensados.

"Las neuronas necesitan energía para estar activas", estas células se alimentan principalmente de glucosa. "Sin esta gasolina no conseguiremos un correcto aprendizaje", Para ello, productos como los cereales (mejor integrales), el pan, el arroz, la pasta o las barritas de desayuno no deben faltar en la alimentación diaria.

La Hidratación y descanso, son dos factores muy importantes. La comida influye en otros aspectos esenciales como el descanso. Una mala práctica, es cenar muy tarde. "El estómago se encuentra aún lleno y en plena digestión cuando nos vamos a la cama", remarcan. El proceso digestivo dificulta la conciliación del sueño, especialmente si se ha comido en exceso. En este sentido, se recomienda cenar "ligero" y más pronto.

A su vez, la ingesta de líquidos también resulta crucial. La deshidratación puede provocar "mareos, dolores de cabeza y falta de concentración". Para evitarlo, bebe unos dos litros de agua al día. También puedes ayudarte con infusiones, caldos, sopas o incluso frutas. (León, 2014)

2.3.1.6 El desayuno es la comida más importante del día

El estudio y la buena alimentación son dos cosas que deben ir de la mano. El buen rendimiento en el estudio es causa de una alimentación. La mayoría de los especialistas insisten en que un estudiante debe cuidar muy bien su alimentación por los siguientes motivos:

a. Un desayuno abundante a base de cereales, leche, huevos, zumos de frutas, jamón, queso son recomendables. El desayuno de un estudiante debe ser una de sus más completas comidas ya que es el combustible que se quemará a lo largo del día y se digiere rápidamente, donde les permite estar con vitalidad y energía.

b. Evitar alimentos elaborados a base grasas y exceso de hidratos, con azúcares en comidas intermedias y ocasionales, sino más bien con alimentos sanos como: frutas, pan integral. Los estudiantes deberían vigilar su sobrepeso, especialmente si esto influye en los hábitos alimentarios que no son muy saludables.

c. Evitar comida basura sobre todo los que hacen trabajos sedentarios donde deberían limitarse a consumir alimentos que contengan azúcar como pasteles, galletas, dulces, carnes elaboradas, salchichas, alimentos en conserva, etc.

d. Un niño debe tener una alimentación equilibrada que contenga vitaminas ya que si no lo consume puede provocar falta de energía y vitalidad. En una buena dieta el niño debe consumir alimentos como los: tomates y verduras, ensaladas en todas las comidas, frutas carne o pescado, huevos, leche, quesos, pan integral y cereales: agua (un litro y medio al día).

e. Tener horas fijas en las comidas, no comer por ansiedad y a muchas horas puede generar digestiones y el estómago se vuelve pesado porque mezcladas con el estudio restan capacidad de concentración, vitalidad y en ocasiones fomentan la somnolencia. Los padres deben cuidar mucho de la alimentación para que los niños puedan estar en forma tanto mentalmente como físicamente y puedan soportar varias horas de estudio, exámenes. Todas estas actividades exigen un óptimo rendimiento y los buenos hábitos alimentarios pueden ayudar mucho. (Sáenz, 2012)

2.3.1.7 La alimentación en la Educación Inicial

La educación es una tarea compartida entre la escuela y la familia, por lo que es necesario establecer un marco de relaciones claras basadas en la confianza mutua y en la comunicación. Esto en el marco de una alimentación adecuada y de calidad tiene una relevancia fundamental para el desarrollo integral del individuo.

Se debe partir de una visión integral e integradora que comprenda que las acciones del día a día de los niños, que sus rutinas y logro de hábitos -saludables- sobre todo en el acto de la alimentación, logren conectarse con el desarrollo de sus potencialidades tanto física, como cognitiva y socio emocional. En esta creación están implicados los propios niños y niñas, pero también los adultos y las formas de trabajo que unos y otros adopten, donde el diálogo, la conversación y el encuentro con el otro, pero también la negociación comunicativa, la confrontación dialógica o el conflicto positivo y constructivo emergente y la creatividad deben estar presentes.

Esto conlleva a cambiar la forma actual de percibir y actuar sobre el proceso de aprendizaje de los niños y niñas en la promoción de hábitos saludables en el nivel de educación inicial - en lo general- y reenfocar el acto alimentario -en lo particular.

Dicha planificación debe estar organizada en tiempos y espacios específicos, pero permanentes e inclusivos, que ofrezcan a los niños un marco de vida seguro para que, junto con su familia, puedan ir dando pasos en el camino desde la dependencia del adulto a la autonomía física, emocional e intelectual y que permitan a los niños y niñas organizar su propio tiempo, adelantarse a los acontecimientos, prever sus acciones, fortalecer el juicio sobre la auto responsabilidad y el autocuidado, pero a la vez sea suficientemente flexible y abierta para permitir incorporar a lo cotidiano la novedad, la sorpresa, los conflictos o problemáticas específicas que cada uno, a su tiempo, irá resolviendo, sin dar a priori nada

por establecido. Así, lo cotidiano también crea, provoca y modifica los comportamientos y las formas de actuar de todos, y plantea nuevos interrogantes y problemáticas que van más allá del contexto escolar.

Las actividades lúdicas planificadas en la acción pedagógica, son fundamentales para el desarrollo cognoscitivo e intelectual, y si se desarrollan en un ambiente de afectividad propiciarán la imaginación, la creatividad, pero en muchas oportunidades no se asocian -o se nutren- con el desarrollo del acto de la alimentación.

Esto se puede concretar mediante la alimentación-desayuno, almuerzo, la merienda y la lonchera, ya que el niño va recorriendo día a día, el complejo proceso de su identidad personal, evolución y progreso. Muchos niños reviven y consolidan momentos anteriores de sus vidas y casi todos avanzan en destrezas por la imitación y el esfuerzo de realizar por sí mismo gestos y conductas que ven en los adultos. (Del Río, 2015)

2.3.1.8 Alimentos que ayudan en el estudio

Son numerosas las investigaciones que han descubierto que determinados alimentos favorecen el rendimiento del cerebro a la hora de realizar actividades referentes al estudio. Aquí se detalla diez alimentos que ayudarán a los niños a mejorar su rendimiento.

Salmón. Muchos especialistas lo recomiendan por su alto contenido en ácidos grasos omega 3, este pescado como el atún mejoran la concentración, la memoria y el aprendizaje. El pescado azul es saludable porque ayuda a controlar el colesterol y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

La Avena es un cereal conocido por ser beneficioso para la piel, es también bueno para el sistema nervioso, por su alto contenido de Tiamina o vitamina B1. Además, es un alimento rico en proteínas y grasas saludables. Es recomendable consumirlo en épocas de estrés y es beneficioso para la memoria a corto plazo.

Las Zanahorias al igual que la avena, su ingesta también ayuda a la piel y también está indicada para mejorar la memoria. Su consumo a largo plazo puede aumentar nuestra capacidad de retención gracias al antioxidante beta-caroteno.

El aguacate como el salmón, es un alimento rico en grasas saludables por lo tanto favorece el nivel de concentración.

De acuerdo a un estudio realizado los arándanos es un potente fortalecedor de la memoria, son ricos en vitamina C, en antioxidantes, que ayudan a activar las enzimas protectoras del cerebro y mejoran la memoria. También contienen potasio, un mineral necesario para la transmisión y la generación del impulso nervioso, este producto se lo encuentra en yogures o en mermelada, da igual cómo se consuma el arándano solo tiene propiedades positivas.

Las nueces tienen un alto contenido en fósforo, las convierte en el fruto seco más eficaz para realizar actividades como estudiar. Del mismo modo, las almendras mejoran la memoria, según un estudio de la Universidad de Illinois-Chicago, demostró que todo el que comía durante una temporada un puñado de almendras al día resolvía mejor los test de memoria.

Los huevos contienen aminoácidos esenciales que se encuentran en la yema y una sustancia denominada colina, del grupo de las vitaminas B, convierten al huevo en alimento indispensable para mejorar la capacidad de atención y la memoria.

El plátano es alimento esencial tanto para deportistas de élite, como para estudiantes en época de exámenes, por su alto contenido en potasio y vitamina C. La vitamina B6 ayuda en la producción natural de neurotransmisores relacionados con la concentración, como la serotonina o la dopamina.

Té y café que contienen la cafeína ayudan a mejorar la memoria, aunque solo será beneficiosa si no se pasa de dos tazas al día, y siempre que la última sea ocho horas antes de dormir, ya que así no perjudicará la calidad de nuestro sueño. El té, además de la cafeína, contiene L-theanina, indicada para mejorar la memoria y la concentración.

El pavo o los huevos, es muy importante para mantener las habilidades cognitivas. La ausencia de esta vitamina supone, según el estudio, un mayor riesgo de deterioro mental. (Moreno, 2013)

2.3.1.9 Tips para preparar una lonchera escolar nutritiva y saludable

Es muy importante que los padres, tenga en cuenta que el desayuno escolar debe ser saludable.

1. Higiene

Los nutricionistas comentan que la lonchera escolar debe contener alimentos con aseo, por ello es importante el lavado de manos, antes de preparar los alimentos. Los envases que se utilizan para guardar los alimentos deben estar muy limpios.

2. El desayuno debe variar de acuerdo a la edad del niño.

Si el desayuno es para un niño en edad preescolar hay que tener cuidado de poner alimentos con el cual puedan atrancarse. Ejemplo: maní.

3. Incluir variedad de alimentos

La lonchera debe incluir alimentos tales como:

- Almidones, granos y cereales
- Frutas y vegetales
- Carnes
- Lácteos
- Aceites, grasas y azúcares

4. Lo que no se debe incluir en la cena

Se debe evitar los jugos procesados, las sodas, ya que contienen exceso de azúcar, los cuales producen sobrepeso e hiperactividad en los niños. Otro producto que tampoco se debe incluir en la lonchera escolar son los snacks, ya que tienen exceso de sodio, colorante y grasa saturada, los chocolates, caramelos o alimentos que contengan azúcar.

5. Recomendaciones

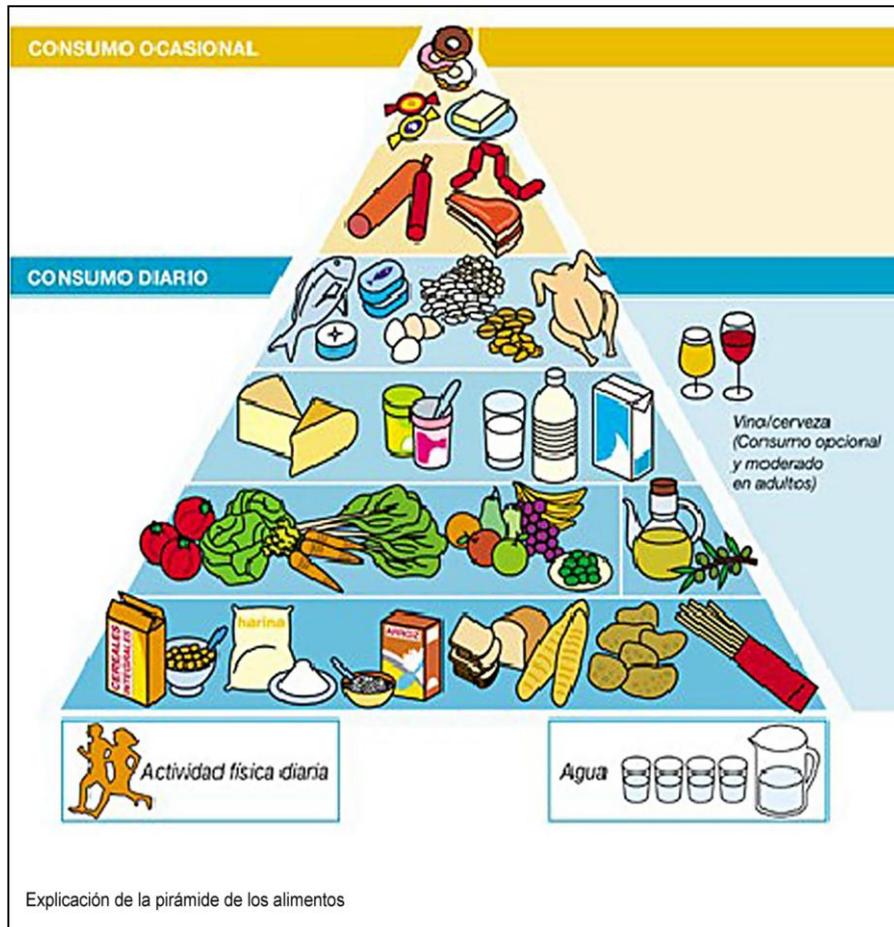
- El niño o la niña debe salir desayunando, hay que evitar que vaya en ayuno hacia la escuela.
- Siempre se debe colocar en la lonchera una botella de agua purificada.
- Una vez a la semana se le puede permitir al niño o niña escoger una golosina o algo que le gusta para llevar en la lonchera.
- La mamá y el niño o niña, pueden programar la lonchera. (García L. , 2015)

2.3.1.10 Tips para la nutrición infantil

1. El alimento no debe ser un momento de formalidad y aburrido. La alimentación debe ser sencilla, se le debe incluir una decoración extra ya que no es lo mismo una ensalada de verduras, que la cara de un payaso con zanahorias, pepinos y lechuga.

2. Jamás dejar pasar el desayuno ya que es un elemento esencial del día y por lo tanto nunca debe desaparecer de la dieta de niños.
3. Es importante combinar los alimentos porque el niño debe aprender a comer de todo, si mamá le enseña a variar los alimentos.
4. Es importante evitar las frituras, por frutas y vegetales. Al salir de la escuela se recomienda recibir al niño con un recipiente de frutas y verduras cortadas en cuadritos, los colores le resultarán más atractivos.
5. Los alimentos se debe servir a una misma hora, la vida de los niños está compuesta por rutinas y hábitos, el cambio frecuente del horario de comida generará confusión y malos hábitos.
6. La sed es importante, cuando un niño pide un vaso de agua es porque en verdad lo necesita. Eliminar la sed ayudará a una correcta hidratación y digestión.
7. La hora de ejercicio y juego ayuda al desarrollo motriz, este momento activará su metabolismo para mantenerlo en forma.
8. es importante estar siempre pendiente del peso y talla porque es indispensables controlar su crecimiento y desarrollo. (MAGUEY)

Pirámide Alimenticia



Fuente: [http://www.piramide alimenticia](http://www.piramidealimenticia)

2.3.1.11 Salud infantil

La salud infantil está estrechamente relacionada y vemos como el pensamiento se manifiesta a través del lenguaje, mientras más preciso es el lenguaje, más elevado será el poder mental y tanto mejor es la cognición y la actividad creadora en los niños.

Mientras el niño toma conciencia de sí mismo y del medio que lo rodea, desarrollo su dimensión intelectual El desarrollo cognitivo es la percepción de la realidad que presenta diferentes particularidades, según cuál de los cinco sentidos, se active mediante su estimulación, trabajan de manera integrada para ofrecernos información del medio; esta integración ocurre durante los primeros años de vida son adecuados.

La desnutrición es la principal causa de muerte en niños que están lactando y pequeños. La prevención es una prioridad ya que esta enfermedad es provocada por el insuficiente aporte de vitaminas, minerales y proteínas. (UNICEF, 2011)

Este problema se puede dar gracias al consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, también puede ser por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas, que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado de salud y bienestar.

Medidas Antropométricas

La antropometría es el conjunto de procedimientos utilizados para determinar las dimensiones o medidas de los seres humanos, la antropometría es el método más utilizado para comprobar el estado nutricional de las personas durante todo el ciclo de vida, desde el nacimiento hasta la vejez, las medidas antropométricas permiten estimar la composición corporal, inferir acerca de la ingestión de alimentos, el ejercicio o la presencia de enfermedad. Múltiples estudios han demostrado la importancia de la antropometría como método válido para estimar los riesgos nutricionales individuales y poblacionales. (OPS Organización Panamericana de la Salud, 2010)

PESO: Esta medida, sin lugar a dudas la más empleada, indica la acumulación o aumento de los tejidos del organismo; es muy importante y de gran utilidad especialmente en lactantes para controlar el estado nutricional y de la salud en general, pero el significado de sus variaciones puede ser confuso en pacientes deshidratados u otras manifestaciones de cambios en el agua corporal.

La curva de crecimiento se usa para evaluar y controlar el crecimiento los niños. Para esto, se marca el peso de cada niña o niño en la línea horizontal que corresponda, haciendo coincidir con su edad; esta última se encuentra en la línea vertical.

En las curvas de crecimiento para hombres y para mujeres se encuentran graficadas las medidas de peso de referencia para el crecimiento normal, así como las líneas que señalan o clasifican la desnutrición leve, moderada y grave, de acuerdo a la edad de las niñas y los niños. En las líneas verticales de la gráfica se encuentra el peso en kilogramos; en las líneas horizontales se encuentra la edad en meses y años cumplidos. (OPS Organización Panamericana de la Salud, 2010)

TALLA: La estatura permite conocer la medida del niño y saber si está en una altura acorde a la edad, la estatura presenta variaciones diurnas de hasta 0.31 cm en las primeras horas de la mañana luego de levantarse, por lo que puede ser preferible realizar los controles en horario vespertino. (OPS Organización Panamericana de la Salud, 2010)

La talla indica retardo del crecimiento o desnutrición crónica. La falta de crecimiento afecta

la desnutrición crónica. En las líneas verticales izquierdas de la gráfica se encuentra la longitud-talla en centímetros; en las líneas horizontales se encuentra la edad en meses y años cumplidos. La gráfica contiene 5 espacios separados por líneas curvas que señalan la clasificación de la longitud-talla en: talla alta, normal, desnutrición crónica, leve, desnutrición crónica moderada y desnutrición crónica grave. Después de tomar la longitud-talla en centímetros al niño, marque de inmediato un punto donde se cruzan los datos de longitud o talla en relación con la edad.

PERÍMETRO CEFÁLICO: El PC es sumamente importante en los dos primeros años de vida en que su crecimiento puede poner en evidencia trastornos por retardo del crecimiento cefálico como microcefalia, por falta de crecimiento cerebral o de los huesos craneales. O a la inversa el excesivo crecimiento macrocefalia que puede deberse a problemas de hidrocefalia, entre otros. (OPS Organización Panamericana de la Salud, 2010)

2.3.2 Desarrollo de habilidades cognitivas

2.3.2.1 Desarrollo

Proceso de crecimiento, el desarrollo es la condición de evolución que siempre tiene una connotación positiva ya que implica un crecimiento o paso hacia etapas. La noción de desarrollo entonces puede servir para hacer referencia tanto a cosas, personas, situaciones. (PNUD, 2015).

Promueve el progreso ya sea a nivel físico, intelectual o moral, el cual permite al ser humano relacionarse, conocer y adaptarse en el medio que lo rodea. Este proceso incluye aspectos como la interacción expresiva y comprensiva, coordinación, equilibrio que le ayudan a construir conceptos, que se traducirán en ideas y conocimientos.

Desde la parte Psicológico, del término desarrollo podemos entender: el proceso que vive cada ser humano hasta alcanzar la madurez. Incluye una serie de cambios físicos, psíquicos que se encuentran en diferentes etapas de la vida desde el nacimiento hasta el momento en de la muerte. (OCÉANO, 2015)

Bajo la percepción personal se considera que el desarrollo son etapas que cada ser humano va alcanzando a medida de las necesidades que se presente en el camino, donde cada individuo cumple etapas irreversibles hasta llegar a la vejez.

Piaget define al desarrollo como una construcción que se da por integración entre el individuo y el medio que lo rodea. El desarrollo infantil desde la teoría genética y psicológica define que es un nivel orgánico y mental que se lleva desde el nacimiento hasta la adolescencia. (DANOFF)

También bajo el concepto de Piaget se puede concluir que el desarrollo es una construcción que el ser humano va formando en todas las etapas de su vida y que cada día uno va creciendo y avanzando emocionalmente.

2.3.2.2 Habilidad

Es una aptitud por parte del individuo para ejecutar una tarea o acción específica. Se relaciona con la capacidad y habilidad.

En la literatura psicológica existen diversas clasificaciones de habilidades, entre ellas está la clasificación la cual se sintetiza de la siguiente forma: (BRITO, Héctor, 2011)

Según el plano en que transcurren:

- Habilidades prácticas o motrices.
- Habilidades teóricas o intelectuales.

Según el contenido que asumen:

- Deportivas.
- Profesionales.
- Laborales.
- Docentes.

Las habilidades prácticas son aquellas en las que hay participación motora del hombre, tienen un carácter práctico, de acciones con los objetos como son: operar una máquina, nadar, bailar, dibujar.

Las habilidades intelectuales son aquellas en que solo tienen el desarrollo del pensamiento activo del hombre, como son: definir, clasificar, analizar, determinar lo esencial, argumentar,

explicar, interpretar, entre otras. Se hace mayor énfasis en este tipo de habilidades por la importancia de enseñar a los niños a pensar, aprender y su implicación en la calidad del Proceso Pedagógico Profesional.

En las definiciones anteriores, de forma general, coinciden en analizar la habilidad en estrecho vínculo con el modo en que el sujeto realiza su actividad, para lo cual necesita disponer de un sistema de acciones y operaciones que le garanticen el éxito, es decir, el logro del objetivo propuesto; y aun cuando existen muchas definiciones sobre el término, todas tienen aspectos comunes tales como: el carácter según el fin que se persigue, el carácter asimilado de la acción, hábitos y habilidades precedentes.

2.3.2.3 Cognitivo

La cognición está íntimamente relacionada con conceptos abstractos tales como mente, percepción, razonamiento, inteligencia, aprendizaje y muchos otros que describen numerosas capacidades de los seres humanos. (PIAGET, 1980)

“La adquisición sucesiva de estructuras lógicas cada vez más complejas, las distintas tareas y situaciones que el sujeto es capaz de ir resolviendo a medida que avanza en su desarrollo”. Es decir, el ser humano presenta diferentes etapas de desarrollo y experiencias diarias.

Por el contrario, el proceso evolutivo va conjuntamente con el proceso de aprendizaje, es decir, despierta una serie de desarrollos evolutivos internos capaces de operar solo cuando el niño está en interacción con las personas, de su entorno.

Es decir, el proceso de aprendizaje del niño depende de sus padres y de las personas que lo rodean, interactuando mutuamente para lograr el buen desarrollo cognitivo y significativo

También es el estudio de los procesos mentales, tales como la percepción, atención, memoria, lenguaje, razonamiento y solución de problemas, conceptos y categorías, representaciones. Su objetivo central es el de comprender como se desarrollan estos procesos en los seres humanos, tratando de explicar lo que pasa en su mundo interior. (Vygotsky, 1989)

2.3.2.4 Habilidades Cognitivas

Son aquellas que se ponen en marcha para analizar y comprender la información recibida, cómo se procesa y como se estructura en la memoria.

Desde el punto de vista cognitivo, se concibe el aprendizaje como un conjunto de procesos que tienen como objeto el procesamiento de la información.

Algunas estrategias para la adquisición de conocimientos son:

a. Estrategias de ensayo: son aquellas estrategias que utilizan los individuos para practicar la información que reciben y que están directamente relacionadas con su habilidad para transferir la información a su sistema de memoria. Pueden ser de dos tipos, de codificación y de organización.

b. Estrategias de elaboración: son actividades mentales que permiten realizar alguna construcción simbólica a partir de la información que se está tratando de aprender, a fin de hacerla significativa.

c. Estrategias de Organización: comprende aquellos procedimientos que utiliza el aprendiz para transformar la información a una forma que sea más fácil de comprender. Una de las maneras más simples de organizar el material a aprender es a través de la agrupación de éste. (Herrera, 2006)

2.3.2.5 Procesos cognitivos básicos en los niños

El aprendizaje escolar tiene bases en las habilidades cognitivas, éstas son procesos mentales por medio de las cuales conocemos y entendemos el mundo que nos rodea, procesamos información, elaboramos juicios, tomamos decisiones y comunicamos nuestro conocimiento a los demás.

Esto se logra gracias a procesos básicos que se desarrollan desde los primeros años de vida y estos son: (PINEDA, s/f)

- Percepción
- La atención
- Memoria.

2.3.2.5.1. La Percepción

Desde los primeras días de vida los recién nacidos poseen una capacidad para percibir el mundo que los rodea. Esta percepción ocurre a través de los sentidos, como se puede suponer, las habilidades de los niños en este aspecto mejora rápidamente con el paso de los años.

La percepción, necesita de los procesos de sensación (información captada acerca del mundo físico proporcionada por nuestros receptores sensoriales), desde la cual se constituye el proceso en el que seleccionamos, organizamos e interpretamos la información captada por nuestros receptores sensoriales, a esto llamamos percepción.

La percepción es entonces una interpretación de la sensación en forma estructurada y puede ser visual, auditiva, táctil, olfativa o gustativa, esta capacita al ser humano para: distinguir la información necesaria, explorar lo que nos rodea y evitar peligros (obstáculos, trampas).

Los niños responden a los sonidos incluso antes de nacer, cuando están en el vientre de la madre y cuando perciben algún sonido intenso se mueven más. Al nacer ya oyen y reaccionan de manera diferente ante la distinta intensidad de los sonidos. Desde los primeros días los bebés son capaces de reconocer las voces de los familiares cercanos y se sienten más atraídos por los sonidos similares a la voz humana. (PINEDA, s/f)

2.3.2.5.2. La Atención

Para el desarrollo de la percepción es necesario el funcionamiento de los procesos de atención, la cual es la capacidad del individuo para focalizar sus percepciones, en estímulos determinados, desestimando la relevancia de otras fuentes de estimulación.

En la escuela, el niño requiere de la atención para centrarse en la lección y disminuir la atención en aspectos considerados secundarios para ese contexto como es el observar el color del lápiz o los ruidos que hacen otros compañeros.

En el recién nacido la atención es involuntaria. Entre el primer y el segundo año la atención en el niño está relacionada con sus intereses en el mundo circundante. Entre los tres y cinco años, el niño logra focalizar su atención en un mismo tema durante un tiempo determinado y entre los cinco y seis años logran hacerlo hasta una hora y media.

El aumento de la estabilidad de atención se manifiesta cuando el niño realiza actividades como observar láminas, escuchar relatos y permanecer realizando una actividad con el cien por ciento de su capacidad, esto se logra alrededor de los seis años. (PINEDA, s/f)

2.3.2.5.3. La Memoria

Nuestra conducta y desempeño intelectual se manifiesta gracias a los procesos de memoria, la cual es el proceso por medio del cual codificamos, almacenamos y recuperamos información. Cada una de estas tres partes de la definición de la memoria: codificación, almacenamiento y recuperación representa un proceso diferente.

La etapa infantil se caracteriza por el desarrollo intenso de la capacidad de retención mental y reproducción. En esta etapa la memoria es básicamente de carácter involuntario, el niño retiene lo que captó su atención en la actividad y lo que produjo una impresión en él.

Estos procesos cognitivos son las bases para el desarrollo de los procesos cognitivos superiores del ser humano: El lenguaje, el pensamiento y la inteligencia. Es por ello la importancia de brindar a los niños estímulos adecuados en calidad y cantidad, en el momento oportuno.

En las actividades y los juegos que el niño realiza, pone en funcionamiento los procesos básicos de atención, percepción y memoria. Cuando existen dificultades para atender, percibir y recordar es cuando el niño presenta problemas en la adquisición del lenguaje, la lectura-escritura y otras materias importantes para la etapa escolar y para su desempeño en general. (Zacarías, 2014)

2.3.2.6 Características del área de desarrollo cognitivo

Comprendemos como área de desarrollo cognitivo aquella que comprende el conocimiento físico en términos del conocimiento de las propiedades físicas de los objetos y del modo del cómo actuar sobre ellos (explorando activamente con todos los sentidos; manipulando, transformando y combinando materiales continuos y discontinuos; escogiendo materiales, actividades y propósitos; adquiriendo destrezas con equipos y herramientas; descubriendo y sistematizando los efectos que tienen las acciones sobre los objetos, como por ejemplo agujerear, doblar, soplar, romper, apretar, etc.; descubriendo y sistematizando los atributos y propiedades de las cosas). El conocimiento lógico matemático definido en términos de las relaciones establecidas entre los objetos, tales como clasificación (investigando y descubriendo los atributos de las cosas; observando y describiendo las semejanzas y

diferencias de las cosas, agrupando y apareando las cosas por sus semejanzas y diferencias; usando y describiendo objetos de diferentes maneras; conversando acerca de las características que algo no posee o la clase a la cual no pertenece; manteniendo más de un atributo en mente; distinguiendo entre algunos y todos; agrupando y reagrupando por otro criterio conjunto de objeto), seriación (haciendo comparaciones, por ejemplo: más alto, menos alto, más gordo, más flaco, menos lleno, etc.; arreglando varias cosas en orden y describiendo sus relaciones; probando y encajando un conjunto ordenado de objetos en otros conjunto a través de ensayo y error) y número (comparando cantidades; arreglando dos conjuntos de objetos en correspondencia 1 a 1 deshaciéndola y restableciéndola; recitando los números de memoria; contando objetos; midiendo y comparando material continuo; reconociendo y escribiendo numerales; llenando y vaciando espacios tridimensionales con material continuo y discontinuo). (Zacarías, 2014)

También comprende el conocimiento espacio-temporal definido en términos de nociones que alcanza el niño de su espacio y de su tiempo. En cuanto al espacio se pueden mencionar las siguientes actividades: encajando, ensamblando y desamblando cosas; arreglando y reformando objetos; teniendo experiencias, describiendo la posición relativa, direcciones y distancias de las cosas, de su propio cuerpo; teniendo experiencias representando su propio cuerpo; aprendiendo a localizar cosas y lugares en el aula, centro y comunidad; interpretando representaciones de relaciones espaciales en dibujos, cuadros y fotos; diferenciando y describiendo formas; reproduciendo la posición espacial de los objetos en forma lineal, con objetos del modelo pero colocados de la manera más unida o más separada y en forma inversa. Las actividades con respecto al tiempo pueden ser: empezando y parando una acción al recibir una señal; teniendo experiencias y describiendo diferentes velocidades; teniendo experiencias y comparando intervalos de tiempo; observando cambios de estación (lluvia, sequía, frío, calor); observando relojes y calendarios que son usados para señalar el tiempo; anticipando eventos futuros; planeando acciones futuras y contemplando lo que uno ha planificado; describiendo y representando eventos del pasado: usando unidades convencionales de tiempo, cuando habla de eventos del pasado y futuros; observando, describiendo y representando el orden secuencial de los objetos. (Zacarías, 2014)

De la misma manera comprende la representación definida en términos de la capacidad del niño para representar objetos, personas o situaciones por otras, ya sea a nivel de índice, símbolos o signo. El conocimiento social, definido como la comprensión de las claves de la comunidad y la capacidad de entender y expresar sentimientos y deseos de sí y de los demás.

2.3.2.7 Las habilidades cognitivas en la escuela

La escuela es el lugar ideal donde un niño puede lograr con mayor eficiencia el desarrollo de las habilidades cognitivas, puesto que los estudiantes acuden a este lugar a edades tempranas se debe tomar muy en cuenta los factores que pueden influenciar de manera negativa en el desarrollo normal. En consecuencia, la escuela promueve las habilidades cognitivas y los estudiantes pueden aprender a coordinarlas y dar lugar a las denominadas estrategias de aprendizaje. (GUERRERO, 2010)

Se entiende por estrategias de aprendizaje el conjunto de actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con los objetivos que persiguen, la naturaleza de las áreas o del objeto de estudio con el propósito de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje.

La enseñanza puede promover las habilidades cognitivas al tiempo que puede enseñar estrategias de aprendizaje. Este tipo de aprendizaje persigue propósitos como enseñar a aprender, aprender a aprender o enseñar a pensar. Estos objetivos reavivan la necesidad de que la enseñanza, más allá de las disciplinas específicas, facilite la adquisición de estrategias cognitivas de exploración, descubrimiento, elaboración y organización de la información, y también que coadyuve al proceso interno de planificación, regulación y evaluación de la propia actividad.

Los procesos del pensamiento se mejoran a través de la práctica y el desarrollo de las habilidades cognitivas. Desde ese punto de vista, entonces, es posible “enseñar a pensar”. La idea es generar de manera gradual una actitud estratégica frente a lo nuevo. (GUERRERO, 2010)

Cuando nos referimos al concepto de estrategias, lo hacemos pensando en una secuencia integrada de procedimientos que se eligen con un objetivo determinado. Un aprendizaje satisfactorio implica que el alumno ha desarrollado un amplio repertorio de estrategias entre las que sabe elegir cuál es la más apropiada para una situación específica y además que es capaz de adaptarla para resolver cada caso. Para ello debe ser consciente de lo que hace, con el fin de poder controlar su aprendizaje.

Es necesario distinguir conceptualmente el término "técnica" del término "estrategia" que a menudo se utilizan indistintamente. Las técnicas se definen como actividades específicas que llevan a cabo los alumnos cuando aprenden y pueden ser utilizadas de manera mecánica. Por ejemplo: repetir, subrayar, realizar esquemas, formular preguntas, etcétera. En cambio,

las estrategias guían las acciones que se han de cumplir. Por lo tanto, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje.

2.3.2.8 La clasificación de estrategias de aprendizaje

También aquí los criterios de clasificación varían según los autores. Si tomamos uno de los criterios, se pueden identificar cinco tipos de estrategias generales.

Las tres primeras ayudan al alumno a elaborar y organizar los contenidos para que resulte más fácil procesar la información. Éstas son las estrategias de ensayo, elaboración y organización.

1. Las estrategias de ensayo implican la repetición activa (oral o escrita) de los contenidos. Pueden utilizarse las siguientes técnicas: repetir términos en voz alta, utilizar reglas mnemotécnicas, copiar, tomar notas literales, subrayar. (Jand, 2011)

2. Las estrategias de elaboración implican la conexión entre lo nuevo y lo ya conocido. Las técnicas que pueden utilizarse son: parafrasear, resumir, proponer analogías, tomar notas no literales, responder preguntas, describir cómo se relaciona la información nueva con el conocimiento existente.

3. Las estrategias de organización permiten agrupar la información para que sea más fácil recordarla. Éstas implican imponer una estructura al contenido del aprendizaje, dividiéndolo en partes e identificando relaciones y jerarquías. Pueden utilizarse las siguientes técnicas: resumir un texto, realizar un esquema, organizar un cuadro sinóptico, elaborar una red semántica, un mapa conceptual, etcétera.

4. Estrategia está destinada a controlar la actividad mental del alumno para dirigir el aprendizaje, y son las llamadas estrategias de control de la comprensión o estrategias metacognitivas. (Jand, 2011)

2.3.2.9 Técnicas utilizadas en el proceso de estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva es una técnica neuropsicológica que busca potenciar o mejorar la capacidad mental de una persona en cualquier etapa de la vida. Se trabajan áreas de la memoria, el lenguaje y la atención; si se usan métodos de aprendizaje cognitivo apropiado se mejorará significativamente la calidad de vida de una persona.

Los procesos que se aplican en la estimulación cognitiva son útiles en todas las etapas, el conocimiento y la práctica son indispensables; utilizando una serie de actividades específicas estimulan las facultades donde se busca formación o refuerzo.

La estimulación cognitiva se aplica en bebés y niños de todas las edades para mejorar la capacidad mental en ellos, se busca potenciar los procesos básicos en el aprendizaje. Algunos de los procesos básicos de estimulación en niños se enfocan en la atención, la memoria y el razonamiento. (Robles, 2015)

Algunas de las actividades para la estimulación cognitiva en los niños son:

- Para estimular la memoria inmediata en los bebés, es apropiado que ellos vean lo que sucede al apagar o encender la radio o la tv, para que con el paso del tiempo sean ellos los que prendan o apaguen estos elementos.
- Una actividad apropiada para que los niños que ya sepan escribir desarrollen la parte cognitiva, es presentar algunas palabras como egoísta o alegre y que los niños escriban algunas frases relacionadas.
- Otra actividad apropiada es escribir una frase en donde una de las palabras no encaje y subrayar la misma. Un ejemplo de estas actividades es el coche de Raúl ayer es demasiado caro, en este caso la palabra que sobra en la frase es ayer.
- Hacer ruidos con la boca cerrada. Este tipo de actividades para la estimulación cognitiva en los niños de más de 6 meses, la idea es que ellos busquen de donde viene el sonido.
- Un ejercicio apropiado para que los niños desarrollen la memoria es invitarlos a dibujar un lugar específico, entre los que se encuentran la casa, la escuela entre otros, la idea no es que los dibujos tengan una gran calidad estética, sino que se representen diferentes detalles.
- Una actividad muy sencilla que todos los padres y maestros pueden desarrollar con los niños es utilizar un lenguaje correcto y sencillo, para que los pequeños adquieran un manejo adecuado del idioma desde que comienzan a hablar.
- En muchas ocasiones los niños no saben cómo desarrollar un trabajo y se sienten desanimados, ante esta situación los padres deben ayudarlos por medio de pistas, nunca haciéndoles los trabajos.

- El aprendizaje en todos los niños no se presenta con la misma velocidad, en algunos casos es necesario utilizar métodos repetitivos, en donde se le presente a los niños una idea varias veces o se repita una oración antes de iniciar la clase.
- Seguir órdenes es apropiado para que lograr una buena estimulación cognitiva en los niños. Un juego apropiado es crear una serie de pistas que los niños deben realizar en grupo para obtener un premio.
- Entre los juegos para que los niños desarrollen su capacidad cognitiva se encuentra presentarles dos imágenes casi iguales, que tienen algunas pequeñas diferencias, para que los niños las encuentren. (Robles, 2015)

2.2.3 características de los niños de 4 a 5 años

Los niños de 4 a 5 de edad forman parte del preescolar y comprenden las habilidades sociales necesarias para liderar, jugar y trabajar en grupos, y a la medida que van creciendo, aumenta el interés por la cooperar con mucho más interés

En esta etapa los niños multiplican y potencian sus habilidades motoras, cognitivas, sociales, lingüísticas y juegan con todas ellas.

Logran controlar el dominio de su cuerpo con movimientos gruesos como correr, saltar, jugar, bailando, trepando, arrastrándose, girándose etc.

Es la edad más rica en juego de fantasía, hay una verdadera confusión entre lo real y lo fantasioso, cuentan historias con abundantes personajes imaginarios inclusive afirman ver visiones de cucos entre otras cosas.

Tienen más contactos sociales sus amistades son más duraderas, aunque se enojan con frecuencia trata de a sus amigos rápidamente.

Dentro de los hábitos de la vida diaria a esta edad normalmente pueden realizar las siguientes actividades:

- Va al baño cuando siente necesidad.
- Se lava solo la cara, mano e intentan peinarse.
- Come un tiempo prudencial.
- Juega tranquilo mediante media hora aproximadamente.
- Patea la pelota una distancia considerable.
- Hace encargos sencillos.

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Alimentos.** - Los alimentos son los encargados de aportar al organismo toda la energía que necesita para llevar a cabo sus funciones y poder mantenerse en perfecto estado.
- **Aprendizaje.** - El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.
- **Atención.** - La atención es la capacidad que tiene alguien para entender las cosas o un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración.
- **Capacidad.** - Se refiere a los recursos y actitudes que tiene un individuo, entidad o institución, para desempeñar una determinada tarea o cometido.
- **Cognición.** - Se define como la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información.
- **Estímulo.** - Un estímulo es una señal externa o interna capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.
- **Estrategia.** - Una estrategia es el conjunto de acciones que se implementarán en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto.
- **Habilidad.** - La habilidad supone una aptitud por parte del individuo para ejecutar una tarea, actividad o acción específica.
- **Hábito de vida.** - El estilo, hábito o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.
- **Infusión.** - Bebida agradable o medicinal que se prepara hirviendo o echando en agua muy caliente alguna sustancia vegetal, como hojas, flores, frutos o cortezas de ciertas plantas, y dejándola unos minutos de reposo.
- **Inteligencia.** - La es la capacidad de pensar, entender, asimilar, elaborar información y emplear el uso de la lógica, de acuerdo con los especialistas no existe una definición universalmente aceptada de qué es inteligencia.

- **Memoria.**- La memoria es una función del cerebro que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar la información del pasado. Surge como resultado de las conexiones sinápticas repetitivas entre las neuronas.
- **Metacognitiva.**- Es un concepto que nace en la psicología y en otras ciencias de la cognición para hacer referencia a la capacidad de los seres humanos de imputar ciertas ideas u objetivos a otros sujetos o incluso a entidades.
- **Mnemotécnica.**- es el proceso intelectual que consiste en establecer una asociación o vínculo para recordar una cosa, las técnicas mnemotécnicas suelen radicar en vincular las estructuras y los contenidos que quieren retenerse con determinados emplazamientos físicos que se ordenan según la conveniencia.
- **Neuronas.**- Las neuronas son un tipo de células del sistema nervioso cuya principal función es la recepción de estímulos y conducción del impulso nervioso entre ellas o con otros tipos celulares.
- **Nutrientes.**- Es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales.
- **Pensamiento.**- El pensamiento es la actividad y creación de la mente; dicese de todo aquello que es traído a existencia mediante la actividad del intelecto.
- **Percepción.**- describe tanto a la acción como a la consecuencia de percibir, es decir, de tener la capacidad para recibir mediante los sentidos las imágenes, impresiones externas, o comprender y conocer algo.
- **Prevención.**- prevención es la acción de preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prevenir un daño, avisar a alguien de algo.

2.5. VARIABLES

2.5.1 Variable Independiente

Hábitos alimenticios

2.5.2 Variable Dependiente

Desarrollo de las Habilidades Cognitivas

2.5.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos Alimenticios

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Es el patrón de alimentación que, diariamente las personas siguen, esto incluye sus preferencias alimentarias y las influencias tanto de su familia como de su cultura, país o comunidad. Estos varían de gran manera de unas culturas a otras, no solo en los alimentos que consumen, sino también en cuanto a la frecuencia con que se consumen las comidas y la importancia que cada sociedad le da a las mismas.	Alimentación	Alimentos nutritivos.	TÉCNICAS: <ul style="list-style-type: none"> • Observación INSTRUMENTOS: <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación
	Preferencias	Incentivación en la alimentación de cereales, hortalizas y lácteos.	
	Consumen	La cultura alimenticia respalda consumir alimentos saludables	
	Frecuencia u horario de comidas.	Maneja horario de comidas.	

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo y Caisaguano Cajilema Ana Lucía

VARIABLE DEPENDIENTE: Desarrollo de Habilidades Cognitivas

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>Son aquellas que se ponen en marcha para analizar y comprender la información recibida, cómo se procesa y como se estructura en la memoria. Desde el punto de vista cognitivo, se concibe el aprendizaje como un conjunto de procesos que tienen como objeto el procesamiento de la información.</p>	Comprensión	Observar las imágenes de un cuento.	<p>TÉCNICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación <p>INSTRUMENTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación
	Memoria	Identifica varias situaciones de la clase anterior.	
	Aprendizaje	Ubicación en el tiempo de acuerdo a las actividades realizadas en su diario vivir.	
	Procesamiento de información	Compara y explica diversos objetos sus características.	

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo y Caisaguano Cajilema Ana Lucía

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 MÉTODO CIENTÍFICO

Método Inductivo.- Con este método se inició con la observación de los hábitos alimenticios de los niños y se llegó mediante el análisis a los resultados finales y conclusiones de la investigación

Método Deductivo.- Este método se utilizó para analizar hechos generales de la realidad, para explicar cómo los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo cognitivo, basándonos en otros estudios, teorías, etc.

Método Analítico: Este método ayudó la desmembración del problema, analizar la situación descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, y los efectos de los hábitos alimenticios en el desarrollo de las habilidades cognitivas.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

De campo.-Se realizó la recolección, tratamiento, análisis y presentación de datos, basado en una estrategia de recolección directa de la realidad de las informaciones necesarias para la investigación, es decir, la información será recolectada directamente de la escuela “José María Sáenz”

Bibliográfica: Se utilizó fuentes bibliográficas para analizar los conceptos definiciones, teorías sobre hábitos alimenticios y desarrollo de habilidades cognitivas, con la finalidad de fortalecer conocimientos sobre el tema.

Descriptiva: Se efectuó para describir la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo de habilidades cognitivas de los niños de esta Institución educativa.

Exploratoria.- La investigación ayudó a darnos una visión general de la situación de la Escuela, además permitirá hacer una exploración del tema, formular la hipótesis planteada.

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto es un estudio no experimental de tipo descriptivo, donde se describió la realidad de la institución educativa, la forma como los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo de las habilidades cognitivas.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 Población

ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Niños	20	100%
TOTAL :	20	100 %

Fuente: Escuela José María Sáenz
Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo
Caisaguano Cajilema Ana Lucía

3.4.2 Muestra

En vista de que la población involucrada en la presente investigación no es extensa se procederá a trabajar con toda la población.

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. Técnicas

Para la recolección de la información del grupo de estudio se utilizarán los siguientes instrumentos de investigación:

La observación: Además para la recolección de la información el instrumento que se aplicará será la ficha de observación.

3.5.2. Instrumentos

Ficha de Observación: Se aplicará a los niños con la finalidad de conocer el problema mencionado.

3.6 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS DE DATOS

Para la identificación de hábitos alimenticios en el desarrollo de las habilidades cognitivas se aplicó un cuestionario como instrumento de investigación, la misma nos ayudará a obtener la información requerida.

Los resultados obtenidos en el cuestionario serán tabulados con la utilización de los programas Microsoft Word y Excel se los presentará en gráficos y cuadros con su respectivo análisis e interpretación.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

1. El refrigerio que lleva a clases contiene alimentos nutritivos.

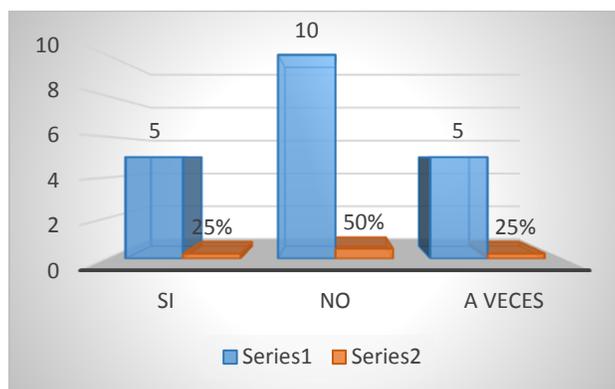
Cuadro No.1

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	25%
NO	10	50%
A VECES	5	25%
TOTAL	20	100%

Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

Gráfico No.1



Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

ANÁLISIS.- 5 de 20 niños, que corresponde al 25% consideran que el refrigerio que llevan a clases tiene alimentos nutritivos, 10 de 20 niños, que corresponde al 50% consideran que a veces el refrigerio que llevan a clases tiene alimentos nutritivos y 5 de 20 niños, que corresponde al 25% a veces consideran que el refrigerio que llevan a clases tiene alimentos nutritivos

INTERPRETACIÓN.- En el siguiente resultado se puede interpretar de una manera clara que envase a la investigación se mejoró el porcentaje en los niños en llevar el refrigerio con contenidos nutritivos la cual favorece de una manera positiva en el estado de salud, podemos de

la misma manera observar que la responsabilidad de los padres de familia es de vital valor dando como resultados el bienestar de los niños.

2. La institución incentiva la alimentación de cereales, hortalizas y lácteos.

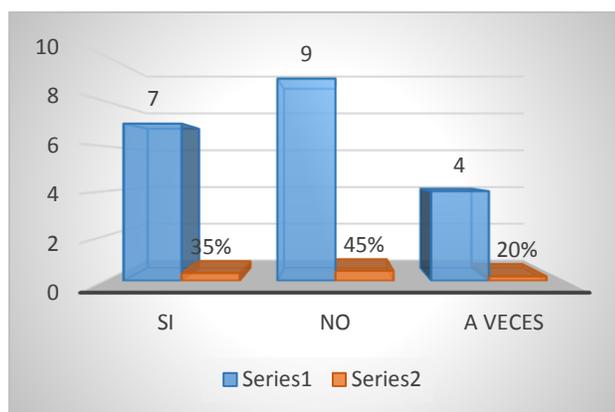
Cuadro No.2

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	35%
NO	9	45%
A VECES	4	20%
TOTAL	20	100%

Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

Gráfico No.2



Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

ANÁLISIS.- 7 de 20 niños, que corresponde al 35% promueve algún tipo de alimentación en la escuela, 9 de 20 niños, que corresponde al 45% no promueve algún tipo de alimentación en la escuela y 4 de 20 niños, que corresponde al 20% a veces promueve algún tipo de alimentación en la escuela.

INTERPRETACIÓN.- La Institución Educativa basando en el marco del buen vivir ha logrado de una manera eficaz establecer normas de alimentación como parte de un modelo de Educación, la cual no es suficiente para mejorar en totalidad pero de alguna manera los niños mejoran su alimentación, los nutrientes adquiridos aportaran en el proceso de captación y simulación de los aprendizajes.

3. La cultura alimenticia está respaldada por alimentos saludables enviada en su lonchera.

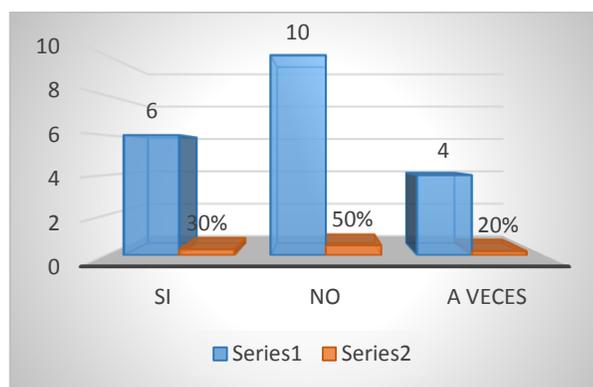
Cuadro No.3

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	30%
NO	10	50%
A VECES	4	20%
TOTAL	20	100%

Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

Gráfico No.3



Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

ANÁLISIS.- 6 de 20 niños, que corresponde al 30% responde que si existen hábitos alimenticios apropiados y nutritivos en su familia, 10 de 20 niños, que corresponde al 50% responde que no existen hábitos alimenticios apropiados y nutritivos en su familia y 4 de 20 niños, que corresponde al 20% responde que a veces aplican hábitos alimenticios.

INTERPRETACIÓN.- La lonchera es un recurso donde los padres de familia amparan para brindarle una seguridad alimentaria, puesto que un adecuado desayuno depende el rendimiento de los niños en lo físico e intelectual, por ello cualquier incentivo alimentario será de vital importancia en el niño. Además se cree que la cultura de los padres de familia es suficiente con proveer comida pero o se percatan que las mismas no es una cultura alimentaria saludable.

4. La institución respeta el horario de lunch de los niños.

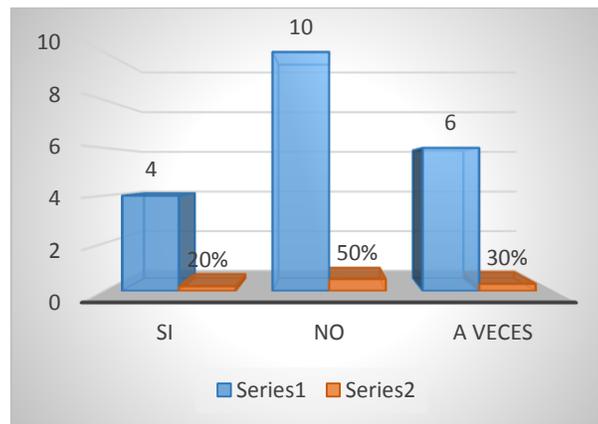
Cuadro No.4

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
NO	10	50%
A VECES	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

Gráfico No.4



Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

ANÁLISIS.- 4 de 20 niños, que corresponde al 20% cree ser respetado el horario de lunch, 10 de 20 niños, que corresponde al 50% no considera ser respetado el horario de lunch y 6 de 20 niños, que corresponde al 30% a veces considera ser respetado el horario de lunch.

INTERPRETACIÓN.- cumplir los estándares y las normas establecidas para el trabajo con los niños de esta edad será de mucha importancia, tomando en cuenta la alimentación como un combustible para las personas, el estado por su parte proporciona espacios y horario que en un gran porcentaje es cumplido, la alimentación propicia y en su momento es lo mejor para el bienestar de la persona para un mejor desempeño en las actividades.

5. Al observar las imágenes de un cuento leído el niño reconoce los personajes y sus roles.

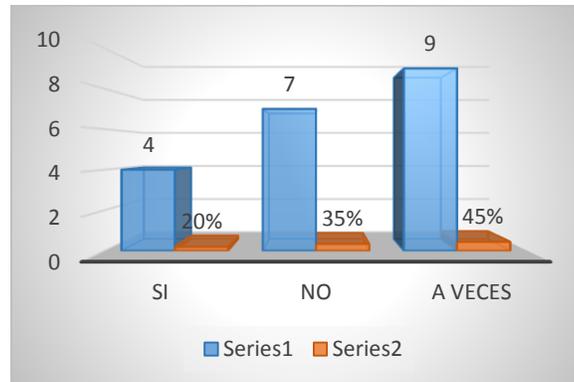
Cuadro No.5

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
NO	7	35%
A VECES	9	45%
TOTAL	20	100%

Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

Gráfico No.5



Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

ANÁLISIS.- 4 de 20 niños, que corresponde al 20% comprende cuento leído y es capaz de reconocer los personajes, 7 de 20 niños, que corresponde al 35% no comprende cuento leído y es capaz de reconocer los personajes y 9 de 20 niños, que corresponde al 45% a veces comprende cuento leído y es capaz de reconocer los personajes

INTERPRETACIÓN.- Observamos que los resultados nos proporciona una información donde los niños no contaban con una retención de la memoria para memorizar las frases, en tal virtud la alimentación formaría el factor importante para proveer de nutrientes que luego de cumplir un proceso aportaría en desarrollo mental, las etapas de aprendizaje necesitan de combustibles las cuales proporciona un normal desarrollo mental.

6. Identifica las figuras, imágenes, colores, impartida en la clase anterior.

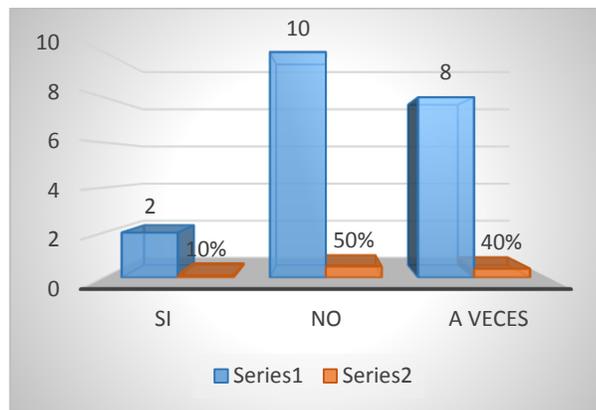
Cuadro No.6

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	10%
NO	10	50%
A VECES	8	40%
TOTAL	20	100%

Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

Gráfico No.6



Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

ANÁLISIS.- 2 de 20 niños, que corresponde al 10% recuerda la clase impartida el día anterior o hace unas horas, 10 de 20 niños, que corresponde al 50% no recuerda y 8 de 20 niños, que corresponde al 40% a veces recuerda la clase impartida el día anterior o hace unas horas.

INTERPRETACIÓN.- La memoria de los niños es como un envase que almacena información, pero de la misma forma que almacena se los olvida, la falta de alimentación adecuada nutritiva y equilibrada incide directamente en el aprendizaje y específicamente en la memoria sea esto a corto o largo tiempo, estas condiciones es importante mejorar para fortalecer las habilidades cognitivas como la memoria, la misma que es un requisito importante para la captación de la información.

7. Establece la temporalización de acuerdo a las actividades realizadas en su diario vivir.

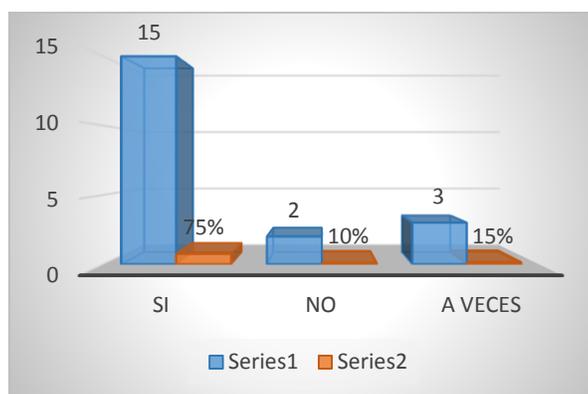
Cuadro No.7

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	75%
NO	2	10%
A VECES	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

Gráfico No.7



Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

ANÁLISIS.- 15 de 20 niños, que corresponde al 75% capta la información y la utiliza en el momento requerido, 2 de 20 niños, que corresponde al 10% no capta la información y la utiliza en el momento requerido y 3 de 20 niños, que corresponde al 15% a veces capta la información y la utiliza en el momento requerido.

INTERPRETACIÓN.- Del resultado de esta pregunta se puede deducir que los niños de una u otra forma siempre están aprendiendo, la misma que utilizan en el diario vivir, para comunicarse, exponer sus necesidades entre otras, la alimentación variada y equilibrada será muy importante en el desarrollo físico y mental de los niños, siendo para ellos los responsable la comunidad educativa.

8. Compara diversos objetos y explica sus características.

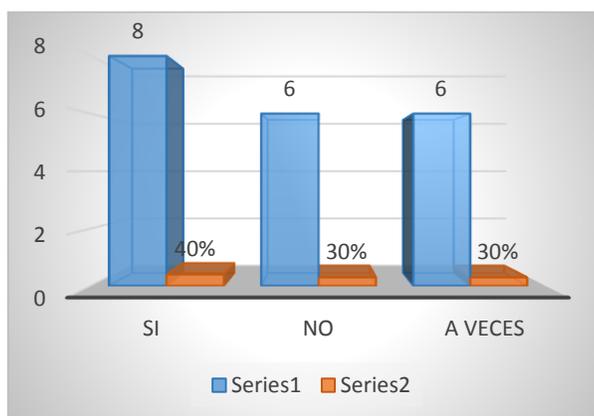
Cuadro No.8

EXTRACTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	40%
NO	6	30%
A VECES	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Es cuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

Gráfico No.8



Fuente: Escuela José María Sáenz

Realizado por: Buñay Tipán Raúl Oswaldo, Caisaguano Cajilema Ana Lucía

ANÁLISIS.- 8 de 20 niños, que corresponde al 40% compara, analiza y explica las características de diversos objetos, 6 de 20 niños, que corresponde al 30% no lo hacen, y 6 de 20 niños, que corresponde al 30% a veces lo hacen

INTERPRETACIÓN.- El resultado permite apreciar que los niños necesitan ser analíticos e imaginarios para interpretar los objetos, siempre se considera que los estudiantes captan la información impartida por los docentes luego posiblemente lo interpreta de acuerdo a la necesidad y como se presenta los momentos de enseñanza aprendizaje, la alimentación será un factor que provee de combustible al ser humano para que se pueda desarrollar física e intelectualmente.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Se pudo identificar el impacto que causa en el aprovechamiento académico de los niños, la alimentación, así como las verdaderas crisis que causa la falta de una alimentación continua, variada y nutritiva tanto en la salud corporal como en su salud mental dado que la falta de nutrientes causa bajos rendimientos en el aprendizaje de los niños.
- Se analizó la existencia de altos índices de deficiencias en la atención y concentración, esta situación también puede deberse a problemas alimenticios puesto que existen varios componentes o nutrientes sumamente necesarios para el normal u óptimo desarrollo del aprendizaje, componentes químicos resultado de la asimilación corporal que mejoran las habilidades cognitivas.
- Se determinó que los síntomas que se notan en la mayoría de los niños, su falta de atención, concentración, comprensión, asimilación etc. Obedecen en su mayoría a una problemática socio-cultural pues no se manejan costumbres alimenticias adecuadas; es decir ni la cantidad (3-5 veces al día para los niños), ni la calidad (porciones que contengan minerales, grasas, nutrientes, etc.) son regularizadas en el hogar.

5.2 RECOMENDACIONES

- Establecer la alimentación del infante y en especial el desayuno del niño, antes de asistir a sus clases diarias de escuela, tomando en cuenta que sea de lo más variada y nutritiva posible puesto que el desayuno es una comida esencial para el desarrollo del aprendizaje.
- Incentivar la ingesta de alimentos nutritivos y necesarios para un correcto desarrollo tanto físico como cognitivo del niño, el docente determinará, planificará y utilizará medios y técnicas que incentiven a los niños a la ingesta de alimentos sanos.
- Informar a los órganos de control y regularización el o los problemas de nutrición infanto-escolar que se está produciendo en la entidad educativa, pues al tratarse de una problemática social, el estado mediante su ministerio correspondiente, es el obligado a dar atención efectiva a este tipo de problemas dado que así lo dicta la constitución.

BIBLIOGRAFÍA

Ausubel. (2000). (s.f.).

BRITO, Héctor. (2011). Tipos de habilidades.

BUÑAY, R., & CAISAGUANO, A. (s.f.).

Chimborazo, D. P. (2016).

DANOFF. (s.f.). Iniciación de los niños. Barranquilla. Recuperado el 2015

Del Río, M. B. (02 de Agosto de 2015). *Los alimentos*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://www.educacioninicial.com/El/contenidos/00/4300/4322.asp>

García, L. (2015). *Ser Padres*. Recuperado el 02 de Septiembre de 2015, de <http://www.serpadres.es/3-6-anos/salud-infantil/articulo/cinco-habitos-saludables-para-los-ninos>

García, L. (27 de Febrero de 2015). *Vida de Hoy*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://laestrella.com.pa/vida-de-hoy/salud/6-tips-para->

Gonzales. (1996).

GUERRERO, A. (2010). *Desarrollo cognitivo en la etapa escolar*.

Herrera, O. (23 de Noviembre de 2006). *Consulta Psicopedagógica para padres y maestros*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://consultaparapadres.blogspot.com/2006/11/qu-son-las-habilidades-cognitivas.html>

INEC. (19 de Diciembre de 2013). *Ecuador ama la vida*. Recuperado el 08 de Septiembre de 2015, de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-se-presenta-este-miercoles/>

Jand. (13 de Junio de 2011). *Apoyo Pedagógico*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://apoyopedagogicomanzales.blogspot.com/2011/06/las-habilidades-cognitivas-en-la.html>

León, V. (21 de Mayo de 2014). *Cómo potenciar tu estudios*. Recuperado el 02 de Septiembre de 2015, de <http://comida-y-bebida.practicopedia.lainformacion.com/no-te-lo-pierdas-en-comida-y-bebida>

MAGUEY, P. (s.f.). *Tips para la nutrición Infantil*. Recuperado el 2016

- Moreno, A. (02 de Septiembre de 2013). *Actualidad Gastronómica*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://actualidadgastronomica.es/los-diez-alimentos-que-ayudan-estudiar-mejor/>
- NAOS. (2012). *Nutrición y Alimentación saludable*. Recuperado el 02 de Septiembre de 2015, de http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/csym/nutricion_saludable/
- OCÉANO, C. (2015). Enciclopedia de la Psicopedagogía.
- OPS Organización Panamericana de la Salud. (2010).
- PIAGET, J. (1980). *La cognición*.
- PINEDA, G. (s/f). *Procesos cognitivos básicos en los niños*.
- PNUD. (04 de Septiembre de 2015). *Desarrollo Humano*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://www.pnud.org.co/sitio.shtml?apc=i1----->
- Robles, M. (2015). *Educapeques*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/actividades-para-la-estimulacion-cognitiva>
- Sáenz, N. (25 de Septiembre de 2012). *Alimentación en el estudio*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://www.formacionyrecursos.com/influye-la-alimentacion-en-el-estudio.html>
- Santiago, C. (07 de Enero de 2013). *Hábitos Alimenticios*. Recuperado el 01 de Septiembre de 2015, de <http://es.slideshare.net/coralys-santiago117/hbitos-alimenticios-15893267>
- Sanz, T. (2015). *Los hábitos, qué son y cómo se forman según la ciencia*. Recuperado el 02 de Septiembre de 2015, de <http://www.habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia/>
- Tamayo. (1999).
- UNICEF. (2011). Salud Infantil.
- Vigotsky. (1979).
- Vygotsky. (1989). *Concepto de cognitivo*.
- Weinstein, & Mayer. (1986). *Procesamiento de la información*.
- Zacarías, M. (23 de Junio de 2014). *Cosas de la infancia*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2015, de <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-inte07.htm>

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DE LA
ESCUELA “JOSÉ MARÍA SÁENZ”

No.	PREGUNTA	SI	NO	A VECES
1	El refrigerio que lleva a clases contiene alimentos nutritivos.			
2	La institución incentiva la alimentación de cereales, hortalizas y lácteos.			
3	La cultura alimenticia del niño está respaldada por alimentos saludables enviada en su lonchera.			
4	La institución respeta el horario de lunch de los niños.			
5	Al observar las imágenes de un cuento leído el niño reconoce los personajes y sus roles.			
6	Identifica las figuras, imágenes, colores, impartidas en la clase anterior.			
7	Establece la temporalización de acuerdo a las actividades realizadas en su diario vivir.			
8	Compara diversos objetos y explica sus características			



