



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS**

CARRERA: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INICIAL (R)

Trabajo de Investigación Previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la
Educación Inicial

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO
COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAP.

EDMUNDO CHIRIBOGA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA,

PERÍODO 2020 – 2021.

AUTORA:

JOCELYN VALERIA QUISILEMA GALLEGOS

TUTORA:

Mgs. DOLORES BERTHILA GAVILANES CAPELO

RIOBAMBA – ECUADOR

2021

DECLARATORIA DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial, con el tema: **“IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERÍODO 2020 – 2021”**. Corresponde exclusivamente a Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos con cédula de identidad 060481834-4 y la pertenencia intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos
ESTUDIANTE

Correo electrónico: jocelyn.quisilema@unach.edu.ec
Teléfono convencional: 032 926147
Teléfono móvil: 0998817931

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Mgs. Dolores Berthila Gavilanes Capelo

TUTORA DE TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

En calidad de tutora de tesis previo a la obtención del título de LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL, realizado por Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos con el tema: “IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERÍODO 2020 – 2021”; el mismo que ha sido elaborado, revisado y analizado en su totalidad, de acuerdo al cronograma de trabajo establecido, bajo el asesoramiento permanente de mi persona, por lo cual se encuentra apta para presentarse a la defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.



Mgs. Dolores Berthila Gavilanes Capelo
TUTORA

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación titulado **“IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERÍODO 2020 – 2021”**.

Presentado por Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos y dirigido por la Mgs. Dolores Gavilanes Capelo.

Una vez escuchada su defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación, en la cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Jimmy Román
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Mgs. Miriam Peñafiel
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Mgs. Pilar Salazar
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Mgs. Dolores Gavilanes
TUTORA

CERTIFICADO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO

Que, **QUISILEMA GALLEGOS JOCELYN VALERIA** con CC: **060481834-4**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado: **“IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERÍODO 2020 – 2021”**, cumple con el 4 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **SISTEMA URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 09 de septiembre de 2021



Mgs. Dolores Gavilanes
TUTORA

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mis padres ya que han sido mi reflejo de esfuerzo diario y ejemplo de perseverancia, también a mi hermana por ser mi motor para cumplir mis metas, sin su apoyo y amor no hubiese llegado hasta donde hoy estoy.

Además, a mi abuelita en el cielo, sé que ella está feliz de ver el logro que he alcanzado y me festeja desde allá.

Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por la salud y vida que me ha regalado estos 23 años, por enseñarme que su tiempo es perfecto y por permitirme compartir con mis padres: Juan Carlos y Rocío, que han sido mi pilar fundamental para alcanzar mis propósitos.

Papi y chula gracias por siempre apoyarme sin importar las adversidades, por darme ese ejemplo de superación y amarme sin condición.

Pollito gracias por estar siempre a mi lado a pesar de todo, sé que tu lograras mejores cosas en tu vida y, así mismo, yo estaré ahí para festejar juntas.

Abuelita gracias por siempre cuidarme y protegerme desde donde quiera que estés, gracias por haberme inculcado buenos valores, hoy soy quien soy por ti.

A Gaby, Pame y Karlita mis hermanas de otra madre, por siempre alentarme a seguir adelante y no dejarme desmayar en momentos difíciles.

Así también a la Mgs. Dolores Gavilanes por su tiempo, paciencia y dedicación puesto en este trabajo.

Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	II
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	III
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	IV
CERTIFICADO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
CAPÍTULO I.	1
INTRODUCCIÓN	1
1. PROBLEMATIZACIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Justificación	3
1.4. Antecedentes	4
1.5. Objetivos	4
1.5.1. Objetivo General	4
1.5.2. Objetivos Específicos	5
CAPÍTULO II.	6
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Alimentación y nutrición	6
2.1.1. Alimentación en niños de Inicial II	7
2.2. Hábito alimenticio	7
2.2.1 Hábitos alimenticios saludables	8
2.2.2. Recomendaciones para tener hábitos alimenticios saludables	8
2.3. Tipos de alimentación	10
2.4. Desarrollo cognitivo	10
2.4.1. Desarrollo cognitivo según autores (Jean Piaget y Lev Vygotsky)	10
2.4.2. Etapas del desarrollo cognitivo según Piaget	11
	VIII

2.4.3. Importancia	11
2.5. Los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo	11
CAPÍTULO III.	14
3. METODOLOGÍA.	14
3.1. Diseño – Enfoque de la investigación	14
3.2. Tipo de investigación	14
3.3. Método	15
3.4. Población y muestra	15
3.4.1. Población	15
3.4.2. Muestra	16
3.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	16
3.5.1. Técnica	16
3.5.2. Instrumento	16
CAPÍTULO IV.	17
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	17
4.1. Resultados de la encuesta realizada a los padres de familia	17
CAPÍTULO V.	25
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	25
5.1. Conclusiones	25
5.2. Recomendaciones	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
ANEXOS	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población.....	16
Tabla 2 Nombra algunos colores y números.....	17
Tabla 3 Tiene conocimiento de lo que se usa cada día en casa.....	18
Tabla 4 Puede contar 10 o más objetos.....	19
Tabla 5 Agrupa objetos según su color, tamaño y forma.....	20
Tabla 6 Comprende el concepto del tiempo.....	21
Tabla 7 Entiende el concepto de igual y diferente.....	22
Tabla 8 Dibuja una persona con 2 o 4 partes del cuerpo.....	23
Tabla 9 Puede mantener su atención en una actividad durante 10 a 15 minutos.....	24

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Pirámide alimenticia	9
Gráfico 2 Nombra algunos colores y números.....	17
Gráfico 3 Tiene conocimiento de lo que se usa cada día en casa.....	18
Gráfico 4 Puede contar 10 o más objetos.....	19
Gráfico 5 Agrupa objetos según su color, tamaño y forma.....	20
Gráfico 6 Comprende el concepto del tiempo.....	21
Gráfico 7 Entiende el concepto de igual y diferente	22
Gráfico 8 Dibuja una persona con 2 o 4 partes del cuerpo	23
Gráfico 9 Puede mantener su atención en una actividad durante 10 a 15 minutos	24

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo dar a conocer la IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2020-2021. Es importante recalcar que la información que se obtuvo con la ayuda de libros, revistas, biblioteca virtual y sitios web sirvieron para fundamentar de manera documental y alcanzar los objetivos planteados, de tal manera que esta investigación tuvo un enfoque mixto, el diseño del mismo fue no experimental – descriptivo, lo cual nos ha permitido dar cumplimiento a los objetivos establecidos en la investigación, mediante los estudios de los métodos y técnicas para su análisis, la observación realizada de manera virtual a los 24 niños y niñas permitió conocer el contexto donde se desenvuelven, gracias a la colaboración de la docente y padres de familia, llegando a la conclusión que los hábitos alimenticios son de relevante importancia en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas, siendo esta la razón para que tanto los padres de familia como sociedad en general sean quienes fomenten una alimentación saludable a los niños y niñas.

Palabras Clave: Hábitos alimenticios, Desarrollo Cognitivo y Niños/as.

ABSTRACT

This investigation research aims to make know the importance of healthy eating habits in the cognitive development of children in initial education II at Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga of Riobamba city, period 2020-2021. It is important to emphasize that the information was obtained with the help of books, magazines, virtual libraries, and websites served to substantiate and achieve the objectives set out in this research, it had a mixed approach, the design of the same was non-experimental - descriptive, which has allowed to comply with the objectives established in the research, through the studies of the methods and techniques for their analysis, the observation carried out virtually on the 24 boys and girls allowed to know the context where they were developed, thanks to the collaboration of the teacher and parents, reaching the conclusion that eating habits are of relevant importance in the cognitive development of children, being this the reason for both parents and society in in general to be those who promote healthy eating to children.

Keywords: Eating habits, Development, and Children.

Reviewed by:
Dra. Nelly Moreano Ojeda
ENGLISH PROFESSOR
c.c. 1801807288

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN

Un hábito alimenticio es un patrón de consumo de alimentos, el cual se va adoptando paulatinamente desde edades tempranas, en el entorno que la persona se desenvuelve, de acuerdo a sus gustos y preferencias. Los progenitores y el núcleo familiar, es el primer contexto que ayuda a adquirir estos hábitos, por ende, una correcta educación nutritiva y el ejemplo que se dé a los niños desde pequeños, en tener una alimentación sana y equilibrada, es muy importante para su desarrollo.

La alimentación influye de manera considerable en el desarrollo cognitivo, por ende, tener una nutrición adecuada en la etapa de gestación, lactancia e infancia es un factor sustancial, pues los procesos del desarrollo neurológico se inician en la etapa fetal, alcanzan un máximo en el tercer trimestre de la gestación y continúan durante los primeros años de vida, por ello es importante que los infantes consuman dietas ricas en nutrientes y así garantizar un adecuado nivel cognitivo.

El desarrollo cognitivo en el ámbito educativo depende en gran parte de llevar una dieta proporcionada, para que así el niño tenga energía, preste atención, su rendimiento y desenvolvimiento sean adecuados, y pueda concentrarse.

1. PROBLEMATIZACIÓN

1.1.Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2011):

Una alimentación inadecuada en la primera infancia es uno de los principales factores de riesgo de mala salud a lo largo de la vida. Entre los efectos a largo plazo cabe citar un mal

rendimiento escolar, una menor productividad, alteraciones del desarrollo cognitivo y social, y diversas enfermedades crónicas.

El Ministerio de Salud en Ecuador, en su compromiso por proteger la salud como órgano rector, ha hecho estudios de cómo afecta el balance riguroso, confiable y oportuna en relación con la correcta alimentación que debe empezar en el hogar, los padres tienen la responsabilidad de inculcar en los niños los buenos hábitos alimenticios no se debe enviar a los niños a las instituciones educativas sin un desayuno ya que trae como consecuencia la baja nutrición la que puede repercutir en el desarrollo mental afectando el rendimiento escolar. (Ministerio de Salud Pública, 2018)

Es muy común, en la ciudad de Riobamba, ver a los padres de familia comprar comida chatarra entre otros alimentos no nutritivos, los cuales son enviados como “refrigerio” en sus loncheras o en el peor de los casos, se sustituye con estos alimentos, nada saludables, el desayuno que se realiza en casa por la facilidad y rapidez que disponen.

En la Unidad Educativa Capitán Edmundo Chiriboga, en el área de Inicial II, al cual pertenecen niños de 4 a 5 años edad, se ha podido observar y dialogar con los padres de familia de manera virtual que los alimentos de preferencia de los niños no son nutritivos, ya que sus hábitos alimenticios están basados en comida chatarra siendo esta la causa para que su desenvolvimiento escolar se vea afectado dentro de su concentración, atención y memoria.

Entre las diferentes causas que pueden estar originando este problema tenemos la despreocupación de los padres ya sea por falta de tiempo o situaciones económicas y la falta de información en lo concerniente a una dieta alimenticia adecuada, lo que repercute en los hábitos alimenticios de los niños.

Los efectos que puede traer a corto o largo plazo este problema son muchos, como la desnutrición, enfermedades, desconcentración escolar, problemas físicos y sobre todo cognitivos.

Por ello, la presente investigación pretende ayudar a la solución de este problema a través de la difusión de información tanto en la institución educativa como en el ámbito familiar, lo que va a permitir un mejor desarrollo cognitivo en los niños y niñas.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la importancia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de Inicial II de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga de la ciudad de Riobamba, periodo 2020 – abril 2021?

1.3. Justificación

Los hábitos alimenticios cumplen un rol fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas, sobre todo en el desarrollo cognitivo, por lo cual es necesario que se le dé su debida importancia y atención.

Durante las prácticas pre profesionales he podido evidenciar que en las instituciones educativas no toma en cuenta cómo los niños están llevando su alimentación, lo cual trae consigo problemas posteriores en el desarrollo del aprendizaje, ya que un niño que no se alimenta adecuadamente no puede concentrarse y por ende afecta a su rendimiento escolar.

Los niños adquieren hábitos desde tempranas edades y por lo general, de su contexto principal que lo rodea, que es la familia; en el ámbito escolar se va ayudando a moldear estos, pero todo es un trabajo conjunto. Por tal motivo se ha planteado esta investigación, para poder informarnos todos sobre la importancia que tienen los hábitos alimenticios en el desarrollo de los niños y niñas de Inicial II, pues ellos serán los beneficiarios directos.

El trabajo de investigación es factible porque se cuenta con el apoyo de la docente, padres de familia y niños, además con los recursos tecnológicos necesarios para poder interactuar con los mismos.

1.4. Antecedentes

Dentro de los registros de la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo en la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Carrera de Parvularia e Inicial se encontró un trabajo relacionado al presente proyecto de investigación.

Tema del proyecto: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL1, DEL CNH “PEQUEÑOS PUPULOS” DEL, MIES, DE LA COMUNIDAD, HUALCANGA SAN LUIS, CANTÓN QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, AÑO LECTIVO 2018”.

AUTORA: Gissela Gabriela Carranza Barreno

TUTOR: Mgs. Dolores Berthila Gavilanes Capelo

AÑO: Riobamba, Ecuador, 2020

Este proyecto de investigación recalca la importancia de tener una alimentación saludable en el aprendizaje, llegando a la conclusión que cuando los niños mantienen una alimentación apropiada su rendimiento escolar es el adecuado para su edad, mientras que, en los niños y niñas que tienen falta de nutrientes en su cuerpo, limitan la capacidad de aprender de mejor manera.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Establecer la importancia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de Inicial II de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga de la ciudad de Riobamba, período 2020 – 2021.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar los alimentos que prefieren consumir los niños de inicial II para obtener un indicio de los hábitos alimenticios que llevan.
- Aplicar una encuesta a los padres de familia acerca del desarrollo cognitivo de los niños de Inicial II para tener una visión general de su rendimiento de acuerdo a su edad.
- Recomendar diferentes tipos de alimentos que permitan mejorar el desarrollo cognitivo de los niños de Inicial II.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Alimentación y nutrición

Son conceptos que se relacionan entre sí, pero cada uno tiene su particularidad. Blanco (2011) menciona que:

La alimentación es el proceso voluntario de ingerir alimentos para vivir. Su estudio involucra calidad y cantidad de alimentos consumidos, hábitos alimentarios, como otros factores que los modifican y que son propios de cada etapa fisiológica del individuo e influyen en su nutrición. (...) Mientras que la nutrición es el estado biológico resultante de la interdependencia de procesos metabólicos que suceden en diferentes tejidos, especialmente en el hígado, los que utilizan agua, carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, nutrientes proporcionados por los alimentos y aprovechados en las diferentes situaciones fisiológicas, de embarazo, de lactancia, de niñez, de adultez y de práctica de deportes. (p. 13)

Se debe tener claro a que se refiere cada termino para poder tener en claro lo que queremos mejorar, debemos entender a la alimentación como un proceso y a la nutrición como un estado.

Una alimentación con bajo contenido de frutas frescas, hortalizas, cereales integrales y semillas, y/o elevado consumo de sodio, bebidas azucaradas y ácidos grasos trans se asocia con muertes por enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes (...) según la UNICEF, la nutrición de los niños en sus primeros años determina su desarrollo futuro en cuestión física y cognitiva. (Lucero, 2020)

Desde los primeros años de vida se debe llevar una alimentación equilibrada para evitar cualquier tipo de dificultad a futuro, tanto en el estado cognitivo, emocional y físico.

La alimentación y nutrición adecuada durante la primera infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo óptimo del potencial humano completo de cada niño/a; este período comprende, principalmente desde el nacimiento hasta los dos años de edad en donde se presenta una “ventana de tiempo crítica” para lograr un crecimiento y desarrollo óptimos. (Ministerio de Salud Pública, 2013, p. 10)

2.1.1. Alimentación en niños de Inicial II

Es importante conocer las características fisiológicas y del desarrollo de los niños, para así comprender y adecuar sus conductas alimentarias y requerimientos nutricionales. Moreno & Galiano (2015) mencionan:

Transcurridos los dos primeros años de vida del niño, correspondientes al periodo de crecimiento acelerado, se pasa a la etapa de crecimiento estable en la edad preescolar (3-5 años) y escolar (desde los 6 años al comienzo de la pubertad). El crecimiento longitudinal en el preescolar es de 6-8 cm/ año y el incremento ponderal de 2-3 kg anuales. Paralelamente, continúa la maduración de órganos y sistemas. El desarrollo psicológico en los preescolares incluye la incorporación paulatina de habilidades motoras y del lenguaje; más tarde, durante la época escolar, maduran habilidades como: la lectura, la escritura, las operaciones matemáticas y la adquisición progresiva de conocimientos.

2.2. Hábito alimenticio

“Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias” (Hidalgo, 2012).

El primer entorno en el cual se aprenden o adquieren hábitos es en el contexto familiar y ejercen una fuerte influencia en la vida, por ello es importante desde tempranas edades propiciar una alimentación adecuada, enseñando desde el ejemplo de adultos a niños.

2.2.1 Hábitos alimenticios saludables

“Los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud” (Hidalgo, 2012).

Además de seleccionar los alimentos adecuados, se debe establecer horarios ya que no basta consumir alimentos saludables, también se deben fijar las horas para nutrirse. Al llevar unos hábitos alimenticios saludables ayudamos al cuerpo a tener energía para realizar las actividades diarias, a prevenir enfermedades, se aportarán nutrientes y lo más importante es que el niño se desarrollará adecuadamente tanto cognitiva, física como emocionalmente.

2.2.2. Recomendaciones para tener hábitos alimenticios saludables

La primera y más importante recomendación durante los primeros seis meses de vida es la lactancia materna exclusiva, lo cual ayuda nutricionalmente y es un factor que reduce la tendencia a obesidad y otras enfermedades crónicas a posterior.

Aprender a comer requiere una compleja integración de habilidades en el proceso en lo cual los infantes aprenden a autorregular sus estados de hambre y saciedad en el “dar y recibir” que caracteriza a las interacciones durante los momentos de comer con su cuidador (...) el primer año de vida está marcado por un crecimiento rápido y altos requerimientos nutricionales. Como las habilidades orales, motoras y digestivas de los niños maduran, su dieta y comportamiento alimentario atraviesan por grandes transiciones. Ellos pasan de una dieta de leche materna o una dieta basada en leche artificial a los alimentos complementarios y, finalmente, a la dieta familiar. Al mismo tiempo, avanzan desde la dependencia de ser alimentado en una posición supina o semirreclinada a alimentarse en una posición sentada. A la edad de 12 meses, los niños pueden sentarse de forma independiente, masticar y pasar una gama de texturas, así como

alimentarse a sí mismos con alimentos que pueden recoger con los dedos, y participar en las comidas familiares. (Black & Creed, 2012)

Para llevar hábitos alimenticios saludables se deben seguir ciertos patrones, entre ellos se puede recomendar:

- Elegir una alimentación variada en la cual se incluyan todos los nutrientes, no es la cantidad sino la calidad de lo que se va a consumir.
- Se debe realizar 5 comidas a lo largo del día, no comida en exceso, poner énfasis en el desayuno y la cena.
- Comer frutas y verduras variadas, al menos 5 piezas al día.
- Moderar el consumo de grasas, preferible consumir aceites de origen vegetal.
- Mantener una hidratación adecuada.
- Nutrientes clave para el desarrollo cognitivo son: yodo, hierro, zinc, folato, vitaminas A, B6, B12 y ácidos grasos omega-3.

Es relevante destacar que no se debe prohibir a los pequeños consumir algún tipo de alimento, pero si moderar su consumo, respetando y basándonos en la pirámide alimenticia.

Gráfico 1 Pirámide alimenticia



Fuente: Sitio web

2.3. Tipos de alimentación

Se debe tomar en cuenta que existen varios tipos de alimentación, como:

- **Omnívoros:** personas que consumen alimentos de origen animal y vegetal.
- **Vegetarianos:** personas que se abstienen de consumir alimentos de origen animal.
- **Veganos:** personas vegetarianas estrictas o puras, no consumen alimentos de origen animal ni sus derivados.
- **Crudismo, crudivorismo o alimentación crudista:** personas que consumen los alimentos sin cocinar, no procesados y orgánicos
- **Alimentación macrobiótica:** personas que consumen sólo alimentos cocinados, nada de crudos.

2.4. Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo es un proceso que ayuda al ser humano a tener conocimiento sobre el mundo de su alrededor; comienza desde el nacimiento y por medio de este se adquieren habilidades y capacidades, las cuales se irán desarrollando a medida que se va creciendo.

Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta. (Rodríguez, 2016)

Por ello, se le debe dar su debida importancia a este desarrollo ya que influirá en nuestro futuro.

2.4.1. Desarrollo cognitivo según autores (*Jean Piaget y Lev Vygotsky*)

Según Piaget (1988) se entenderá como “desarrollo cognitivo a los cambios cualitativos que ocurren en la capacidad de pensar y razonar de los seres humanos en forma paralela a su desarrollo biológico desde el nacimiento hasta la madurez”.

Este autor nos ayuda a entender el desarrollo de los niños en diferentes etapas, nos da una visión de como el niño interpreta el mundo, Piaget considera a los niños pequeños científicos que buscan por si mismos descifrar y entender todo lo que los rodea.

Por su lado, Vygotsky cuestiona la teoría de Piaget, el menciona que el conocimiento se coconstruye por medio de interacciones. Así, las interacciones sociales con compañeros y adultos más conocedores constituyen el medio principal del desarrollo intelectual (Linares, p. 21). Este autor considera que el conocimiento no se encuentra en el niño ni en el ambiente, sino en el contexto social.

2.4.2. Etapas del desarrollo cognitivo según Piaget

Piaget nos ayuda a entender cómo el niño interpreta el mundo a edades diversas, para lo cual dividió el desarrollo cognitivo en cuatro grandes etapas: Sensoriomotora, preoperacional, de las operaciones concretas y de las operaciones formales; en cada una de ellas el pensamiento del niño es cualitativamente distinto al anterior. En estas etapas se dan transformaciones radicales de la organización del conocimiento y una vez que empieza una etapa no se retrocede el funcionamiento ni razonamiento del niño.

2.4.3. Importancia

El desarrollo cognitivo es un conjunto de transformaciones que se dan en las características y capacidades del pensamiento, es importante debido a que por medio de este aumentan los conocimientos y las habilidades para comprender, pensar, percibir y manejarse en la realidad.

2.5. Los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo

Saltos (2012) manifiesta que:

El aprendizaje escolar pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar.

Intervienen para lograrlo no sólo las estrategias metodológicas utilizadas por los profesores/as, los hábitos de estudio, sino que está influenciado de manera significativa por el tipo de alimentación que se practica en el entorno familiar y escolar. (p. 23)

Los hábitos alimenticios inciden en gran parte en el desarrollo cognitivo, pues este es uno de los factores que aportan en el aprendizaje desde tempranas edades, si un niño está bien alimentado, puede concentrarse y no distraerse.

Existen una gran cantidad de alimentos que nos ayudarán a mejorar nuestras habilidades cognitivas, así menciona Denis (2015), licenciada en Nutrición, en su blog mencionando los siguientes:

-Aceite de oliva. el consumo de aceite de oliva y otros productos con altos contenidos de grasas monoinsaturadas puede marcar una diferencia entre las funciones cognitivas actuales y las futuras. El aceite de oliva extra virgen es más puro y con mejor sabor.

-Espinaca. Los vegetales de hojas verdes tales como la espinaca o la lechuga romana poseen luteína, un antioxidante natural.

-Brócoli. es un vegetal crucífero ampliamente considerado un superalimento por la densidad de nutrientes que posee, tales como calcio, folato, vitamina C, polifenoles y fibra. Una sola ración de brócoli cubrirá la necesidad diaria de los nutrientes mencionados, también contiene agentes anticancerígenos y está entre la lista de verduras que han demostrado atrasar el deterioro cognitivo.

-Nueces y otros frutos secos. ofrecen todo tipo de beneficios para la salud, pero puntualmente las nueces son la mejor opción. De hecho, se trata del único fruto que constituye una fuente importante de ácido alfa-linolénico, un ácido graso poliinsaturado de la serie Omega-3 que es crítico para la óptima oxigenación del cerebro. Además, numerosos estudios han demostrado que

las nueces podrían ayudar a revertir algunos daños causados por la enfermedad de Alzheimer, incluyendo la pérdida de memoria y problemas de aprendizaje.

-Jugo de remolacha. aumenta la cantidad de sangre que fluye al cerebro. Como resultado, agregar zumo de remolacha a la dieta promoverá la salud del cerebro de forma general, incluyendo la reducción del riesgo de sufrir algunas formas de demencia.

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGÍA.

3.1. Diseño – Enfoque de la investigación

El diseño del proyecto de investigación es un estudio **no experimental** porque se realizará sin manipular ninguna variable, en el cual se observará los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado.

La presente investigación posee un **enfoque cualitativo**, porque se trata de una investigación de carácter social vinculado al ámbito educativo, utiliza la recolección y análisis de datos para responder a las preguntas de investigación y revelar sus resultados.

La investigación se originó en el área de Educación Inicial en la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga en el distrito Riobamba – Chambo, a la cual asisten niños entre 4 a 5 años, de quienes se requiere conocer influencia que tienen los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los mismos.

3.2. Tipo de investigación

Científica: Se acudió a distintas fuentes de información para fundamentar el marco teórico, el cual nos ayuda a llegar a los resultados de la investigación.

Por el nivel o alcance

Descriptiva: Se observan las variables para especificar las características importantes del fenómeno en estudio, se describe la condición de la población.

Nos centramos en el estudio y descripción de las variables de la investigación, las mismas que son los hábitos alimenticios que influyen en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

Correlacional: Se vinculan las dos variables de estudio para una mejor comprensión.

Por los objetivos

Básica: Esta investigación se dedica al desarrollo de la ciencia y al logro del conocimiento científico en sí, con este tipo de investigación nos interesa determinar un hecho para descubrirlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

Con respecto a la primera variable, en la cual se tratará los hábitos alimenticios, se investigará subtemas como: su importancia, orientaciones generales, etc.; en cuanto a la segunda variable que se refiere al desarrollo cognitivo se indagará sobre su importancia, punto de vista de autores y etapas según Jean Piaget, entre otros.

Por el lugar

Bibliográfica: Se recopiló información de varias fuentes y referencias bibliográficas, libros y resultados de otras investigaciones teniendo en cuenta las variables que se están manejando en la presente investigación.

3.3. Método

Analítico – sintético: Se realizó un análisis de toda la información lo cual nos ayuda a fundamentar las dos variables en cuestión.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La población de estudio constituye los siguientes actores que forman parte del problema; a continuación, se detalla:

Tabla 1 Población

Extracto	Número	Porcentaje
Niños	10	41.7 %
Niñas	14	58.3 %
Total	24	100%

Fuente: Educación Inicial II “A” de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

3.4.2. Muestra

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

3.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán en la presente investigación serán:

3.5.1. Técnica

Observación: Se mantuvo un encuentro virtual con los niños y niñas de Inicial II de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga, en el cual se interactuó utilizando diferentes alimentos tanto saludables como no saludables, al momento de presentarles estos, los niños y niñas mencionaban cual era el de su preferencia; de lo que se pudo obtener información para resultados posteriores.

(Véase Anexo 2)

3.5.2. Instrumento

Encuesta: Se aplicó de manera virtual a través de Formularios Google a los padres de familia una encuesta compuesta de 8 ítems los cuales nos permitió tener un indicio de como avanza el desarrollo cognitivo de sus hijos/as. (Véase Anexo 1 y 3)

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados de la encuesta realizada a los padres de familia

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

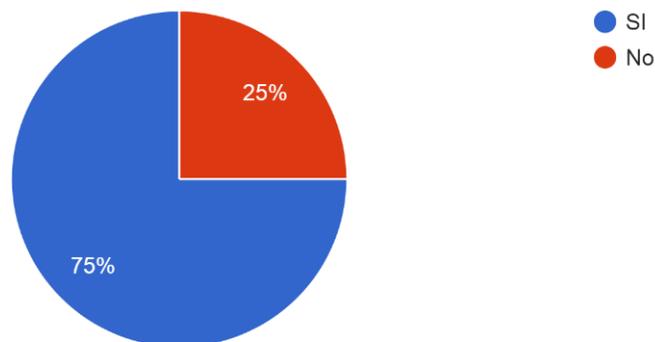
- **Pregunta 1**

Tabla 2 Nombra algunos colores y números

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	75%
NO	6	25%

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Gráfico 2 Nombra algunos colores y números



Fuente: Tabla 1
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Análisis: Según los padres de familia, 75% de niños y niñas nombran algunos colores y números, y el 25% de niños y niñas no nombran algunos colores y números.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas nombran algunos colores y números; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

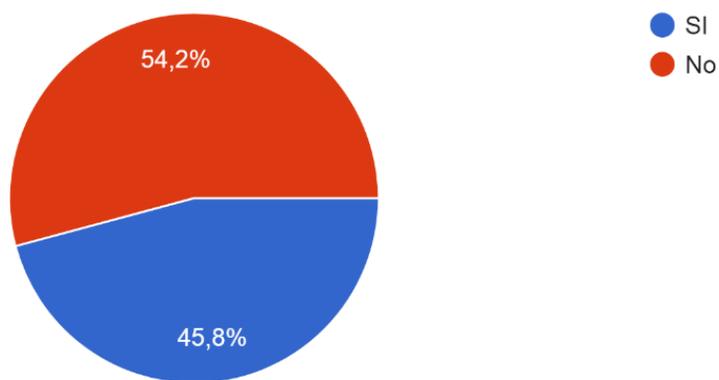
- **Pregunta 2**

Tabla 3 Tiene conocimiento de lo que se usa cada día en casa

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	45.8%
NO	13	54.2%

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Gráfico 3 Tiene conocimiento de lo que se usa cada día en casa



Fuente: Tabla 2
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Análisis: Según los padres de familia, el 45.8% de niños y niñas tienen conocimiento de lo que se usa cada día en casa y el 54.2% de niños y niñas no tienen conocimiento de que se usa cada día en casa.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas no tienen conocimiento de lo que se usa cada día en casa; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

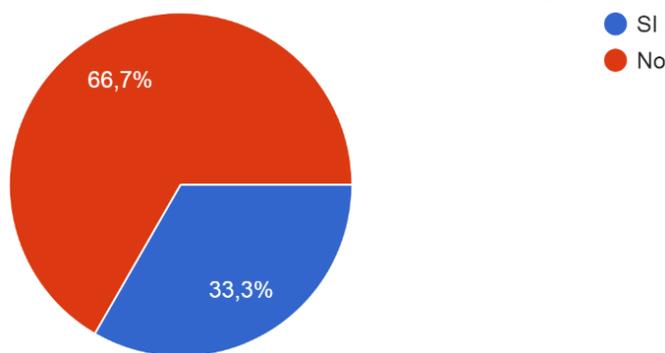
- **Pregunta 3**

Tabla 4 Puede contar 10 o más objetos

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	33.3%
NO	16	66.7%

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Gráfico 4 Puede contar 10 o más objetos



Fuente: Tabla 3
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Análisis: Según los padres de familia, el 33.3% de niños y niñas pueden contar 10 o más objetos y el 66.7% de niños y niñas no pueden contar 10 o más objetos.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas no pueden contar 10 o más objetos; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

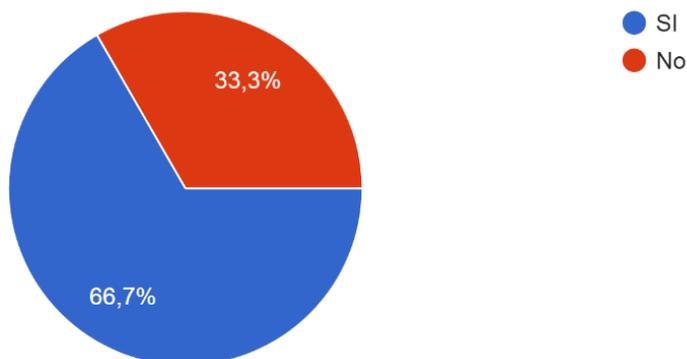
- **Pregunta 4**

Tabla 5 Agrupa objetos según su color, tamaño y forma

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	66.7%
NO	8	33.3%

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Gráfico 5 Agrupa objetos según su color, tamaño y forma



Fuente: Tabla 4
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Análisis: Según los padres de familia, el 66.7% de niños y niñas agrupan objetos según su color, tamaño y forma; y el 33.3% de niños y niñas no agrupan objetos según su color, tamaño y forma.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas agrupan objetos según su color, tamaño y forma; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

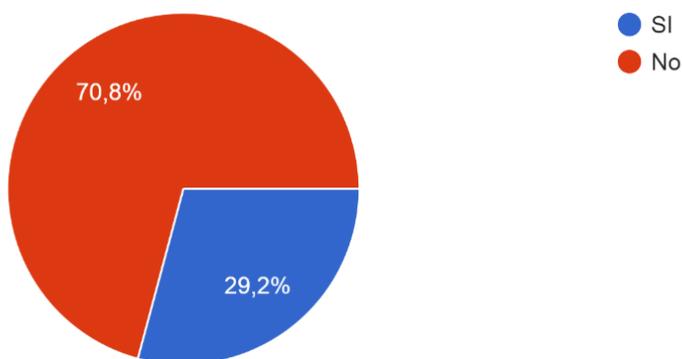
- **Pregunta 5**

Tabla 6 Comprende el concepto del tiempo

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	29.2%
NO	17	70.8%

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Gráfico 6 Comprende el concepto del tiempo



Fuente: Tabla 5
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Análisis: Según los padres de familia, el 29.2% de niños y niñas comprenden el concepto del tiempo y el 70.8% de niños y niñas no comprenden el concepto del tiempo.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas no comprenden el concepto del tiempo; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

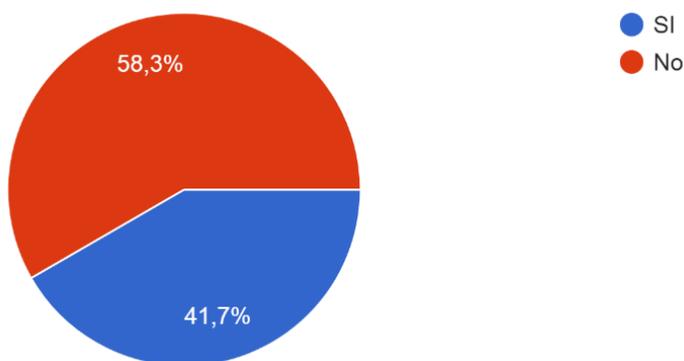
- **Pregunta 6**

Tabla 7 Entiende el concepto de igual y diferente

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	41.7%
NO	14	58.3%

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Gráfico 7 Entiende el concepto de igual y diferente



Fuente: Tabla 6
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Análisis: Según los padres de familia, el 41.7% de niños y niñas entienden el concepto de igual y diferente; y el 58.3% de niños y niñas no entienden el concepto de igual y diferente.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas no entienden el concepto de igual y diferente; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

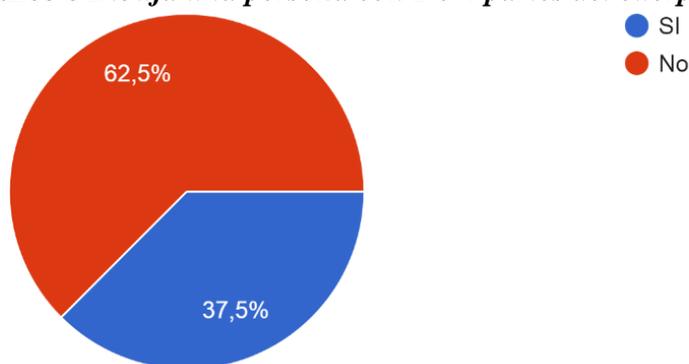
- **Pregunta 7**

Tabla 8 Dibuja una persona con 2 o 4 partes del cuerpo

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	37.5%
NO	15	62.5%

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Gráfico 8 Dibuja una persona con 2 o 4 partes del cuerpo



Fuente: Tabla 7
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Análisis: Según los padres de familia, el 37.5% de niños y niñas dibujan una persona con 2 o 4 partes del cuerpo y el 62.5% de niños y niñas no dibujan una persona con 2 o 4 partes del cuerpo.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas no dibujan una persona con 2 o 4 partes del cuerpo; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

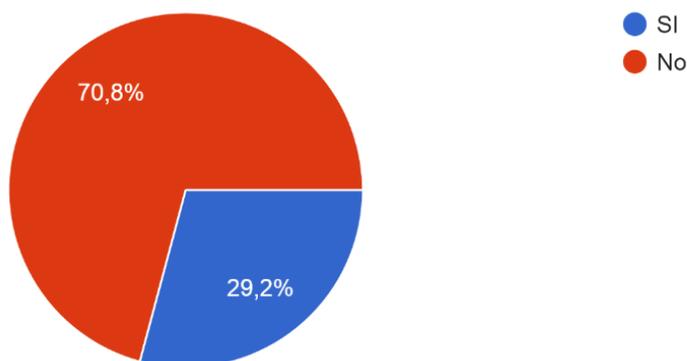
- **Pregunta 8**

Tabla 9 *Puede mantener su atención en una actividad durante 10 a 15 minutos*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	29.2%
NO	17	70.8%

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Gráfico 9 *Puede mantener su atención en una actividad durante 10 a 15 minutos*



Fuente: Tabla 8
Elaborado por: Jocelyn Valeria Quisilema Gallegos

Análisis: Según los padres de familia, el 29.2% de niños y niñas pueden mantener su atención en una actividad durante 10 a 15 minutos y el 70.8% de niños y niñas no pueden mantener su atención en una actividad durante 10 a 15 minutos.

Interpretación: Tomando en cuenta los resultados obtenidos podemos demostrar que la mayoría de niños y niñas no pueden mantener su atención en una actividad durante 10 a 15 minutos; lo cual nos permite tener un indicio de como avanza su desarrollo cognitivo.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los hábitos alimenticios son el pilar fundamental para que los niños desarrollen adecuadamente su área cognitiva, se ha podido analizar en esta investigación que un niño alimentado de manera saludable crecerá fuerte tanto física como cognitivamente.
- Al tener el encuentro virtual con los niños de inicial II se pudo identificar que existía mucha influencia de los padres de familia en las respuestas de los niños para que digan que sólo les gusta la comida saludable, lo que me llevo a concluir que los niños si consumen comida chatarra como parte de su alimentación, razón por la cual me he permitido sugerir algunos tipos de alimentos que les ayude a mejorar su desarrollo cognitivo.
- Después de aplicar la encuesta a los padres de familia sobre el desarrollo cognitivo de los niños de Inicial II, se puede concluir que la visión de los padres en este sentido responde en un porcentaje mayor que el rendimiento de los niños no está yendo acorde a la edad de los mismos, por lo que es importante mejorar los hábitos alimenticios ya que este aspecto es fundamental para un buen desarrollo cognitivo.

5.2. Recomendaciones

- Después de haber analizado esta conclusión se puede recomendar a los padres de familia que pongan mayor énfasis en el tipo de alimentación que proporcionan a sus hijos.
- Se sugiere a los padres de familia que proporcionen una alimentación equilibrada a los niños para un mejor desarrollo cognitivo.
- Al darnos cuenta, a través de la encuesta realizada a los padres de familia, del retraso de los niños en su desarrollo cognitivo, se recomienda revisar ciertas sugerencias sobre los hábitos alimenticios con la finalidad de ayudar a estimular su función cognitiva.
- De acuerdo a la pirámide alimenticia para la edad de 4 a 5 años se establecen ciertos alimentos propios para los niños por lo que se ha elaborado una lista de recomendaciones para los padres de familia con el propósito de que mejoren sus hábitos alimenticios, se informen sobre los diferentes tipos de alimentos existentes y así puedan ayudar a que los niños tengan un buen desarrollo cognitivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Black, M., & Creed, H. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 29(3).
- Blanco, T. (2011). *Alimentacion y nutrición. Fundamentos y nuevos criterios*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. doi:10.19083/978-612-4041-53-2
- Denis, F. (14 de Agosto de 2015). *Tipsnutritivos*. Obtenido de <https://www.tipsnutritivos.com/mejora-tus-habilidades-cognitivas-con-estos-7-superalimentos/>
- Hidalgo, K. (6 de Febrero de 2012). *Ministerio de educación pública*. Obtenido de <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables#:~:text=Un%20h%C3%A1bito%20es%20un%20proceso,a%20los%20gustos%20y%20preferencias.>
- Linares, A. (s.f.). *Bienio 07-08*. Obtenido de http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf
- Lucero, K. (2020). El ecuatoriano transita entre la desnutrición y el sobrepeso. *Revista Gestión*. Obtenido de <https://www.revistagestion.ec/sociedad-analisis/el-ecuatoriano-transita-entre-la-desnutricion-y-el-sobrepeso>
- Ministerio de Salud Pública. (2013). *Salud.gob.ec*. Obtenido de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/07/4_alimentacion_ni%C3%B1o_menor_2a%C3%B1os.pdf

Ministerio de Salud Pública. (Mayo de 2018). *Ministerio de Salud Publica del Ecuador*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/05/Guia-Reconocimiento-Restaurantes-FINAL.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (29 de julio de 2011). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/features/qa/57/es/>

Piaget, J. (1988). *Psicología evolutiva de Jean Piaget*. México: Paidós Mexicana S. A.

Rodríguez, M. (22 de Febrero de 2016). *fen.org.es*. Obtenido de <https://www.fen.org.es/blog/alimentacion-y-desarrollo-cognitivo/>

Saltos, M. (2012). Estudio de la incidencia de los hábitos. *Ciencia UNEMI*(8), 21-34.

ANEXOS

Anexo 1. ENCUESTA ELABORADA PARA APLICAR A LOS PADRES DE FAMILIA

Estimado/a representante reciba un cordial saludo, me encuentro realizando el proyecto de tesis para culminar mis estudios universitarios y requiero de su gentil ayuda en esta fase. Necesito su total sinceridad en esta encuesta ya que mediante sus respuestas podré conocer el nivel cognitivo en el que se encuentra su hijo/a, recuerde que la manera en que su pequeño/a juega, aprende, habla y actúa nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. De antemano quedo totalmente agradecida.

INDICADOR	SI	NO
Nombra algunos colores y números		
Tiene conocimiento de lo que se usa cada día en casa (dinero, alimentos, electrodomésticos).		
Puede contar 10 o más objetos.		
Comprende mejor el concepto del tiempo (antes - después).		
Entiende el concepto de “igual” y “diferente”.		
Dibuja una persona con 2 o 4 partes del cuerpo.		
Empieza a copiar algunas letras.		

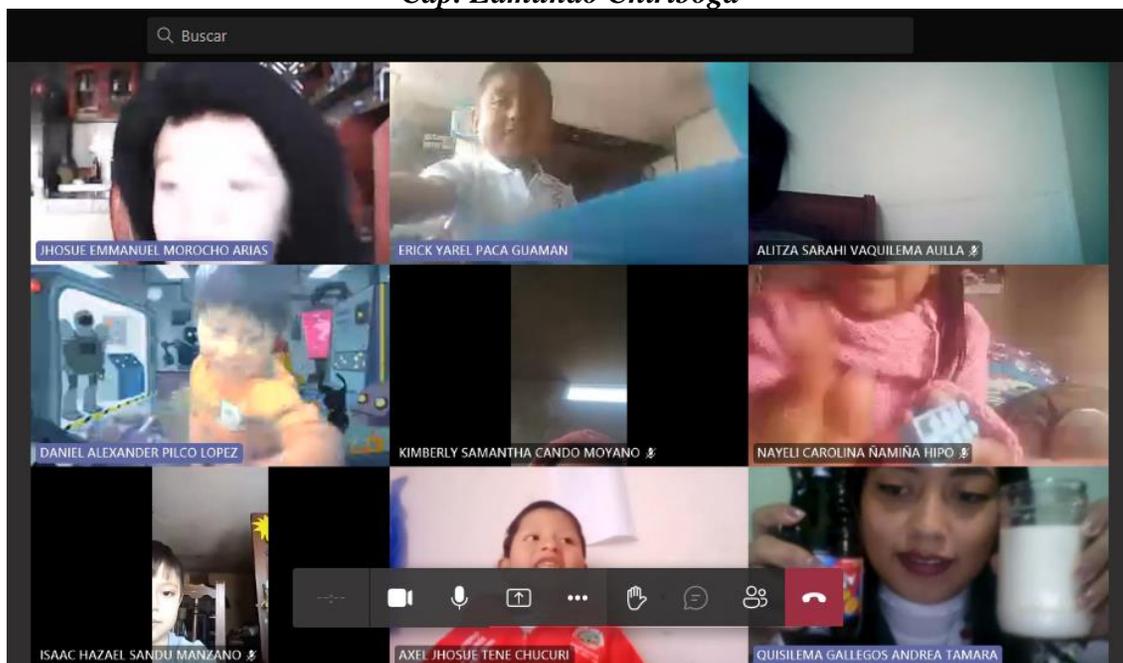
Anexo 2. EVIDENCIA DEL ENCUENTRO VIRTUAL CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

Ilustración 1 Encuentro virtual con los niños y niñas de inicial II de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga



Elaboración Propia

Ilustración 2 Encuentro virtual con los niños y niñas de inicial II de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga



Elaboración Propia

Anexo 3. EVIDENCIA DE LA ENCUESTA APLICADA MEDIANTE FORMULARIOS GOOGLE

Ilustración 3 Encuesta aplicada



Elaboración Propia