



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

Título

**LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL DESARROLLO DE
LA ATENCIÓN EN NIÑOS DE 4 AÑOS EN EL CENTRO DE
EDUCACIÓN INFANTIL SAFARI KIDS, CIUDAD DE RIOBAMBA**

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

Autora:

Bravo Garabi Blanca María

Tutor:

PhD. Juan Illicachi Guzñay

Riobamba, Ecuador 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Blanca María Bravo Garabi**, con cédula de ciudadanía **0650302615**, autora del trabajo de investigación titulado: **“LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN NIÑOS DE 4 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL SAFARI KIDS, CIUDAD DE RIOBAMBA**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, 23 de abril de 2024



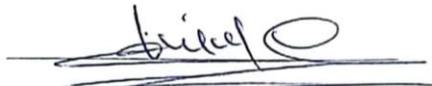
Blanca María Bravo Garabi

C.I: 0650302615

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Juan Illicachi Guzñay** catedrático adscrito a la **Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN NIÑOS DE 4 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL SAFARI KIDS”, CUIDAD DE RIOBAMBA**, bajo la autoría de **Blanca Maria Bravo Garabi**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 23 días del mes de abril de 2024.



PhD. Juan Illicachi Guzñay

C.I: 0602996308

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación, "LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN NIÑOS DE 4 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL SAFARI KIDS, CUIDAD DE RIOBAMBA, presentado por Blanca María Bravo Garabi, con cédula de identidad número 0650302615, bajo la tutoría de Dr. Juan Illicachi Guñay; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 25 de junio de 2024.

Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO

Handwritten signature of Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez, enclosed in an oval and underlined.

PhD. Tannia Alexandra Casanova Zamora
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Handwritten signature of Tannia Alexandra Casanova Zamora, underlined.

Mgs. Pilar Aide Salazar Almeida
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Handwritten signature of Pilar Aide Salazar Almeida, underlined.

CERTIFICADO ANTIPLAGIO



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



CERTIFICACIÓN

Que, **BRAVO GARABI BLANCA MARÍA** con CC: **0650302615**, estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN NIÑOS DE 4 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL SAFARI KIDS, CIUDAD DE RIOBAMBA**", cumple con el 8%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN** porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 5 de junio de 2024


Ph.D. Juan Illicachi Guzmán
TUTOR

DEDICATORIA

A Dios: Por guiar mi camino y haberme permitido llegar a este punto de mi vida, regalándome salud y vida para lograr mis objetivos.

A mi hija: Por ser la motivación para alcanzar esta meta, todo lo que hago es para verla feliz y orgullosa de mí.

A mi querida madre: Este logro es para que se sienta orgullosa de su hija que a pesar que el camino fue difícil lo logré y lo seguiré haciendo. Gracias a todos por creer en mí, por el apoyo que me han brindado y por ser parte de este triunfo.

Blanca María Bravo Garabi

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la vida por permitirme vivir esto, por la vida, la salud y todas las bendiciones que puso en mi camino, por poner a personas maravillosas en mi vida para poder alcanzar esta meta.

Agradezco a mi madre por siempre darme su apoyo, agradezco a mi hija por ser esa motivación para alcanzar mis objetivos ya que gracias a ella soy mejor y me esfuerzo día a día por ser su ejemplo a seguir, a todas las personas que me ayudaron a cuidar a mi hija mientras yo estudiaba mi eterno agradecimiento. A el PhD. Juan Illicachi por su tiempo, por ser el guía para que yo pueda terminar mi investigación.

Blanca María Bravo Garabi

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO.....	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I	14
1. Introducción	14
1.1 Antecedentes.....	15
1.2 Planteamiento del Problema	16
1.3 Justificación.....	17
1.4 Objetivos	17
1.4.1 Objetivo General.....	17
1.4.2 Objetivos Específicos	17
CAPÍTULO II.....	18
2. Marco Teórico	18
2.1 Fundamentación Teórica	18

2.1.1 Alimentación.....	18
2.1.2 Alimentación saludable.....	18
2.1.3 Alimentación saludable en la educación.....	19
2.1.4 Alimentos que deben consumir los niños de 4 años	20
2.1.5 Beneficios de una alimentación saludable en los niños.....	21
2.2 La Atención	21
2.2.1 ¿Qué es la atención?	21
2.2.2 Importancia de la atención	22
2.2.3 Tipos de atención	23
2.2.4 Características de la atención.....	23
2.2.5 Factores determinantes de la atención	24
2.2.6 ¿Cómo se desarrolla la atención en los niños?	25
2.2.7¿Cómo mejorar la atención en los niños?	25
CAPÍTULO III	25
3 METODOLOGÍA.....	25
3.1 Enfoque de la Metodología.....	25
3.2 Modalidad de investigación	26
3.3 Nivel o tipo de investigación	26
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
3.5 Población de estudio	26
3.6 Muestra	26
CAPÍTULO IV.....	27
4. Resultados y Discusión	27
4.1 Resultados de la encuesta	27
4.2 Discusión	39
CAPÍTULO V	41
5. Conclusiones y Recomendaciones.....	41
5.1 Conclusiones	41
5.2 Recomendaciones	41
BIBLIOGRAFÍA	42
ANEXOS	44
Anexos 1. Planificación “Mini Chefs”.....	44
Anexo 2. Fotografías	45
Anexo 3. Encuesta dirigida a los padres de familia	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población	26
Tabla 2: En su hogar se fomenta una alimentación equilibrada?	27
Tabla 3: Con qué frecuencia incluye alimentos ricos en nutrientes esenciales (frutas y verduras) en la dieta de su hijo?	28
Tabla 4: ¿Con qué frecuencia su hijo consume alimentos ricos en calcio? (leche, yogurt, queso, etc)	29
Tabla 5: El niño consume alimentos ricos en hierro (carnes magras, legumbres, brócoli, etc)	30
Tabla 6: Cuáles son las principales barreras que enfrenta para brindar una alimentación saludable a su hijo?.....	31
Tabla 7: ¿Con qué frecuencia la maestra le dice que su hijo/a no presta atención o está distraído en clase?.....	32
Tabla 8: ¿Cuáles cree que son las principales causas de la falta de atención de un niño?	33
Tabla 9: ¿Cuántas horas duerme su hijo/a normalmente por noche?	34
Tabla 10: Ha notado algún cambio reciente en el comportamiento o estado de ánimo de su hijo/a que pueda estar afectando su atención?	34
Tabla 11: ¿Su hijo tiene dificultades para organizar tareas y actividades?	36
Tabla 12: ¿Ha notado cambios en la capacidad de atención del niño después.....	37
Tabla 13: ¿Considera que una alimentación saludable puede mejorar la capacidad atención y concentración de su hijo en la escuela?	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1: Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2019)	21
Gráfico 2: En su hogar se fomenta una alimentación equilibrada una alimentación equilibrada	27
Gráfico 3: Con qué frecuencia incluyes ricos en nutrientes esenciales (frutas, verduras) en la dieta de su hijo.....	28
Gráfico 4: Con qué frecuencia su hijo consume alimentos ricos en calcio (leche, yogurt, queso, etc) consume alimentos ricos en calcio	29
Gráfico 5: El niño consume alimentos ricos hierro (carne magras, legumbres, brócoli, etc).	30
Gráfico 6: Cuáles son las principales barreras que enfrenta para brindar una alimentación saludable a su hijo?.....	31
Gráfico 7: ¿Con qué frecuencia la maestra que su hijo/a no presta atención o está distraído durante las clases?	32
Gráfico 8: ¿Cuáles cree que son las principales causas de la falta de atención de un niño.....	33
Gráfico 9: ¿Cuántas horas duerme su hijo/a normalmente por noche?	34
Gráfico 10: Ha notado algún cambio reciente en el comportamiento o estado de ánimo de su hijo/a que pueda estar afectando su atención?.....	35
Gráfico11: ¿Su hijo tiene dificultades para organizar tareas y actividades?	36
Gráficos 12: ¿Ha notado cambios en la capacidad de atención del niño después de consumir alimentos saludables?	37
Gráfico 13: ¿Considera que una alimentación saludable puede mejorar la capacidad de atención y concentración de su hijo en la escuela?	38

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo primordial determinar la importancia de la alimentación saludable para el desarrollo óptimo de la atención en niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil Safari Kids en la Ciudad de Riobamba. Metodológicamente comprende un enfoque cualitativo y cuantitativo, es decir mixto que integra la revisión de fuentes bibliográficas, para obtener la comprensión del tema, la modalidad es de campo; el tipo de investigación es descriptiva y la población son 22 niños/as y 22 padres de familia del nivel inicial 2, la técnica aplicada es la encuesta y el instrumento es un cuestionario, el mismo que cuenta con 12 preguntas cerradas dirigido a los padres de familia. También se impartió una clase a los niños la actividad tiene por nombre “Mini Chefs”, en donde reconocen cuales son los alimentos saludables y lo importante que es para su desempeño académico. Según los resultados obtenidos se logró identificar que la alimentación influye en el desarrollo de la atención de los niños, por lo tanto, a través de los resultados de la encuesta se busca el concienciar a los padres que fomenten hábitos alimenticios saludables en sus hogares diariamente para que sus hijos puedan tener un desarrollo integral.

Palabras claves: alimentación saludable, atención, importancia, padres de familia, nivel inicial.

ABSTRACT

The main objective of this research is to determine the importance of healthy eating for the optimal development of care in 4-year-old children at the Safari Kids Early Childhood Education Center in the city of Riobamba. Methodologically, it comprises a qualitative and quantitative approach, that is to say, a mixed approach that integrates the review of bibliographic sources, to obtain the understanding of the topic, the modality is of field; the type of research is descriptive and the population is 22 children and 22 parents of the initial level 2, the applied technique is the survey and the instrument is a questionnaire, which has 12 closed questions addressed to the parents. A class was also given to the children, the activity is called "Mini Chefs", where they recognize what healthy foods are and how important it is for their academic performance. According to the results obtained it was possible to identify that food influences the development of children's attention, therefore, through the results of the survey we seek to raise awareness among parents to promote healthy eating habits in their homes on a daily basis so that their children can have a comprehensive development.

Key words: healthy eating, attention, importance, parents, initial level.



Reviewed by:

Lic. Sandra Abarca Mgs.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0601921505

CAPÍTULO I

1. Introducción

La alimentación saludable es primordial para los niños en todos los aspectos, influye en el desarrollo de la atención en niños de 4 años; durante esta etapa de crecimiento es fundamental proporcionar a los más pequeños nutrientes como grasas saludables, vitaminas y minerales, siendo esencial para el desarrollo cerebral.

Según (Valenzuela, Bascuñam, Valenzuela, & Chamoro, 2021) “los alimentos ricos en omega-3, hierro y antioxidantes benefician la función cognitiva contribuyendo así a perfeccionar la capacidad de atención de los niños”, establecer hábitos sanos desde edad temprana sienta las bases para un desarrollo cognitivo óptimo y apropiado ya que desde los primeros años de vida es cuando más información y conocimientos empapan los niños; evitar el exceso de azúcares refinados, alimentos procesados y colorantes pueden ayudar a mantener los niveles de energía estables. Hoy en día existen muchos productos que prometen alimentar y nutrir a los infantes, pero es todo lo contrario y por falta de discernimiento se le proporciona cualquier producto sin saber el daño que se le ocasiona. Entonces, es transcendental tocar este tema para que padres de familia y niños conozcan lo importante que es la alimentación saludable y lo propicio que resulta para su crecimiento, además, que se evita enfermedades infantiles.

La atención en la niñez es un aspecto primordial que influye de manera significativa en el crecimiento de los infantes. Este proceso cognitivo implica la capacidad de concentrarse y procesar información de manera selectiva, tiene un papel fundamental en la adquisición de destrezas académicas y socioemocionales.

El presente trabajo de investigación se encuentra estructurado de la siguiente manera:

Capítulo I. INTRODUCCIÓN: Contiene un preámbulo del trabajo de investigación, los antecedentes, el planteamiento del problema a nivel macro, meso y micro, la justificación y finalmente los objetivos tanto generales como específicos.

Capítulo II. MARCO TEÓRICO: Se describieron las variables del tema propuesto por medio de una indagación en libros, artículos, repositorios, tesis y sitios web con el fin de obtener soporte teórico para fundamentar el trabajo de investigación.

Capítulo III. METODOLOGÍA: Se define el enfoque, el diseño, el tipo, el nivel, la población y la muestra de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, finalmente, el método de análisis y procedimiento para el procesamiento de datos de la investigación.

Capítulo IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN: Abarca los resultados obtenidos de los instrumentos reflejados en tablas y gráficos, además, el análisis e interpretación respectiva.

Capítulo V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: Se presentan las conclusiones y recomendaciones pertinentes en base a los objetivos planteados en el trabajo de investigación.

Para finalizar, se especificó la bibliografía utilizada, así como también se adjuntan los anexos donde se encuentra la encuesta y fotografías que evidencian la realización de la investigación.

1.1 Antecedentes

La ingesta saludable es precisa para poder sobrevivir y cumplir con todos los objetivos del día a día, como todos los seres humanos se necesita de una alimentación balanceada donde se encuentran proteínas, carbohidratos, minerales y grasas saludables que aportan energía y vitalidad al cuerpo. Una comida saludable es aquella que permite alcanzar y mantener el óptimo funcionamiento del organismo para conservar la salud, disminuir el riesgo de enfermedades, asegurar la reproducción, el embarazo, la lactancia y promueve un crecimiento y desarrollo. (Basulto, y otros, 2019).

Los niños, al igual que cualquier individuo, requieren de alimentos para su supervivencia y para llevar a cabo sus rutinas diarias. La comida de un niño experimenta cambios a lo largo del tiempo, ajustándose a las actividades que realiza y a la etapa específica de crecimiento en la que se encuentra, es importante destacar que la alimentación tiene impactos significativos en diversos aspectos de la vida infantil, incluyendo su capacidad de aprendizaje, la interacción con los demás, el pensamiento, la socialización con otros niños o adultos, la adaptación a nuevos entornos o personas, y en su desempeño escolar. (Moyano, 2017)

Un niño debe ser alimentado de una correcta manera donde predomine los nutrientes obligatorios para que pueda rendir en todas las actividades del día, además que no tendrá problemas de salud, ni física ni mental ya que son las que afectan en el proceso educativo del niño y por supuesto a la hora de relacionarse con el entorno.

La función primordial del cerebro radica en mantener la atención constantemente en algo; en todo momento se está vigilantes del entorno, manejo efectivo de la atención resulta fundamental para los estudiantes, les permite concentrarse de manera más efectiva (Monaire, 2017).

La atención siempre esta puesta en algo es voluntaria o involuntaria, por lo tanto, es valiosa en los niños, por lo que es un estímulo que siempre está activo en el proceso educativo a partir de la atención vienen la concentración y así la adquisición de conocimientos, para ello los niños tienen que sentirse plenos.

Para lograr esta investigación se basó en varios estudios. Por ejemplo, el estudio realizado por Daniel Salas Gorines (2018), titulado: “LA ATENCIÓN EN EL AULA DESDE LA NEUROCIENCIA: SU APLICACIÓN PARA EDUCACIÓN INFANTIL” en donde concluye que la atención es un mecanismo que regula la cantidad de información que recibimos, por lo que, es fundamental enseñar a los alumnos a centrarla de manera adecuada. Además, el estudio de Sara Iscar (2021), titulado: “LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL” concluye que es muy importante que los niños lleven una alimentación saludable, ya que están en constante crecimiento y desarrollo del organismo. El papel de los padres y docentes es muy importante, ya que los niños son su ejemplo a seguir y si ellos ven que existe hábitos saludables en casa y escuela también los seguirán y podrán en práctica. Por otro lado, el estudio de Lizeth Parada (2020), titulado: “DESARROLLO DE LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DEL GRADO PREESCOLAR A TRAVÉS DEL USO DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS BAJO EL MODELO EDUCATIVO DE

ESCUELA NUEVA” concluye que el desarrollo de la atención en los niños y las niñas de preescolar es una necesidad presente en las aulas de clase, lo que es indispensable para tener un aprendizaje significativo.

1.2 Planteamiento del Problema

Actualmente, la alimentación es un tema que es importante discutir, es un hecho que para poder rendir en el día a día es completamente necesaria una comida rica en nutrientes y más si se trata de los más pequeños, porque desde que nacen están en constante desarrollo por lo que necesitan de una ingesta balanceada, esta no solo desarrolla su atención, sino que también favorece al desarrollo cognitivo y psicomotriz. Es primordial que los niños vayan creando hábitos alimenticios ya que es una tarea en conjunto entre los padres y los docentes, por lo que hay que poner más atención a lo que ellos ingieren.

En Ecuador según (UNICEF, 2021) “La desnutrición crónica infantil afecta actualmente al 20,1% (Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil, 2023) de los niños menores de 2 años. La falta de nutrientes en la alimentación recae negativamente en el desarrollo del sistema nervioso afectando significativamente la atención, la motricidad y la función cognitiva, la provincia de Chimborazo se ubicó en tercer lugar en desnutrición crónica con el 27.4% en niños menores de 5 años, es por eso todo lo que el infante consume es fundamental para su vida futura.

En el Centro de Educación Infantil Safari Kids se pudo observar que en el lugar se les ofrece una colación saludable pero los niños suelen tirar la comida cuando no les gusta y prefieren comida chatarra; a la edad de los 4 años los niños están empezando en su proceso académico por lo tanto requieren de los nutrientes adecuados para que su atención sea óptima.

En los niños, la atención es importante para poder adquirir conocimientos que permiten un aprendizaje vasto y significativo, por lo que la alimentación aporta para lograr la misma ya que tiene ciertas vitaminas una de ellas es el omega-3 que ayudan en el desarrollo del cerebro.

El objetivo es informar de la importancia de la alimentación desde pequeños y de esta manera el consumo regular de nutrientes, los beneficios que traen en el desarrollo de la atención de los infantes, por otro lado, se trabajará en conjunto con los padres de familia, para que desde casa se vayan modificando o manteniendo los hábitos alimenticios en donde prevalezca una ingesta balanceada, rica en nutrientes y así lograr dentro del aula de clases un buen desarrollo de la atención.

1.3 Justificación

La presente investigación se enfoca en la importancia la alimentación saludable en niños de 4 años para el desarrollo de la atención. En esta edad el cerebro se está desarrollando, sienta bases para la vida en la sociedad.

El llevar malos hábitos alimenticios desde una edad temprana impacta en la capacidad de memorizar, concentrarse y poner atención. Por otro lado, una comida que esté correctamente balanceada, es decir, con frutas, proteínas, verduras y grasas buenas se asocian a un buen rendimiento y una capacidad mayor de enfoque en las tareas más complicadas.

Teniendo en cuenta que a los 4 años ya el niño está en la etapa del preescolar, deben prestar atención durante ciclos más largos, tanto dentro de aulas de clases como al realizar tareas, una deficiente alimentación compromete la capacidad de aprender, garantizar una nutrición adecuada en esta edad, es netamente importante ya que el desarrollo cerebral es potenciado y perfecciona las capacidades de atención que los niños necesitan para iniciar su educación satisfactoriamente; esto tendrá resultados positivos tanto en la salud como a nivel escolar ya sea a corto o a largo plazo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la importancia de la alimentación saludable para el desarrollo óptimo de la atención en niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil Safari Kids.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar el consumo regular de alimentos ricos en nutrientes y sus beneficios en los niños.
- Identificar a través de una encuesta a los padres de familia sobre la alimentación saludable dentro de sus hogares para determinar cómo influye en la atención de los niños.
- Desarrollar la actividad práctica “Mini Chef” con los niños de 4 años del Centro de Educación Infantil Safari Kids

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

2.1 Fundamentación Teórica

2.1.1 Alimentación

La alimentación es la ingesta de comida en relación con las necesidades dietéticas del organismo (OMS, 2021).

Alimentarse es primordial para poder vivir, se basa en las necesidades que tiene el organismo, al consumir alimentos se obtienen los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo por lo tanto es importante para el mantenimiento del bienestar del cuerpo.

La ingesta de nutrientes es esencial en nuestra existencia, en primer lugar, juega un rol en la interacción social y en la conexión del ser humano con su entorno, por otro lado, constituye el procedimiento mediante el cual adquirimos los nutrientes para mantener la vida en nuestro organismo (Martinz & Giner, 2017).

La ingesta de alimentos va más allá una necesidad biológica; también desarrolla un papel importante en la edificación de relaciones con el entorno y en el vínculo con aspectos culturales y ambientales. Por lo tanto, es un proceso complejo e importante para la vida, y la elección de alimentos nutritivos y la adopción de hábitos alimenticios equilibrados son fundamentales para conservar una salud buena.

La alimentación es un procedimiento que puede ser enseñado y que implica una serie de acciones intencionadas y conscientes que se orientan hacia la elección, preparación y consumo de alimentos. Estos actos están vinculados con el entorno sociocultural y económico, y tienen un impacto en la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida (Abete, Cuervo, Alves, & Martinez, 2019).

Es un proceso que se puede aprender y entender una serie de acciones relacionadas con elegir alimentos que les atraen y consumir los mismos, son acciones influenciadas por el entorno sociocultural, económico y gracias a esto se forman estilos de vida como el ser vegetariano, dietas, etc.

2.1.2 Alimentación saludable

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes indispensables y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, debe ser: variada (alimentos, presentación y preparación), poseer niveles nutricionales que se ajusten a las preferencias de los niños y que los ayuden lo largo del día (MINEDUC, 2021).

La relación que existe entre alimentación y salud es intrínseca, una ingesta equilibrada y saludable es importante para mantener el funcionamiento del cuerpo y para prevenir diversas enfermedades como lo son la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, entre otros, la elección de alimentación ricos en fibra contribuye a esta prevención, proporcionan nutrientes como lo son minerales, carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas que son importantes para el crecimiento y el funcionamiento corporal. Todo lo que se ingiere impacta netamente en la salud

física y corporal, llevar una dieta equilibrada y sana es fundamental para mantener y mejorar la salud.

Una alimentación saludable debe ser:

- **Variada:** Los alimentos tienen que ser de los diferentes grupos como lo son: verduras, proteínas, frutas, cereales integrales, frutos secos, lácteos y grasas magras.
- **Balanceada:** Las cantidades son muy importantes para no sobrecargar el plato, el mismo debe contener un poco de cada grupo alimenticio.
- **Baja en azúcares, sal y grasas:** Al consumir alimentos es de importancia ponerle atención a la cantidad de azúcares, sodio, grasas saturadas y trans que contienen ya que esto afecta en la salud integral de todos los seres humanos y como consecuencia se obtiene enfermedades.
- **Alta en fibra:** Incluir buenas fuentes de fibra en la comida es importante ya que así se tiene una buena digestión.

Una comida saludable aporta energía para que el cuerpo tenga un óptimo funcionamiento, previene y reduce enfermedades, es el cimiento de una buena salud mental y física

2.1.3 Alimentación saludable en la educación

La Educación Inicial y el subnivel de Preparatoria, son los niveles idóneos para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria, atienden a los niños en la etapa más importante de su vida en la que están formando su personalidad y se puede cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud. El maestro imparte conocimientos adecuados para cada etapa, siendo pieza clave en la educación nutricional del niño (MINEDUC, 2021)

El poder sembrar hábitos alimenticios desde los primeros años de vida de los niños es efectivo para que en el futuro no tendrán dificultades, un desarrollo óptimo e integral en donde predomina su salud física y mental, por lo tanto, el docente y los padres de familia tienen que ir de la mano ya que es una etapa trascendental donde los infantes adquieren mayor conocimientos y experiencias.

Es importante saber que la alimentación desarrolla un papel importante en varios ámbitos de los niños:

- **Mejora la capacidad de concentración y atención:** Los niños que tienen una buena nutrición tienen niveles mejores de atención, concentración y memoria dentro del aula de clases.
- **Incrementa el rendimiento académico:** Un cuerpo y una mente bien nutrida tiene como resultado más vitalidad y energía en el ámbito académico.
- **Reduce problemas de comportamiento:** Los niños que tienen deficiencias en una dieta balanceada suelen comportarse más irritables, lo que afecta en su capacidad de seguir órdenes y reglas establecidas dentro del aula de clase. Una buena dieta aporta en la regulación de sus emociones y comportamientos.
- **Fomenta el desarrollo intelectual y motriz:** Las vitaminas y nutrientes son indispensables para el crecimiento y el desarrollo del cerebro con ello el sistema

nervioso, por lo tanto, tiene un gran impacto en las habilidades socioemocionales, cognitivas y la psicomotricidad que son importantes en el aprendizaje.

- **Previene enfermedades:** Los niños que tiene una alimentación deficiente son más susceptibles a enfermedades e infecciones que por consecuencia afectan en la presencialidad en la escuela, es importante tener en cuenta que con una comida saludable se fortalece el sistema inmunológico de los niños.
 - Garantizar una alimentación nutritiva y equilibrada es una inversión en la salud mental y física a largo plazo que como resultado se tiene mejores condiciones en el desarrollo académico.

2.1.4 Alimentos que deben consumir los niños de 4 años

A esta edad los niños no mantienen un consumo regular de todos los alimentos y si los padres les exigen que coman puede que obtengan el rechazo de sus hijos, es normal en esta etapa, según la Guía Pediátrica de la Alimentación estos son los alimentos que deben comer los niños y sus porciones:

- **Leche y derivados:** Al menos 2 vasos de leche o alimento equivalente al día, una porción de leche equivale a: 1 vaso de leche, 2 yogures o 50g de queso fresco.
- **Verduras y hortalizas:** Todos los días en almuerzos y meriendas, comer dependiendo de la verdura una porción entre 200-300 g.
- **Carnes y derivados:** Menos de 6 veces a la semana, la porción equivale a 50 g el jamón y embutidos deben tener un consumo semanal.
- **Frutas frescas:** 3 piezas al día de tamaño moderado equivalen a 6 raciones, una porción dependiendo de la fruta oscila entre 50-100 g de fruta.
- **Huevos:** Hasta 3 veces por semana, una porción son dos huevos.
- **Comidas rápidas:** Consumo ocasional.
- **Cereales:** Todos los días en almuerzos y cenas, deben consumirse a diario en las comidas principales: pan, arroz, pasta, papas o cereales, la ración recomendada es 20g
- **Aceites y grasas:** Moderar la cantidad, se recomienda usar aceite de oliva.
- **Legumbres:** 2-4 veces por semana, cada porción son 15 g (lentejas, garbanzos, frijol, etc.)
- **Pescados:** Mínimo 4 veces por semana, la porción equivale a 65 g por lo que en una comida normal administraríamos 2 porciones o 130 g.
- **Azúcares y dulces:** Controlar la cantidad su consumo debe ser ocasional
- **Agua:** 1.5 a 2 litros por día. (Barrios, y otros, 2012)

Para seguir una alimentación saludable, existen las pirámides alimenticias donde detalla cada alimento, las cantidades y con qué frecuencia hay que consumirlos. Un ejemplo es la Pirámide de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en el año 2019.



Gráfico 1: Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2019)

2.1.5 Beneficios de una alimentación saludable en los niños

Los beneficios de una alimentación saludable en los niños son los siguientes:

- Ayuda a mantener los dientes, la piel y los ojos saludables
- Apoya y fortalece los músculos
- Ayuda a mantener el peso saludable
- Apoya al desarrollo del cerebro
- Ayuda al crecimiento
- Fortalece los huesos
- Ayuda a que el sistema digestivo funcione mejor
- Estimula la inmunidad (Petersen, y otros, 2021)

Todos los nutrientes que tiene cada alimento aportan positivamente en el cuerpo de los niños, el consumirlos todos los días es importante para su crecimiento.

2.2 La Atención

2.2.1 ¿Qué es la atención?

La atención es una función cognitiva que regula la cantidad de información que receipta. (Alonso, Bermell, & Bernabé, 2015)

La atención se refiere a la capacidad mental de concentrarse en un contexto específico, tarea o actividad, puede variar en duración e intensidad y es fundamental para los procesos mentales como la memoria y a la hora de tomar decisiones.

Observar, escuchar, palpar, percibir o degustar implican, entre diversos aspectos, la capacidad de prestar atención; esta particularidad se reconoce como un proceso psicológico fundamental para el manejo de información de cualquier tipo y la ejecución de acciones diversas. (Londoño, 2009)

La capacidad de prestar atención es un proceso psicológico que se enfoca en las actividades sensoriales y cognitivas. Desde el sentido de la vista hasta la percepción táctil y el disfrute de

los sabores, esto es necesario para realizar actividades básicas a nivel académico como en la vida diaria.

La atención es el proceso través del cual se dirigen los recursos mentales, sobre algunos aspectos del entorno, los que más sobresalen, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que se consideran más adecuadas. Hace referencia al estado de reflexión y de alerta que permite tomar conocimiento de lo que ocurre en el medio. (Ballesteros, 2002)

Es aquella capacidad que tiene el ser humano de inventar y conservar un adecuado estado de alerta para que la información sea procesada, permite la selección de información importante, de la misma manera mantener el foco atencional y selectiva procesa a través de los sentidos.

2.2.2 Importancia de la atención

La atención implica la capacidad mental de crear y mantener un nivel de alerta que facilite el procesamiento efectivo de la indagación. Esta habilidad posibilita elegir información particular entre diversas fuentes, abarcando estímulos internos y externos, recuerdos, pensamientos e incluso acciones físicas (Rios, Lago, & Periañez, 2022).

La atención es importante en la cognición y el funcionamiento del ser humano, la capacidad de mantener un estado de alerta mental favorece un procesamiento positivo de la información. La atención permite la focalización en aspectos notables, facilitando la toma de decisiones y la comprensión del entorno. Este proceso abarca no solo estímulos externos, sino también componentes internos como recuerdos y pensamientos, demostrando cómo la atención es una habilidad general que afecta tanto la percepción de diversos contextos.

El desarrollo de la atención es preciso en la infancia y algunos motivos por los que la atención es importante son:

- **Permite el aprendizaje:** Poder adquirir habilidades y nuevos conocimientos, los niños tienen que ser capaces de enfocarse, prestar atención y concentrarse en lo que se le está enseñando.
- **Permite seguir normas e instrucciones:** Para que los niños obedezcan reglas, contengan sus conductas y mantengan límites es esencial que presten atención a lo que se les ordena y logren controlar sus impulsos.
- **Facilita las relaciones sociales:** Es importante en las interacciones sociales el poder mantener la atención en escuchar a los demás, conversar y tener turnos para hablar. Por otro lado, los déficits de atención es muy común que causen problemas en esta área.
- **Regulación emocional:** Prestar atención controla las emociones de los niños a su vez también su conducta.
- **Influye en el rendimiento escolar:** Los problemas de atención se asocia básicamente a un carente desempeño escolar, ya que es una dificultad a la hora de terminar tareas, participar en clase y obviamente seguir instrucciones de su docente.

2.2.3 Tipos de atención

La atención es un proceso que prácticamente actúa en el día a día. El modelo más aceptado es el “MODELO JERÁRQUICO DE SOHLBERG Y MATEER (1987, 1989)”, (Londoño, 2009) basado en los casos clínicos de la neuropsicología experimental. La atención se descompone en:

- **Atención interna:** Se basa en la capacidad de atender a los propios procesos mentales o sensaciones internas.
- **Atención externa:** Dirigida hacia estímulos del entorno externo.
- **Atención abierta:** Acompañada de respuestas motoras para facilitar la acción, es decir el orientar la cabeza hacia a lo que se quiere atender.
- **Atención encubierta:** Permite prestar atención sin dar la idea de que se esté llevando a cabo el acto.
- **Arousal:** Relacionado con el nivel de activación y alerta, determina si estamos adormilados o enérgicos.
- **Atención focalizada o selectiva:** es la capacidad de centra la atención en un estímulo descartando todo lo que puede interferir
- **Atención sostenida:** Capacidad de mantener la atención durante un periodo largo.
- **Atención alternante:** Cambiar el foco atencional entre varios estímulos.
- **Atención dividida:** Capacidad de atender a diferentes estímulos o actividades simultáneamente. Por ejemplo, el cocinar y escuchar música.
- **Atención auditiva:** Enfocada en percibir estímulos a través del sentido del oído

Los tipos de atención sirven para reconocer y percibir como la atención se desarrolla y la forma en que procesa la información en diversas situaciones.

2.2.4 Características de la atención

La atención es un proceso que tiene diversas características y son las siguientes:

- **Capacidad limitada:** El ser humano puede procesar diversos estímulos, la atención tiene una limitada capacidad pues hace referencia al número de tareas que se puede realizar de una forma sincrónica y al número de estímulos que se pueden atender a la par.
- **Amplitud de la atención:** Se relaciona con la capacidad de procesar y comprender información sincrónicamente, ya que se puede atender varias tareas y estímulos en el mismo tiempo.
- **Oscilamiento:** La atención no siempre es constante en un solo estímulo, puede alternarse entre diferentes actividades.
- **Rapidez de oscilación:** La atención puede cambiar rápidamente y la velocidad de dichos cambios varía entre las personas.

- **Intensidad:** Se refiere a la cantidad de atención que se dedica a una tarea, las actividades que son automáticas requieren menos atención, por otro lado, la concentración implica una mayor intensidad en una tarea más específica.
- **Actividades automáticas:** Son actividades que se pueden realizar sin prestar mayor atención.
- **Concentración:** Se refiere a centrar voluntariamente la atención con mayor intensidad en una tarea.
- **Voluntaria o involuntaria:** La atención que se dirige de manera voluntaria es aquella que la persona elige conscientemente en que enfocarse y la involuntaria es todo lo contrario ya que se obtiene de una manera inconsciente.
- **Selección de estímulos:** Esto implica que se procesen unos estímulos, mientras que sean ignorados otros.

2.2.5 Factores determinantes de la atención

Factores externos: Proviene desde el entorno y favorecen o dificultan la concentración en relación a los estímulos más relevantes y son:

- **Tamaño:** En cuanto más grande sea el estímulo su atención será mayor.
- **Movimiento:** La atención es captada de mayor manera cuando un estímulo se mueve que el que permanece quieto.
- **Novedad:** cuando un estímulo es novedoso o contiene rareza mayor atención captan
- **Intensidad:** Cuando más intensidad es del estímulo es más probable que se le preste atención
- **Color:** Cuando los colores son llamativos de los estímulos se capta mayor atención
- **Cambio:** Si el estímulo es diferente con la dinámica, la atención se dirige con lo que le parece más atractivo.
- **Contraste:** Los estímulos que destaquen con su contraste entre otros llamarán mejor la atención.
- **Carga emocional:** Tanto los estímulos negativos como positivos atraen en mayor medida la atención.

Factores internos: Son aquellos que provienen del individuo, algunos son:

- **La emoción:** Los estímulos que provocan emociones de mayor intensidad atraen en mayor medida la atención, hay que tener en cuenta que al estar positivos anímicamente ayudan a mantener la atención.
- **El interés:** La atención se focaliza más cuando los estímulos son de interés personal
- **Esfuerzo:** Dependiendo de la importancia de la tarea y el objetivo a llegar atraerá la atención en mayor o menor medida.

- **Pensamiento:** Se basa en las ideas concretas, el pensamiento es concreto y la aparición de algún estímulo relacionado capta la atención. (García, 2019)

2.2.6 ¿Cómo se desarrolla la atención en los niños?

En los niños la atención evoluciona a medida que crecen, al principio cuando aún son bebés su atención es involuntaria y se puede evidenciar a través de que responden a estímulos es decir sonidos, actividades (Pears, 2021). Ya en la etapa infantil que comprende desde los 2-4 años, los niños ya pueden mantener su atención voluntariamente, aunque aquí ya se evidencian más distracciones (objetos, colores llamativos, figuras y sonidos). Desde los 5 años en adelante ya adquieren una atención más estable, entienden cómo y cuándo prestar atención y de la misma manera que no les motiva a ponerle ese enfoque, por lo cual existen algunos factores que pueden afectar cuando los niños ya van desarrollando su atención, como una mala alimentación, poco tiempo de descanso, sobrecargar de tareas, muchas distracciones, etc. El desarrollo de la atención va progresando significativamente a medida que el niño va creciendo.

2.2.7; Cómo mejorar la atención en los niños?

Rodearse de condiciones físicas adecuadas, evitar distractores, el no realizar más de una tarea a la vez, el descanso después de realizar tareas, dormir y alimentarse bien contribuyen a que la atención se desarrolle efectivamente, todos estos factores son importantes para un niño pueda estar tranquilo tanto a nivel físico como emocional y al momento de realizar tareas o actividades que requieren mayor atención todo su foco atencional este al 100% en lo que se necesita.

También existen actividades lúdicas que ayudan en la atención de los niños una de ellas la actividad helado de colores: consiste en seguir un patrón establecido e identificar los colores, su posición, y de la misma manera recrearla (Uchupailla, 2023). Hay que tener en cuenta que la capacidad de atención de un niño de 4 años depende del interés del estímulo.

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Metodología

La presente investigación adopta un enfoque de método mixto. (Bayer, 2024) menciona que es un diseño de investigación en el que los investigadores recopilan, analizan y combinan datos cuantitativos y cualitativos en un solo estudio o programa de investigación diversa. Por lo tanto, esta investigación emplea un enfoque de método mixto el mismo que nos permitirá evaluar el desarrollo de la atención en los niños en base a una alimentación saludable. Los resultados obtenidos son posteriormente comparados entre sí y representados mediante gráficos estadísticos.

3.2 Modalidad de investigación

La modalidad de esta investigación es de campo con un corte transversal – no experimental, es el proceso que permite obtener datos de la realidad y estudiarlos tal y como se presentan, sin manipular las variables. Esto quiere decir que el investigador se dirige hasta el lugar donde se hará la estudio y ahí es donde se recopilará la información (Basantes, 2020).

Por lo tanto, esta investigación se estudia directamente y se recopila los datos de la influencia de la alimentación en la atención de los niños en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”.

3.3 Nivel o tipo de investigación

El tipo de investigación es descriptiva, utilizando un diseño bibliográfico- documental ya que permite recolectar información sobre las variables planteadas para exponer la situación actual del problema, abordando sus características, condiciones y evaluando sus rasgos de una manera detallada.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utiliza es la encuesta que consiste en 12 preguntas cerradas y el instrumento es el cuestionario por lo que está dirigida a los padres de familia para poder tener un conocimiento más amplio sobre si los padres de familia están conscientes que la alimentación es importante en el proceso educativo de los niños.

3.5 Población de estudio

La población de esta investigación está conformada por estudiantes de 4 años de edad en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”, en la ciudad de Riobamba y sus padres de familia. La razón por la cual se escoge esta edad de niños es que presentan un conflicto con los alimentos y más si es que no tienen hábitos alimenticios saludables y a la vez el impacto que tiene en su atención dentro del proceso educativo.

3.6 Muestra

Se trabajo con toda la población.

Tabla 1: Población

Extracto	Número	Porcentaje
Niñas	11	25%
Niños	11	25%
Padres de familia	22	50%
Porcentaje	44	100%
Fuente: Registro de matrícula Elaborado por: Blanca Bravo		

CAPÍTULO IV

4. Resultados y Discusión

4.1 Resultados de la encuesta

Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

INDICADOR N° 1: ¿En su hogar se fomenta una alimentación equilibrada?

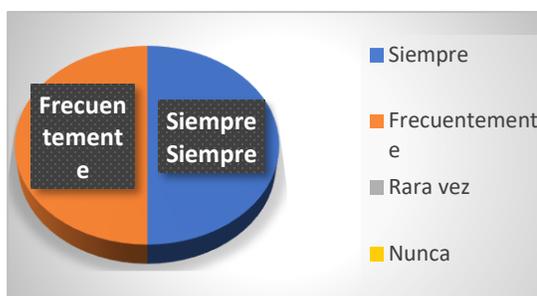
Tabla 2: En su hogar se fomenta una alimentación equilibrada?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	50 %
Frecuentemente	11	50%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 2: En su hogar se fomenta una alimentación equilibrada una alimentación equilibrada



Fuente: Tabla 2

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada se obtiene los siguientes resultados; el 50% que equivale a 11 padres de familia respondieron que siempre fomentan una alimentación equilibrada en sus hogares, el 50% que equivale a 11 padres de familia indicaron que frecuentemente fomentan alimentación equilibrada en sus hogares.

Interpretación: es muy positivo que ellos adnes mantenga una dieta saludable en sus hogares, el tener hábitos alimenticios desde el hogar es muy positivo para los niños ya que los seguirán hasta la adultez.

INDICADOR N° 2: ¿Con qué frecuencia incluye alimentos ricos en nutrientes esenciales (frutas, verduras) en la dieta de su hijo?

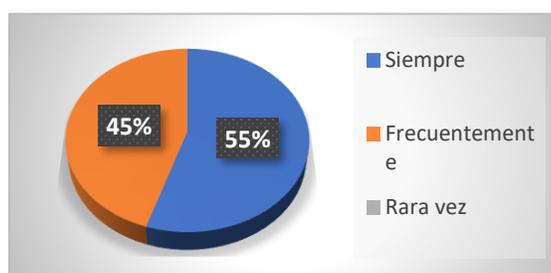
Tabla 2: Con qué frecuencia incluye alimentos ricos en nutrientes esenciales (frutas y verduras) en la dieta de su hijo?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	55%
Frecuentemente	10	45%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 3: Con qué frecuencia incluye alimentos ricos en nutrientes esenciales (frutas, verduras) en la dieta de su hijo



Fuente: Tabla 3

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la segunda pregunta se obtuvo los siguientes resultados; el 55% corresponde a 12 padres de familia que afirmaron que incluyen alimentos ricos en nutrientes esenciales como los son frutas y verduras en la dieta de sus hijos y el 45% que corresponde a 10 padres de familia en donde indican que frecuentemente incluyen alimentos como son las verduras y frutas.

Interpretación: Las frutas y verduras son importantes para el crecimiento y salud de sus hijos por lo que los padres están obligados a proporcionarles este tipo de alimentos a sus hijos

INDICADOR N° 3: Con qué frecuencia su hijo consume alimentos ricos en calcio? (leche, yogurt, queso, etc)

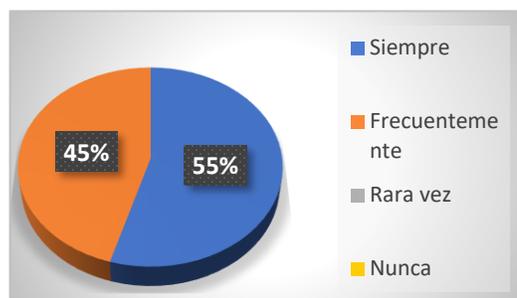
Tabla 3: ¿Con qué frecuencia su hijo consume alimentos ricos en calcio? (leche, yogurt, queso, etc)

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	55%
Frecuentemente	10	45%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 4: Con qué frecuencia su hijo consume alimentos ricos en calcio (leche, yogurt, queso, etc) consume alimentos ricos en calcio



Fuente: Tabla 4

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la tercera pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 55% que equivale a 12 padres de familia afirman que siempre incluyen en la dieta de sus hijos alimentos ricos en calcio (leche, yogurt, queso, etc); por otro lado, el 45% restantes dice que frecuentemente incluyen alimentos ricos en calcio en la ingesta de sus hijos.

Interpretación: es de suma importancia que los padres conozcan la importancia de incluir este tipo de vitaminas en la dieta de sus hijos ya que son esenciales para el crecimiento integral de los infantes.

INDICADOR N°4: El niño consume alimentos ricos en hierro (carnes magras, legumbres, brócoli, etc)

Tabla 4: El niño consume alimentos ricos en hierro (carnes magras, legumbres, brócoli, etc)

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	55%
Frecuentemente	10	45%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 5: El niño consume alimentos ricos hierro (carnes magras, legumbres, brócoli, etc)



Fuente: Tabla 5

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la cuarta pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 55% de los padres de familia que equivale a 12 personas afirman que sus hijos siempre consumen alimentos ricos en hierro como los son carnes magras, legumbre, etc. Por otro lado; el 45% de las personas que equivale a 10 padres de familia responden que frecuentemente sus hijos consumen este tipo de alimentos.

Interpretación: Es importante recalcar que ese tipo de alimentos son importantes para los infantes ya que aportan nutrientes que favorecen el desarrollo cerebral, psicomotriz y conductual entonces se debe incluir en las comidas todos los días.

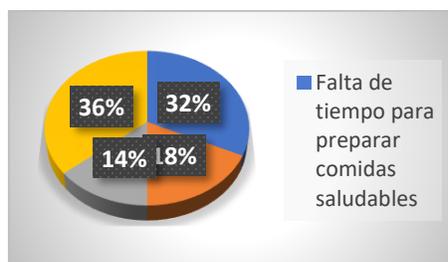
INDICADOR N° 5: ¿Cuáles son las principales barreras que enfrenta para brindar una alimentación saludable a su hijo?

Tabla 5: Cuáles son las principales barreras que enfrenta para brindar una alimentación saludable a su hijo?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Falta de tiempo para preparar comidas saludables	7	32%
Costo elevado de alimentos saludables	4	18%
Falta de conocimientos sobre nutrición	3	14%
Preferencias alimenticias de su hijo	8	36%
Total:	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”
Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 6: Cuáles son las principales barreras que enfrenta para brindar una alimentación saludable a su hijo?



Fuente: Tabla 6
Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la quinta pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 32% corresponde a 8 padres de familia donde indican que la principal barrera para brindar una alimentación saludable a sus hijos es falta de tiempo para preparar comidas saludables, el 18% que corresponde a 4 padres de familia y afirman que la principal barrera para proporcionar alimentos saludables a sus hijos es por el costo elevado de alimentos saludables, el 14% que corresponde a 3 padres de familia donde responden que la principal barrera que tienen estos padres para brindar alimentos saludables a sus hijos es falta de conocimientos sobre nutrición y por último, el 36% que equivale a 8 padres de familia responden que su barrera para proporcionar alimentos saludables a sus hijos son las preferencias de sus hijos.

Interpretación: Como en cualquier hogar existen barreras para proporcionar una alimentación saludable a los niños, pero es importante que los padres de familia busquen alternativas para que los más pequeños puedan gozar de una dieta equilibrada.

INDICADOR N°6: ¿Con qué frecuencia la maestra le dice que su hijo/a no presta atención o está distraído durante las clases

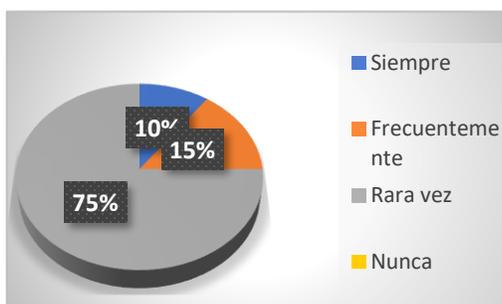
Tabla 6: ¿Con qué frecuencia la maestra le dice que su hijo/a no presta atención o está distraído en clase?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	10%
Frecuentemente	3	15%
Rara vez	17	75%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 7: ¿Con qué frecuencia la maestra que su hijo/a no presta atención o está distraído durante las clases?



Fuente: Tabla7

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la sexta pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 10% que equivales a 2 padres de familia indican que siempre la maestra les comenta de que sus hijos se muestran distraídos a la hora de mantener la atención, el 15% que corresponde a 3 padres de familia dicen que frecuentemente la docente les informa que sus hijos se distraen y pierden la atención durante las clases por último, el 75% de los padres de familia que corresponde a 17 padres de familia afirman que sus hijos rara vez se muestra distraído o tienen dificultades al mantener su atención mientras están en clases

Interpretación: Los padres de familia junto con la docente encargada deberán encontrar las razones por las que los niños tienen dificultades al mantener su atención para así erradicar dichas distracciones.

INDICADOR N° 7: ¿Cuáles cree que son las principales causas de la falta de atención de un niño durante las clases?

Tabla 7: ¿Cuáles cree que son las principales causas de la falta de atención de un niño?

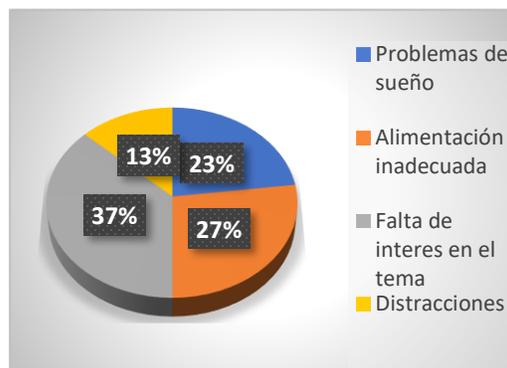
Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Problemas de sueño	5	23%
Alimentación inadecuada	6	27%
Falta de interés en el tema	8	37%
Distracciones	3	13%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 8: ¿Cuáles cree que son las principales causas de la falta de atención de un niño

durante las clases?



Fuente: Tabla 8

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la séptima pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 23% que corresponde a 5 padres de familia en donde afirman que para ellos la principal causa de la falta de atención de un niño durante las clases es los problemas de sueño, el 27% corresponde a 6 padres de familia que responden que la principal causa es la alimentación inadecuada, el 37% que corresponde a 8 padres de familia ellos afirman que la principal causa de la falta de atención de un niño es la falta de interés en el tema por último, el 13% que equivale

a 3 padres de familia dicen que las distracciones son las principales causas de la falta de atención en los niños.

Interpretación: Como recomendación es que los padres analicen todas esas distracciones que hacen que los niños no presten atención y conjunto con la docente busquen soluciones o alternativas para no causar afecciones en el desempeño escolar de los infantes.

INDICADOR N°8: ¿Cuántas horas duerme su hijo/a normalmente por noche

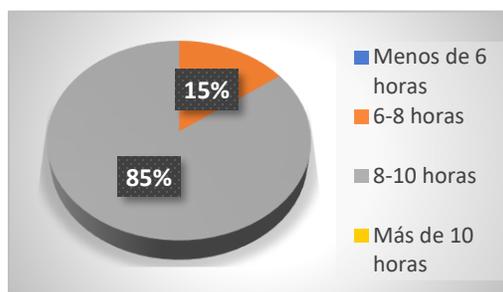
Tabla 8: ¿Cuántas horas duerme su hijo/a normalmente por noche?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 6 horas	0	0%
6-8 horas	3	15%
8-10 horas	19	85%
Más de 10 horas	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 9: ¿Cuántas horas duerme su hijo/a normalmente por noche?



Fuente: Tabla 9

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la octava pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 15% de los niños que corresponden a 3, sus padres aseguran que duermen de 6 a 8 horas diarias; por último, el 85% que corresponden a 19 niños sus padres responden que duermen de 8 a 10 horas diarias.

Interpretación: Los niños de cuatro años deben dormir por lo menos 10 horas por la noche ya que ayuda a que rindan su día a día, mantengan su atención óptima.

INDICADOR N° 9: Ha notado algún cambio reciente en el comportamiento o estado de ánimo de su hijo/a que pueda estar afectando su atención

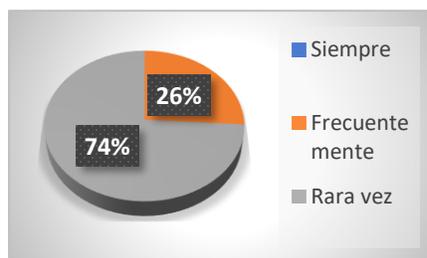
Tabla 9: Ha notado algún cambio reciente en el comportamiento o estado de ánimo de su hijo/a que pueda estar afectando su atención?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	6	26 %
Rara vez	16	74%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 10: Ha notado algún cambio reciente en el comportamiento o estado de ánimo de su hijo/a que pueda estar afectando su atención?



Fuente: Tabla 10

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la novena pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 26% que corresponde a 6 padres de familia responden que frecuentemente han notado que sus hijos tienen cambios en sus comportamiento o estado de ánimo que capaz afecta en su atención; por último, el 74% corresponde a 16 padres de familia en donde responden que rara vez notan algún cambio en sus hijos que puede estar afectando en su atención.

Interpretación: Los padres de familia siempre tienen que estar pendientes a todos los cambios de comportamiento o de ánimos que tienen sus hijos ya que estos pueden afectar en su rendimiento escolar.

INDICADOR N° 10: ¿Su hijo tiene dificultades para organizar tareas y actividades?

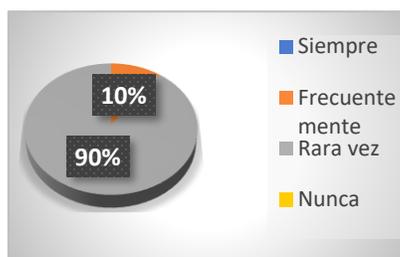
Tabla 10: ¿Su hijo tiene dificultades para organizar tareas y actividades?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	2	10%
Rara vez	20	90%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico11: ¿Su hijo tiene dificultades para organizar tareas y actividades?



Fuente: Tabla 11

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la décima pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 10% que corresponde a 2 padres de familia en donde afirman según su respuesta que sus hijos frecuentemente tienen dificultades para organizar tareas y actividades y el 90% que corresponde a 20 padres de familia que responden que sus hijos rara vez tienen dificultad para organizar y actividades.

Interpretación: Los padres tienen que encontrar las causas del por qué sus hijos tienen esas dificultades y ponerle más énfasis para que los niños pueden superar este tipo de conflictos.

INDICADOR N° 11: ¿Ha notado cambios en la capacidad de atención del niño después de consumir alimentos saludables?

Tabla 11: ¿Ha notado cambios en la capacidad de atención del niño después de consumir alimentos saludables?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	52%
No	3	15%
No estoy seguro	7	33%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráficos 12: ¿Ha notado cambios en la capacidad de atención del niño después de consumir alimentos saludables?



Fuente: Tabla 12

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la onceava pregunta se obtiene los siguientes resultados; el 52% que corresponde a 13 padres de familia responden que si han notado cambios en la atención de sus hijos cuando consumen alimentos saludables, el 15% que corresponde a 3 padres de familia dicen que no notan cambios en sus hijos cuando consumen alimentos saludables con respecto a su atención; por último el 33% que corresponde a 7 padres de familia contestan que no están seguros si notan esos cambios.

Interpretación: Es muy importante vigilar si existe algún cambio ya que los alimentos que son saludables tienen vitaminas y nutrientes que aportan de una manera positiva tanto mental como físicamente a los niños, entonces es fundamental poner más vigilancia cuando los niños estén ingiriendo comida saludable y los cambios que se producen a largo plazo en los pequeños.

INDICADOR N°12: ¿Considera que una alimentación saludable puede mejorar la capacidad de atención y concentración de su hijo en la escuela?

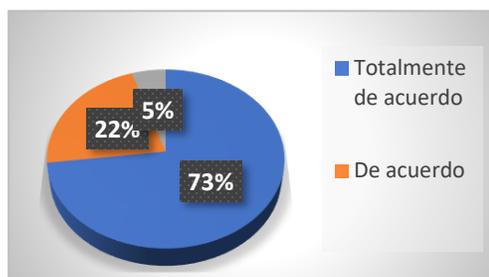
Tabla 12: ¿Considera que una alimentación saludable puede mejorar la capacidad atención y concentración de su hijo en la escuela?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	16	73%
De acuerdo	5	22%
Neutral	1	5%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia de los niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Elaborado por: Blanca Bravo

Gráfico 13: ¿Considera que una alimentación saludable puede mejorar la capacidad de atención y concentración de su hijo en la escuela?



Fuente: Tabla 13

Elaborado por: Blanca Bravo

Análisis: En la encuesta aplicada en la última pregunta, el 73% que corresponde a 16 padres de familia están totalmente de acuerdo que una alimentación saludable mejora la capacidad de atención y concentración de sus hijos en la escuela, el 22% que corresponde a 5 padres de familia responden que están de acuerdo a esta pregunta y el 5% que corresponde a 1 padre de familia responde que le parece neutral que la alimentación saludable mejore la capacidad de atención y concentración en un niño dentro de aula de clase.

Interpretación: La alimentación tiene una gran influencia en el rendimiento educativo de los niños ya que gracias a los nutrientes presentes ayudan en el desarrollo mental aportan en una mejor atención de los infantes.

4.2 Discusión

A continuación, se discute los resultados adquiridos en la presente investigación referente a la alimentación saludable para el desarrollo de la atención en niños de 4 años en el Centro de Educación Infantil “Safari Kids”, de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. En el presente estudio se empleó una encuesta de manera digital dirigida a 22 padres de familia y se impartió una clase a la muestra designada, que corresponde a 22 niños.

Por ende, en primer lugar, se planificó la actividad que tiene por nombre MINI CHEFS en donde se realizó una ensalada de frutas, la clase empezó a través de un conversatorio sobre lo importante que es una ingesta saludable, los alimentos que tiene que llevar un plato nutritivo. Por consiguiente, los niños se lavaron las manos al igual que las frutas, se entregó los materiales necesarios (gorros de chef, platos, cucharas, frutas, yogurt, etc.) para realizar la actividad, se les ayudo a cortar cada fruta y se repartió una porción a cada niño; esta idea se tomó de otro estudio titulado “MINI CHEFS: TALLERES GASTRONÓMICOS” realizado por (Pérez, 2019) en donde dice que el taller de minichef fomenta nuevos hábitos alimenticios saludables en los niños, aprenden a elaborar recetas nutritivas de manera divertida y también sobre los valores nutricionales de los ingredientes. Mediante la clase se pudo observar que los niños tienen claro lo que significa la alimentación saludable, la interacción con los alimentos les hizo entender que cada uno de ellos aportan para su desempeño dentro del aula de clase, los niños comentaron que existen ciertos alimentos no les gustan (cebollas, tomates, pimientos, etc.) y que prefieren no comerlos o simplemente tirarlos, es importante recordar que los niños necesitan tiempo y exposición repetida para desarrollar un gusto por los nuevos alimentos. La paciencia, la creatividad por parte de padres y docentes son fundamentales para fomentar el consumo de verduras, hortalizas, cereales, granos, carnes magras son base para establecer hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

Con respecto a la encuesta aplicada a los padres de familia, los datos arrojan resultados positivos ya que dentro de sus hogares existe una alimentación equilibra y saludable, principalmente a sus hijos los ayuda a que tengan un crecimiento sano tanto motriz como a nivel intelectual. Los padres de familia incluyen alimentos ricos en nutrientes (frutas, verduras, lácteos, carnes magras, etc.) los cuales son fundamentales en un plato equilibrado; como en cualquier hogar también se enfrentan ciertas dificultades para brindar una comida saludable, en los resultados se muestra que para los padres es un poco complicado el tiempo que disponen para preparar la comida y también las preferencias de sus hijos con respecto a esta respuesta los padres de familia deben buscar alternativas para brindar los nutrientes que los niños deben consumir día a día, es decir que la comida tenga diferentes presentaciones para que a los niños les provoquen ingerirlos; un porcentaje alto de los papás afirman que sus hijos rara vez se muestran distraídos o tienen dificultades para mantener su atención durante las clases, estos resultados son favorables ya que sus hijos están comiendo y durmiendo bien los niños de 4 años tienen que descansar, tener una buena alimentación para poder rendir al cien por ciento. Tener buenos hábitos alimenticios y sembrarlos desde edad inicial hará que a medida que vayan creciendo se mantengan los mismos, por ende, tendrán una buena salud física, mental, esto

influirá mucho dentro del aula de clases ya que poseerán un mejor desenvolvimiento y mantendrán por mayor tiempo el foco de atención.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

- Se analizó la importancia de una alimentación saludable en el proceso educativo de los niños de 4 años y sus beneficios
- Los resultados obtenidos a través de la encuesta aplicada para los padres de familia se comprendieron desde una perspectiva más cercana la relación que existe en la alimentación saludable y el impacto que tiene en el rendimiento académico de sus hijos.
- Se desarrolló la actividad práctica “Mini Chefs” con los niños de 4 años del Centro de Educación Infantil “Safari Kids” a través de esta experiencia, los niños aprendieron sobre la importancia de una alimentación nutritiva, la preparación y degustación de alimentos saludables de una manera lúdica y divertida.

5.2 Recomendaciones

- Educar a los padres sobre la importancia de una alimentación nutritiva y equilibrada en el crecimiento y desarrollo intelectual de los niños.
- Si existen algún cambio de comportamiento en el niño que puede estar afectando su atención, identificar el mismo y buscar soluciones para que se sienta cómodo y no inquiete en su rendimiento académico.
- Se recomienda que los docentes realicen más actividades en donde los niños interactúen con los alimentos y entiendan su importancia.

BIBLIOGRAFÍA

- Abete, I., Cuervo, M., Alves, M., & Martinez, A. (2019). FUNDAMNETOS DE NUTRICION. Obtenido de https://www.sennutricion.org/media/Docs_Consenso/3-IDR_Poblaci__n_Espa__ola-FESNAD_2010_C1-Fundamentos_de_nutrici__n.pdf
- Alonso, B., Bermell, C., & Bernabé, V. (2015). *La optimización de la atención a través de la música cinematográfica: prácticas en Educación Secundaria Obligatoria*. Obtenido de Educatio Siglo XXI: <https://doi.org/10.6018/j/233241>
- Ballesteros. (2002). *Psicología Básica*. Obtenido de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12917/2/Tema%202.%20Atenci%C3%B3n.pdf>
- Barrios, E., Garcia, J., Murray, M., Ruiz, M., Santana, C., & E, S. (05 de 2012). *Guía Pediátrica De La Alimentación*. Obtenido de programaopipo: <https://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>
- Basantes, A. (2020). *Investigación de campo*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/>
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., & Amigó, P. (2019). *Definición y características de una alimentación saludable*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/236631599_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable
- Bayer. (05 de 01 de 2024). *Metodología Mixta de Investigación - Sampieri*. Obtenido de <https://cypym-com.custommapposter.com/article/metodologia-mixta-de-investigacion-sampieri>
- Bayer, L. (05 de 01 de 2024). *Metodología Mixta de Investigación - Sampieri (2024)* . Obtenido de <https://cypym-com.custommapposter.com/article/metodologia-mixta-de-investigacion-sampieri>
- Garcia, J. (2019). *Repositorio Univesidad de Muria*. Obtenido de Entrenamiento y mejora de la atención: https://www.um.es/sabio/docs-cmsweb/aulademayores/importancia_de_la_atenciOn._power-point.pdf
- Leon, L. (2009). La atención: Un proceso psicologico básico . *Revista de la Facultad de Psicologia Universidad Cooperativa de Colombia* , 92-93.
- Londoño. (2009). *La atención: un proceso psicologico basico*. Obtenido de <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence%3D1%26isAllowed%3Dy>
- Londoño, L. (2009). La Atención: un proceso Psicologico Basico. *pensando psicologia*.
- Martinz, A., & Giner, C. (06 de 2017). *CONCEPTOS DE ALIMENTACION*. Obtenido de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- MINEDUC. (2021). *Cartila 1 Alimentacion Saludable*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- MINEDUC. (2021). *Cartila 1 Alimentacion Saludable*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- Monaire, P. (2017). *Las funciones ejecutivas de los estudiantes: mejorar la atención, la memoria, la organización y*. Madrid: Narcea.

- Moyano, M. (enero de 2017). Obtenido de <http://repositorio.uees.edu.ec/bitstream/123456789/2350/1/Paper%20Dennis%20Moyano%202017.pdf>
- OMS. (2021). *Procuraduría Federal del Consumidor*. Obtenido de <https://www.gob.mx/profeco/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,las%20necesidades%20diet%C3%A9ticas%20del%20organismo.>
- Pears, K. (2021). Kids Intransition To School. Obtenido de Atención!: ¿Qué Es?, ¿Cómo Se Desarrolla?, Y ¿Cómo Mejorarla En Los Niños?: <https://kidsintransitiontoschool.org/atencion-que-es-como-se-desarrolla-y-como-mejorarla-en-los-ninos/#:~:text=Mientras%20crecen%20los%20beb%C3%A9s%2C%20empiezan,se%20Ollama%20la%20funci%C3%B3n%20ejecutiva.>
- Pérez, A. (2019). Mini Chefs: Talleres gastronómicos . En A. Pérez, *Mini Chefs: Talleres gastronómicos* (pág. 110). Washinton: Independently published.
- Petersen, R., Wang, R., Gunn, J., Galuska, D., Flores, R., Rose, K., . . . O'Toole, T. (04 de 2021). *Centers for Disease Control and Prevention*. Obtenido de Healthy Eating Benefits Child: https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/pdfs/Healthy_Eating_Benefits_Child_SPANISH_April2021_H.pdf
- Rios, Lago, & Periañez. (29 de 04 de 2022). ERES MAMÁ. Obtenido de <https://eresmama.com/importancia-atencion-aprendizaje/>
- SENC. (2019). Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Obtenido de https://www.nutricioncomunitaria.org/file:///C:/Users/lenovo/Downloads/Piramide%20Castellano_alta.pdf
- Uchupailla, D. (31 de 07 de 2023). *Actividades Ludicas para mejorar la atención y la concentración en niños de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Cuenca, Período 2022.2023*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26073/4/UPS-CT010891.pdf>
- UNICEF. (2021). Desnutricion cronica infantil. Obtenido de <https://unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil#:~:text=La%20desnutrici%C3%B3n%20cr%C3%B3nica%20infantil%20afecta,la%20vida%20de%20las%20personas.>
- Valenzuela, R., Bascuñam, K., Valenzuela, A., & Chamoro, R. (2021). ACIDOS GRASOS OMEGA-3, ENFERMEDADES PSIQUIÁTRICAS Y NEURODEGENERATIVAS: UN NUEVO ENFOQUE PREVENTIVO Y TERAPÉUTICO. *Revista chilena de nutrición*, 1120.

ANEXOS

Anexos 1. Planificación “Mini Chefs”

<p>Descripción general de la experiencia</p> <p>La experiencia consiste en que a través de la experimentación con alimentos los niños entiendan la importancia de tener una alimentación equilibrada y que reconozcan los alimentos saludables y no saludables.</p>				
<p>Elemento integrador</p> <p>Las manos hacia arriba https://www.youtube.com/watch?v=swUf2gSlroc</p>				
Ámbito	Destrezas	Actividades	Recursos y materiales	Evaluación
Relaciones con el medio natural y cultural	Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Bienvenida: Canción las manos hacia arriba • Estado del tiempo: ¿Hace frío? ¿Salió el sol? <p>Área con el medio natural y cultural:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar sobre la importancia de una alimentación saludable • Los niños reconocen que alimentos aportan nutrientes al cuerpo a través de tarjetas • Por medio de preguntas los niños mencionan los alimentos que les gustan y los que no ¿Cuál es comida es su favorita? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas • Frutas • Platos • Cucharas • Yogurths • Granola 	Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.
		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la comida chatarra? • ¿Les gusta las verduras? • ¿Cuál es su fruta favorita? Etc. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La actividad consiste en realizar una ensalada de frutas • Los niños se lavarán las manos y frutas correspondientes • Después se procederá a picar las frutas, mientras eso sucede se va explicando la importancia de consumir frutas • Por ultimo los niños degustarán de su ensalada de frutas y con una breve explicación que esto se puede realizar con otros alimentos en casa. 		

Anexo 2. Fotografías



Fuente: Centro de Educación Infantil “Safari Kids”
Elaborado por: Blanca María Bravo Garabi



Fuente: Centro de Educación Infantil “Safari Kids”
Elaborado por: Blanca María Bravo Garabi



Fuente: Centro de Educación Infantil “Safari Kids”
Elaborado por: Blanca María Bravo Garabi



Fuente: Centro de Educación Infantil “Safari Kids”
Elaborado por: Blanca María Bravo Garabi

Anexo 3. Encuesta dirigida a los padres de familia



ENCUESTA

Lugar: Centro de Educación Infantil “Safari Kids”

Tema: Encuesta sobre alimentación saludable y el desarrollo de la atención en niños de 4 años.

Objetivo: Reconocer si los padres de familia tienen una alimentación equilibrada y saludable dentro de sus hogares y la relación entre la alimentación saludable y el desarrollo de la atención en los niños.

1. ¿En su hogar se fomenta una alimentación equilibrada?

Siempre

Frecuentemente

Rara vez

Nunca

2. ¿Con qué frecuencia incluye alimentos ricos en nutrientes esenciales (frutas, verduras) en la dieta de su hijo?

Siempre

Frecuentemente

Rara vez

Nunca

3. Con que frecuencia su hijo consume alimentos ricos en calcio? (leche, yogurt, queso, etc.

Siempre

Frecuentemente

Rara vez

Nunca

4. El niño consume alimentos ricos en hierro (carnes magras, legumbres, brócoli, etc.)

Siempre

Frecuentemente

Rara vez

Nunca

5. ¿Cuáles son las principales barreras que enfrenta para brindar una alimentación saludable a su hijo?

Falta de tiempo para preparar comidas saludables

Costo elevado de alimentos saludables

Falta de conocimientos sobre nutrición

Preferencias alimenticias de su hijo

6. Con qué frecuencia la maestra que su hijo/a no presta atención o está distraído durante las clases?

Siempre

Frecuentemente

Rara vez

Nunca

7. ¿Cuáles cree que son las principales causas de la falta de atención de un niño durante las clases?

Problemas de sueño

Alimentación inadecuada

Falta de interés en el tema

Distracciones

8. ¿Cuántas horas duerme su hijo/a normalmente por noche?

Menos de 6 horas

6-8 horas

8-10 horas

Más de 10 horas

9. ¿Ha notado algún cambio reciente en el comportamiento o estado de ánimo de su hijo/a que pueda estar afectando su atención?

Siempre

Frecuentemente

Rara vez

Nunca

10. ¿Su hijo tiene dificultades para organizar tareas y actividades?

Siempre

Frecuentemente

Rara vez

Nunca

11. ¿Ha notado cambios en la capacidad de atención del niño después de consumir alimentos saludables?

Si

No

No estoy seguro

12. ¿Considera que una alimentación saludable puede mejorar la capacidad de atención y concentración de su hijo en la escuela?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Neutral

Totalmente en desacuerdo

Nota: La presente encuesta se aplicó de manera digital.