



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
EDUCACIÓN INICIAL Y PARVULARIA

LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO
DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL 2

ORDOÑEZ ARAUJO JONATHAN RENATO
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2020



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
EDUCACIÓN INICIAL Y PARVULARIA

LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO
FÍSICO DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL 2

ORDOÑEZ ARAUJO JONATHAN RENATO
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2020



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
EDUCACIÓN INICIAL Y PARVULARIA

EXAMEN COMPLEXIVO

LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS
NIÑOS DEL NIVEL INICIAL 2

ORDOÑEZ ARAUJO JONATHAN RENATO
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESQUIVEL RIVERO YENNI

MACHALA, 10 DE DICIEMBRE DE 2020

MACHALA
10 de diciembre de 2020

LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL 2

por Jonathan Renato ORDOÑEZ ARAUJO

Fecha de entrega: 17-nov-2020 03:41p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1449110703

Nombre del archivo: RENATO_ORDO_EZ-PARTE_PR_CTICA_COMPLEXIVO.docx (30.8K)

Total de palabras: 4000

Total de caracteres: 21042

**CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN
EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL**

El que suscribe, ORDOÑEZ ARAUJO JONATHAN RENATO, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado La alimentación y su influencia en el desarrollo físico de los niños del nivel inicial 2, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

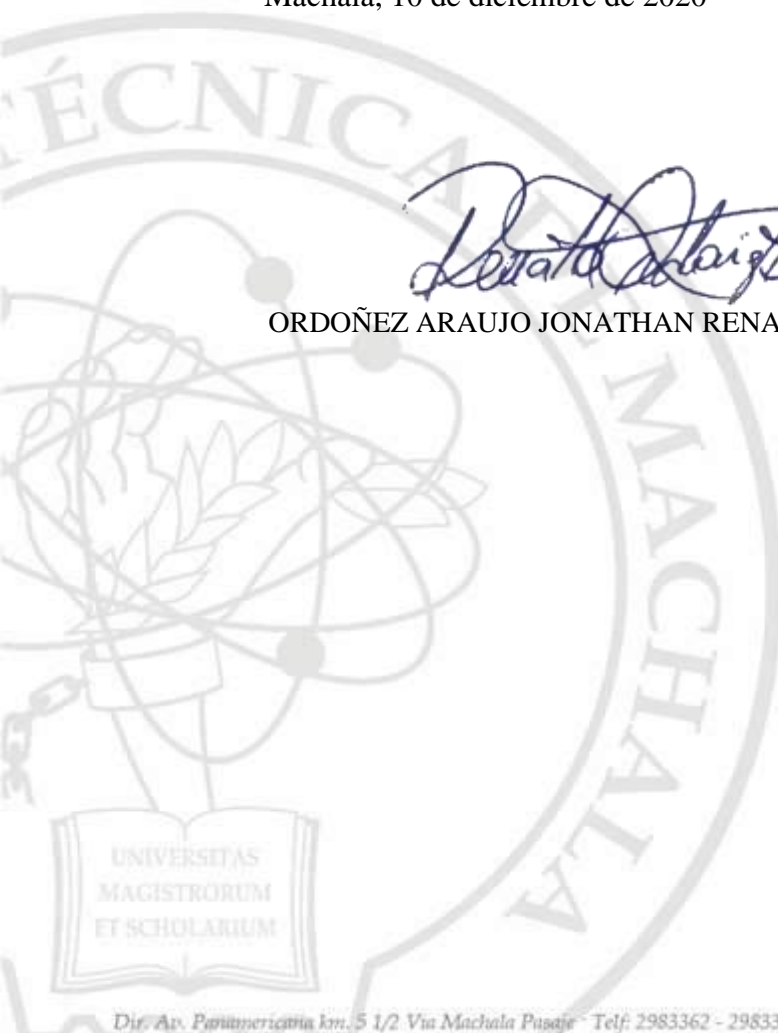
El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 10 de diciembre de 2020



ORDOÑEZ ARAUJO JONATHAN RENATO 0704628627



La alimentación y su influencia en el desarrollo físico de los niños del nivel inicial 2

Autor: Jonathan Renato Ordoñez Araujo

C.I: 07462862-7

Email: jordonez4@utmachala.edu.ec

Tutora: Lic.Yenni Esquivel Rivero

C.I: 096143965-0

Email: yesquivel@utmachala.edu.ec

RESUMEN

Como parte de un requisito académico, para obtener la titulación de la carrera de educación inicial y parvularia, se presenta el trabajo cuyo objetivo es identificar las estrategias más adecuadas para mejorar los hábitos alimenticios de los niños del nivel inicial 2, a fin de aportar a un adecuado desarrollo físico en los niños de dicho nivel. Para concretar el objetivo planteado, se desarrolla un estudio bibliográfico, que sirve de base para el análisis de los factores más relevantes respecto a la nutrición, alimentación saludable y su incidencia en el crecimiento de los niños y niñas de 5 años de edad. Dichos factores sirven de fundamento para brindar un aporte a los docentes parvularios en el desempeño de sus roles. Cabe destacar que si bien la escuela no es responsable directa de la alimentación de los estudiantes, si constituye un soporte básico en la orientación a los padres y madres de familia, y a la comunidad en general, sobre las cuestiones que afectan a los niños y niñas; por lo que, en lo que respecta a una buena alimentación, es pertinente considerar acciones que minimicen el problema de la mala alimentación de los niños que a su vez repercute en su desarrollo físico e intelectual, y por consiguiente en el rendimiento académico.

Palabras claves: Alimentación, nutrición, desarrollo físico, desarrollo intelectual.

Diet and its influence on the physical development of children from initial level 2

Author: Jonathan Renato Ordoñez Araujo

C.I: 07462862-7

Email: jordonez4@utmachala.edu.ec

Tutor: Lic.Yenni Esquivel Rivero

C.I:096143965-0

Email: yesquivel@utmachala.edu.ec

ABSTRACT

As part of an academic requirement, to obtain the degree of the initial education and kindergarten, the objective of the paper is to identify the most appropriate strategies to improve the eating habits of children level 2, in order to contribute to an adequate physical development in the respective children. To specify the objective, a bibliographic study is developed, which serves as the basis for the analysis of the most relevant factors regarding nutrition, healthy eating and their impact on the development of 5-year-old children, these factors serve as the basis to provide input to preschool teachers in the performance of their roles. It should be noted that although the school is not directly responsible for feeding the students, it constitutes a basic support in guiding parents, and the community in general, on issues that affect children. ; In order to regard good nutrition, it is pertinent to consider actions that minimize the problem of poor nutrition in children, which affects their physical and intellectual development, and therefore academic performance.

Key words: Food, nutrition, physical development, intellectual development.

INTRODUCCIÓN

Es importante a la hora de analizar los problemas del desarrollo físico de los niños del nivel inicial se considere como uno de los factores principales a la alimentación y cómo influye en el crecimiento de los niños, la alimentación es fundamental en la vida del infante, pues este requiere ingerir alimentos que le otorguen los nutrientes que su cuerpo necesita asimilar para lograr un excelente desarrollo físico, apto para el aprendizaje y su desenvolvimiento cotidiano.

Son varios los factores que inciden en la alimentación, entre los que más se destacan, se encuentran: los horarios de comida, la frecuencia con la que ingiere los alimentos, la calidad y cantidad de alimentos nutritivos que consumen diariamente; dichos factores son trascendentales en la nutrición de los niños y niñas, especialmente en las edades de 1 a 5 años, por cuanto están directamente relacionados con sus diferentes etapas evolutivas, debido a que constituye un estado interna del individuo, con respecto al recurso, así como a la utilización de la energía y de los nutrientes que se encuentran en las células. (Zamora, et al., 2019)

El desarrollo físico del niño depende mayormente de una apropiada alimentación; la salud, la nutrición, el deporte y el sueño son elementos fundamentales en el crecimiento del niño. Entre los problemas que se detectan en las aulas, respecto al desarrollo físico de los niños y niñas, se evidencian algunas dificultades en su crecimiento corporal, muscular, cerebral y problemas del desarrollo motor, aspectos, que se relacionan en cierta forma con una alimentación poco saludable; por tal razón, es necesario indagar los aspectos que median en esta problemática, con el fin de aplicar estrategias que permitan optimizar las costumbres alimenticias de los niños y niñas en el subnivel inicial 2.

El objetivo de la investigación que nos ocupa, trata de establecer las estrategias más convenientes para mejorar los hábitos alimenticios de los niños del nivel inicial 2, para

aportar a un adecuado desarrollo físico, por lo que para dar respuesta al mismo, se recurre a una revisión bibliográfica, respecto de las dos variables que comprenden el tema de estudio, que son: la alimentación, y el desarrollo físico de los niños del nivel inicial 2, en base a la cual se pretende para ampliar el análisis de la problemática.

Así mismo, se pretende identificar las falencias en los hábitos alimenticios de los niños, para determinar cómo repercuten en el ámbito académico de los niños, y de cómo inciden a largo plazo en su desarrollo físico. Finalmente, con base en el estudio, se aspira analizar las estrategias que desde el aula se pueden plantear, para perfeccionar los hábitos alimenticios en los niños y niñas de inicial 2, y con ello influenciar en su adecuado desarrollo físico.

Los niños por su característica propia de mantenerse constantemente activos, y además, por encontrarse inmerso en un periodo fundamental de aprendizaje, necesitan disponer de una correcta alimentación. Ahora bien, es innegable que la familia es el responsable número uno de la alimentación de sus hijos, por esta razón, es indispensable que ésta provea una vasta alimentación al niño, que le permita tener un crecimiento físico integral adecuado, con el fin de lograr un desarrollo corporal, cerebral y motor óptimo para un próspero futuro tanto en el nivel cognitivo, como personal.

El aspecto nutricional, es prioritario en el desarrollo del niño, ya que constituye la base para la ejecución de las funciones fisiológicas, y para su proceso de crecimiento físico; por tal razón, este aspecto debe ser tomado muy en cuenta, ya que una alimentación escasa (subalimentación) podría desembocar en alteraciones irreversibles en el crecimiento física de los niños y niñas; mientras que el caso contrario, una alimentación en cantidades excesivas (hiperalimentación) ocasiona problemas de sobrepeso y obesidad. (Gómez, et al., 2016)

La alimentación definitivamente es un factor influyente en el desarrollo físico del niño porque si no dispone de una adecuada alimentación nos podemos encontrar con serias

implicaciones que afectaría al desarrollo de su aprendizaje, capacidades y sus estado de ánimo, repercutiendo también en su vida social y académica en la escuela, por ello es necesario trabajar desde el hogar y escuela con estrategias para concienciar respecto de la necesidad de alimentar correctamente a los niños y niñas en esta etapa del desarrollo. Es indispensable que a través de la alimentación, los niños reciban todos las proteínas que requieren para crecer física e intelectualmente de forma correcta; razón por la que los padres de familia deben ser conscientes como un estilo de alimentación saludable repercute directamente en el desempeño físico e intelectual de sus hijos, y la escuela debe apoyar en este sentido con estrategias de sensibilización en el tema.

DESARROLLO

Hábitos alimenticios en los niños

Los hábitos alimenticios son los actos individuales y colectivos que existen para justificar la razón del porque alimentarnos de manera correcta y sobre todo nutritiva, que se aprende en el seno familiar incorporando costumbres en su dieta alimentaria como resultado de una construcción social y cultural de un determinado lugar o espacio social. (Álvarez, et al., 2018)

La repercusión de los hábitos alimenticios en los niños define su evolución en el aspecto físico, como en el cognitivo en la escuela, retrasando su desarrollo social y escolar. El Estado Mundial de la Infancia 2019 en su investigación revela que uno de cada tres niños está desnutrido o sufre de sobrepeso. De cada tres niños dos no reciben alimentos que potencien un crecimiento propicio en el cuerpo y sus cerebros perjudicando su desarrollo cerebral, debilitando su sistema inmunológico lo que infiere directamente con la escuela ya que los estudiantes no pueden rendir ni física ni intelectual para la asimilación de los aprendizajes retrasándolos (Unicef, 2019). Según la FAO, en el informe del año 2011, en cuanto a los datos mundiales, un poco más de 900 millones de seres humanos padecen desnutrición, y 170 millones de niñas y niños aproximadamente soportan “insuficiencia ponderal”. (Pereira & Salas, 2017)

Los niños para mantenerse saludables y activos necesitan consumir nutrientes durante la niñez manteniendo un equilibrio en el consumo de nutrientes que no varía al que se recomienda a los adultos como es entre 12 y 15% de proteínas, en cuanto a los lípidos un valor que oscila entre 30-35%, y un porcentaje aproximado de entre el 50-58% de glúcidos. (Moreno & Galiano, 2015)

Los niños necesitan energías a lo largo de las etapas de sus vidas que varían en las etapas de la vida, sugiriendo para los niños entre 4 y 8 años 1.200-1.800 kcal/día, también están las proteínas que ayudan al crecimiento y mantenimiento de estructura corporal, proporcionando entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. La proteína absorbida debe ser alto valor biológico obtenido por los productos derivados de animales, tales como huevos, leche, carne, pescado, y otros derivados lácteos; las grasas también son fuente de energía que transporta vitaminas y ácidos grasos esenciales en un porcentaje total de 3% , correspondiente a la ingesta de la energía diaria y de las grasas saturadas. Asimismo, los hidratos de carbono corresponden a una fuente muy relevante de energía y soporte para el tránsito de vitaminas, minerales y de los elementos traza. (Moreno & Galiano, 2015)

Los niños a nivel de Latinoamérica subsisten a una dieta poco saludable por los problemas económicos, por lo que el problema de la correcta nutrición no solo se trata de que coman lo suficiente, se trata de conseguir que coman alimentos adecuados. (Unicef, 2019)

Importancia de los hábitos alimenticios de los niños.

La alimentación, es un factor determinante en el desarrollo infantil, pues su relación es directa; a mejor alimentación, mayor desarrollo. La alimentación es la que proporciona los nutrientes y vitaminas que aportan al crecimiento del ser humano, razón por la cual, de esta depende que los niños y niñas tengan un desarrollo óptimo, en función con los parámetros establecidos para cada edad.

Un estudio comparativo desarrollado por Grande, Rof, y Jiménez (2014), arrojó importantes resultados, que demuestran la importancia que tiene la alimentación y la nutrición adecuada en el crecimiento de los niños, para su crecimiento. Por lo que se analiza dos grupos de escolares y de niveles económicos diferentes; por un lado, se estudia a los niños y niñas que habitan en un sector marginal de la ciudad (suburbio), cuya condición económica es baja, y en el otro grupo, se analiza a los niños de un sector urbano, de condición económica media alta. Estos resultados, pueden ser acogidos al medio ecuatoriano, ya que se ha demostrado que el factor económico es influyente en la alimentación de los infantes, repercutiendo esto para un adecuado crecimiento físico, y por consiguiente en el desempeño académico.

Los resultados de la investigación comparativa, fueron determinantes en la relación entre el nivel económico bajo y la mala alimentación, que por consiguiente deriva en deficiencias en el proceso de crecimiento de los niños, se estableció a los infantes de condición económica baja, que viven en el suburbio, presentan un retraso en su crecimiento respecto de la talla y el peso especificado para su edad. El retraso observado en el crecimiento de los niños participantes, se atribuye especialmente a carencias dietéticas, y a una insuficiencia en la cantidad de alimentos consumidos. (Grande, et al., 2014)

Falencias en los hábitos alimenticios de los niños.

En el apartado anterior, se reflejaron resultados de la mala alimentación respecto de la escasez de alimentos consumidos, en los niños cuya situación económica es precaria, pero ese factor de escasez, no es el único que influye en un inadecuado desarrollo físico de los niños y niñas; pues, existe un aspecto igual de preocupante, pero que no se relaciona directamente con una situación económica de pobreza, sino que se enmarca en los hábitos y costumbres de los infantes a la hora de elegir los alimentos que ingieren, lo cual puede generar problemas de salud tales como la obesidad, lo que, a su vez, también entorpece el sano desarrollo de los niños.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), explica que la obesidad es una epidemia que se suscita a escala mundial, problemática que se acentúa con mayor énfasis en los países comúnmente llamados en vías de desarrollo, por cuanto la cifra de niños con obesidad en estos países, asciende a 15 millones, mientras que la cifra general a nivel mundial es de 42 millones de infantes con obesidad; es decir el 35,7% de los casos se delimitan en muchos de los países considerados subdesarrollados. (Acosta, Buitrago, & Parra, 2018)

El sobrepeso infantil es un problema creciente, basado en un trastorno nutricional, provocado por la implantación de hábitos alimenticios nocivos, cuya procedencia puede deberse a múltiples factores genéticos, metabólicos, psicosociales y ambientales (Acosta, Buitrago, & Parra, 2018), los cuales constituyen modelos aprendidos en los hogares.

Es innegable que la alimentación es un factor que determina la salud de las personas, lo que a su vez incide en todos los demás aspectos de la vida del ser humano, siendo el ámbito educativo uno de ellos; por lo cual la inquietud de las organizaciones internacionales como la OMS es cada vez más amplia; según este organismo, los orígenes de una mala alimentación en los niños de edad preescolar y escolar, son principalmente la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad. (Castaño, Molano, & Varela, 2018)

En el transcurso de los primeros años de vida del niño es importante establecer hábitos alimenticios que posibiliten un desarrollo físico y mental sano para evitar en el futuro enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad o el cáncer. Es necesario que dichos hábitos alimenticios perduren en el tiempo dando inicio en etapas críticas del desarrollo como los lactantes y los niños de subnivel preescolar, tomando en cuenta que la alimentación estará encaminada inicialmente por los padres, madres y cuidadores, y será supervisada por el médico pediatra. (Macías, Gordillo, & Camacho, 2012)

En los periodos preescolar escolar, que van desde los 3 a los 6 años de edad, y de la etapa escolar que comprende desde los 6 a los 12 años de edad del niño requieren un cuidado progresivo en los alimentos que ingiere, donde la familia, el grupo de sus amigos y el comedor escolar son influyentes para aportar significativamente en la alimentación o afectar la misma en el momento de elegir su alimentación y en el que no se encuentra en ese momento influenciado por la familia. (Moreno & Galiano, 2015)

Factores condicionantes de la alimentación de la edad preescolar y escolar

La familia es un ente definitivamente lleno de aprendizajes por ello inciden de gran manera en los niños la adopción de buenos hábitos alimenticios puesto que en la edad preescolar y escolar inician el control de sí mismos, despertando interés por los alimentos, eligen los alimentos hasta el punto que pueden preferir algunos de ellos y en muchos casos nada nutritivos, llegando a ser caprichosos en su elección, perder apetito y hasta aburrirse rápidamente por la alimentación sana.

En la edad preescolar y escolar los estudiantes cuentan con más poder de elección puesto que ya no se encuentran supervisados por sus padres de familia y en el bar de la escuela se pueden encontrar con una variedad de productos alimenticios que pueden provocar una alimentación poco o nada saludable, conforme van creciendo los niños se recupera el apetito, olvidando sus tendencias caprichosas en la alimentación. En el medio escolar la alimentación es más independiente y la familia pierde intervención a la hora de elegir alimentos nutritivos que favorezcan el crecimiento y el desarrollo infantil. (Moreno & Galiano, 2015)

Otros de los factores influyentes no solo es la escuela-bar también lo es la televisión y los otros medios inmersos en las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) que con mensajes e imágenes pretenden en algunos casos cambiar hábitos alimenticios ricos en nutrientes por otros que se encuentran saturados de grasa, azúcar que provocan daños irreversibles en su desarrollo físico, también hay que recalcar que en esta etapa los horarios de comida son irregulares. (Moreno & Galiano, 2015)

La alimentación en esta fase siempre estará influenciada por los avances sociales y económicos de los países, puesto que en países donde la economía es alta los hábitos alimenticios tienden a caracterizarse por el empleo de energía, alimentos derivados de animales, ricos en grasas y proteínas, productos elaborados con altos niveles de azúcar refinados y en grasas.

El función que cumple la mujer en el hogar, es de total relevancia, debido a que es la primera fuente de establecer hábitos alimenticios ricos en nutrientes de forma balanceada en los niños y su preocupación es mayor por contribuir en el desarrollo físicos de los niños, sin embargo desde que se observa la vinculación de la mujer al trabajo, todo esa estructura alimenticia cambia puesto que los hijos quedan solos en casa, la preparación de los alimentos por cuestión de tiempo se eligen productos de escasos nutrientes y se opta por alimentos de preparación rápida. (Moreno & Galiano, 2015)

La pérdida de apetito por alimentos sanos por los niños también está influenciada por los juegos tecnológicos que pueden encontrar con el uso de celulares y la TV en el que invierten restando un tiempo prudente para su correcta alimentación familiar. Se pueden implementar actividades familiares en la preparación de alimentos para que los niños se sientan motivados a una correcta alimentación disponiendo de un ambiente armónico con los integrantes de la familia.

Es notorio en la sociedad como los hábitos alimenticios van cambiando por circunstancias sociales-familiares a las que se ven expuestos los niños, la falta de dedicación de tiempo y para preparar los alimentos en casa provoca que las familias se acojan a nuevas y diversas formas de organización alimentaria que conlleva a que los niños se alimenten sin responsabilidad, puesto que se encuentra en lugares como restaurantes donde puede elegir su

alimento y que en varios casos no son ricos en nutrientes, ni exista un plato balanceado en grasas, proteínas, hidratos de carbono y fibra entre otros.

La familia al ser una fuente de influencia en los patrones de consumo de los niños, son la esencia en la adopción de hábitos alimenticios en los niños, no hay que olvidar que existen otros factores de tipo fisiológico y social en el que se debe trabajar para formar entes socializadores de los principios alimenticios para conservan en el tiempo una óptima salud. (Álvarez, et al., 2017)

Otros determinantes sociales de la alimentación son los ingresos económicos de las familias que, al ser escasos, la alimentación nutritiva disminuye puesto que no puede ser balanceada y los niños se ven afectados porque la familia se ve limitada en la adquisición de ciertos alimentos necesarios para el desarrollo físico del niño. Es así que el factor económico arriesga el acceso, la variedad y frecuencia de los alimentos sanos y nutritivos que ayudan a fortalecer el desarrollo físico del niño, siendo un limitante importante que afecta a la familia.

Papel de la escuela en los hábitos alimenticios

Existe una responsabilidad compartida a la hora de establecer un ambiente de comida saludable entre la familia-escuela con el niño, es así que la escuela a través de la implementación de programas de estudio se incluyen contenidos sobre la calidad alimentaria que deben tener los niños trabajando de forma mancomunada entre docentes-familia-autoridades-niño. (Grande, Rof, & Jiménez, 2014)

Es evidente el problema que puede llegar a tener una mala nutrición en los niños y niñas por la falta de buenos hábitos alimentarios de parte de la familia y otros factores que inciden sin embargo la escuela de manera organizada y coordinada con la familia deben emprender actividades que ayuden a concientizar la importancia de alimentarse correctamente que ayudará a prevenir la obesidad, diabetes y cáncer. Es importante recalcar que la obligación

de los cuidadores en el hogar es proveer una variedad de comidas nutricionales, estructurar los tiempos de comida y ambientes armónicos e integradores a la familia. (Álvarez, et al., 2017)

Los niños siempre deben estar motivados para alimentarse correctamente, por ello la familia debe trabajar e implementar actividades familiares que ayuden a fomentar en ellos una correcta alimentación en horarios y lugares adecuados, mientras que en la escuela el docente integra a sus programaciones actividades de aprendizaje y contenidos necesarios para fomentar una correcta alimentación en los niños. Los bares escolares deben fomentar una correcta alimentación a través del expendio de alimentos ricos en nutrientes ofreciendo un menú variado que fomente el buen desarrollo físico de los niños. (Anaya & Álvarez, 2018)

En definitiva, es necesaria la intervención de la escuela, respecto de los estilos de alimentación y nutrición en las familias de niños preescolar y escolar con actividades direccionadas a despertar el interés por mejorar en el hogar por parte de los padres de familia los hábitos alimenticios, tales actividades pueden ser talleres de cocina, una casa abierta de productos ricos en nutrientes alimentarios que ayuden al desarrollo físico del niño de manera íntegra. El involucramiento en actividades de todos y cada uno de los miembros que conforman la comunidad educativa resultan importante puesto que somos el entorno escolar de los niños. Los docentes desempeñan un rol importante a la hora de dialogar de forma consciente la necesidad de adecuar nuestros hábitos alimenticios para disponer de un buen estado de salud logrando conservar un buen desarrollo físico. (Anaya & Álvarez, 2018)

La escuela preocupada porque los niños reciban una educación de calidad integra a los programas factores que pueden influenciar de forma negativa a los objetivos curriculares y que retrasa el aprendizaje en los estudiantes, es así que la mala alimentación influye negativamente en los rendimientos académicos de los niños ya que al no disponer de un buen desarrollo físico por la escasa o mala alimentación no responde positivamente y retrasa el aprendizaje de los niños.

El Sistema Educativo Nacional con el ánimo de contribuir y garantizar el derecho a una alimentación sana y saludable implementa el desayuno escolar que consiste de una bebida láctea o frutales acompañada de galletas y barras nutritivas que ayudan a mejorar la alimentación de los estudiantes y conservar el estado de ánimo cargado de deseo de aprender y activos frente a las actividades propias del proceso de enseñanza y aprendizaje, en la escuela.

Los docentes deben trabajar arduamente en este tema con los padres de familia para concienciar sobre los alimentos que consumen y reforzar hábitos alimenticios, también hay que reconocer como la alimentación se relaciona de forma directa con el rendimiento académico de los niños y niñas, si están mal alimentados son propensos a problemas en su desarrollo físico cognitivo y para aprender. Por ello es importante reconocer que los niños necesitan de una dieta de calidad que les permita crecer, desarrollarse y a la vez protegerse de las enfermedades y conservar las energías para aprender activamente.

El rol de la escuela en este tema que es de total relevancia a través de programas y políticas escolares pretende en favor de los derechos humanos de los niños, intervenir con programas de comida escolar saludables que cambien los hábitos alimenticios y responsabilizar a los niños de su alimentación en espacios escolares donde ya no existe la supervisión de un adulto y toma sus propias decisiones sobre cómo alimentarse.

Los bares escolares son fuentes de cambios de hábitos alimenticios permanente por lo que siempre deben promover el consumo de verduras, hortalizas, frutas frescas, legumbres, aceite de oliva, pan y agua. Promover el ejercicio físico en los niños, alimentarse cinco veces al día: desayuno, media mañana o almuerzo, comida, merienda y cena, todos estos aspectos la escuela debe fomentar con la aplicación de métodos y técnicas que propicien los cambios alimenticios en los niños con el único propósito de mejorar su desarrollo físico.

CONCLUSIONES

Mediante la revisión bibliográfica en la que se sustentó el presente trabajo, se identificó algunas estrategias adecuadas para mejorar los hábitos alimenticios de los niños del nivel inicial 2. Entre las cuales, se destaca la concienciación y sensibilización de los pilares fundamentales de la tríada familiar, en lo que se refiere a la necesidad de brindar a los infantes una adecuada alimentación y nutrición, para un adecuado crecimiento.

A través del análisis de las variables que median el estudio (alimentación y desarrollo físico), se determina que la alimentación es fundamental en el desarrollo infantil ya que proporciona los nutrientes y vitaminas que necesita el ser humano para lograr un excelente desarrollo físico desde la infancia y conservar a lo largo del tiempo una salud sin complicaciones.

Una correcta alimentación determina una buena salud de los niños y niñas, sin embargo, no todas las familias proveen a sus hijos una alimentación y nutrición saludable, pues existen algunos factores condicionantes que limitan al familiar a la hora de proveer a sus niños y niñas de alimentos ricos en nutrientes que favorezcan el crecimiento del niño y que repercute en el desarrollo escolar acarreando problemas académicos. Dichos factores son diversos, entre los cuales, se puede mencionar: la situación económica, y el desconocimiento de los factores que median una correcta alimentación.

Una mala nutrición en los niños genera retrasos en sus procesos de aprendizaje, debido a que no cuenta con energías para sentirse motivado para aprender, en el aspecto social y académico porque su cuerpo no cuenta con las energías para desarrollarse diariamente en la escuela.

Respecto a las estrategias que desde el aula se pueden plantear, para optimizar los hábitos alimenticios de los niños, y niñas, y con ello influenciar en su adecuado desarrollo físico, es importante que, como apoyo por parte de la escuela, se planifique la implementación de programas de sensibilización dirigidas a los padres, madres y representantes de familia, que apoyen al mejoramiento de la alimentación de los niños.

Es necesario una coordinación entre la escuela y la familia, para generar prácticas que concienticen a las familias, a los niños estudiantes del subnivel inicial, respecto de la relevancia de la alimentación sana y nutritiva, para que los estudiantes a la hora de elegir independiente en la escuela lo hagan de forma correcta que ayude a nutrir su cuerpo y mente que tanto necesita.

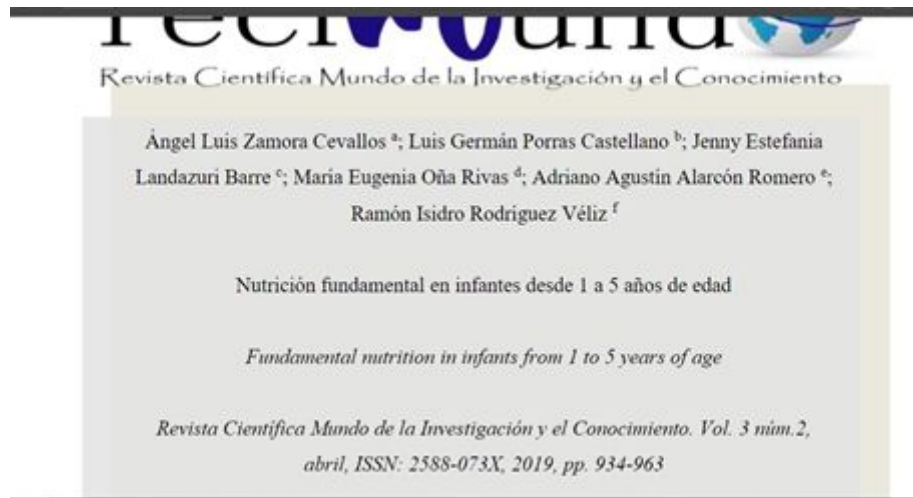
BIBLIOGRAFÍA.

- Acosta, L., Buitrago, A., & Parra, C. (2018). Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá. *Revista Pediatría*, 51(1), 9-14. doi:<https://doi.org/10.14295/pediatr.v50i4.89>
- Álvarez, et al. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 852-859. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf>
- Anaya, S., & Álvarez, M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista Eleuthera* (18), 58-73. doi:10.17151/eleu.2018.18.4.
- Castaño, L., Molano, M., & Varela, M. (2018). Dificultades de alimentación en la primera infancia y su relación con las prácticas parentales de alimentación. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(2), 196-207. doi:<http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.2.489>

- Gómez, R. et al. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(3), 244 - 253. doi:<http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.198>
- Grande, F., Rof, J., Jiménez, F. (2014). Alimentación y desarrollo infantil II; el desarrollo físico comparativo de dos grupos de niños en edad escolar y distinto nivel económico. *Revista Clínica Española*, 30(3), 708-718. doi:10.3305/nh.2014.30.3.7709
- Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral*, XIX(4), 268-276. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- Pereira, J., & Salas, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3). doi:10.15359/ree.21-3.12
- Unicef. (2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019*. México. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>
- Zamora, A. et al. (2019). Nutrición fundamental en infantes desde 1 a 5 años de edad. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(2), 934-963. Recuperado de 10.26820/recimundo/3.(2).abril.2019.934-963

ANEXOS

1. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/484#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20en%20infantes%20es,y%20nutrientes%20a%20nivel%20celular>.



La nutrición en infantes es fundamental desde 1 a 5 años de edad y está intrínsecamente relacionado con las distintas etapas de la vida, es una condición interna del ser que se refiere a la disponibilidad y utilización de la energía y nutrientes a nivel celular. Si la información genética es adecuada y el medio ambiente propicio se daría las condiciones óptimas para obtener un crecimiento y desarrollo de acuerdo al potencial genético familiar aunado al aporte de una nutrición adecuada en cantidad y calidad y una estimulación psicosensorial afectiva y apropiada. A partir de los 6 meses, los bebés requieren otros alimentos que complementan la leche materna. Los niños deben recibir alimentos complementarios a la edad apropiada, deben comer con frecuencia alimentos de calidad enriquecidos con vitaminas y minerales esenciales para su crecimiento. La alimentación es uno de los pilares fundamentales en la salud de los niños, a través, de ella reciben la energía y los nutrientes necesarios para su desarrollo. Las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos o grasas aportan energía esencial durante la infancia. La ingesta adecuada de vitaminas y minerales actúan como cofactores o catalizadores en el metabolismo

2. <http://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n3/revision2.pdf>

⚠ No es seguro | scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=52174-51452016000300011

 artículos | búsqueda de artículos

sumario anterior próxima autor materia búsqueda home alfab

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética
versión On-line ISSN 2174-5145 versión impresa ISSN 2173-1292

Rev Esp Nutr Hum Diet vol.20 no.3 Pamplona sep. 2016
<http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.198>

REVISIÓN

Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes
Theoretical approach of physical growth of

MI SciELO

Servicios personalizados

Servicios Personalizados

Revista

SciELO Analytics

Artículo

Español (pdf)

Artículo en XML

⚠ No es seguro | scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=52174-51452016000300011

sanidad, acceso a los servicios de salud y bienes de consumo¹⁹; de esa forma, surge una relación indirecta entre la disponibilidad de comida rápida y la obesidad, que se explica por el aumento en el consumo de comida rápida y alimentos procesados de bajo contenido nutricional, que generan alteraciones en los patrones de alimentación tradicionales, aumentando la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

- Entre los factores étnicos, el estilo de vida, la dieta, educación y la vivienda son culturalmente determinados por los patrones de hábitos, aptitudes y comportamientos, generando diferencias de crecimiento entre los grupos étnicos. Diversas investigaciones han establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad física están en parte determinadas por factores de tipo familiar²⁰.

• Otro aspecto, como el nutricional, es prioritario para el cumplimiento de las funciones fisiológicas, así como para el propio proceso de crecimiento físico²¹; por lo que la subalimentación provocaría alteraciones irreversibles sobre el crecimiento físico y una hiperalimentación ocasionaría condiciones de sobrepeso y obesidad.

- Por otro lado, la actividad física realizada regularmente favorece un crecimiento normal y mantiene la integridad de los tejidos; sin embargo, la literatura también ha alertado sobre los posibles efectos negativos que ocasionaría la carga de entrenamiento excesiva sobre los jóvenes, por los riesgos asociados a la práctica intensa y poco preparada²² que podría afectar consecuentemente al crecimiento y a la maduración²³.
- Entre los factores geográficos, Frisancho²⁴ destaca que habitantes de zonas asociadas a una baja temperatura, escasa humedad relativa, alta radiación solar e hipoxia, generalmente presentan un crecimiento lento y prolongado que se traduce en un menor tamaño corporal en la edad adulta, siendo más pequeños que los habitantes de zonas cercanas al nivel del mar, que además poseen un tamaño y volumen torácico mayor que el de los habitantes de las tierras bajas de igual etnia y mucho mayor que

Cita 3, 21 Desarrollo

io es seguro | scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr15617.pdf

os, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues 1 / 8



Revista de
Ciencias Médicas de Pinar del Río



Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río. Noviembre -diciembre, 2017; vol 21(6):852-859

ARTÍCULO ORIGINAL

Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues

Eating habits: their relationship with the nutritional status of

⁴ Doctora en Medicina y Cirugía. Máster en Endocrinología Avanzada. Universidad Católica de Cuenca-Sede Azogues, Ecuador.
lcaitamiranoc@hotmail.com

⁵ Doctora en Medicina y Cirugía. Magíster en Investigación en Ciencias de la Salud en docencia Universitaria e Investigación Educativa, y en Salud Integral del Adolescente. Universidad Católica de Cuenca-Sede Azogues.

A...pdf

No es seguro | scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr15617.pdf

arios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues 3 / 8

La alimentación cumple un rol fundamental para una vida saludable, la misma que se encuentra vinculada a los hábitos alimentarios, sin embargo, estos hábitos se ven afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y la escuela.²

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los niños y las conductas vinculadas con la alimentación;² sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada.²

Estos cambios han contribuido a dedicarle más tiempo a la actividad laboral y menos tiempo a la hora de

enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.¹⁻⁴

La obesidad infantil es un problema de salud pública importante en nuestra sociedad, debido a que el niño/a obeso tiende a desarrollar obesidad en la adolescencia, y la misma tiende a perpetuarse en la edad adulta, convirtiéndose en un factor de riesgo a corto o largo plazo para el desarrollo de alteraciones clínicas metabólicas que van a influir en la esperanza de vida del individuo.⁵

A pesar de que la obesidad se ve influenciada por el componente genético, el aumento de su prevalencia se les atribuye a factores ambientales relacionados con la excesiva ingesta de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011

Cita 4, 8

<https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>



HÁBITOS ALIMENTARIOS

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (13, 14).

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela (15). En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación (16), y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes (17).

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres (18), basados en la teoría del aprendizaje social (19) e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan (20). Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos (21).

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos (22), la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización (23) y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo qué quieran (24).

Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad (25), y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos (26).

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral (27) que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable (28), e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios (29).

5. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>

UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL
1949-2009

Educare
Revista Educativa
2011, Vol. 21, No. 3, 1409-4258

Artículo

Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica

Analysis of Tenth-Year Students' Eating Habits of a Technical High School in Pérez Zeledón Based on the Transversal Themes of the Program for Third Cycle of Costa Rica Basic General Education

Análise dos hábitos alimentares de estudantes de segundo ano do ensino médio de um colégio técnico em Pérez Zeledón, fundamentado nos temas transversais do programa do terceiro ciclo do ensino médio em Costa Rica

José Miguel Pereira-Chaves jose.pereira.chaves@una.cr
Universidad Nacional, Costa Rica

María de los Ángeles Salas-Meléndez marluo2005@yahoo.es
Ministerio de Educación Pública, Costa Rica

redalyc.org/jatsRepo/1941/194154512011/html/index.html

En el mundo "más de 900 millones de personas manifiestan desnutrición y aproximadamente 170 millones de niños sufren insuficiencia ponderal" (p. 2), producto de que no reciben los niveles adecuados de nutrientes esenciales para llevar a cabo sus actividades diarias, lo que trae, como consecuencia, deficiencias muy serias en el desarrollo físico y mental del niño o la niña, aspectos que conllevan grandes problemas socioeconómicos a nivel mundial (FAO, 2011).

Pero hablar de nutrición no es simplemente abordar la ausencia de los alimentos, como ocurre en muchos países, sino es referirse a los nutrientes necesarios que el cuerpo requiere para cumplir con todas sus actividades fisiológicas, por ello hablar de alimentación siempre ha sido un tema controversial a lo largo de la historia del ser humano; mientras que para algunos grupos se limita a ser un conflicto entre elegir lo más sabroso de lo menos gustoso, para otros se ha convertido en un determinante entre la vida y la muerte. El ámbito educativo no se escapa de esta problemática, ya que, diariamente, se puede observar un contraste de estudiantes que pueden elegir qué comer y dónde hacerlo, producto de su poder adquisitivo, mientras se tiene gran cantidad de estudiantes para quienes su única comida saludable y nutritiva es la que brinda la institución educativa durante su estadía diaria.

Daza y Arrieta (2010, p. 13) señalan que "los estudiantes, indistintamente emplean los términos alimentación, digestión, ... nutrición, y parece ser originado en la visión compartimentada de los procesos fisiológicos, el desconocimiento de los procesos implicados o la visión deformada y simple de los mismos; de igual forma la palabra alimentos es polisémica y presenta múltiples significados en la cotidianidad de la vida e inclusive en los espacios científicos y está multiplicidad se ve relajada en el conocimiento escolar", que muchas veces no se aborda de manera integral.

La nutrición es un tema que se debe abordar de la mano con la alimentación. Se puede alimentar a una persona, pero no necesariamente se están satisfaciendo las necesidades nutricionales de esta. El

Cita 6, 7

Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente

J.M. Moreno Villares*, M.J. Galiano Segovia**

*Servicio de Pediatría, Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid.
**Pediatra, CS María Montessori, Leganés, Madrid



Resumen
No existe ninguna duda sobre la importancia que la alimentación en los primeros años de vida, junto al establecimiento de hábitos de vida saludables, tienen en la posibilidad de prevenir el desarrollo de enfermedades a lo largo de la vida, en especial, la enfermedad cardiovascular, la diabetes, la obesidad o el cáncer. Además, los hábitos alimentarios se establecen en esos primeros años y permanecen en el tiempo. Para adecuar la ingesta de energía y nutrientes a las necesidades de cada niño, es preciso conocer las características fisiológicas y del desarrollo en cada etapa, y tener en cuenta, además, las diferencias personales, condicionadas en parte por su grado de actividad, así como sus circunstancias sociales. Después de un periodo de crecimiento rápido (el periodo de lactante y de niño pequeño), en el que la alimentación está dirigida por los padres y muy supervisada por el pediatra, nos adentramos en los periodos pre-escolar (3 a 6 años) y escolar (6 a 12 años).

Abstract
There is no doubt in the role of nutrition as well as physical activity during childhood and the risk of developing a chronic disease in adulthood, specially cardiovascular disease, obesity, diabetes or cancer. Feeding patterns are developed within these first years of life and maintain lifelong. In order to provide adequate amount of energy and nutrients it is necessary to well known physiology as well as personal characteristics. After a short period of rapid growth (infancy and first 3 years) where feeding is provided by moms and supervised by pediatricians, childhood overcomes. During the pre-schoolar (3 to 6 years) and scholar (6 to 12 years), growth becomes slower and social skills for feeding become developed. Family, peers and having lunch at school have their own

alimentos, aunque ninguno de ellos es completo (si exceptuamos la leche materna en los mamíferos antes del destete). Por lo tanto, debe incorporar alimentos de los diferentes grupos: cereales, verduras y frutas, grasas y aceites, carne, pescado, leche, huevos, leguminosas y otros, para constituir una dieta variada que, además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras) en cantidad y calidad suficiente.

Una alimentación saludable debe cumplir los siguientes criterios:

- Ser variada (alimentos, presentación, preparación).
- Poseer unos niveles nutricionales que se ajusten a las características de los individuos.
- Estar repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida del individuo. Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio. Además, la alimentación tiene también un componente social.

Alimentación en el preescolar (3-6 años) y escolar (6-12 años)

Es importante conocer las características diferenciales de las distintas etapas de la infancia, su maduración y crecimiento, para comprender mejor las conductas alimentarias y los requerimientos nutricionales de cada instante.

pautina 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.

Factores condicionantes de la alimentación de la edad escolar y preescolar

Las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez se modifican muy poco en los años posteriores.

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy pronto, desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La familia representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden⁽¹⁾. La agregación familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño es el niño y más habitual sea comer en familia⁽²⁾.

En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación.

Además de la familia, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los compañeros de la

edad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso. En la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular.

Existe una gran variabilidad interindividual para la ingesta de energía y su distribución según los nutrientes, para niños de la misma edad y sexo, y con una tendencia a mantenerse en el tiempo. Existe también una gran variabilidad individual en el % de energía y nutrientes aportado en las distintas comidas del día; de tal forma que, a una comida con alto contenido energético le sucede otra con un contenido inferior. Las propiedades organolépticas de los alimentos ejercen un importante papel en su consumo y consecuentemente en el aporte de energía y nutrientes.

Junto a estos aspectos relacionados con el desarrollo y el medio familiar, la alimentación en esta etapa se ve influida por los cambios sociales. En todos los países, el desarrollo socioeconómico se acompaña de cambios importantes en los hábitos alimentarios, que se caracterizan por un mayor consumo de energía, de alimentos de origen animal, ricos en proteínas y grasa, y de productos manufacturados, ricos en azúcares refinados y en grasas. En estos cambios influyen también: la incorporación progresiva de la mujer al trabajo fuera del hogar, el cambio en el modelo de estructura familiar, el número de hijos, la influencia creciente e homogeneizadora del mercado



Clásicos en nutrición

Alimentación y desarrollo infantil II; el desarrollo físico comparativo de dos grupos de niños en edad escolar y distinto nivel económico (*Rev Clin Esp* 1944; 12:155-164)

F Grande Covián¹, J Rof Carballo¹ y F Jiménez García¹.

¹Instituto de Investigaciones Médicas, Madrid, España. (Director: Prof. Carlos Jiménez Díaz).

Resumen

El estudio comparativo de dos grupos de niños en edad escolar y de nivel económico diferente demuestra que los que pertenecen a un suburbio madrileño económicamente pobre sufren un retraso en el crecimiento que se caracteriza por una talla y un peso inferiores en relación con la edad. El retraso del peso corporal es proporcionalmente mayor al de la talla.

Cuando se calcula según WETZEL la edad que teóricamente corresponde al desarrollo corporal de estos niños se observa un retraso de 2,94 años para una edad término medio de 10,14 años. El retraso global del desarrollo somático representa por tanto el 29 por 100 de la edad cronológica media.

NUTRITION AND CHILD DEVELOPMENT II; A COMPARISON OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN TWO SCHOOL CHILDREN GROUPS WITH DIFFERENT INCOME LEVEL. (*REV CLIN ESP* 1944; 12:155-164)

Abstract

The comparison study of two school children groups with different income level shows that those from a poor peripheral district of Madrid suffer from a delay in their physical development, with weight and height measurements below their age standard. Weight delay is proportionally higher than that of the height.

A 2.94 years delay is observed when applying WET-

Resumen

El estudio comparativo de dos grupos de niños en edad escolar y de nivel económico diferente demuestra que los que pertenecen a un suburbio madrileño económicamente pobre sufren un retraso en el crecimiento que se caracteriza por una talla y un peso inferiores en relación con la edad. El retraso del peso corporal es proporcionalmente mayor al de la talla.

Cuando se calcula según WETZEL la edad que teóricamente corresponde al desarrollo corporal de estos niños se observa un retraso de 2,94 años para una edad término medio de 10,14 años. El retraso global del desarrollo somático representa por tanto el 29 por 100 de la edad cronológica media.

Este retraso en el desarrollo debe atribuirse principalmente a causas dietéticas y no solo a carencias específicas, sino sobre todo a insuficiencia cuantitativa en la dieta consumida.

Desde el punto de vista cualitativo es probablemente la falta de leche en la dieta uno de los más importantes factores en la génesis de este trastorno del desarrollo.

(*Nutr Hosp.* 2014;30:708-718)
DOI:10.3305/nh.2014.30.3.7709

NUTRITION AND CHILD DEVELOPMENT II;
A COMPARISON OF PHYSICAL DEVELOPMENT
IN TWO SCHOOL CHILDREN GROUPS WITH
DIFFERENT INCOME LEVEL.
(*REV CLIN ESP* 1944; 12:155-164)

Abstract

The comparison study of two school children groups with different income level shows that those from a poor peripheral district of Madrid suffer from a delay in their physical development, with weight and height measurements below their age standard. Weight delay is proportionally higher than that of the height.

A 2.94 years delay is observed when applying WETZEL to these groups of children within an average age of 10.14. The global delay in the somatic development represents 29% of the average chronological age.

This delay in the development may be mostly due to causes related to diet, not only to specific deficiencies, but rather to deficient amounts in the overall food intake.

From the quality point of view, milk deficiency is probably one of the main factors linked to the origin of this development disorder.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001000033



Pediatría

http://www.revistapediatria.org/
DOI: <https://doi.org/10.14295/pediatr.v50i4.89>



Originales

Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá

Lina Marcela Acosta Castillo^a Adriana Lucia Buitrago Zambrano^b Cristian Andrés Parra Rodríguez^c

^a Universidad Antonio Nariño, Facultad de Enfermería. Bogotá D.C., Colombia

^b Universidad Antonio Nariño, Facultad de Enfermería. Bogotá D.C., Colombia

^c Universidad Antonio Nariño, Facultad de Enfermería. Bogotá D.C., Colombia. Autor para correspondencia. Correo: cparra26@uan.edu.co.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado la obesidad como una epidemia de escala mundial. En el año 2010 encontró 42 millones de niños y niñas con sobrepeso a nivel mundial, de los cuales aproximadamente 15 millones pertenecen a países que se encuentran en vía de desarrollo (1).

En países industrializados, la prevalencia del sobrepeso infantil ha incrementado a un punto en el cual ya es considerado un trastorno nutricional de mayor relevancia para nuestro medio. Esto, debido a que involucra múltiples factores (genéticos, metabólicos, psicosociales y ambientales).

Con el aumento de la producción industrial de alimentos procesados se han registrado cambios tanto en los hábitos de consumo y preferencias a la hora de escoger los alimentos (en especial en niños). Por esto, se habla de un modelo de dieta occidental, la cual se basa en un consumo excesivo de alimentos de origen animal, exceso de carne, azúcar añadido y disminución en el consumo de cereales, verduras, hortalizas y frutas; lo que causa como consecuencia el incremento de grasas saturadas y colesterol.

Un estudio de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), realizado en 2012, mostró que los niños que permanecen más tiempo utilizando aparatos como el celular, el computador o el televisor tienen mayor probabilidad de

sufrir de sedentarismo y, por tanto, aumenta la posibilidad de presentar obesidad (2).

Una reunión de expertos realizada por la OMS señaló que uno de los aspectos críticos para que los niños, niñas y adolescentes desarrollen alguna enfermedad crónica no transmisible es el desarrollo de hábitos poco saludables, ya que una vez adquiridos estos tenderán a permanecer por toda la vida. Diversos estudios realizados en Estados Unidos sugieren que la televisión no es solo una actividad que influye en la obesidad por el sedentarismo, sino que también por la exposición a las estrategias publicitarias concentradas en incentivar el consumo de alimentos densos en energía y de mínimo aporte nutricional.

Estudios realizados en Estados Unidos y Reino Unido evidencian la influencia de la televisión en actitudes y comportamientos de manera más marcada durante la etapa escolar con respecto a la elección de los alimentos, lo que determina su estado nutricional (3).

Cuando los niños y niñas se encuentran en la etapa escolar, y mientras siguen su desarrollo hasta la edad adulta, se producen cambios en su estilo de vida como: la disminución de la actividad física, lo que los hace más propensos al sedentarismo; además, los cambios en la dieta provocan el aumento de la epidemia de sobrepeso y obesidad (4).

La Ensin-2010 muestra que 1 de cada 10 niños presenta retraso en el crecimiento; esta situación es más evidente en los

<https://revistapediatria.org/rp/article/view/110>

Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios Mexican Journal of Eating Disorders

<http://journals.iztacala.unam.mx/>

ARTÍCULO ORIGINAL

Eating difficulties in early childhood and its relation to parental feeding practices

Dificultades de alimentación en la primera infancia y su relación con las prácticas parentales de alimentación

Laura Andrea Castaño Tobón, Mariana Molano Vargas, María Teresa Varela Arévalo
Grupo de Investigación Salud y Calidad de Vida, Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Recibido: 12 de mayo de 2017

Revisado: 28 de julio de 2017

INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los principales determinantes de la salud del ser humano, repercute en los diferentes contextos que lo rodean y se relaciona con una vida sana y activa. A nivel internacional se habla de un incremento en el número de casos de desnutrición, sobrepeso y obesidad en niños que se encuentran en la primera infancia (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2014). Específicamente en Colombia, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, así como de los indicadores de desnutrición crónica o retraso en talla han aumentado en los últimos años, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 (Profamilia, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Ministerio de la Protección Social, 2011).

En el proceso de alimentación influyen múltiples factores, entre los que se encuentran los determinan-

de intervención han focalizado su atención en los niños, desde la lactancia hasta la primera infancia, puesto que es en los primeros años de vida cuando empiezan a construirse los patrones alimentarios y a adoptarse conductas que podrán permanecer hasta la edad adulta (Bernal y Camacho, 2010).

La alimentación en la primera infancia supone un proceso que implica la participación de dos o más actores (el niño y los adultos que lo acompañan), a partir de la interacción entre quien recibe la comida y quien la ofrece (Chatoor, 2004). Proceso al que está supeditada la ingestión de los diferentes nutrientes que contienen los alimentos que componen la dieta. Por tanto, la nutrición depende del proceso de alimentación y éste –a su vez– de la interacción adecuada a la situación. Los padres tienen a su cargo la responsabilidad de proveer a sus hijos alimentos nutritivos y variados, estructurar

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232018000200196&lng=es&nrm=iso

Revista chilena de nutrición

versión On-line ISSN 0717-7318

Rev. chil. nutr. vol.39 no.3 Santiago set. 2012

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73182012000300005>

Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3, Septiembre 2012, págs.: 40-43

ARTÍCULOS ORIGINALES

Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud

Eating habits in school-age children and the health education paper

Adriana Jvette Macías M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Estéban Jaime Camacho R.

Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl, Universidad Autónoma del Estado de México, México.

[Correspondencia a:](#)

Servicios Personalizados

Revista

- SciELO Analytics
- Google Scholar HTML (2020)

Artículo

- Español (pdf)
- Artículo en XML
- Como citar este artículo

- SciELO Analytics
- Traducción automática

Indicadores

Links relacionados

Compartir

Otros

Otros

Permalink

metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades (6, 7). Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad (8).

Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: 1) conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y 2) establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia (9). Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad (10, 11) debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional (12).

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud (13).

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (13, 14).

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes: la familia, los medios de comunicación y la escuela (15). En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación (16), y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes (17).

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres (18), basados en la teoría del aprendizaje social (19) e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan (20). Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer animado por encuentros entre padres e hijos (21).

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-7518201200030000

Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente

J.M. Moreno Villares*, M.J. Galiano Segovia**

*Servicio de Pediatría, Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid.
**Pediatra, C5 María Montessori, Leganés, Madrid



Resumen

No existe ninguna duda sobre la importancia que la alimentación en los primeros años de vida, junto al establecimiento de hábitos de vida saludables, tienen en la posibilidad de prevenir el desarrollo de enfermedades a lo largo de la vida, en especial, la enfermedad cardiovascular, la diabetes, la obesidad o el cáncer. Además, los hábitos alimentarios se establecen en sus primeros años y permanecen en el tiempo.

Para adecuar la ingesta de energía y nutrientes a las necesidades de cada niño, es preciso conocer las características fisiológicas y del desarrollo en cada etapa, y tener en cuenta, además, las diferencias estacionales, condicionadas en parte por su grado de actividad, así como las circunstancias sociales. Después de un período de crecimiento rápido -el período de lactante y de niño pequeño-, en el que la alimentación está dirigida por los padres y muy supervisada por el pediatra, los hábitos en los períodos pre-escolar (3 a 6 años) y escolar (6 a 12 años),

Abstract

There is no doubt in the role of nutrition as well as physical activity during childhood and the role of developing a chronic disease or adulthood, specially cardiovascular disease, obesity, diabetes or cancer. Feeding pattern are developed within these first years of life and maintain lifelong.

In order to provide adequate amount of energy and nutrients it is necessary to well know physiology as well as personal characteristics. After a short period of rapid growth (infancy and first 3 years) where feeding is provided by multi-actor supervised by pediatricians, childhood overweight. During the pre-school (3 to 6 years) and school (6 to 12 years), growth becomes slower and social skills for feeding become developed. Family, peers and having lunch at school have their own

alimentos, aunque ninguno de ellos es completo (si exceptuamos la leche materna en los mamíferos antes del destete). Por lo tanto, debe incorporarse alimentos de los diferentes grupos: cereales, verduras y frutas, grasas y aceites, carne, pescado, leche, huevos, leguminosas y otros, para constituir una dieta variada que, además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras) en cantidad y calidad suficiente.

Una alimentación saludable debe cumplir los siguientes criterios:

- Ser variada (alimentos, presentación, preparación).
- Poseer unos niveles nutricionales que se ajusten a las características de los individuos.
- Estar repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida del individuo. Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio. Además, la alimentación tiene también un componente social.

Alimentación en el preescolar (3-6 años) y escolar (6-12 años)

Es importante conocer las características diferenciales de las distintas etapas de la infancia, su maduración y crecimiento, para comprender mejor las conductas alimentarias y los requerimientos nutricionales de cada instante.

pautas 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.

Factores condicionantes de la alimentación de la edad escolar y preescolar

Las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez se modifican muy poco en los años posteriores.

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy pronto, desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La familia representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden⁽⁶⁾. La agregación familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño es el niño y más habitual sea comer en familia⁽³⁾.

En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación.

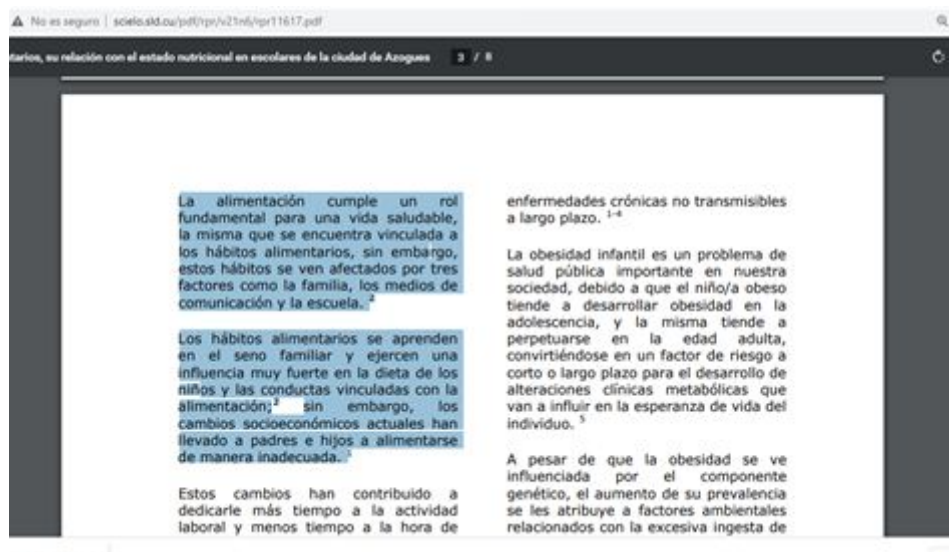
Además de la familia, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los compañeros de la

edad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso. En la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular.

Existe una gran variabilidad inter-individual para la ingesta de energía y su distribución según los nutrientes, para niños de la misma edad y sexo, y con una tendencia a mantenerse en el tiempo. Existe también una gran variabilidad individual en el % de energía y nutrientes aportado en las distintas comidas del día; de tal forma que, a una comida con alto contenido energético le sucede otra con un contenido inferior. Las propiedades organolépticas de los alimentos ejercen un importante papel en su consumo y consecuentemente en el aporte de energía y nutrientes.

Junto a estos aspectos relacionados con el desarrollo y el medio familiar, la alimentación en esta etapa se ve influida por los cambios sociales. En todos los países, el desarrollo socioeconómico se acompaña de cambios importantes en los hábitos alimentarios, que se caracterizan por un mayor consumo de energía, de alimentos de origen animal, ricos en proteínas y grasa, y de productos manufacturados, ricos en azúcares refinados y en grasas. En estos cambios influyen también: la incorporación progresiva de la mujer al trabajo fuera del hogar, el cambio en el modelo de estructura familiar, el número de hijos, la influencia creciente y homogeneizadora del mercado

<https://www.pediatruiintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>



http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011

Cita 22, 23

Cómo citar este artículo:

Anaya, S. E. y Álvarez, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista Eleutera*, 18, 58-73. DOI: 10.17151/eleu.2018.18.4

FACTORES ASOCIADOS A LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS*

FACTORS ASSOCIATED WITH CHILDREN'S FOOD PREFERENCES

SUGEY ELENA ANAYA-GARCÍA**
MÓNICA MARÍA ÁLVAREZ-GALLEGO***

ELEUTHERA

Resumen

Objetivo. Presentar una revisión bibliográfica de la influencia de las familias y la escuela sobre las preferencias alimentarias de los niños. Su objetivo es comprender aquellos factores asociados a las preferencias alimentarias infantiles. Metodología. Se hizo análisis de información de investigaciones realizadas en el tema con el fin de indagar cómo estamos ante la prevención de la malnutrición en los niños y el fomento de hábitos alimenticios saludables. Resultados. La familia es determinante

SUGEY ELENA ANAYA-GARCÍA**
MÓNICA MARÍA ÁLVAREZ-GALLEGO***

Resumen

Objetivo. Presentar una revisión bibliográfica de la influencia de las familias y la escuela sobre las preferencias alimentarias de los niños. Su objetivo es comprender aquellos factores asociados a las preferencias alimentarias infantiles. Metodología. Se hizo análisis de información de investigaciones realizadas en el tema con el fin de indagar cómo estamos ante la prevención de la malnutrición en los niños y el fomento de hábitos alimenticios saludables. Resultados. La familia es determinante en la formación de las preferencias alimentarias de los niños, pero también lo es en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria. El entorno educativo es fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables. Conclusiones. En la consolidación de hábitos alimentarios durante la niñez, además de considerar la influencia de la familia y la escuela, deben tenerse en cuenta asuntos como la inapetencia, la neofobia alimenticia y la construcción de la personalidad.

Palabras clave: conducta alimentaria, familia, niños, preferencias alimentarias.

Abstract

Objective. The main objective is to introduce a literature review of the influence of families and schools on children's food preferences and to understand those factors associated with children's food preferences. Methodology. An analysis of information of the existing research around this topic was

