

MONO_RINA_CORAL_2024[1].docx

 2022-1-INICIAL

 2022-1-INICIAL

 Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "Tarapoto"

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::12815:426124226

Fecha de entrega

3 feb 2025, 9:58 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 feb 2025, 9:27 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

MONO_RINA_CORAL_2024[1].docx

Tamaño de archivo

334.9 KB

34 Páginas

7,664 Palabras

43,895 Caracteres

27% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía

Fuentes principales

- 23%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 21%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 23% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 21% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uroosevelt.edu.pe	5%
2	Internet	repositorio.escuelatarapoto.edu.pe	2%
3	Internet	www.paho.org	2%
4	Internet	dspace.unach.edu.ec	1%
5	Internet	docplayer.es	<1%
6	Internet	es.scribd.com	<1%
7	Trabajos entregados	tarapoto on 2023-11-09	<1%
8	Internet	larepublica.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad de Valladolid on 2021-06-15	<1%
10	Internet	www.slideshare.net	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas on 2009-12-03	<1%

12	Internet	e-educacion.com	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2018-12-17	<1%
14	Internet	hdl.handle.net	<1%
15	Trabajos entregados	tarapoto on 2023-09-11	<1%
16	Internet	www.gob.pe	<1%
17	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2015-04-14	<1%
18	Publicación	Reyes, Reymi Katerin Vereau. "Factores contribuyentes y limitantes del Programa..."	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2024-12-18	<1%
20	Internet	idoc.pub	<1%
21	Publicación	Ajito Lam, Eduardo. "Estudio de los factores que estarían contribuyendo o limitan..."	<1%
22	Trabajos entregados	Universidad de Costa Rica on 2020-05-11	<1%
23	Trabajos entregados	Universidad Catolica De Cuenca on 2024-01-11	<1%
24	Internet	www.coursehero.com	<1%
25	Internet	www.munitupicocha.gob.pe	<1%

26	Trabajos entregados	Centro Universitario Cardenal Cisneros on 2024-07-01	<1%
27	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-15	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2018-08-08	<1%
29	Trabajos entregados	Universidad de San Buenaventura on 2020-11-07	<1%
30	Internet	publicaciones.usanpedro.edu.pe	<1%
31	Internet	www.clubensayos.com	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2016-09-22	<1%
33	Trabajos entregados	Universidad Abierta para Adultos on 2024-06-01	<1%
34	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2017-02-07	<1%
35	Trabajos entregados	Universidad TecMilenio on 2024-01-30	<1%
36	Internet	jappi.com.co	<1%
37	Publicación	"Reduction of in vitro and in vivo starch digestibility in baked starchy matrices fo...	<1%
38	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2015-11-23	<1%
39	Internet	es.slideshare.net	<1%

40	Trabajos entregados	Universidad San Jorge on 2024-05-24	<1%
41	Internet	clinicajaimeicatarroja.com	<1%
42	Internet	dspace.epoch.edu.ec	<1%
43	Internet	repositoriobiblioteca.uniacc.cl	<1%
44	Trabajos entregados	aesanlucas on 2023-12-13	<1%
45	Internet	charity-onboarding.powerappsportals.com	<1%
46	Internet	paper.researchbib.com	<1%
47	Internet	sap.org.ar	<1%
48	Trabajos entregados	unsaac on 2024-08-20	<1%
49	Internet	www.hospitalmetropolitano.org	<1%
50	Trabajos entregados	Universidad Argentina John F. Kennedy on 2023-09-25	<1%
51	Trabajos entregados	Universidad Da Vinci de Guatemala on 2024-10-17	<1%
52	Trabajos entregados	Universidad Da Vinci de Guatemala on 2024-10-17	<1%
53	Trabajos entregados	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2019-01-18	<1%

54	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2019-10-09	<1%
55	Internet	oldri.ues.edu.sv	<1%
56	Internet	redliclibros.com	<1%
57	Internet	ricaxcan.uaz.edu.mx	<1%
58	Internet	www.em-consulte.com	<1%
59	Internet	www.linguee.com	<1%
60	Trabajos entregados	Center/Enriched Studies High School on 2023-06-09	<1%
61	Trabajos entregados	Universidad EAN on 2024-09-22	<1%
62	Trabajos entregados	Universidad Francisco de Vitoria on 2018-05-11	<1%
63	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2016-09-21	<1%
64	Trabajos entregados	aesanlucas on 2023-12-13	<1%
65	Internet	ciheam.org	<1%
66	Internet	ddd.uab.cat	<1%
67	Internet	de.slideshare.net	<1%

68	Internet	dspace.ucacue.edu.ec	<1%
69	Internet	dspace.unitru.edu.pe	<1%
70	Internet	garciahealth.blogspot.com	<1%
71	Internet	pt.scribd.com	<1%
72	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
73	Internet	revistabionatura.com	<1%
74	Trabajos entregados	tarapoto on 2023-11-20	<1%
75	Internet	www.tdx.cat	<1%
76	Internet	www.us.es	<1%
77	Trabajos entregados	CONACYT on 2017-06-28	<1%
78	Trabajos entregados	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2016-03-31	<1%
79	Trabajos entregados	Universidad de León on 2018-07-17	<1%
80	Trabajos entregados	Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq on 2023-12-14	<1%
81	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2012-11-06	<1%

82	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2023-11-08	<1%
83	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2023-11-05	<1%
84	Trabajos entregados	unistgallen-plagiat on 2024-04-26	<1%

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“Importancia de la Alimentación Saludable en Niños del Nivel Inicial”

BACHILLER EN EDUCACIÓN

Autores:

Rina Ernestina Coral Alvarado (0009-0003-5071-7392)

Asesor:

Mg . Norma Alejandría Lozano (0009-0005-9450-4174)

PROMOCIÓN 2022

TARAPOTO – SAN MARTÍN

2024

Página del Jurado

Mg. Mérida Vela Ríos (0000-0002-6771-0344)

Presidente

José Ramón Grandez Aguilar (0009-0000-5251-1038)

Secretario

Lic. Hilder Navarro Mego (0009-0001-3413-9815)

Vocal

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios que ha sido mi guía en el caminar de mi vida y a mis padres, Fredis y Victor por su apoyo inquebrantable, afecto y confianza. permitieron el logro en mi vida profesional.

Rina

Agradecimiento

A Dios, por guiarme siempre, durante mi trayectoria académica y ser mi fortaleza en cada dificultad presentada. A Fredis y Victor, mis padres, los seres más preciados que Dios me dio y mis razones para seguir superándome.

Rina

Declaratoria de autenticidad

Yo, **Rina Ernestina Coral Alvarado**, identificada con **DNI N° 74597019**, estudiante de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto” de la Carrera Profesional de Educación Inicial, con el informe Monografico: **“Importancia de la Alimentación Saludable en los niños del nivel inicial”**

Declaro bajo juramento que:

1. La presente monografía es de mi autoría.
2. Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la presente investigación no ha sido plagiada, ni total ni parcialmente; y tampoco ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener antes algún grado académico o título profesional.
3. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados; tampoco copiados y, por lo tanto, corresponden a los datos de la muestra de estudio.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores) autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de esta acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto”.

Tarapoto, enero del 2025.

Rina Ernestina Coral Alvarado

DNI N° 74597019

Presentación

Distinguidos miembros del jurado evaluador,

Presento ante ustedes la monografía titulada “**Importancia de la Alimentación Saludable en los niños del nivel inicial**”, con la finalidad de dar a conocer que la alimentación saludable en los infantes de preescolar es fundamental para asegurar un óptimo desarrollo en físico, cognitivo, social y emocional. Por lo tanto, sí desde la infancia inculcamos la alimentación saludable, estos favorecerán en la prevención de enfermedades como la anemia, entre otros.

Con la finalidad de cubrir sus necesidades los requisitos legales necesarios para su aprobación.

La Autora

Índice

Página del Jurado.....	2
Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Declaratoria de autenticidad	5
Presentación.....	6
Índice	7
Resumen	8
Abstract	9
Introducción.....	10
Capítulo I.....	12
La Alimentación, información general	12
1.1. Definición de Alimentación	12
1.2. Importancia de la Alimentación	13
1.3. Clasificación de alimentos	13
1.4. Alimentación y Nutrición	14
1.5. Educación Nutricional.....	16
1.6. Estado Nutricional.....	16
1.6.1. Malnutrición.....	17
1.6.2. Consecuencias de la Malnutrición.....	18
Capítulo II.....	20
Alimentación saludable en los niños en etapa preescolar.....	20
2.1. Alimentación saludable en los niños en etapa preescolar	22
2.2 Importancia de la alimentación saludable en los niños del nivel inicial	22
2.3 Alimentación saludable y desarrollo cognitivo en los niños del nivel inicial	23
Capítulo III	26
Consecuencia Provocadas por una mala alimentación	26
3.1. Salud y su relación con la alimentación	26
3.2. Enfermedades en niños de preescolar por la mala alimentación	28
Conclusión.....	30
Referencias bibliográficas	31
Anexos	34
Anexo N° 01: Reporte turnitin	34
Anexos.....	Error! Bookmark not defined.

14

4

7

6

68

7

Resumen

74 La alimentación saludable importancia en el nivel inicial es básica para el desarrollo integral del niño, tiene que ver con armonía de desarrollo cognitivo, formación de hábitos saludables y la formación integral abordó el estudio de rápido crecimiento es necesario nutrientes esenciales y fundamentales para el desarrollo físico”. Así el niño desarrolla el sistema inmunológico y desarrollo óseo corporal, crecimiento rápido. Durante la etapa de preescolar los niños están en desarrollo integral, abarcando desde el crecimiento físico, desarrollo cognitivo, social y emocional, es por ello conocer la importancia que tiene la alimentación en los niños menores de 6 años es primordial, ya que podemos evitar las repercusiones que puede causar la práctica de una alimentación no adecuada. Establecer hábitos alimenticios saludables desde temprana edad es esencial tanto para su desarrollo integral y también para su vida adulta, así mismo, prevenimos enfermedades como la anemia, diabetes, obesidad infantil, etc. En resumen, promover prácticas de alimentación saludable en el nivel inicial no solo beneficia el desarrollo inmediato de los niños, sino que también sienta las bases para un futuro saludable, resaltando la necesidad que los actores educativos prioricen la alimentación saludable desde la etapa de preescolar.

58

26

19

Palabras Claves: Alimentación saludable, Desarrollo integral, Hábitos alimenticios.

Abstract

2 Healthy eating importance at the initial level is basic for the comprehensive development of
84 the child, it has to do with harmony of cognitive development, formation of healthy habits and
comprehensive training addressed the study of rapid growth is necessary essential and
fundamental nutrients for physical development". Thus the child develops the immune system
and body bone development, rapid growth. During the preschool stage, children are in
66 comprehensive development, encompassing physical growth, cognitive, social and emotional
development, which is why knowing the importance of nutrition in children under 6 years of
age is essential, since we can avoid repercussions that the practice of an inadequate diet can
75 cause. Establishing healthy eating habits from an early age is essential both for their
comprehensive development and also for their adult life. Likewise, we prevent diseases such
as anemia, diabetes, childhood obesity, etc. In summary, promoting healthy eating practices at
40 the initial level not only benefits children's immediate development, but also lays the
foundation for a healthy future, highlighting the need for educational actors to prioritize healthy
eating from the preschool stage.

31 ***Palabras Claves:*** Alimentación saludable, Desarrollo integral del niño.

Introducción

En el presente trabajo monográfico se selecciona información relevante acerca de la importancia sobre la alimentación en el nivel inicial. Es por ello, que se recaudó información de la alimentación en los siguientes capítulos corresponde a un trabajo descriptivo copilador ..

En el **capítulo I** da a conocer los conceptos de la alimentación de manera general, importancia, clasificación de alimentos y diferencia entre alimentación - nutrición.

51 En el **capítulo II**, señala la alimentación saludable en los niños de preescolar, su importancia y la alimentación en el desarrollo cognitivo.

En el **capítulo III** se basó en las enfermedades provocadas por una mala alimentación en los infantes menores de 6 años.

La presente investigación surge como interrogante de la trascendencia acerca de la nutrición en niños de preescolar, pues según estudios anteriores muestra las falencias en cuanto alimentación, las cuales a la larga les genera desnutrición afectando su desarrollo integral. Pues la falta de responsabilidad y ausencia de los padres ocasiona la mala alimentación de estos niños.

33 Tenemos el objetivo general y específicos que mencionamos a continuación:

6 El presente estudio tiene como objetivo socializar en la comunidad educativa la importancia de una nutrición saludable para los niños en el nivel inicial, para asegurar en los niños su óptimo desarrollo físico, cognitivo, emocional y social, y fomentar la creación de costumbres saludables que se mantienen por mucho tiempo a lo largo de sus vidas.

79 **Como objetivos específicos compartir** conocimientos generales sobre la alimentación, saludable su importancia destacando la importancia de los nutrientes esenciales en el crecimiento y desarrollo.

44 **Informar a los padres de familia y maestros** sobre la alimentación saludable y para formar en hábitos alimenticios saludables desde la región y conocer productos como puede prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad, anemia y la diabetes tipo 2, desde una edad temprana.

22 **37** Generar conocimiento en los padres que promuevan la formación de hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana, enseñando a los niños a tomar decisiones alimenticias conscientes en crecimiento de niños sanos.

19

Estos objetivos buscaran lograrse desde los progenitores y docentes del nivel toda vez que la comunidad no cuenta con productos agropecuarios propios dado a la migración de pobladores y no cuentan con una cultura alimentaria para provechar otros alimentos regionales. Además, el estudio monográfico es una compilación de datos de la bibliografía seleccionada por lo cual presento para su análisis.

Capítulo I

La Alimentación

1.1. Definición de Alimentación

1.1.1. La Alimentación

La alimentación es una serie de medidas a través de las cuales se proporciona alimentos al organismo, por ende, es un elemento importante para tener una buena salud. es decir, la nutrición consiste en suministrar al cuerpo los alimentos esenciales, por otro lado, es un proceso consciente en el que seleccionamos los alimentos y decidimos cómo ingerirlos.

Carranza (2020) La nutrición forma parte de un proceso y actividades más primordiales en la existencia de la vida, la cual está directamente relacionado con la supervivencia.

La alimentación es fundamental para asegurar un adecuado desarrollo en las personas, ya que su propósito principal es proporcionar los nutrientes esenciales que permitan llevar una vida saludable y equilibrada. Además de ser una actividad clave en nuestra existencia, la alimentación desempeña un rol crucial en la socialización del individuo y su interacción con el entorno. Asimismo, es el medio a través de los mecanismos por los cuales el cuerpo asimila los nutrientes esenciales y bienestar.

Los niños a una edad tan temprana tienden a consumir mucha energía a lo largo del día, por lo que es esencial garantizar una alimentación adecuada. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Carta Constitucional, destacó la relevancia de reconocer la salud es esencial para la vida (octubre de 2006). En este contexto, la Conferencia Europea de Educación para la Salud, celebrada en Dublín en 1990 (La Inclusión de la Promoción y Educación para la Salud dentro del Sistema Educativo, N° 23 – Octubre 2009), propuso incorporar contenidos de Promoción y Educación para la Salud (PES) en el currículo escolar de la educación obligatoria. De esta manera, la Organización Mundial de la Salud subraya que las escuelas tienen la responsabilidad de brindar a sus estudiantes información adecuada sobre temas relacionados con la salud.

La alimentación influye decisivamente en el proceso de crecimiento del infante. La relevancia de mantener una alimentación saludable y balanceada tiene sentido (Bell et al. 2018). Desde la perspectiva del bienestar y la prevención de enfermedades. Para esto necesitamos informar a los estudiantes sobre la necesidad de comer. En este proceso de desarrollo y crecimiento, se lleve a cabo de forma exitosa (Cole et al 2018).

1.2. Alimentación e importancia

Se ha comprobado que ciertas enfermedades pueden evitarse teniendo buenos hábitos alimenticios y un estilo de vida más dinámico que incorpora ejercicios y un correcto descanso. Es por ello que debemos tomar conciencia sobre la relevancia de los alimentos que consumimos, lo que permite mantener un control sobre nuestra dieta.

Galindo (2018) La alimentación es un pilar importante del crecimiento y desarrollo humano; también ayuda a obtener energía para la acción física. Además, ayuda a mantener un bienestar integral óptima, también ayuda a cubrir las necesidades según edad, género, peso, altura.

Consumir alimentos es importante porque contribuye a preservar una salud integral y a disminuir la probabilidad de sufrir enfermedades tales como la diabetes, las afecciones del corazón, los eventos cerebrovasculares y el cáncer. Si realizamos correctamente la distribución de los alimentos evitaremos enfermedades que puede causar al no tener una alimentación adecuada.

En resumen, los alimentos necesarios para proporcionar energía y nutrición al cuerpo humano deben contener los nutrientes más importantes para proporcionar elementos al cuerpo humano. Sustancias que componen sus tejidos, tales como: vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas, lípidos y agua (Derks et al. 2018).

1.3 Clasificación de alimentos

La categorización de los alimentos se determina según los tipos de nutrientes que contienen y proporcionan a nuestro organismo, están clasificados de la siguiente forma:

Constructores: su mismo nombre menciona, son los alimentos que construyen y reparan los tejidos. En este grupo tenemos a las proteínas de origen vegetal, animal, fruto secos, legumbres, cereales.

Reguladores: se les conoce reguladores porque regulan los procesos metabólicos del organismo, los reguladores son alimentos que aportan fundamentalmente vitaminas y minerales como las frutas, verduras.

Energéticos: en los energéticos encontramos hidratos de carbono y grasas, estos alimentos proporcionan la energía necesaria para el cuerpo día a día. En este grupo también encontramos a los cereales como el arroz, trigo, maíz-, tubérculos como la papa y yuca, así mismo, los granos de plantas leguminosas, como las lentejas, habas, frijoles y similares.

1.4 Alimentación y Nutrición

El concepto de alimentación y nutrición son esenciales estrechamente relacionados entre sí, porque la alimentación surge como una necesidad fundamental para ingerir alimentos a nuestro organismo.

La nutrición, por otro lado, es un proceso automático en el que los alimentos son descompuestos, absorbidos, metabolizados y eliminados. En otras palabras, se refiere a la modificación de los alimentos en sus moléculas más sencillas de procesar por el organismo. pueda utilizarlas y aprovecharlas eficientemente. (Mahan, et. al, 2017).

La nutrición va más allá de consumir alimentos, implica el deterioro de los alimentos y sus consecuencias metabolización, para luego ser aprovechados por el cuerpo.

A continuación, explicaremos qué son los distintos nutrientes, sus principales funciones y los alimentos donde están presentes mayormente.

Clasificación de los nutrientes

Energía: A lo largo del día, nuestro cuerpo utiliza energía para llevar a cabo diversas actividades: mantener la temperatura corporal y las funciones vitales en reposo; crecer, especialmente durante la infancia, una etapa en la que el crecimiento es más rápido y se requiere mayor consumo calórico; y realizar movimientos. Por ello, es fundamental obtener las calorías necesarias para cumplir con todas las actividades diarias. (Lehto et al. 2018)

Todos los alimentos, según los nutrientes que contienen, proporcionan energía, es decir, calorías, en mayor o menor cantidad. La estimación de las necesidades calóricas de una persona se lleva a cabo mediante fórmulas o cálculos teóricos basados en datos obtenidos a través de técnicas avanzadas, como la calorimetría indirecta para medir el gasto energético y la composición corporal, así como en la evaluación del nivel de actividad física. Los requerimientos energéticos dependen del peso, la altura, la edad, el género y el grado de ejercicio físico, siendo la edad el factor más determinante.

Proteínas: Las proteínas son grandes moléculas construidas a partir de miles de aminoácidos que desempeñan diversas funciones, como intervenir en el metabolismo, contribuir a la defensa del organismo y transportar sustancias en la sangre. Los cereales y las legumbres se consideran fuentes de proteínas de alta calidad. (Leslie et al. 2018)

Hidrato de carbono: Los compuestos conocidos como carbohidratos o glúcidos, son compuestos simples formados por una sola molécula, denominados monosacáridos. Contribuyen con aproximadamente el 50% de la energía que el cuerpo necesita diariamente. Constituyen la fuente de energía más importante en la alimentación, permitiendo que infantes puedan aprender y llevar a cabo todas sus acciones diarias.

Romanos (2018) Se debe consumir la mayoría de los carbohidratos ricos en carbono, como la papa, la yuca, la batata, el trigo, el maíz y el arroz, así como sus derivados, como la harina, los fideos y los panificados. Es necesario consumir menos carbohidratos básicos basados en carbono, como azúcares y mieles.

Fibras: Se encuentran en los alimentos de origen vegetal, específicamente en la piel, cáscara y pulpa. Contribuyen a reducir los niveles de colesterol, azúcar y triglicéridos en la sangre, además de funcionar como reguladores del tránsito intestinal. Entre los alimentos ricos en fibra destacan los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras. (Romanos et al. 2018).

Se distinguen dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble, dependiendo de si se disuelven en agua o no, lo que les otorga propiedades ligeramente diferentes. Incluir fibra en la dieta es fundamental, ya que regula el funcionamiento del sistema digestivo, ayuda a controlar los niveles de glucosa y afecta la absorción de nutrientes como el colesterol.

Grasas: Se trata de un nutriente esencial para el organismo humano, crucial para la salud de la piel y el cabello, además de ayudar a mantener la temperatura corporal. Su principal función es servir como una gran reserva de energía. Asimismo, cumplen roles importantes como incluye la estructura de las membranas de las células, intervenir en la absorción, el transporte y la síntesis de vitaminas liposolubles, y participar en la composición de ciertas hormonas.

Romanos (2018) Las grasas se dividen en dos tipos: saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas elevan las concentraciones de colesterol 'malo', por lo que es fundamental reducir o limitar su consumo. En cambio, las grasas insaturadas pueden contribuir a disminuir el colesterol 'malo' y elevar el 'bueno'.

60 En conclusión, es fundamental equilibrar el consumo de todos los tipos de nutrientes, evitando el exceso de algunos, ya que esto podría derivar en problemas de salud, como la obesidad.

Vitaminas: Las vitaminas son elementos orgánicos de composición variada. Las requerimos en cantidades mínimas, pero son fundamentales para el desempeño adecuado del cuerpo. Su rol primordial es la regulación, ya que funcionan dirigiendo diversas reacciones químicas del metabolismo que suceden en las células.

Minerales: son elementos inorgánicos, algunos están disueltos en nuestro cuerpo y otros, como el calcio, constituyen componentes de estructuras sólidas como los huesos o los dientes. Sus roles son muy diversos, funcionando como reguladores de numerosos procesos metabólicos y de las funciones de varios tejidos. Es conocido que existen más de veinte minerales requeridos.

1.5. Educación Nutricional

(Carranza, 2020) Es crucial instruir a los estudiantes desde la infancia sobre la relevancia de la nutrición para preservar la salud, además de influir en el crecimiento emocional y psicosocial. Los maestros, jugamos un papel crucial en este aspecto. La formación en nutrición debe abordarse desde los distintos campos del currículo durante la fase de Educación Infantil.

63 Lo que debemos hacer es adoptar hábitos de alimentación saludables desde la infancia, ya que estos son cruciales en el comportamiento alimentario durante la adultez, y estos pueden influir en las conductas de las generaciones venideras. Por consiguiente, la educación debe ser entendida como como un instrumento esencial para prevenir los desórdenes alimentarios. El objetivo de la educación nutricional es cambiar la conducta alimentaria de los individuos, ya que esta representa un medio efectivo para fomentar la salud y evitar enfermedades.

1.6 Estado Nutricional

Un elemento clave en la evaluación nutricional es conocer los estilos alimenticios tanto en el hogar como en el entorno preescolar.

Warncke (2018) Para conocer el consumo de alimentos de los niños; es necesario llevar a cabo un registro tan exacto como sea posible de las comidas o preparaciones que han consumido el día anterior, para lo cual necesita el respaldo de la madre, padre, representante y responsable. Una vez registradas las mezclas y volúmenes en términos prácticos (tazas, cucharas, vasos, unidades), se puede confirmar si el consumo se ajusta a la recomendación para su edad.

Tener un control sobre los alimentos que consumen los niños podría ser una de las estrategias para poder conocer el estado nutricional de cada uno de ellos, así mismo otro aspecto es la determinación del peso y la estatura en función de su edad. Después, se tomarán Medidas físicas y se compararán con valores de referencia, además, podemos evaluar si el niño o niña tiene un peso y talla adecuados para su edad, de esta manera también podemos darnos cuenta si muestra desnutrición, ya sea por falta o por sobreabundancia.

Abadeano (2019) Es crucial agregar que si hay algún elemento de riesgo para la condición nutricional del infante, como peso y estatura bajos para su edad, o peso y estatura excesiva para su edad. Es necesario sugerir a los delegados que se sometan a un análisis médico y nutricional para una evaluación nutricional y médica que proporcione más datos esenciales para prevenir la aparición de enfermedades vinculadas a esta desnutrición.

1.6.1 Malnutrición

Bultó (2019) Es crucial la valoración Nutricional del menor durante la fase inicial para prevenir riesgos de desnutrición. Estos son escenarios donde ciertos atributos, ya sean temporales o no, propios de la niña o el niño o de su ambiente, se convierten en elementos concluyentes de cambios nutricionales por carencia o sobreabundancia.

A continuación, se detallan algunas de las principales causas de la malnutrición:

1.6.1.1 Factores de Riesgo de Malnutrición por Déficit

En niños y niñas menores de 2: La falta o pérdida de peso entre un mes y otro, sugiere un destete precoz y la ingesta de téteros contaminados o diluidos incorrectamente que pueden causar enfermedades comunes. Todo esto se debe a la ignorancia de la madre acerca de las ventajas de la Lactancia Materna Exclusiva, la correcta Alimentación Complementaria y el Manejo Higiénico de los Alimentos. (Castillo, 2018)

73 Durante los 2 y 6 años: La pérdida de peso puede ser causada por la elección de una escasa diversidad de alimentos, el consumo habitual de comidas poco nutritivas (golosinas y bebidas gaseosas), infecciones constantes, entre otros factores. Además, el consumo de alimentos contaminados tanto en el hogar como fuera del mismo causa la aparición de enfermedades parasitarias (diarreas) reiteradas que impactan la absorción de nutrientes en el cuerpo, provocando una alteración en la condición nutricional de los niños y niñas, lo que puede llevar a la desnutrición. (Cole et al. 2018)

1.6.1.2 Factores de Riesgo de Malnutrición por Exceso

Derks (2018) La imitación del infante de costumbres alimenticias incorrectas del núcleo familiar, como la ingesta habitual de alimentos de bajo valor nutricional, como los dulces, bebidas gaseosas, alimentos procesados, panificados y frituras dulces, que contienen un alto aporte de grasas saturadas, colesterol, azúcares y tintes sintéticos.

En la fase de niñez, los niños imitan y replican lo que los adultos hacen y es por ello que posteriormente adoptan los mismos patrones de alimentación que los niños. Esto sería uno de los elementos; sería el entorno, la situación económica de la familia, y la cultura alimentaria que pueden tener en el entorno donde se desarrollan los niños.

1.6.2 Consecuencias de la Malnutrición

69 33 Las repercusiones de la desnutrición incluyen diversas y conmueven al organismo de manera integral. En el cuadro siguiente se enumeran algunas de las repercusiones de un estado nutricional desequilibrado, ya sea por déficit o exceso, en niños y niñas durante la etapa inicial. (Derks et al. 2018)

Tabla 1: Consecuencias de la Malnutrición

Malnutrición por déficit	Malnutrición por exceso
<p>Retraso en el crecimiento.</p> <p>Bajo peso</p> <p>Anemias nutricionales</p> <p>Apatía</p> <p>Tristeza, llanto e irritabilidad.</p> <p>Disminución en la motricidad de los lactantes y fatiga al jugar o realizar actividad física en las niñas y los niños de 2 a 6 años.</p> <p>Infecciones a repetición</p> <p>Problemas en el aprendizaje.</p> <p>Desnutrición</p>	<p>Aumento del área grasa y/o muscular.</p> <p>Sobrepeso</p> <p>Obesidad</p> <p>Aumento del colesterol y triglicéridos.</p> <p>Aumento del riesgo de padecer diabetes.</p> <p>Predisposición a afecciones cardiovasculares y respiratorias.</p> <p>Disminución de la motricidad en lactantes. La niña o el niño de 2 a 6 años se fatiga rápidamente al hacer actividad física o jugar enérgicamente.</p> <p>Dificultades en el área socioemocional.</p> <p>Problemas ortopédicos</p>

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Capítulo II

Alimentación saludable en los niños del nivel inicial

Acerca de la Organización Mundial de la Salud. El objetivo establecido para el período 2019-2023 es garantizar la cobertura sanitaria universal a mil millones de personas adicionales, proteger a otros mil millones frente a emergencias sanitarias y promover la salud y el bienestar de mil millones más. Señala que "Diversos gobiernos a nivel global han adquirido compromisos significativos para erradicar todo tipo de desnutrición y abordar problemas como la obesidad y las patologías no contagiosas vinculadas a la dieta, incluyendo la hipertensión, las afecciones cardiovasculares, la diabetes y el cáncer."

Según la Organización panamericana de la salud El Dr. *Tedros Adhanom Ghebreyesus*, director general de la OMS, explica: «Los establecimientos públicos, que brindan atención a toda la población, incluyendo a los individuos más desprotegidos, deben promover una alimentación balanceada y evitar ofrecer alimentos nocivos. Los gobiernos tienen la responsabilidad de liderar con el ejemplo, asegurándose de que los alimentos disponibles en estos espacios contribuyan a una dieta saludable y a la preservación de vidas. Los fondos públicos no deben destinarse a la adquisición de alimentos que puedan generar hábitos alimenticios perjudiciales.».

Desde el nacimiento hasta la última etapa de nuestra existencia, es esencial mantener una alimentación saludable para evitar todas las formas de desnutrición y enfermedades como la diabetes, el cáncer y otras patologías no contagiosas. El nuevo marco facilitará a los gobiernos la creación, implementación, supervisión y evaluación de políticas públicas de compra de alimentos y servicios de restauración que estén en consonancia con los fundamentos esenciales de una dieta saludable dictados en las representaciones de la OMS:

- Reducir el consumo de sodio y asegurarse de que la sal utilizada esté yodada.
- Minimizar la ingesta de azúcares añadidos.
- Favorecer el consumo de grasas insaturadas en lugar de saturadas.
- Eliminar el uso de ácidos grasos trans de origen industrial.
- Incrementar la ingesta de cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y frutos secos.
- Asegurar el acceso gratuito a agua potable.

Las políticas públicas relacionadas con la elección de alimentos y los lugares donde comemos influyen en nuestra dieta para los productos ofrecidos en establecimientos públicos. Estas políticas buscan fomentar la disponibilidad de alimentos que favorezcan una dieta equilibrada y, al mismo tiempo, restringir o prohibir la comercialización de productos no saludables. Además, pueden abarcar todas las etapas del proceso, desde la compra, suministro y distribución hasta la preparación, restauración y venta, asegurando el cumplimiento de criterios que promuevan la salud en cada fase.

La alimentación Saludable, en todas sus expresiones culturales y en un contexto extenso, determina la salud humana, su desarrollo y su crecimiento. La dieta cotidiana de cada persona debe incluir un volumen adecuado de los distintos macronutrientes y micronutrientes para satisfacer la mayoría de las demandas fisiológicas. Estas se ven afectadas por diversos factores, tales como el género, la edad, el estado fisiológico (la gestación, la lactancia y el crecimiento), la constitución corporal, la actividad física y las particularidades propias de cada persona.

Una alimentación saludable debería cumplir los siguientes objetivos generales:

- Garantizar que la ventaja global de sus sugerencias supere cualquier riesgo potencial en los grupos de población a los que se dirigen.
- Omitir recomendaciones de alimentación universales destinadas a grupos genéticamente distintos a aquellos en los que se han establecido inicialmente las conexiones entre una dieta no saludable y el peligro de padecer enfermedades. Hoy en día, los datos disponibles sobre genes o mezclas de estos son insuficientes para establecer unas sugerencias alimentarias concretas fundamentada en la presencia de polimorfismos genéticos en una población.
- Considerar las repercusiones de los cambios ambientales generados, la casi extinción de las deficiencias clínicas en los países industrializados y la rápida acumulación de saberes en nutrición.

Ofrecer la cantidad de calorías necesarias para realizar los procesos metabólicos y físicos requeridos.

- Brindar nutrientes adecuados con funciones de plásticos y regulación.

- Fomentar el mantenimiento o lograr el peso ideal.
- Promover el equilibrio entre las proporciones de cada nutriente entre ellos. Se aconseja una aportación de carbohidratos que oscile entre el 45 y el 65% del total de calorías; un porcentaje de grasas que no excede el 20-35% de las calorías diarias, y un 10-35% en proteínas de gran valor biológico.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

2.1. Alimentación saludable en los niños en nivel inicial

Una alimentación saludable se define aquella que proporcionan los nutrientes esenciales para el cuerpo y de esta forma mantener un buen funcionamiento del organismo, de esa manera minimizar las enfermedades que pueden causar en los niños de preescolares cuando no tienen una alimentación saludable adecuada.

Teniendo en cuenta que la alimentación saludable ayudará al objetivo de este en tener un buen crecimiento y desarrollo adecuado, siempre y cuando teniendo en cuenta su actividad física, uniendo una alimentación saludable y actividad física podemos prevenir enfermedades.

Es por ello que los niños necesitan consumir alimentos y bebidas llenas de nutrientes, calorías suficientes para nutrirse. Además, es importante considerar que cada fase de la vida posee sus particularidades y la dieta debe ajustarse a estas. Por ejemplo, la infancia se distingue por ser el periodo de mayor desarrollo y crecimiento, y la alimentación debe ajustarse tanto al ritmo de crecimiento como a la madurez de los diferentes procesos que participan en la nutrición (ingestión, digestión, absorción y metabolismo) para alcanzar un estado de salud apropiado.

2.2 Importancia de la alimentación saludable en los niños del nivel inicial

Los niños menos de 6 años están en pleno desarrollo integral, y es de gran importancia que consuman alimentos adecuados y pertinentes para que su desarrollo se realice de la mejor manera, cabe recalcar que esto le servirá para toda la vida, si practica los hábitos alimenticios saludables desde temprana edad no tendrá problemas en su vida adulta. Con una alimentación saludable los niños en preescolar tendrán un mejor rendimiento no solo académico si no también, físico, social y emocional.

Nos podemos dar cuenta que con una alimentación saludable prevenimos enfermedades, y sobre todo que los niños del nivel inicial tengan un desarrollo integral optimo

26 y seguro para su vida en su etapa de la infancia, y vida adulta. Es crucial educar a los niños acerca de la relevancia de la alimentación y su bienestar que le brinda, además de ser esencial para su bienestar. También debe conocer los productos que los envuelven, lo positivo y negativo que conlleva su alimentación, y qué debe consumir de todo, ya que solo de esta manera crecerán sanos y fuertes.

6 2.3 Alimentación saludable y desarrollo cognitivo en los niños del nivel inicial

50 Tener una mala alimentación trae consecuencias al desarrollo cognitivo como el bajo rendimiento escolar, dificultades para comunicarse con los demás, disminución de atención, como también para razonar analíticamente y para adaptarse a nuevos ambientes y niños. Es por 46 ello que la alimentación influye mucho en el cerebro de los niños menores de 6 años, más que 10 todo porque están en pleno apogeo de crecimiento en todos los aspectos y brindarle una alimentación no saludable, no ayudará para que tenga un desarrollo cognitivo apropiado.

Cuando hablamos de desarrollo cognitivo nos referimos al desarrollo que debe tener nuestro cerebro, sin embargo, con la poca información que tenemos sobre la importancia que tiene la alimentación para que este funcione bien

81 2.4 Programas Alimentarios en el Perú

55 Estos programas hace unos años atrás a sido dirigido a los niños menores de 6 años, sin embargo, por el aumento de las enfermedades causadas por la mala alimentación estos programas también son los niños del primaria y adolescentes que están en nivel secundario. En 48 años recientes, el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MIMDES), entidad estatal responsable de asistir a personas en condiciones de pobreza y exclusión, además de fomentar el progreso social y la mejora de la calidad de vida de la población, ha asumido la 10 responsabilidad de la mayoría de los programas de alimentación y nutrición. Algunos de los 17 importantes programas son Programa Juntos, QaliWarma, Pensión 65, Vaso de Leche, desde 82 su creación el ultimo mencionado ha sido ejecutada directamente por los municipios.

La relevancia de estos programas de ayuda alimentaria radica en el respaldo brindado a familias o individuos en peligro de no poder satisfacer sus necesidades. Considerando que previo a la emergencia sanitaria, el Perú observaba una disminución gradual de la pobreza y, en 2019, el porcentaje se situaba en un 20%. A pesar de que al año posterior al inicio de la pandemia, la cifra se incrementó al 30,1%, en 2021, disminuyó al 25,9%. Estos programas sociales fueron diseñados y llevados a cabo con la finalidad de corregir las demandas de

pobreza que venía aquejando nuestro país, en los que estaba funcionando; antes de la pandemia el porcentaje de pobreza estaba en un 20% ahora está en un 29 % y para volver a recuperar nos tomaría más de 20 años.

2.4.1 QaliWarma

16 El Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma asegura el suministro de alimentos a sus usuarios, que son alumnos de instituciones educativas públicas del país, todos los días del año académico, en función de sus particularidades y las áreas en las que residen. Este programa nutricional ayuda a potenciar su concentración durante las horas escolares y, en consecuencia, a mejorar su asistencia, persistencia y aprendizaje; Además, fomenta en los alumnos hábitos de alimentación más saludables.

17
8 Los objetivos de dicho programa son; garantizar el servicio alimentario durante todos los días del año escolar a las usuarias y usuarios del programa, de acuerdo a sus características y las zonas donde viven. También contribuir a mejorar la atención de los usuarios del programa en clases, favoreciendo su asistencia y permanencia por último promover mejores hábitos de alimentación de las usuarias y usuarios que son los niños y adolescentes del programa.

18 Si bien es cierto este programa nos ayuda en mejorar los hábitos de alimentación también contribuye en que los estudiantes estén sanos y eviten enfermarse como la anemia, obesidad, desnutrición, pero también es un trabajo en conjunto de todos los actores educativos.

17
53 Que asegura el suministro de alimentos a los usuarios del Programa durante los días de trabajo escolar, manteniendo la tradición gastronómica y la variedad de alimentos, así como las particularidades del servicio educativo, con la implicación activa de los padres y la comunidad educativa.

18 Ayudamos a mejorar el servicio a los usuarios del Programa en las clases, incentivando su asistencia y permanencia. Además, incorporamos acciones de educación nutricional y alimentaria en los usuarios del Programa, mediante la colaboración con los padres y la comunidad educativa.

2.4.2. Vaso de Leche

11
25 El programa vaso de leche El Programa del Vaso de Leche (VdeL), es una iniciativa social establecida para proporcionar una ingesta diaria de alimentos a una población vista como vulnerable, con el objetivo de ayudarla a superar la situación de inseguridad alimentaria en la que se halla. Las de este programa, llevadas a cabo con la participación activa de la comunidad, buscarían incrementar su nivel nutricional y así ayudar a mejorar la calidad de vida de este

grupo de medidas que, debido a su escasa situación financiera, no podrían cubrir sus necesidades básicas.

Además, una característica relevante de este Programa del VdeL ha sido su vinculación con la administración municipal y su operación principalmente por comités de beneficiarios del mismo Programa. Como resultado adicional, este Programa aporta un avance significativo en la movilización social organizada, creando un espacio destacado para el fomento de la participación ciudadana y la formación de un creciente número de líderes, especialmente en el movimiento popular femenino.

34

34

28

Capítulo III

Consecuencias Provocadas por una mala alimentación

3.1. Salud y su relación con la alimentación

Además, hallamos acerca de los hábitos alimentarios vinculados a la salud. La relación entre los hábitos alimentarios y la salud ha generado inquietud en el ser humano desde las primeras sociedades y culturas. Hasta el siglo pasado, la mayoría de las afecciones alimentarias se atribuían a la carencia de un nutriente específico; en años recientes, el foco se ha dirigido hacia las enfermedades crónicas (enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer), pero también hacia las afecciones asociadas a un exceso de grasa, principalmente la obesidad. Hay una amplia comprensión acerca del impacto de la nutrición durante los primeros años de vida y la prevención de enfermedades en la etapa adulta, lo que resulta en un enorme interés por la alimentación en fases cruciales del crecimiento.” (Villares, Segovia, s.f)

En este estudio se destacan los inconvenientes que conlleva la falta de una dieta saludable, que hoy en día es un problema global que impacta a toda la humanidad debido a los hábitos perjudiciales que poseemos.

Hay diversos elementos que definen la salud, uno de los más relevantes es la nutrición. Mantener una alimentación equilibrada y una actividad física apropiada favorece la promoción y conservación de la salud, y es responsabilidad del individuo mejorar su salud, tal como establece la Carta Otawa. Por lo tanto, la OMS, con el propósito de mejorar la salud, comenzó a preocuparse y desarrolló, en mayo de 2004, una estrategia para disminuir los problemas asociados a una alimentación insuficiente y la ausencia de actividad física a escala global.

No obstante, el problema radica en la información y en la educación sobre la alimentación, según Gómez (2008). Este indica que la expansión de programas de televisión y radio, de revistas especializadas o de entidades públicas enfocadas en las relaciones entre salud y alimentación, evidencia la aceptación social de abordar este problema de salud vinculado a la alimentación en nuestra sociedad, así como la creciente inquietud social en torno a este asunto.

Los patrones de alimentación representan un grave problema social que impacta la salud tanto colectiva como individual a nivel global.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que el 78% de los niños europeos desayunan, pero solo el 22,6% ingiere verdura diariamente. Además, el 10,3%

consume comidas dulces y el 9,4% bebidas gaseosas diariamente. Es evidente que se requieren medidas inmediatas para fomentar hábitos de alimentación saludables entre los niños en todas las naciones europeas, en particular para incrementar el consumo cotidiano de frutas y vegetales frescos. La alimentación equilibrada es un pilar fundamental para prevenir las enfermedades no contagiosas (ENT), la mala alimentación, el exceso de peso y la obesidad son los factores de riesgo más significativos para las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, las dos causas principales de fallecimiento. Es particularmente crucial una alimentación saludable para los niños en la etapa primaria de la educación, instaurar hábitos nutricionales adecuados en esta etapa inicial de la vida puede reducir significativamente los riesgos de obesidad y sobrepeso en los niños, y puede llevar a una mejor salud en los años. vendedores (1).

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), indica que se ha observado una transformación en los patrones de consumo entre nuestros habitantes en las últimas tres décadas. Existen altos niveles de grasas, azúcar y sal que generan una adicción notoria que resulta en una adicción imperceptible, con una notable ausencia de ejercicio físico, nos topamos con un problema no solo de obesidad, sino también de una dieta perjudicial para la salud, ya que en las comidas actuales se encuentra un exceso de grasas y calorías vacías. Por otro lado, la situación de desnutrición excesiva convive con carencias de nutrientes vitales, en particular en los niños, quienes son objeto de publicidad de estos alimentos a un nivel meramente emocional y no lógico, requiriendo ser regulada la naturaleza de estos mensajes, lo que es claramente una labor del estado (2).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), afirma que las dietas difieren considerablemente dependiendo de la disponibilidad de alimentos, los patrones de alimentación y la cultura. Sin embargo, la elección de una dieta saludable se vuelve cada vez más difícil debido a las transformaciones sociales. Aunque numerosos países todavía luchan contra la desnutrición, cada vez más individuos a nivel global consumen alimentos con un elevado contenido de grasas, azúcar y sal. Simultáneamente, en numerosas situaciones, los países de ingresos bajos y medios también experimentan altos índices de retraso en el crecimiento, emaciación y falta de micronutrientes (3).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Las malas costumbres alimenticias causan desnutrición en la primera infancia: el 44% de los niños no ingiere frutas

1 y vegetales y el 59% no ingiere huevos, leche, pescado ni carne. Solo 1 de cada 5 niños de 6 a 12 años de hogares de menor riqueza y áreas rurales recibe la dieta mínima recomendada para un crecimiento sano y el desarrollo correcto del cerebro. Numerosos niños que acuden a la escuela ingieren alimentos con alto grado de procesamiento: el 42% toma refrescos al menos una vez al día y el 46% ingiere comida rápida al menos una vez por semana. Las familias desfavorecidas suelen optar por alimentos de menor calidad y de menor costo, debido a la pobreza y la marginación. Los niños más vulnerables son los que tienen mayor probabilidad de padecer todas las formas de desnutrición. (4).

1 **Especialistas del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (Minsa)**, Todos concordaron en que los padres, tutores, directores de Instituciones Educativas y el personal docente son los primeros en ser un modelo a seguir y transmitir conocimientos sobre hábitos de alimentación saludable a los niños, con el objetivo de ayudar a contrarrestar los índices de obesidad y sobrepeso en la nación, indican que a causa de las malas costumbres alimentarias, los niños de 6 a 12 años aumentaron su probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, altos niveles de colesterol, triglicéridos, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. Reportó que en este grupo de edad, el sobrepeso en ambos sexos se incrementó del 15% al 22%, y la obesidad del 6,1% al 16,0% entre 2007 y 2017/2018.

3.2. Enfermedades en niños de preescolar por la mala alimentación

12 Cuando hablamos de enfermedades por la práctica de una alimentación no saludable se refiere a las carencias, excesos y los desequilibrios de la ingesta de nutrientes en los niños del nivel inicial, entre ellas tenemos obesidad, desnutrición, anemia.

3.2.1. Obesidad infantil

70 La obesidad en la acumulación de grasa en nuestro cuerpo, es decir el niño pesa más de lo que le corresponde a su altura, dicha acumulación de grasa puede afectar a la salud. Las causas de esta enfermedad son los cambios de dieta, sedentarismo y la falta práctica de actividades recreativas; si no prevenimos a tiempo las consecuencias podrían ser la diabetes, problemas para dormir, entre otros.

3.2.2. Desnutrición infantil

77 Se dice desnutrición porque los niños que tienen un peso inferior al que corresponde a su edad, un niño de menos de 2 años, con insuficiencias ponderal puede presentar retraso de

59 crecimiento y emaciación. Los niños con desnutrición son más propensos o vulnerables ante la enfermedad y muerte. Una de las principales razones de la desnutrición en los niños es que en los países subdesarrollados o en vías de desarrollo carecen de recursos financieros. Las causas de la desnutrición infantil son alimentación inadecuada, alimentación insalubre, los factores sociales y político, acceso inadecuado a los alimentos. Existe tipos de desnutrición y son: desnutrición crónica, desnutrición aguda moderada y desnutrición aguda severa.

3.2.3. Anemia infantil

2 Se entiende por anemia a la reducción de la masa de los glóbulos rojos que no alcanza el límite para cubrir las necesidades fisiológicas del cuerpo. Es importante considerar en el caso de los niños es un factor muy importante realizar pruebas de hemoglobina para poder descartar dicha enfermedad. La anemia provocada por un nivel insuficiente de hierro puede impactar en la habilidad del niño para adquirir conocimientos en el colegio. Un nivel reducido de hierro puede provocar una reducción en el tiempo de concentración, una disminución en la lucidez mental y dificultades en el aprendizaje de los niños. Para la prevención de esta enfermedad es importante es crucial ingerir alimentos saludables para prevenir y tratar la falta de hierro.

Conclusión

- La mala alimentación origina enfermedades tales como la obesidad infantil, que viene a ser el exceso de grasa corporal en los niños, así mismo está la desnutrición, dado como una enfermedad inicial por falta de la ingesta de alimentos y la anemia que es la falta de una buena alimentación.
- 72 - La alimentación saludable en niños representan costumbres, prácticas y actitudes que repercuten en estado de salud, nutrición y bienestar. Por ello es muy importante que los padres estén relacionados con buenos hábitos, el cual ayude a prevenir enfermedades en sus niños, tales como la preparación de loncheras saludables.
- 27 - Consecuencias Provocadas por una mala alimentación según OMS, Es evidente que se requieren medidas inmediatas para fomentar hábitos de alimentación saludables entre los niños en todas las naciones de Europa, Asia y África, en particular para incrementar el consumo cotidiano de frutas y vegetales frescos.
- 1 - La alimentación equilibrada es un pilar fundamental para prevenir las enfermedades no contagiosas (ENT), la mala alimentación, el exceso de peso y la obesidad son los factores de riesgo más significativos para las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, las dos causas principales de fallecimiento. Es particularmente crucial una alimentación saludable para los niños en la etapa de educación primaria, instaurar patrones de alimentación adecuados en una fase inicial de la vida puede reducir significativamente los riesgos de obesidad y sobrepeso en estos niños, y puede llevar a una mejor salud en el año(1)

Referencias bibliográficas

- A.J. Calañas-Continente, Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Reina Sofía. Córdoba. España. Edificio de Hospitalización. Secretaría. 2.^a planta. Módulo C..Avda. Menéndez Pidal, s/n. 14004 Córdoba. España. Correo electrónico: contentine@yahoo.es
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis) Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma (2024)
- Álvarez, J. (s.f.). Grupos de Alimentos. Fundación para la diabetes. Recuperado de www.fundaciondiabetes.org
- Carranza, Gissela (2020) Alimentación Saludable Para El Desarrollo Del Aprendizaje De Los Niños De Educación Inicial1, Del Cnh "Pequeños Pupilos" Del, Mies, De La Comunidad, Hualcanga San Luis, Cantón Quero, Provincia De Tungurahua, Año Lectivo 2018. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Profesora de Educación Parvularia e Inicial. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Committee on nutrition services for medicare beneficiaries. the role of nutrition in maintaining health in the nation's el derly evaluating coverage of nutrition services for the medicare population. washington, dc: national academy press; 2000.
- Galindo, Lionor; Power, Thomas G.; Beck, Ashley D.; Fisher, Jennifer Orlet; O'Connor, Teresia M.; Hughes, Sheryl O. (2018). Predicting preschool children's eating in the absence of hunger from maternal pressure to eat: A longitudinal study of low-income, Latina mothers. *Appetite*, 120(), 281–286. doi:10.1016/j.appet.2017.09.007.
- J.M. , Moreno Villares; M.j., Galiano Segovia;. (s.f.). Alimentación del niño. Obtenido de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268_276_Jose%20Moreno.pdf
- Mahan, L. Raymond, J. (2017) Krause dietoterapia. Editorial Elsevier.
- Parada Raquel (s.f.). Clasificación de los carbohidratos. Lifeder. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/como-clasifican-los-carbohidratos/>
- OMS (12,01,2021) insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Comunidad de prensa GINEBRA

Organización Mundial de la Salud. Hábitos alimentarios. [Internet]; 2020 [citado 19 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.heraldo.es/noticias/salud/2020/03/04/un-estudio-de-la-oms-senala-queel-78-de-los-ninos-europeos-desayuna-pero-solo-22-6-consume-verduras-a-diario1475274.html>

Organización Panamericana de la Salud. Hábitos alimentarios. [Internet] 2017 [Citado 19 de abril del 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=1806:se-discutio-rol-industria-publicidad-creacion-habitos-alimenticios-foro-internacionalsobre-alimentacion-saludable&Itemid=900

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Hábitos alimentarios. [Internet] 2019 [Citado 19 de abril del 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1136413/>

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Niños, Alimentos y Nutrición. [Internet] 2018. [Citado 19 de abril del 2020]. Disponible en: https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-10/Estado-mundialinfancia-2019-resumen-ejecutivo_1.pdf

instituto nacional de salud del ministerio de salud. hábitos alimentarios elevaron el riesgo del corazón. [internet] 2019. [citado 19 de abril del 2020]. disponible en: <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/ins-malos-habitos-alimentarioselevaron-el-riesgo-de-enfermedades-al-corazon>

Instituto nacional de estadística e informática. hábitos alimentarios. [internet] 2019 [citado 19 de abril del 2020]. disponible en: <https://www.desco.org.pe/huancayo-y-un-sistema-alimentario-urbano>

vásquez r j. hábitos alimenticios en niños de cinco años de la institución educativa 1189, cochapata, lamas, 2019. [tesis para obtener el título profesional de: licenciado en educación inicial] universidad cesar vallejo; lima, Perú, 2020. disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/45324>

Reporte of a joint who/fao expert consultación. word meath organización. who técnica reporte series 916. geneva: who; 2003.

Dietary diversity is associated with child nutritional status: evidence from 11 demographic and health surveys. *j nutr.* 2004;134:2579-85.

Dietary variant increases the probability of nutrient adequacy among adults. *j nutr.* 2004;134:1779-85.

Definiciones of healthy eating in spain as compared to other european member states. *eur j epidemiol.* 2000;16:557-64.

nutricional epidemiology - past, present, future. *int j epidemiol.* 2003;32:486-8.

dietary reference intakes for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin d, and fluoride. washington, dc: national academies press; 1997.

dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. washington, dc: national academies press; 2002.

dietary reference intakes: aplicaciones in dietary planning. washington, dc: national academy press; 2003.

dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. washington, dc: national academy press; 2004.

ingestas dietéticas recomendadas. alimentación saludable. *endocrinol nutr.* 2002;49:21-9.

guía de la alimentación saludable. madrid: sociedad española de nutrición comunitaria; 2004.

Anexos

Anexo N° 01: Reporte turnitin