

MONO_VICTORIA Cardozo Y CHERIL Ramírez_2025.docx

 2022-1-INICIAL

 2022-1-INICIAL

 Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "Tarapoto"

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::12815:432266768

Fecha de entrega

20 feb 2025, 10:26 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

20 feb 2025, 10:29 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

MONO_VICTORIA Cardozo Y CHERIL Ramírez_2025.docx

Tamaño de archivo

4.9 MB

42 Páginas

8,709 Palabras

51,056 Caracteres

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

▸ Bibliografía

Fuentes principales

15%  Fuentes de Internet

5%  Publicaciones

15%  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

- 15% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 15% 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.escuelatarapoto.edu.pe	3%
2	Internet	es.wikipedia.org	2%
3	Trabajos entregados	Universidad Abierta para Adultos on 2024-07-27	1%
4	Internet	www.coursehero.com	1%
5	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2025-01-16	<1%
6	Internet	boo.world	<1%
7	Trabajos entregados	tarapoto on 2024-01-03	<1%
8	Internet	octaedro.com	<1%
9	Trabajos entregados	National University College - Online on 2024-04-09	<1%
10	Internet	www.researchgate.net	<1%
11	Internet	zagan.unizar.es	<1%

12 Trabajos entregados
Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-06 <1%

13 Trabajos entregados
UTEC Universidad de Ingeniería & Tecnología on 2023-12-02 <1%

14 Internet
globalseafoods.com <1%

15 Trabajos entregados
utn on 2025-02-06 <1%

16 Trabajos entregados
Universidad a Distancia de Madrid on 2024-11-02 <1%

17 Internet
mejorconsalud.as.com <1%

18 Internet
pt.slideshare.net <1%

19 Trabajos entregados
Aliat Universidades on 2025-02-11 <1%

20 Internet
repositorio.utn.edu.ec <1%

21 Internet
www.fao.org <1%

22 Trabajos entregados
consultoriadeserviciosformativos on 2024-09-04 <1%

23 Internet
pesquisa.bvsalud.org <1%

24 Internet
www.dspace.uce.edu.ec:8080 <1%

25 Internet
www.slideshare.net <1%

26	Trabajos entregados	Universidad a Distancia de Madrid on 2025-01-27	<1%
27	Publicación	Lallico Wendy, Camayo Christian Jose, Pascual Mendoza Jesus Javier, Santos Bar...	<1%
28	Internet	zenonco.io	<1%
29	Internet	catalonica.bnc.cat	<1%
30	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
31	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2024-02-07	<1%
32	Internet	repositorio.ujcm.edu.pe	<1%
33	Trabajos entregados	tarapoto on 2023-11-14	<1%
34	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2024-03-22	<1%
35	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2024-06-30	<1%
36	Internet	exactitudeconsultancy.com	<1%
37	Internet	repositorio.esan.edu.pe	<1%
38	Trabajos entregados	tarapoto on 2023-09-11	<1%
39	Internet	worldwidescience.org	<1%

40	Internet	www.anrcatalog.ucdavis.edu	<1%
41	Internet	www.eacanarias.org	<1%
42	Internet	www.scilit.net	<1%
43	Internet	www.yopro.com.es	<1%
44	Trabajos entregados	Corporación Universitaria Iberoamericana on 2023-12-04	<1%
45	Publicación	Programa Mundial de Alimentos. "El Hambre y la Salud - Serie de Informes sobre ...	<1%
46	Trabajos entregados	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2016-02-12	<1%
47	Internet	pesquisa.teste.bvsalud.org	<1%
48	Internet	pt.scribd.com	<1%
49	Internet	www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org	<1%
50	Trabajos entregados	Universidad Gerardo Barrios de El Salvador on 2023-09-13	<1%
51	Internet	diposit.ub.edu	<1%
52	Internet	es.first5la.org	<1%
53	Internet	es.wfp.org	<1%

54	Internet	issuu.com	<1%
55	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
56	Internet	repositorio.uide.edu.ec	<1%
57	Internet	repositorio.uileam.edu.ec	<1%
58	Internet	sdgdata.humanrights.dk	<1%
59	Trabajos entregados	tarapoto on 2023-11-16	<1%
60	Internet	www.nescon.medicina.ufmg.br	<1%
61	Trabajos entregados	BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on 2025-01-14	<1%
62	Trabajos entregados	Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Santa Rosa on 2025-01-06	<1%
63	Trabajos entregados	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2023-12-22	<1%
64	Internet	aithor.com	<1%
65	Internet	archive.org	<1%
66	Internet	es.slideshare.net	<1%
67	Internet	mufind.mu.edu.sa	<1%

68	Internet	nutricioni.com	<1%
69	Internet	prezi.com	<1%
70	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
71	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
72	Trabajos entregados	utn on 2025-02-08	<1%
73	Internet	www.elcomercio.com	<1%
74	Internet	www.europarl.europa.eu	<1%
75	Internet	www.fundacionretevision.com	<1%
76	Internet	www.masterpet.com	<1%
77	Internet	www.scribd.com	<1%
78	Internet	www.wildalaskaseafood.com	<1%
79	Publicación	... pihsnoitaleR stI dna tmemnorivnE ylimaF ehT". ياسين صالح ونيس عبدالنبي.	<1%
80	Publicación	Cutler. Encyclopedia of Psychology and Law	<1%
81	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-07-11	<1%

82	Trabajos entregados	Universidad TecMilenio on 2024-01-24	<1%
83	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2023-12-14	<1%
84	Publicación	"El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023", Food and...	<1%
85	Trabajos entregados	Universidad TecMilenio on 2024-07-02	<1%

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“Alimentación infantil, su importancia en el aprendizaje escolar”

BACHILLER EN EDUCACIÓN

Autores:

Ines Victoria Cardozo Rimarachin (0009-0007-8732-1550)

Cheril Ramirez Panaifo (0009-0003-3635-4222)

Asesor:

Segundo Portocarrero Tello (0009-0000-9670-8780)

PROMOCIÓN 2023

TARAPOTO – SAN MARTÍN

2024

Página del Jurado

Lic. José Ramón Grández Aguilar (0009-0000-5251-1038)

Presidente

Lic. Pedro Eleuterio Viena Gonzales (0009-0009-8488-2330)

Secretario

Lic. Felipe Arévalo Ramírez (0009-0000-1648-9603)

Vocal

Dedicatoria

A mi esposo, por estar acompañándome y brindándome su apoyo incondicional y por la paciencia que me tiene,

A mis hijos, por estar conmigo y darme todo su amor y comprensión.

A mis padres, por brindarme todo el apoyo a lo largo de mi vida, gracias a ellos soy la persona de bien, educada en valores que busca constantemente hacer realidad sus sueños sin dañar a los demás.

Victoria

4

Agradecimiento

A Dios, en primer lugar, por darnos la vida, bendecirnos y darnos fuerza para poder llegar a culminar nuestros estudios.

1

A la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto", por darnos la oportunidad de estudiar y ser parte de la familia pedagógica, así mismo por brindarnos excelentes maestros

77

A mi familia, que han formado parte fundamental de mi vida profesional, por su amistad y sus consejos en los momentos más difíciles de mi vida, todas están aquí conmigo.

Cheril

Declaratoria de Autenticidad

1 Ines Victoria Cardozo Rimarachin, con DNI 70662587 y Cheril Ramirez Panaifo con DNI 75776572 Ex alumnas de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto", del Programa de estudios de Educación Inicial, con el Informe de trabajo monográfico: Alimentación infantil, su importancia en el aprendizaje escolar.

Bajo juramento emitimos la declaración siguiente:

1. Que, la presente monografía nos corresponde por ser las autoras.
- 62 2. Que, la elaboración de este estudio se respetó la normatividad internacional sobre citas y referencias de fuentes consultadas. Por lo que, el presente trabajo monográfico no es producto de plagio total o parcial; tampoco fue publicada ni presentada anteriormente para obtener antes algún grado o título profesional alguno.
- 33 3. La información presentada corresponde a la realidad investigada.
- 1

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 (asumimos) 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, noviembre del 2024.

Ines Victoria Cardozo Rimarachin
DNI: 70662587

Cheril Ramirez Panaifo
DNI :75776572

Presentación

1 Honorables miembros del jurado calificador,

11 Presentamos ante ustedes la monografía titulada “Alimentación infantil, su importancia en el aprendizaje escolar”, con la finalidad de determinar la importancia de la alimentación infantil en el aprendizaje

1
3 Como se sabe, la alimentación en los infantes pueden papel muy importante porque esta etapa de la vida y se generan las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y físico; una dieta que esté equilibrada en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos aportan a un funcionamiento del cerebro en forma muy importante, lo cual se manifiesta en la mejora de la concentración y la capacidad resolutive de algunas dificultades; por otro lado una adecuada dieta alimenticia contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico previniendo enfermedades y que los niños tengan una participación dinámica durante el proceso de aprendizaje.

24 Asimismo, los hábitos en la alimentación que se han adquirido en esta primera fase van a permanecer quizá a lo largo de la existencia, los infantes que tiene una alimentación adecuada, muestran mayor estado anímico y participativo en los ámbitos socio emocional, cognitivo y estos aspectos que fortalecen la formación integral.

7 Por último, alimentación además de los actores en los cuales sé que se han mencionado anteriormente también aportan en los hábitos y actitudes hacia los alimentos; por eso es importante brindar es una dieta adecuada y que paralelo a esto se genera un ambiente positivo durante el consumo de los alimentos.

7 Esperando cumplir con los requisitos de ley que merezca su aprobación.

Las autoras

Índice

Página del Jurado	2
Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Declaratoria de Autenticidad	5
Presentación	6
Índice	7
Índice de figuras.....	9
Resumen.....	10
Abstrac.....	11
Introducción	12
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN GENERAL A LA ALIMENTACIÓN INFANTIL	14
1.1 Definición de alimentación infantil	14
1.2 Importancia de la Alimentación en la Infancia.....	15
1.3 Desarrollo Fisiológico y Nutricional en la Infancia.....	16
1.4 Factores que Influyen en los hábitos alimentarios Infantiles	17
1.4.1 Influencia familiar.....	17
1.4.2 Influencia social	18
1.5 Destete y alimentos sólidos	19
1.6 Alimentación en situaciones especiales	20
1.7 La malnutrición infantil, sus causas y consecuencias	20
1.8 La alimentación y su importancia en el aprendizaje	21
Capítulo II Composición de la dieta infantil para mejorar el aprendizaje	24

20

3

2.1 Nutrientes primordiales para el desarrollo cognitivo en la infancia 24

3

2.1.1 Ácidos grasos omega-3 y su impacto en el cerebro 24

2.1.2 Vitaminas y minerales esenciales para el aprendizaje 26

2.1.3 Proteínas y su función en el desarrollo cerebral..... 26

2.2 Alimentos recomendados para mejorar la concentración y la memoria..... 27

2.3 Los carbohidratos en el aprendizaje 28

2.4 La hidratación en el aprendizaje 28

Capítulo III Alimentación y aprendizaje..... 30

3.1 Definición de alimentación y aprendizaje infantil.....30

3.2 Importancia de la relación de alimentación y aprendizaje infantil.....30

3.3 Influencia de la alimentación en el aprendizaje.....30

3.4 Factores que incluyen en la alimentación y aprendizaje.....31

3.4.1 Socioeconómicos.....31

3.4.2 Hábitos familiares en la alimentación y el aprendizaje.....31

3.4.3 Políticas de educación y salud.....32

30

3.5 Estrategias para mejorar la alimentación y el aprendizaje.....33

Conclusiones..... 35

Referencias Bibliográficas 36

Anexos 39

Índice de figuras

Figura 1 Reporte del turnitin.....	39
Figura 2 Desayuno nutritivo	40
Figura 3 Almuerzo nutritivo	40
Figura 4 Cena nutritiva para niños	41
Figura 5 Las frutas dentro de la alimentación infantil.....	41
Figura 6 Consumo de agua dentro de la dieta infantil	42
Figura 7 La lonchera saludable.....	42

Resumen

48 La monografía que trata de la importancia de la alimentación infantil en el aprendizaje de niños de educación inicial es una investigación que se encargó de recopilar información valiosa tratada por diversos teóricos sobre este tan álgido problema es producto de la realidad nacional y en particular de esta región, no se puede hablar solamente de deficiente en el aprendizaje estudiantil en los infantes de este nivel sino lo vinculamos directamente a las formas alimentarias que tienen los niños cuyas costumbres y tradiciones están más centradas en alimentos poco saludables debido al consumo mayormente de carbohidratos más que proteínas y otras sustancias nutrientes frente a ello se propuso como intención principal describir la importancia de la alimentación en el aprendizaje de los infantes de este nivel.

57

55 Los resultados concluyen que una nutrición adecuada es fundamental para el crecimiento, desarrollo cognitivo y emocional, así como para prevenir enfermedades a corto y largo plazo. Las principales causas de mala nutrición incluyen la pobreza, el bajo nivel educativo familiar y el contexto sociocultural, lo que resulta en retrasos en el crecimiento y deficiencias en el aprendizaje y socialización. Para combatir la malnutrición, se proponen estrategias como fortalecer programas de alimentación escolar, ofrecer educación nutricional a los padres y asegurar acceso a atención médica. Además, se destaca que la dieta infantil debe incluir ácidos grasos omega-3, vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y suficiente hidratación para apoyar el desarrollo cerebral y el bienestar general de los niños.

14

Palabras clave: Alimentación, nutrición infantil, salud infantil, estado nutricional, carbohidratos, vitaminas y minerales

Abstrac

The monograph that addresses the importance of child nutrition in the learning of preschool children is a research project that aimed to gather valuable information discussed by various theorists on this pressing issue, which is a product of national reality and, specifically, this region. It is not only about the deficiencies in student learning among young children at this level, but we must also link it directly to the dietary habits of children whose customs and traditions are more centered around unhealthy foods, mainly due to a higher consumption of carbohydrates than proteins and other nutrients. In light of this, the main intention was to describe the importance of nutrition in the learning of children at this level.

The results conclude that adequate nutrition is essential for growth, cognitive and emotional development, as well as for preventing short- and long-term diseases. The main causes of malnutrition include poverty, low family educational levels, and sociocultural context, resulting in growth delays and deficiencies in learning and socialization. To combat malnutrition, strategies such as strengthening school feeding programs, providing nutritional education to parents, and ensuring access to medical care are proposed. Additionally, it is emphasized that children's diets should include omega-3 fatty acids, vitamins, minerals, proteins, carbohydrates, and sufficient hydration to support brain development and the overall well-being of children.

Keywords: Nutrition, child nutrition, child health, nutritional status, carbohydrates, vitamins, and minerals.

Introducción

La alimentación infantil juega un papel crucial en el desarrollo cognitivo, desarrollo físico y en el aprendizaje de los niños. Durante los primeros años de vida, el cerebro está en plena formación, y una dieta equilibrada puede influir significativamente en su crecimiento y funcionamiento. Así también como los nutrientes como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas y los minerales son fundamentales para potenciar la memoria, la concentración y el rendimiento académico.

Además, una buena alimentación no solo impacta en el desarrollo físico, sino que también afecta el estado de ánimo y la energía del niño, lo que puede mejorar su capacidad para aprender y participar en actividades escolares. Por lo tanto, ofrecer una dieta variada y rica en nutrientes es esencial no solo para la salud, sino también para el éxito en el aprendizaje. Fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana puede establecer las bases para un futuro académico brillante.

Dentro de los antecedentes, se considera el aporte de:

Smith (202) que investigó sobre el efecto de la alimentación en el rendimiento académico. A través de un análisis de datos de diversas escuelas, se encontró que los estudiantes que consumen dietas equilibradas y ricas en nutrientes tienen mejores calificaciones y habilidades cognitivas. El estudio destaca la importancia de políticas de alimentación que promuevan una nutrición adecuada como parte de la educación infantil.

En el mismo plano internacional se tiene el aporte de García (2021) que mide la eficacia de la alimentación escolar en diversos países, se argumenta que estos programas no solo mejoran la nutrición de los estudiantes, sino que también aumentan la asistencia y el rendimiento escolar. Los resultados sugieren que la implementación de estos programas puede ser una estrategia efectiva para abordar problemas de aprendizaje en comunidades vulnerable.

En el contexto nacional se tiene el trabajo de López (2019) que abarca la problemática de la desnutrición de los infantes y el fracaso escolar en Lima, se usó el estudio de casos y análisis de datos, se encontró que los niños desnutridos tienen un mayor riesgo de bajo rendimiento académico y abandono escolar, se emite la sugerencia que mejorar la alimentación infantil es clave para aumentar la tasa de éxito educativo en el país.

25 También se tiene el trabajo de Martínez (2022) que examina diversas intervenciones de medición nutricional en estudiantes, los hallazgos resultados dejan entrever que los niños que participan en programas de alimentación mejoran su concentración y rendimiento académico, se aboga por la integración de la educación nutricional en el currículo escolar para fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

15 La razón por las cuales se ha realizado la presente investigación monográfica consistió en que al observar las prácticas pre profesionales nos encontramos con niños muy desanimados, signos de malnutrición y bajo nivel de energía para realizar las acciones propias de los infantes.

Frente a esta realidad se ha formulado:

32 El objetivo general. Describir la importancia de la alimentación en el aprendizaje de los estudiantes del nivel inicial

Dentro de los Objetivos específicos se consideró:

- 13 - Identificar las causas y consecuencias de la malnutrición infantil en el aprendizaje.
- 85 - Identificar las estrategias para combatir la malnutrición infantil.
- Identificar los nutrientes principales para mejorar el aspecto cognitivo de los infantes.

70 La metodología empleada consistió en la revisión bibliográfica de fuentes vinculadas a la alimentación y el aprendizaje en los infantes del nivel inicial, esto es lo que generalmente se denomina la técnica documental que consiste en el acceso a fuentes para obtener la información requerida para realizar una investigación de esta naturaleza.

11 El trabajo se justifica desde el ámbito teórico porque según Bernal (2010) un trabajo tiene justificación de esta índole cuando hay aportes en los conocimientos acerca de las variables de estudio; de ese punto de vista el abordar la temática relacionada la importancia de la alimentación infantil para el aprendizaje ha permitido esbozar una estructura teórica de la alimentación infantil desde la definición pasando por los tipos de alimentación, la implicancia que tiene en el desarrollo y crecimiento cognitivo de los infantes.

1

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN GENERAL A LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

1.1 Definición de alimentación infantil

Para la Organización Mundial de la Salud [OMS], (2020), es el conjunto de prácticas y hábitos alimentarios que se implementan para asegurar el crecimiento y desarrollo saludable de los niños, esta debe ser equilibrada y adecuada a las necesidades nutricionales específicas infantiles en diferentes etapas de su desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS), sostiene que es primordial para el desarrollo físico y mental, y debe incluir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para garantizar un adecuado desarrollo y que es responsabilidad de las diversas naciones del mundo al margen de los regímenes gubernamentales garantizarlo y generar políticas de alimentación infantil

Se presenta a continuación los países que integran la OMS

Continente	Países
África	Algeria, Angola, Benin, Botswana, Burkina Faso, Burundi, Cabo Verde, Camerún, Chad, Comoras, Congo, Costa de Marfil, Djibouti, Egipto, Eritrea, Eswatini, Etiopía, Gabón, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea-Bisau, Kenia, Lesoto, Liberia, Libia, Madagascar, Malawi, Mali, Marruecos, Mauritania, Mauricio, Mozambique, Namibia, Níger, Nigeria, Ruanda, Santo Tomé y Príncipe, Senegal, Seychelles, Sierra Leona, Sudáfrica, Sudán, Tanzania, Togo, Túnez, Uganda, Zambia, Zimbabue
América	Antigua y Barbuda, Argentina, Bahamas, Barbados, Belice, Bolivia, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Dominica, Ecuador, El Salvador, Estados Unidos, Granada, Guatemala, Haití, Honduras, Jamaica, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, San Cristóbal y Nieves, San Vicente y las granadinas, Surinam, Trinidad y Tobago, Uruguay, Venezuela
Asia	Afganistán, Arabia Saudita, Armenia, Azerbaiyán, Bahréin, Bangladés, Birmania, Brunei, Camboya, China, Chipre, Corea del Norte, Corea del Sur, Emiratos Árabes Unidos, Filipinas, Georgia, India, Indonesia, Irán, Irak, Israel, Japón, Jordania, Kazajistán, Kuwait, Kirguistán, La India, Líbano, Malasia, Maldivas, Mongolia, Nepal, Omán, Pakistán, Catar, Singapur, Siria, Tayikistán, Tailandia, Turkmenistán, Uzbekistán, Vietnam, Yemen

46

Europa	Albania, Alemania, Andorra, Austria, Bélgica, Bielorrusia, Bosnia y Herzegovina, Bulgaria, Croacia, Dinamarca, Eslovenia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Islandia, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Malta, Mónaco, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Rumanía, Rusia, Serbia, Suecia, Suiza, Ucrania
Oceanía	Australia, Fiyi, Islas Marshall, Micronesia, Nueva Zelanda, Papúa Nueva Guinea, Samoa, Salomón, Tonga, Vanuatu

En cuanto al aporte que realizó cada país, se informa de manera generalizada:

Continente	País	Monto Aportado (USD)
América	Estados Unidos	700,000,000
Europa	Alemania	600,000,000
Europa	Reino Unido	450,000,000
Asia	Japón	400,000,000
Asia	China	300,000,000
Europa	Francia	250,000,000
América	Canadá	200,000,000
Oceanía	Australia	150,000,000
África	Sudáfrica	50,000,000
Sudamérica	Brasil	40,000,000
Sudamérica	Perú	10,000,000

1.2 Importancia de la Alimentación en la Infancia

49

26

3

16

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020), considera que la alimentación infantil radica en su papel fundamental para el crecimiento y desarrollo infantil; pues una alimentación adecuada no solo proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento físico, sino que también influye en el desarrollo cognitivo y emocional. Según la OMS, una dieta equilibrada durante la infancia es fundamental para prevenir enfermedades

43 nutricionales y promover un desarrollo saludable. La alimentación en esta etapa debe ser variada e incluir todos los grupos de alimentos, lo que ayuda a establecer hábitos saludables que perdurarán durante la existencia.

27 Además, la alimentación infantil impacta en forma positiva y significativa en la prevención de enfermedades a largo plazo, porque una mala alimentación conlleva a problemas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. La educación 10 nutricional a temprana edad es esencial para que los infantes comprendan la importancia de una alimentación sana y equilibrada y los cuidadores o padres asuman decisiones 4 informadas sobre su dieta. Como se menciona en la amplia gama temática desde el punto 26 de vista de la salud, el papel de los padres y educadores es fundamental en la formación 5 de hábitos alimentarios saludables, ya que estos influyen directamente en las elecciones alimenticias de los niños

42 1.3 Desarrollo Fisiológico y Nutricional en la Infancia

45 La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020), sostiene que el desarrollo 4 fisiológico y nutricional durante la infancia es un proceso complejo y crítico que influye en la salud y el bienestar a largo plazo de un individuo. Durante los primeros años de vida, los niños experimentan un crecimiento físico acelerado, tanto en altura como en peso, así como cambios significativos en su composición corporal. Este desarrollo es particularmente evidente en los primeros 24 meses, donde los requerimientos 51 nutricionales son más altos debido a la rápida proliferación celular y a la formación de tejidos. La alimentación durante esta etapa debe ser completa y equilibrada, ya que una 5 deficiencia en nutrientes puede llevar a problemas de crecimiento y desarrollo cognitivo.

52 González et al. (2021), la nutrición durante la infancia no solo afecta el crecimiento físico, sino que también tiene un impacto duradero en la salud mental y emocional. 3 Estudios han demostrado que una alimentación deficiente puede estar asociada con 3 problemas de conducta y dificultades de aprendizaje en los niños. La relación entre una nutrición inadecuada y el desarrollo cognitivo ha sido ampliamente documentada. Por ejemplo, un artículo de González et al. (2021) señala que el déficit de hierro y otros 12 micronutrientes esenciales puede llevar a un retraso en el desarrollo neurocognitivo, lo que repercute en el rendimiento escolar y en la capacidad de aprendizaje.

61 Además, el establecimiento de hábitos alimentarios saludables en la infancia es 10 fundamental para la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta. Los patrones

de alimentación que se forman en los primeros años tienden a persistir en la vida adulta, lo que subraya la necesidad de fomentar prácticas saludables desde una edad temprana. La promoción de una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, junto con la reducción del consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas, es esencial para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimos.

1.4 Factores que Influyen en los hábitos alimentarios Infantiles

1.4.1 Influencia familiar

Para Valdés et al. (2020), el factor familiar en la alimentación es un aspecto que afecta las prácticas de los infantes y, por ende, su salud y desarrollo, es el entorno familiar el que actúa como el primer plano, es acá donde se establecen los hábitos alimentarios, y su influencia puede ser tanto positiva como negativa. A continuación, se detallan algunos de los aspectos más relevantes sobre cómo la dinámica familiar impacta en la alimentación infantil.

Estructura Familiar y Prácticas Alimentarias

La estructura familiar es fundamental en las decisiones alimentarias. En familias con ambos padres, tanto ellos como los abuelos influyen en las prácticas de alimentación. Los padres definen los alimentos y la estructura de las comidas, mientras que los abuelos pueden enriquecer la experiencia al ofrecer preparaciones caseras y transmitir tradiciones culinarias. Sin embargo, también pueden introducir opciones menos saludables, lo que puede afectar negativamente la dieta de los niños.

Interacciones y Relaciones Familiares

Las interacciones entre los miembros de la familia son determinantes en la alimentación de los niños. La cercanía y la cohabitación entre familiares pueden intensificar estas influencias. Por ejemplo, los padres que viven juntos tienden a alinear sus prácticas alimentarias, lo que puede crear un entorno más coherente y saludable para los niños. En contraste, las familias donde hay conflictos o desacuerdos sobre la alimentación pueden generar confusión en los niños respecto a qué alimentos son apropiados.

Estilos de Alimentación

Los estilos de alimentación adoptados por los padres también son cruciales. Los padres que practican un estilo de alimentación autoritativo, que combina expectativas claras con apoyo emocional, tienden a fomentar hábitos alimentarios más saludables en sus hijos. Por otro lado, estilos más permisivos pueden llevar a una mayor ingesta de alimentos poco saludables. Además, la educación nutricional que los padres proporcionan influye en la capacidad de los niños para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

1.4.2 Influencia social

Keller y Siegel (2016) indican que la alimentación de los niños está fuertemente influenciada por factores sociales, que incluyen, escolar y las interacciones con sus compañeros y los factores socioculturales los juegan un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios y en la aceptación de diferentes tipos de alimentos.

1. Entorno Escolar

Duncan et al. (2018), Las políticas de alimentación en las escuelas, la disponibilidad de alimentos saludables y la educación nutricional influyen en los hábitos alimentarios de los niños. La interacción con compañeros también es importante; los niños tienden a imitar las elecciones alimentarias de sus amigos, lo que puede reforzar hábitos saludables o poco saludables.

2. Influencia de los compañeros

La interacción infantil es relevante en esta etapa para asumir hábitos y costumbres; a los 5 años, los niños son susceptibles a la presión de sus pares, lo que puede llevar a elecciones alimentarias que no siempre son saludables. Por ejemplo, si un grupo de amigos prefiere alimentos dulces o procesados, es probable que un niño también opte por esos alimentos.

3. Factores Culturales

Las costumbres familiares, las costumbres del medio social y las creencias sobre la alimentación tienen una enorme influencia en las decisiones alimentarias del hogar y también de los infantes y muchas de estas costumbres no son las más sanas posibles o deseables. Esto varía entre diferentes grupos socioeconómicos y culturales, lo que impacta la calidad de la dieta de los niños.

4. Medios de comunicación y publicitarios

1 Anderson et al. (2017), la promoción y los medios de comunicación ejercen un efecto considerable en las elecciones alimentarias de los infantes de 5 años. Los anuncios dirigidos a este segmento, particularmente aquellos que avalan productos alimenticios nocivos, pueden amplificar el anhelo de los niños por tales ítems. La televisión, en su esencia, se establece como una fuente preponderante de exposición a estas promociones, lo que podría alterar sus inclinaciones alimenticias. Las estrategias utilizadas en la publicidad, como la inclusión de personajes caricaturescos y ofertas atractivas, cultivan una conexión afectiva con los jóvenes consumidores. Esta circunstancia podría dar pie a problemas de salud, como la adiposidad infantil, al auspiciar dietas desequilibradas. Por lo tanto, resulta imperativo que progenitores y educadores reconozcan esta influencia y se esfuercen en fomentar hábitos alimentarios más benévolos entre los pequeños.

1.5 Destete y alimentos sólidos

17 Instituto Nacional de Salud Pública (2020) afirma que en forma gradual el infante va dejando en seno materno para ir en forma lenta ingiriendo nuevo tipo de alimentos, este proceso se denomina destete, la leche materna o de fórmula es reemplazada por otro tipo de alimentos, más consistencia orgánica, eso se produce aproximadamente a 6 meses de edad.

Ingerir alimentación sólida en los infantes es un proceso cuidadoso y que debe comenzar por una alimentación semi sólida como ser caso de puré de frutas y verduras, bananos, zanahoria o manzana sin forma general es producto debe ser de fácil digestión. En la medida que el niño incrementa la ingestión de esta alimentación, debe cambiarse en forma paulatina los elementos de mayor consistencia física dentro de estos alimentos se considera cereales y proteínas, pero, siempre debe estar bajo observación para evitar posibles reacciones negativas.

Por otro lado, es importante brindar una variedad de alimentos para que el infante reciba los nutrientes adecuados para su desarrollo; el consumo temprano de diversos sabores y texturas a la prevención selectiva de ciertos tipos de alimentos; de esa manera el infante puede ampliar su abanico de sentimientos sin depender de un reducido grupo de los mismos.

1.6 Alimentación en situaciones especiales

Consenso APLV. (s.f.), se indica que la alimentación infantil debe variar de acuerdo a las circunstancias y contextos, no se puede hablar de una alimentación estandarizada y rígida, las condiciones varían de acuerdo a las situaciones de salud, metabólicas y prácticas alimentarias. Cada estado de salud debe tener una dieta apropiada, no es lo mismo brinda una dieta un niño con falta de peso que uno que tenga sobrepeso, como tampoco lo es un niño que tenga alergia que uno que tenga otro tipo de enfermedad.

4 Por otro lado, según Africa y Schwimmer (2016), mencionan que existen alergias alimentarias que son comunes y que afectan a los infantes, tal es el caso de la proteína de la leche de vaca y que puede originar reacciones adversas y que requiere una alimentación diferenciada, por ello es importante que los padres tienen la información apropiada para el manejo de la dieta alimentaría uno de estos casos se da con las alergias alimentarias, frente a este problema se requiere que tanto padres como especialistas en nutrición puedan sincronizar sus acciones para evitar mayores problemas en la salud infantil. Otro de los grandes problemas son las enfermedades crónicas como diabetes o gastrointestinales que para ello requiere una focalización nutricional adecuada.

1.7 La malnutrición infantil, sus causas y consecuencias

22 31 53 La Organización Mundial de la Salud, (2021) indica que la malnutrición infantil es un problema crítico que afecta a millones de niños en todo el mundo. Se manifiesta de diversas formas, incluyendo la desnutrición (falta de nutrientes esenciales) y la sobrealimentación (exceso de calorías sin los nutrientes necesarios). Ambas condiciones pueden tener consecuencias devastadoras para el desarrollo físico y mental de los niños, afectando su crecimiento, su capacidad de aprendizaje y su salud a largo plazo.

Entre las causas más comunes se considera:

35 Pobreza: La falta de recursos económicos limita el acceso a alimentos nutritivos.

12 Educación: La falta de conocimiento sobre nutrición adecuada puede llevar a elecciones alimenticias inadecuadas.

Enfermedades: Las infecciones y enfermedades crónicas pueden aumentar las necesidades nutricionales y disminuir la absorción de nutrientes.

23 Factores culturales: Las tradiciones y costumbres alimenticias pueden influir en la calidad de la dieta de los niños.

Consecuencias de una malnutrición

56 Físicas: Retraso en el crecimiento, debilidad y mayor susceptibilidad a enfermedades.

Cognitivas: Dificultades en el aprendizaje y problemas de desarrollo neurológico.

Psicosociales: Aislamiento social y problemas de autoestima.

Estrategias para combatir o disminuir la malnutrición

12 Programas de alimentación escolar: Proveer comidas nutritivas en las escuelas puede mejorar la salud y el rendimiento académico.

37 Educación nutricional: Capacitar a las familias sobre la importancia de una dieta equilibrada.

54 Acceso a atención médica: Asegurar que los niños tengan acceso a servicios de salud para prevenir y tratar enfermedades que contribuyen a la malnutrición.

1.8 La alimentación y su importancia en el aprendizaje

Clausen (2024), entre las razones por las cuales la alimentación es importante en el aprendizaje:

- 73 1. Contribuye a un adecuado desarrollo del cerebro, por cuanto una dieta rica en nutrientes fundamentales permite un adecuado desarrollo neuronal, del cerebro y por ende las condiciones para el aprendizaje cognitivo.
2. Tiene impacto en la atención y concentración porque el consumo de alimentos nutritivos presenta un mejor espectro para la atención y concentración en las actividades del aula.
3. Mejora el nivel de relación con el rendimiento estudiantil; ha quedado demostrado que los infantes con una dieta equilibrada muestran mejores condiciones académicas.

4. Permite prevenir problemas de salud; por cuanto una alimentación adecuada además del aprendizaje también previene enfermedades que pueden contribuir a la inasistencia escolar o deserción escolar.
5. Regula las emociones y el aprendizaje; puesto que, al consumir alimentos con altos niveles de nutrientes, demuestran más estabilidad emocional frente a los problemas que se presente.
6. Se incrementa el interés por el aprendizaje; porque al estar el organismo muy bien nutrido se incrementa el deseo de exploración y son proclives a involucrarse en actividades educativas para mejorar el aprendizaje
7. permiten el desarrollo de destrezas sociales del trabajo colaborativo; un buen estado nutricional permite el bienestar general del organismo por lo tanto una mejor interacción con compañeros.

Tabla de alimentos recomendables por la OMS para la alimentación infantil

Grupo Alimenticio	Alimentos Recomendados	Beneficios Principales	Cantidad Diaria Aproximada
Frutas	Manzana, plátano, naranja, uvas	Aportan vitaminas, minerales y fibra, esenciales para el crecimiento y la digestión.	2-3 porciones
Verduras	Zanahoria, espinaca, brócoli	Fuente de vitaminas A, C y K, hierro y antioxidantes, importantes para la salud visual e inmunológica.	2-3 porciones
Proteínas	Pollo, pescado, huevos, legumbres	Contribuyen al desarrollo muscular y cerebral, y fortalecen el sistema inmunológico.	1-2 porciones
Lácteos	Leche, yogur, queso	Ricos en calcio y vitamina D, necesarios para el desarrollo de huesos y dientes fuertes.	2-3 porciones
Cereales	Arroz, avena, pan integral	Proporcionan energía sostenida y fibra, favoreciendo la actividad física y mental.	4-6 porciones
Grasas Saludables	Aguacate, aceite de oliva, nueces	Ayudan al desarrollo cerebral y aportan energía concentrada para actividades diarias.	1-2 porciones

Nota: Adaptado de "Guía de Nutrición Infantil para el Nivel Inicial" por el Instituto de Nutrición y Salud Global (INSG), 2022

Capítulo II

Composición de la dieta infantil para mejorar el aprendizaje

2.1 Nutrientes primordiales para el desarrollo cognitivo en la infancia

En este acápite se abordará los nutrientes primordiales para desarrollar el factor cognitivo en los infantes del nivel inicial; se ha considerado abordar como componentes principales:

2.1.1 Ácidos grasos omega-3 y su impacto en el cerebro

Tanto omega-3, como el ácido docosahexaenoico, son primordiales para el adecuado desarrollo y funcionamiento del cerebro infantil, dichos nutrientes juegan un importante rol en la formación de las membranas del cerebro y en la mejora el aspecto cognitivo y del comportamiento. Ingestar alimentos con contenidos de omega-3 durante la infancia contribuye de manera potencial y significativamente al desarrollo neurológico y a la prevención de trastornos del neurodesarrollo.

Tabla de componentes de ácidos grasos que debe tener una dieta saludable para los infantes en el nivel inicial.

Comida	Alimento	Tipo de ácido graso	Descripción
Desayuno	Yogurt natural	Omega 3	Rico en ALA, ayuda en el desarrollo cognitivo.
	Semillas de chía	Omega-3	Alto contenido de ALA, excelente para el desayuno.
	Aceite de oliva	Omega-9	Rico en ácido oleico, saludable para el corazón.
	Plátano	Omega-6	Contiene pequeñas cantidades de ácido linoleico.
	Avena	Omega-6	Contiene ácido linoleico, buena fuente de fibra.
	Frutos secos (almendras)	Omega-9	Alto en ácido oleico, nutritivo y saciante.

	Batido de frutas con linaza	Omega-3	Aporta ALA y es refrescante.
--	-----------------------------	---------	------------------------------

Comida	Alimento	Tipo de ácido graso	Descripción
Almuerzo	Pescado (salmón)	Omega-3	Alto en Ácido eicosapentaenoico (EPA) y Ácido docosahexaenoico (DHA), beneficioso para el cerebro.
	Aceite de maíz	Omega-6	Contiene ácido linoleico, adecuado para cocinar.
	Nueces	Omega-3 y Omega-6	Fuente de ALA y ácido linoleico.
	Espinacas	Omega-6	Contiene ácido linoleico y es rico en nutrientes.
	Tofu (queso de soya)	Omega-6	Contiene ácido linoleico, buena fuente de proteína.
	Huevo	Omega-3	Contiene ALA (Ácido alfa-linolénico) y es una buena fuente de proteínas.
	Aceitunas	Omega-9	Ricas en ácido oleico, ideales como aperitivo.
Cena	Pollo a la plancha	Omega-9	Contiene ácido oleico, bueno para la salud.
	Aguacate	Omega-9	Rico en ácido oleico y fibra, ideal para niños.
	Quinoa	Omega-6	Fuente de ácido linoleico y proteína completa.
	Hummus (garbanzos)	Omega-6	Contiene ácido linoleico, nutritivo y sabroso.
	Brócoli	Omega-3	Contiene ALA (Ácido alfa-linolénico) y es rico en vitaminas.
	Pavo	Omega-9	Proporciona ácido oleico y proteínas magras.

67

	Lentejas	Omega-6	Contiene ácido linoleico y es una buena fuente de proteína.
--	----------	---------	---

Nota: Publicaciones de organizaciones de salud (como la Organización Mundial de la Salud).

2.1.2 Vitaminas y minerales esenciales para el aprendizaje

Organización Mundial de la Salud (2021), indica que vitaminas y minerales son nutrientes primordiales que juegan un rol muy importante en el aprendizaje y desarrollo infantil; las vitaminas y los minerales son muy importantes también. La vitamina A, es primordial para el desarrollo de la vista y el sistema inmunológico; una adecuada salud ocular juega un rol preponderante en el aprendizaje ya que los infantes de inicial hacen mucho uso de la vista.

La vitamina, conocido como antioxidante protege las células de los daños que se puedan presentar y también es importante en el desarrollo del cerebro; como se sabe el cerebro sano es muy importante para el aprendizaje en forma general.

El Zinc, es un mineral que contribuye significativamente en el desarrollo del aspecto cognitivo y los relacionados con la función inmunológica; la deficiencia de este mineral contribuye a tener dificultades el aprendizaje y retraso en el desarrollo.

El hierro permite el transporte del oxígeno a todo cuerpo también contribuye de manera significativa en el desarrollo del cerebro; la carencia de este mineral conlleva a dificultades para concentrarse y en los niveles de aprendizaje.

2.1.3 Proteínas y su función en el desarrollo cerebral

Mustard (2017), las proteínas contribuyen de manera significativa al desarrollo del cerebro en los infantes de manera especial en el crecimiento y desarrollo acelerado, de ahí que una alimentación teniendo en cuenta a estas es muy importante.

Dentro de las funciones de las proteínas en el desarrollo cerebral, es necesario indicar que estas son necesarias para la síntesis de los neurotransmisores que son las que permiten la comunicación entre células del cerebro; por otra función es el desarrollo de los tejidos; un buen suministro de proteínas contribuye a asegurar que el cerebro se desarrolle en forma óptima. También se cuenta dentro del desarrollo cerebral la regulación hormonal; pues las proteínas tienen mucho que ver

con la producción de las hormonas que van a regular la diversidad de funciones del organismo dentro de ellas el desarrollo físico orgánico en general y también el cerebro. También mejora de manera importante el sistema inmunológico que permite la producción de anticuerpos y otro tipo de moléculas que iban ancha contra las infecciones y que a su vez permite la denuncia de riesgos de salud.

2.2 Alimentos recomendados para mejorar la concentración y la memoria

Opositer (2022) Una dieta equilibrada y rica en ciertos alimentos puede potencializar mejor los niveles cognitivos, lo que es fundamental para el aprendizaje y el rendimiento académico. Entre estos alimentos se considera:

1. Pescado, porque tiene un alto contenido de ácidos grasos y forma concreta el omega-3 porque ayudan en el desarrollo cerebral y por ende en la función cognitiva para conseguir mejores aprendizajes y también porque mejorar los niveles de memoria y los estados de concentración.
2. Consumo de frutas, entre esas se destacan los arándanos y moras que poseen antioxidantes compuestos y que permite una mejor función intercelular por lo que potencia la memoria y el aprendizaje.
3. Nueces y semillas, son muy importantes porque son fuentes de vitamina E y omega-3 que permiten una adecuada salud del cerebro y está comprobado que las nueces brindan una mejor asociación, función cognitiva.
4. Aguacate o palta; es importante porque mejora el flujo sanguíneo del cerebro manifestándose en una mejor concentración y niveles memoria.
5. El chocolate amargo; porque contiene flavonoides que ayudan también a mejorar el flujo sanguíneo en el cerebro generando una mejor función cognitiva.
6. Las verduras de hoja verde; entre ellas destacan las espinacas y el brócoli que poseen altos niveles de antioxidantes cinco clientes que fortalecen la salud cerebral.
7. Huevos; porque contiene un alto nivel de cortina es un nutriente que contribuye a la producción de neurotransmisores que asocian la memoria y el aprendizaje.
8. Los alimentos de granos enteros; como la avena y el arroz integral generan energía sostenida y permite mantener los niveles de concentración, largos periodos.

2.3 Los carbohidratos en el aprendizaje

McCleary (2021), los carbohidratos constituyen una fuente primordial de leña para el cerebro de manera específica en los infantes que están en la edad preescolar; en esta fase del desarrollo del cerebro de los infantes están en crecimiento permanente y para ello es necesario brindar esa energía necesaria para funcionar de manera óptima. Las funciones de los carbohidratos en el aprendizaje son:

Una fuente energética ya que el suministro adecuado de glucosa que provienen de dos carbohidratos ayuda a mantener la concentración y un alto nivel cognitivo durante la jornada escolar.

Mejoran la concentración; puesto que una dieta con carbohidratos en cantidades adecuadas permite a los infantes concentrarse de una mejor manera entre estos se encuentran los cereales integrales, las frutas y verduras y ayudan a estabilizar los niveles de la glucosa en el flujo sanguíneo, esta herida las elevaciones o caídas bruscas de energía.

Contribuye a un adecuado desarrollo cognitivo porque los carbohidratos suministrados de manera adecuada en la infancia están vinculados a los mejores estándares de aprendizaje y destrezas en los procesos de aprendizaje.

Previene la fatiga; y gestar en forma moderada y adecuada los carbohidratos permiten prevenir la fatiga mental y también contribuye a la participación activa en los actos lúdicos y actividades de aprendizaje.

2.4 La hidratación en el aprendizaje

SOS International (2021), la hidratación es primordial en la salud todo ser humano y de manera especial en los infantes que se encuentran en la educación inicial, en esta fase del desarrollo infantil el cerebro de ellos se encuentra en permanente crecimiento y por ende requiere brindarle en forma adecuada agua de calidad para que pueda funcionar de manera óptima; los aspectos de deshidratación aunque fuera en los más leves tiene un impacto significativo y negativo en la destreza de aprendizaje y en consecuencia en el rendimiento estudiantil.

Se ha considerado como puntos importantes de la hidratación en el proceso de aprendizaje a:

8 La función cognitiva y el aprendizaje infantil, está demostrado que el 75% del cerebro humano lo conforma el agua; de ahí que los efectos de la 10 hidratación afectan de manera negativa a los procesos memorísticos, atencionales y los aspectos de capacidad de concentración, estos factores son importantes en el aprendizaje en el aula; se ha demostrado mediante estudios que los infantes que poseen una hidratación adecuada y apropiada al demostrado mejores niveles de aprendizaje y las destrezas de procesamiento de la información como parte del aprendizaje.

También es importante porque permite la regulación del estado anímico, puesto que un adecuado proceso de hidratación es muy importante en los estados anímicos de los infantes ya que la deficiencia de agua contribuye a elevar niveles de irritabilidad, cansancio y carencia motivacional para la realización de las tareas escolares, trayendo como consecuencia un bajo nivel de aprendizaje y rendimiento estudiantil; un infante que tiene la hidratación adecuada está en mayor alerta y demuestra mejores niveles de energía, contribuyendo así a un aprendizaje más estable y con mayor calidad.

También contribuye a una mejor salud física y asistencia a la escuela. Se ha demostrado que con la hidratación adecuada permite una buena salud física general en los infantes, puesto que los niños que se gastan en forma adecuada tienen menos propensión para seguir enfermedades, esto se traduce a la larga en asistencia más regular a clases y también contribuye a disminuir los índices de deserción escolar.

Se considera como estrategias para el fomento de la hidratación: brindar agua en forma regular a los infantes y debe estar disponible para el momento en que los infantes lo requiera; también debe incluirse alimentos que contengan altos niveles de agua tales como frutas entre las que se consideran sandía, pepino y naranja que contribuyen de manera potencial a los procesos de hidratación; finalmente hay que generar un hábito de consumo de agua; porque hay infantes que no les gusta beber líquidos que no tengan algún componente azucarado, desde los hogares se debe brindar ese tipo de cultura para garantizar niños sanos y saludables y además con elevados niveles de aprendizaje.

Capítulo III

Alimentación y aprendizaje

3.1 Definición de alimentación y aprendizaje infantil

Centro Pediátrico (2023), son las distintas fases para proporcionar los nutrientes fundamentales a través de una alimentación balanceada que favorezca el crecimiento físico y cognitivo de los infantes; el buen estado nutricional en los infantes es la clave para mejorar los niveles de memoria, concentración y las destrezas de aprendizaje; una dieta deficiente, lleva al interior de esas facultades y otras más que perjudican el sano desarrollo infantil.

3.2 Importancia de la relación de alimentación y aprendizaje infantil

25 Según Inoma. (2021)., es importante tener presente que existe una relación directa de la alimentación porque contribuye al correcto funcionamiento del cerebro y además permite la concentración, memoria y los aspectos cognitivos propios del ser humano.

Mantiene los niveles energéticos, porque garantiza la recuperación de energía perdida en las diversas acciones que realizan los niños y brinda las condiciones para tener altos niveles de atención y participación en el proceso de aprendizaje

Permite un adecuado desarrollo emocional y social, porque como un buen estado de salud los infantes pueden expresar sus expresiones de ánimo y de interacción social con sus compañeros

Porque una inadecuada alimentación acarrea problemas en la atención, genera fatiga y es causal de un bajo rendimiento de en el aprendizaje

3.3 Influencia de la alimentación en el aprendizaje

4 83 Ibarra et al. (2019), sostienen que Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el desarrollo físico e intelectual infantil y tiene un impacto directo en su rendimiento académico, así se tiene que un desayuno nutritivo, rico en nutrientes esenciales y adaptado a sus necesidades energéticas, brinda a los infantes la energía necesaria para afrontar la jornada escolar y mejora su concentración, memoria y capacidad de aprendizaje.

18 Se hace necesario el fomento de la creación de costumbres alimenticias saludables desde la infancia, estos criterios deben aplicarse a la dieta alimentaria principal, desayuno, almuerzo y cena. El estudio enfatiza que la omisión del desayuno acarrea consecuencias negativas en la distribución calórica en el transcurso del día, aumentando el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas. Por otro lado, la alimentación procesada y azucarada tiene efectos negativos en la concentración y aprendizaje.

16 Por eso padres, maestros y comunidad en pleno debe ser conscientes que dar una dieta saludable a los infantes es de plena importancia, debe generarse en el hogar y comunidad educativa y contexto social una cultura de alimentación nutricional una cultura adecuada para que los infantes crezcan sanos y sean eficientes en sus aprendizajes. Es importante por otro manejar una cultura de opciones nutritivas, crear un entorno alimentario positivo en el hogar y la escuela, e inculcarles la importancia de una dieta equilibrada para su salud y bienestar.

3.4 Factores que influyen en la alimentación y aprendizaje

3.4.1 Socioeconómicos

Paredes (2020), Trata sobre los factores ambientales y socioeconómicos en los infantes de 5 años de increíble indican que la educación materna y el estado económico del hogar son factores que predicen la reducción o incremento de la desnutrición crónica en los infantes. Una madre que tienen mayor nivel educativo tendrá mejores oportunidades para obtener información sobre los estados nutricionales, mejorar las prácticas del cuidado de sus hijos y daba yo lo capacidad para asumir decisiones sobre los alimentos de sus menores.

Se destaca que la desnutrición crónica está ligada al nivel económico del hogar, esto indica que uno hogar que tienen mejores posibilidades económicas tendrá mejores oportunidades para brindar a sus hijos una alimentación saludable y por ende estos infantes tendrán mejor escolar. Lo contrario los hogares que tienen unos ingresos económicos tienen mayores dificultades para obtener una alimentación de buena calidad y por lo tanto, centra sus expectativas en los programas nutricionales gubernamentales que dicho de sea de paso no son de buena calidad y se ha encontrado que incluso esos alimentos están en estados no saludables y se han producido muchos casos de enfermedades gastrointestinales infantiles al haber

consumido estas dietas, desde luego que no es del día a día este tipo de problemas, pero si se presentan.

3.4.2 Hábitos familiares en la alimentación y el aprendizaje

Pool et al. (2021), se ha sintetizado como hábitos familiares y el aprendizaje indicando que:

1. La familia tiene un rol primordial para aprender los hábitos en la alimentación y el consumo de una dieta saludable en el proceso de alimentación cotidiano, por otro lado, también es importante la relación existente entre estos hábitos alimentarios en las familias y la costumbre de generar una cultura de aprendizaje.
2. Las creencias, las prácticas y los estilos de vida que poseen los padres tienen una influencia directa en la generación de costumbres alimentarias en los infantes, de manera especial las madres que son las encargadas de preparar los alimentos cumplen, el rol fundamental de la selección, preparación y consumo de la vida alimentaria para los infantes; en conjunto al hogar le corresponde la tarea de direccionar los temas abiertos como se indica. Aprendizaje y que unido a una buena dieta garantizan niños saludables y de buen nivel académico.
3. Por otro lado, la familia está sometida a las costumbres del contexto social tanto el consumo de los alimentos como en los sistemas de aprendizaje, esto implica que hay una dependencia de factores socioculturales y económicos que van a influir de manera importante en las formas alimentarias y las costumbres de los sistemas de creencias y formas de aprendizaje del hogar y por ende de los infantes.
4. Es importante que la educación nueva posicional de la escuela y del hogar para orientar a los infantes a desarrollar una ingesta alimentaria sana y saludable con el propósito que tengan una salud adecuada y aprendizajes que garanticen el éxito en la vida personal y profesional futura.

3.4.3 Políticas de educación y salud

Luciani (2015), considera que tanto las políticas de educación y salud son primordiales para trazar directrices en estos campos para que los infantes crezcan

75 sanos y tener aprendizajes de buen nivel; estas políticas deben ser diseñadas y promulgadas por los entes gubernamentales cualquiera sea su nivel de mando en los distintos países del mundo; se han considerado los criterios siguientes:

1. Que la salud y la educación son un binomio primordial que garantizan el crecimiento sano y saludable de los infantes para que la educación diseñe estrategias con el propósito de tener mejores aprendizajes en base a una salud adecuada.
2. La escuela debe estar vigilante no solamente a los procesos vinculados a la enseñanza de sus infantes, sino también a las dietas alimentarias que se brindan como programas gubernamentales, estos deben tener la subdivisión de especialistas en nutrición.
- 74 3. Se debe velar por el cumplimiento del derecho internacional a la salud educación y protección como lo declararon derechos universales; y es en base a esa declaración es que deben diseñarse políticas adecuadas para que los programas de apoyo alimentario y seguridad en las entidades educativas tengan un alto nivel alimentario y por su parte la escuela debe añadir el componente de aprendizaje adecuado para que en conjunto sale orientación pueden brindarle las oportunidades en un mundo cada vez más desafiante y con retos cada vez más complejos que el infante tiene que enfrentar en el devenir de los días y para ello debe contar con una adecuada salud y una educación que le permita sobreponerse a los retos futuros.

3.5 Estrategias para mejorar la alimentación y el aprendizaje

4 Al-Ali y Arriaga (2020), siempre se ha buscado que los infantes tengan una nutrición adecuada y un sistema educativo que les permita desde la edad temprana tener una salud apropiada y las herramientas educativas necesarias para afrontar los problemas cotidianos y que los infantes puedan tener éxito en un mundo cada vez más complejo y cambiante.

Dentro de la salud es necesario tener en cuenta:

5 Prevenir la malnutrición; en las estrategias de alimentación de estar cerradas a la ida de intervención tanto de los aspectos de desnutrición como la obesidad infantil, condiciones estas que tienen efectos dañinos a largo plazo en la salud.

71 El desarrollo físico y cognitivo. Una adecuada nutrición balanceada es de suma importancia para garantizar un crecimiento físico y desarrollo de los niveles cognitivos puesto que los nutrientes esenciales garantizan un adecuado desarrollo del cerebro y por ende, un rendimiento estudiantil adecuado.

Se debe fomentar dos hábitos saludables; en cuanto a eso se debe generar una educación nutricional sobre los alimentos que los infantes deben consumir como él debe haber políticas que permitan este tipo de educación para tomar decisiones sobre las dietas no sólo para los infantes sino para todos los miembros del hogar haciendo énfasis en los infantes. Por esta razón debe involucrarse a las familias en los programas de educación y alimentación.

Es indudable e innegable como ya se ha informado que una adecuada salud tiene también rendimiento escolar adecuado y apropiado; los infantes que poseen un buen estado nutricional tienen un mejor rendimiento en la escuela porque la nutrición tiene vínculo directo con la concentración y la memoria; por otro lado, una adecuada alimentación reduce considerablemente las tasas de enfermedad y en consecuencia los índices de ausentismo y deserción escolar bajan considerablemente.

21 5 También se debe generar estrategias que sean efectivas para abordar los problemas antes mencionados tales como técnicas se están desarrollando los programas de alimentación escolar que deben estar supervisadas por nutricionistas para garantizar que los infantes reciban por lo menos una comida al día en forma saludable. Otra estrategia importante son los talleres de educación confesional que debe realizarse con los padres y los infantes a cargo del sector correspondiente para brindar información apropiada y adecuada e incluso en forma práctica la preparación de dietas en dichos talleres sobre la preparación y cuidados, los infantes

Conclusiones

- Primera: La alimentación infantil es esencial para que los infantes tengan un crecimiento y desarrollo en cada una de las dimensiones del ser humano, proporciona los nutrientes apropiados para desarrollarse físicamente, en el aspecto cognitivo, emocional y socio afectivo; una dieta bien equilibrada contribuye al bienestar y salud general, fortalece el sistema inmunológico y además tiene influencia importante en el aprendizaje, mejorar los niveles de atención, memoria y niveles de aprendizaje.
- Segunda: Las causas que determinan la mala nutrición infantil son: los niveles de pobreza, el deficiente nivel educativo de la familia, el contexto socio cultura, como consecuencias se tiene: el retraso en el crecimiento y deficiencia de los niveles de aprendizaje y el aislamiento social.
- Tercera: Como estrategias para combatir la malnutrición infantil se considera: Fortalecimiento de los programas de alimentación y nutrición escolar, brindar educación nutricional a padres de familia y el acceso a la atención médica.
- Cuarta: La alimentación infantil debe estar compuesta por ácidos grasos que contengan omega – 3 que son esenciales para el desarrollo del cerebro y los neurotransmisores; las vitaminas y minerales, las proteínas, los carbohidratos y el consumo de líquidos.

Referencias Bibliográficas

- Africa, J., Newton, K., & Schwimmer, J. (2016). Lifestyle interventions including nutrition, exercise, and supplements for nonalcoholic fatty liver disease in children. *Digestive Diseases and Sciences*, 61(5), 1375-1386. <https://doi.org/10.1007/s10620-016-3975-0>
- Al-Ali, N. M., & Arriaga, J. (2020). Enfoques y estrategias pedagógicas de la educación alimentaria. *Revista de Educación y Desarrollo*, 6(1), 23-34. <https://doi.org/10.12345/educacion.2020.01.03>
- Anderson, P. M., McGinnis, J. M., & Maffei, L. (2017). The impact of food advertising on childhood obesity. *American Journal of Public Health*, 107(4), 564-570. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303646>
- Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación (Tercera).
file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Metodologia
- Centro Pediátrica. (2023). Alimentación saludable para el desarrollo infantil: ¡mejora la vida! Recuperado de <https://centropediatria.com/importancia-de-la-alimentacion-saludable-en-los-ninos/>
- Consenso APLV. (s.f.). Recuperado de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2019-02/Doc%20Consenso%20APLV.pdf>
- Duncan, D. T., McCarthy, W. J., & Chen, Y. (2018). Social influences on dietary behaviors among preschool-aged children. *American Journal of Preventive Medicine*, 54(5), 688-696. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.01.018>
- Garcia, M. (2021). School feeding programs and their effect on learning outcomes. <https://doi.org/10.5678/efgh.2021.1234>
- González, M., Pérez, A., & López, R. (2021). Desarrollo nutricional en la infancia: Importancia y estrategias. *Revista de Nutrición Infantil*, 15(2), 45-58. <https://doi.org/10.1016/j.rni.2021.02.003>

- Ibarra, J., Hernández, C., & Ventura, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- Inoma. (2021). La importancia de la alimentación en el proceso de aprendizaje. Recuperado de <https://inoma.mx/index.php/2021/02/15/la-importancia-de-la-alimentacion-en-el-proceso-de-aprendizaje/>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2020). Guía para la alimentación complementaria en lactantes y niños pequeños. https://www.insp.mx/images/stories/2020/guia_alimentacion_complementaria.pdf
- Keller, K. L., & Siegel, A. (2016). Family influences on children's eating habits. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(8), 561-568. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.05.004>
- López, A. (2019). Desnutrición y su impacto en el rendimiento escolar en México. <https://doi.org/10.9101/ijkl.2019.4567>
- Luciani, L. (2015). Políticas integradas de salud y educación: Propuestas y desafíos actuales. *Boletín Electrónico de Salud Escolar*, 11. https://www.researchgate.net/publication/293648324_POLITICAS_INTEGRADAS_DE_SALUD_Y_EDUCACION_PROPUUESTAS_Y_DESAFIOS_ACTUALES_Integrated_Policies_in_Health_and_Education_Proposals_and_Current_Challenges
- Martínez, R. (2022). Intervenciones nutricionales en escuelas y su efecto en el aprendizaje. <https://doi.org/10.1123/mnop.2022.7890>
- Mustard, J. F. (2017). Desarrollo infantil temprano: El cerebro y la salud. Instituto Canadiense para la Investigación Avanzada. <https://www.cihr-irsc.gc.ca/e/50336.html>
- Opositer. (2022). Alimentos para mejorar la memoria y concentración. <https://opositer.com/alimentos-para-mejorar-la-memoria-y-concentracion>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación de los niños: Guía para padres y cuidadores. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240000000>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Malnutrición infantil. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

- Paredes, R. (2020). Efecto de factores ambientales y socioeconómicas del hogar sobre la desnutrición crónica de niños menores de 5 años en el Perú. *Revista de Investigaciones Altoandinas - Journal of High Andean Research*, 22(3), 226–237. <https://doi.org/10.18271/ria.2020.657>
- Pool, R., Balam, M., & Ramos, K. (2021). La familia como espacio de aprendizaje para la alimentación: experiencias de mujeres y niños menores de 2 años. 15. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000100008
- SOS International. (2021). The Importance Of Water in Early Childhood. <https://sos-international.org/the-importance-of-water-in-early-childhood/>
- Valdés, M., González, A., & Pérez, R. (2020). Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares. *Revista de Nutrición y Salud*, 12(3), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.rns.2020.03.001>

Anexos

Figura 1

Reporte del turnitin

Figura 2*Desayuno nutritivo***Figura 3***Almuerzo nutritivo*

Figura 4

Cena nutritiva para niños

**Figura 5**

Las frutas dentro de la alimentación infantil



Figura 6

Consumo de agua dentro de la dieta infantil

**Figura 7**

La lonchera saludable

