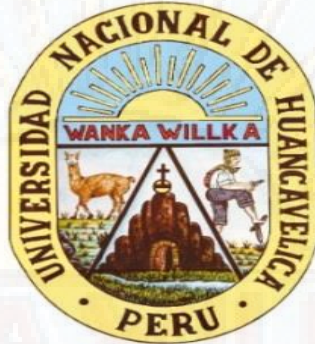


UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA
(CREADA LEY N° 25265)

FACULTAD DE EDUCACIÓN



PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**“INFLUENCIA DE LA DESNUTRICIÓN EN EL
APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS.**

LINEA DE INVESTIGACIÓN: EDUCACIÓN PARA LA SALUD

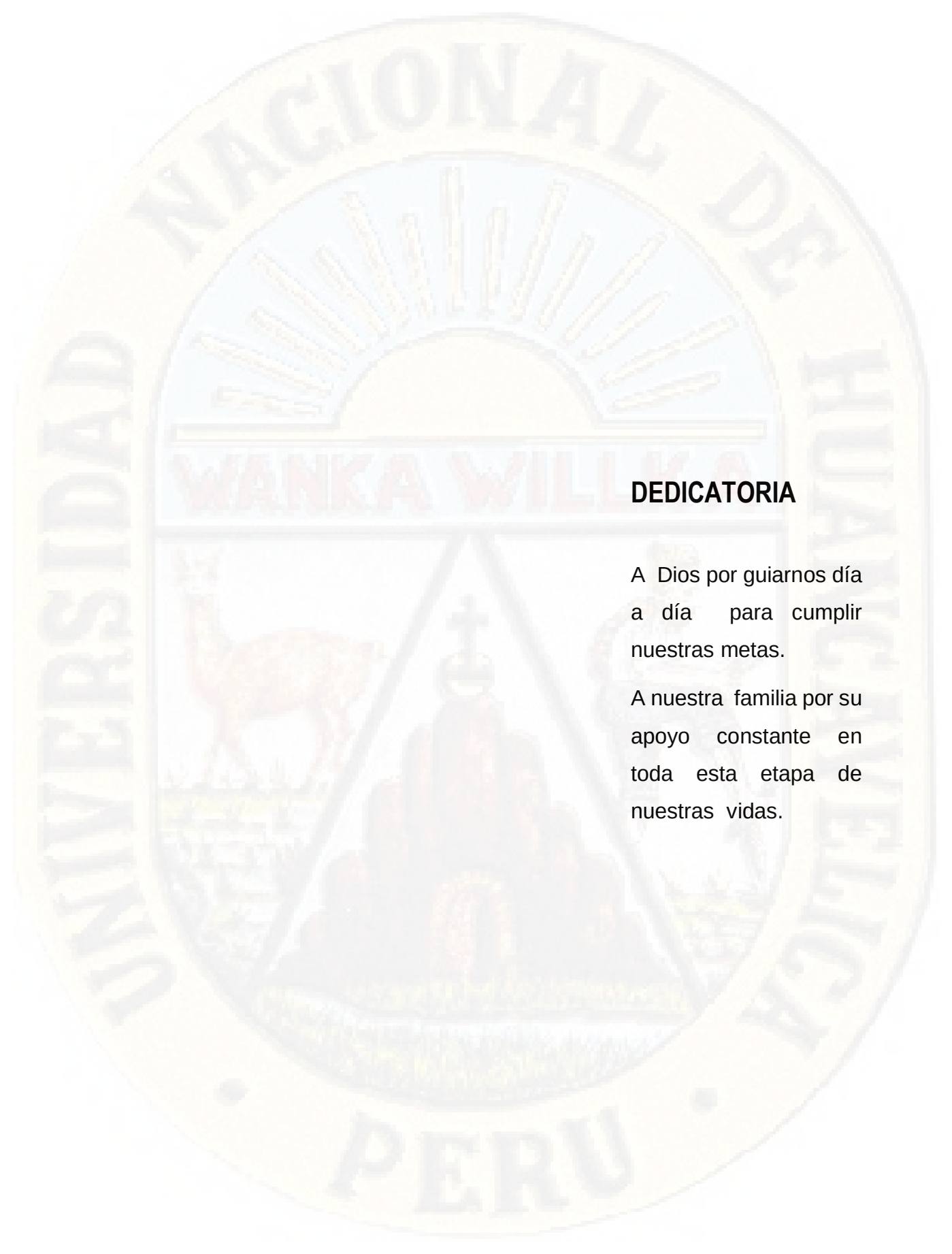
PRESENTADO POR:

**DÍAZ CCAHUAY, ALICIA
GONZALES CCAHUAY, JUAN CARLOS A.**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN
EDUCACIÓN**

HUANCABELICA-PERU

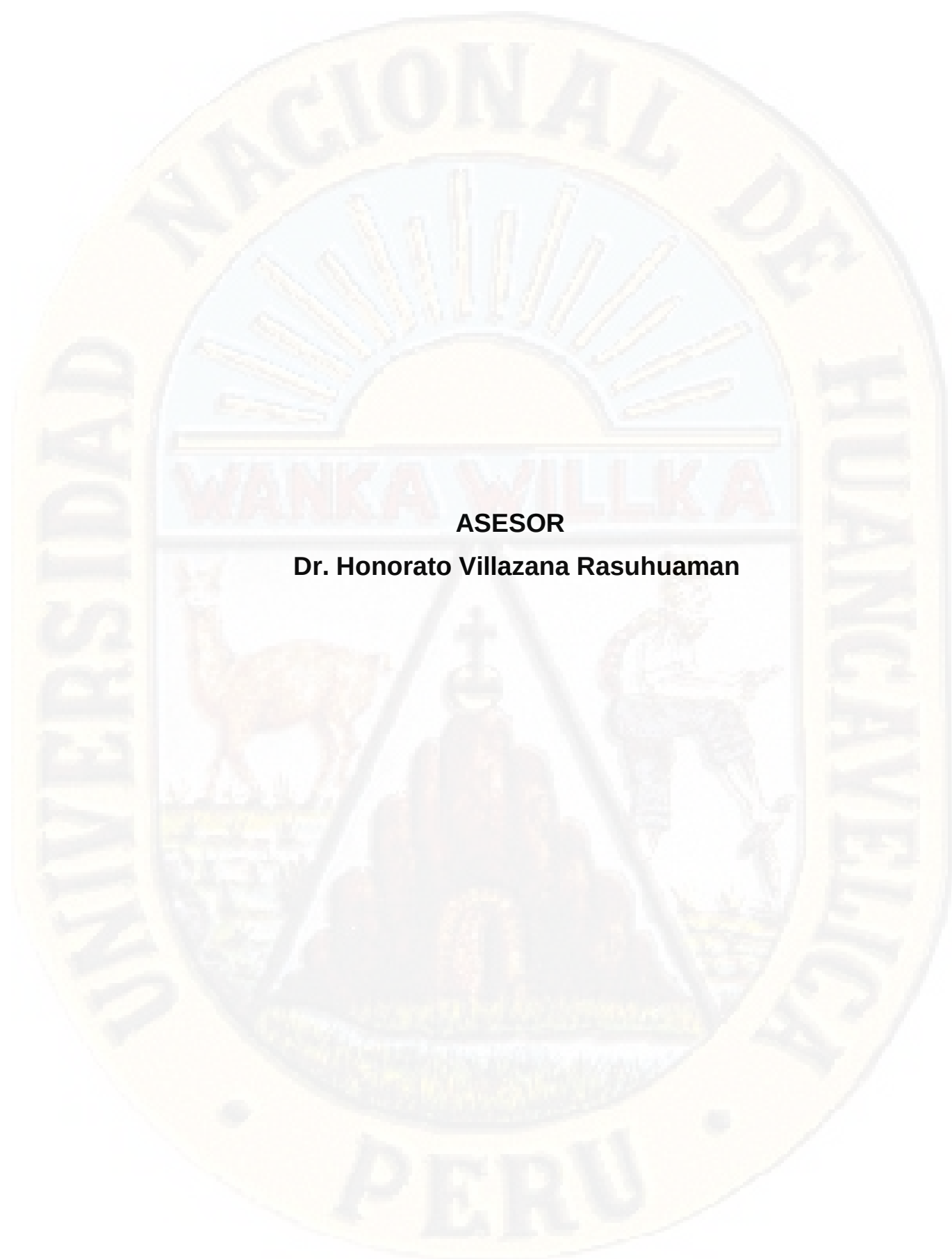
2017



DEDICATORIA

A Dios por guiarnos día
a día para cumplir
nuestras metas.

A nuestra familia por su
apoyo constante en
toda esta etapa de
nuestras vidas.



ASESOR

Dr. Honorato Villazana Rasuhuaman

RESUMEN

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud. La alimentación balanceada es fundamental para el desarrollo integral del ser humano y de sus capacidades físicas e intelectuales, por lo que se hace necesaria una dieta en la que estén presentes todos los grupos básicos de alimentos que proporcionen, minerales, vitaminas y antioxidantes necesarios. Mi hipótesis general es “el consumo de la alimentación balanceada favorece óptimamente en el aprendizaje de los niños menores de 5 años; el método que utilicé es” empírico analítico “, mi muestra de estudio está conformada por los niños de 5 años “B” de la Institución educativa Inicial N° 251 Santa Filomena. El instrumento que se utilizó para recoger los datos es el cuestionario, para lo cual se ha elaborado los veinte ítems, y luego se ha realizado la encuesta a cada uno de los niños y niñas, en la tabla N° 21 podemos apreciar que 16 niños respondieron “si” al cuestionario ¿cuándo comes alimentación balanceada comprendes la clase?, que equivale a 62% los niños y niñas; esto demuestra que la alimentación es la base fundamental en los de edad pre escolar que directamente repercute en el aprendizaje. Las conclusiones más importantes a lo que he arribado son: la alimentación balanceada favorece a los niños en la ejecución de las actividades pedagógicas. Los docentes orientan a los niños del consumo de la alimentación balanceada.

Palabra clave: nutrición, desnutrición, alimentación.

ABSTRACT

Malnutrition is the disease caused by the insufficient supply of fuels (carbohydrates - fats) and proteins. According to UNICEF, malnutrition is the leading cause of death in infants and young children in developing countries. Prevention is a priority of the World Health Organization. Balanced nutrition is fundamental for the integral development of the human being and his physical and intellectual capacities, which is why a diet is necessary in which all the basic groups of foods that provide, minerals, vitamins and antioxidants are present. My general hypothesis is "the consumption of balanced diet favors optimally in the learning of children under 5 years; the method I used is "analytical empirical", my study sample is made up of the children of 5 years "B" of the Initial Educational Institution No. 251 Santa Filomena. The instrument that was used to collect the data is the questionnaire, for which the twenty items have been prepared, and then the survey has been carried out for each of the children, in table N ° 21 we can see that 16 children answered "yes" to the questionnaire when you eat balanced diet do you understand the class ?, which is equivalent to 62% of the boys and girls; This shows that nutrition is the fundamental basis in pre-school age that directly affects learning. The most important conclusions to which I have arrived are: the balanced diet favors the children in the execution of the pedagogical activities. Teachers guide children's consumption of balanced diet.

Keyword: nutrition, malnutrition, food.

ÍNDICE

Portada.....	1
Dedicatoria	2
Asesor	3
Resumen	4
Índice.....	5
Introducción	7

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema.....	8
1.2. Formulación del problema.....	10
1.3. Objetivo general y específicos.	10
1.4. Justificación	11
1.4.1. Justificación Teórica.....	11
1.4.2. Justificación Pedagógica.....	11
1.5. Limitaciones de la investigación.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.....	13
2.1.1. Internacional.	13
2.1.2. Nacional.....	14
2.1.3. Local	14
2.2. Bases teóricas	15
2.2.1. La desnutrición.....	15
2.2.2. La nutrición	15
2.2.2.1. Tipos y funciones de los nutrientes.	16
2.2.3. La alimentación.....	17
2.2.3.1. Clasificación de los alimentos según la función que cumplen.....	17
2.2.3.2. Clasificación de los alimentos teniendo en cuenta los nutrientes.....	18

2.2.3.3. Tipos de Alimentos.....	20
2.2.3.4. Alimentación y Nutrición dos conceptos relacionados y distintos.....	20
2.2.4. La alimentación de los niños de 5 años.....	20
2.2.5. Los productos andinos en la nutrición de los niños	26
2.2.6. Aprendizaje.....	27
2.2.6.1. Aprendizaje Fases y Procesos.....	28
2.2.7. El aprendizaje y la alimentación balanceada en los niños de 5 años.....	29
2.2.8. Apoyo de las instituciones para erradicar la desnutrición.	30
2.2.9. Alternativas de solución de la desnutrición.....	30
2.3. Hipótesis.....	31
2.4. Variables de estudio	32
CONCLUSIONES	33
SUGERENCIAS.....	34
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	35
ANEXO	

INTRODUCCIÓN

Con la intención de erradicar la desnutrición en los niños de edad escolar me propuse a realizar el presente trabajo de investigación educacional denominado: **“Influencia de la Desnutrición en el Aprendizaje de los Niños de 5 años”** La desnutrición es la enfermedad causada por una deficiencia nutricional donde se observan cambios de estructura o funciones de las células y tejidos debido a la falta de nutrición y calorías. Partiendo del pensamiento, **“que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”**, cuando los niños consuman alimentación balanceada conservarán su salud y participaran activamente en la construcción de sus propios aprendizajes con la orientación de sus maestros.

La alimentación balanceada consiste en ingerir los tres tipos de alimentos: energéticos, formadores y reguladores en forma equilibrada, solo cuando consuman los niños estos alimentos superaremos la desnutrición.

El problema general que he investigado es ¿De qué manera influye la desnutrición en el aprendizaje de los niños de 5 años.

Para lo cual he utilizado la técnica de observación en la recolección de datos. Llegando a la conclusión, la alimentación balanceada favorece a los niños en la ejecución de las actividades pedagógicas.

La presente tesis consta de cuatro capítulos: en el capítulo I trato sobre Planteamiento del Problema; en el capítulo II detallo el Marco Teórico; en el capítulo III explico sobre la Metodología de la investigación y en el capítulo IV hago conocer los Resultados, culminando con las conclusiones y recomendaciones. Con este aporte motivo a las demás docentes a seguir investigando más porque es un tema de mucho interés para la educación.

Los investigadores.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

La sociedad, ha tenido base de su desarrollo en el aspecto económico, desde el inicio de su formación, hasta la actualidad. Todas estas sociedades, desarrollaron su propia economía, a través de la historia de la humanidad. Sus avances, se volvieron cada vez más complejas, de acuerdo a las características y el nivel de desarrollo. En las diversas etapas de vivencia de la sociedad; también se tuvieron sistemas educativos diferentes; pero, en todas ellas, se dieron una educación sistemática y la otra espontánea. La primera, se organizaron a partir del Estado, con la clase gobernante, mediante toda una estructura de instituciones jerarquizadas, obedeciendo a los principios de dicha organización.

En los países desarrollados la desnutrición se da en menor porcentaje, porque en todos los hogares las madres preparan alimentos balanceados, tienen una atención especial a los niños pre escolares, por ser ellos el futuro de estos países. Mientras en otros continentes de bajos recursos económicos existe desnutrición crónica, los niños no tienen para que puedan alimentarse en forma adecuada, toda vez que existe pobreza extrema.

En nuestra sociedad, encontramos el pleno dominio del sistema capitalista, que se basa en la explotación del hombre, por el hombre, mediante el capital. En este sistema económico, se agravan los problemas económicos; esto, necesariamente influye en las familias, en especial a la población en edad escolar. Con la falta de economía, surgen los problemas de la alimentación, mostrándose, en la presencia del proceso de la desnutrición, por el consumo de alimentos no balanceados, los que no cubren las demandas de proteínas del organismo humano.

En nuestra Patria también existe desnutrición crónica en algunas partes, porque somos totalmente heterogéneos, existen niños y niñas que consumen alimentos una sola vez al día solo para sobrevivir. La política de estado debe ser erradicar la desnutrición a lo largo y ancho del Perú profundo. Tenemos que buscar estrategias para que los niños de nuestra patria consuman alimentación balanceada sin distinción alguna, solo de esa manera estaremos mejorando nuestra calidad de vida; la cual repercutirá directamente en el aprendizaje de los niños. Esto, posteriormente se verá reflejado durante las acciones significativas; proceso en el que, se tienen un conjunto de problemas educativos, como: ausentismo escolar, deserción escolar, bajo rendimiento académico, problemas de lector - escritura, problemas de socialización, etc.

Las dificultades de índole económica, influyen en la mantención de la familia, especialmente, en los niños campesinos, presentándose el proceso de la desnutrición, teniendo la existencia de la mortalidad y las enfermedades en concreto, en la población infantil y en la población de la tercera edad. Las dificultades mencionadas durante la acción educativa, también, se presenta en el centro de la investigación, en especial el nivel de la educación inicial.

En la localidad de Puquio, especialmente en la muestra de estudio existen niños desnutridos, a pesar de que muchos padres se dedican a la minería informal. En las reuniones con las madres de familia hemos venido dando charlas sobre la preparación de alimentos balanceados. Este tipo de actividades se debe realizar en forma permanente con la finalidad de erradicar en forma total la desnutrición.

En razón a ello, mi inquietud, es determinar las principales causas de este problema, para ver las consecuencias, que se tiene durante los procesos de aprendizaje y, al mismo tiempo, de analizar la influencia de la desnutrición en los procesos de aprendizaje, en el nivel de educación inicial, el que me permita ver y comprender la realidad concreta, de las manifestaciones del problema en la acción educativa. A razón de lo planteado, realizo el problema general y los problemas específicos.

1.2. Formulación del problema.

- **Problema General.**

- ✓ ¿De qué manera influye la desnutrición en el aprendizaje de los niños menores de 5 años?

- **Problemas Específicos.**

- ✓ ¿Cuáles son las causas que influye en el aprendizaje de los niños de 5 años?
- ✓ ¿Qué alternativas de solución se debe buscar para erradicar la influencia de la desnutrición en el aprendizaje de los de 5 años?

1.3. Objetivo general y específicos.

- **General.**

- Determinar alternativas de solución para superar la influencia de la desnutrición en el aprendizaje de los niños de 5 años

- **Específicos.**

- Identificar, las causas esenciales que producen la desnutrición de los niños de 5 años
- Proponer, estrategias para superar la influencia de la desnutrición en el aprendizaje de los niños de 5 años.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación Teórica.

Considero que el conocimiento de la realidad socio - económica de las familias de la población y de la muestra de estudio, me conducirá al análisis y comprensión de la influencia de la problemática, de la desnutrición en un determinado grado, el mismo que nos conducirá a comprender, de cómo este fenómeno influye dentro de los procesos de aprendizaje, teniendo especial importancia en los niños de 5 años del nivel inicial.

Considero, que es de vital importancia el conocimiento de las condiciones socio económicas, el cual me considera el comprender la magnitud de la influencia del fenómeno de la desnutrición infantil, en el proceso de aprendizaje, el cual contribuirá al desarrollo de acciones, en la búsqueda de solución de la problemática, con charlas de sensibilización, proyectos productivos que incidan en la solución del presente estudio.

1.4.2. Justificación Pedagógica.

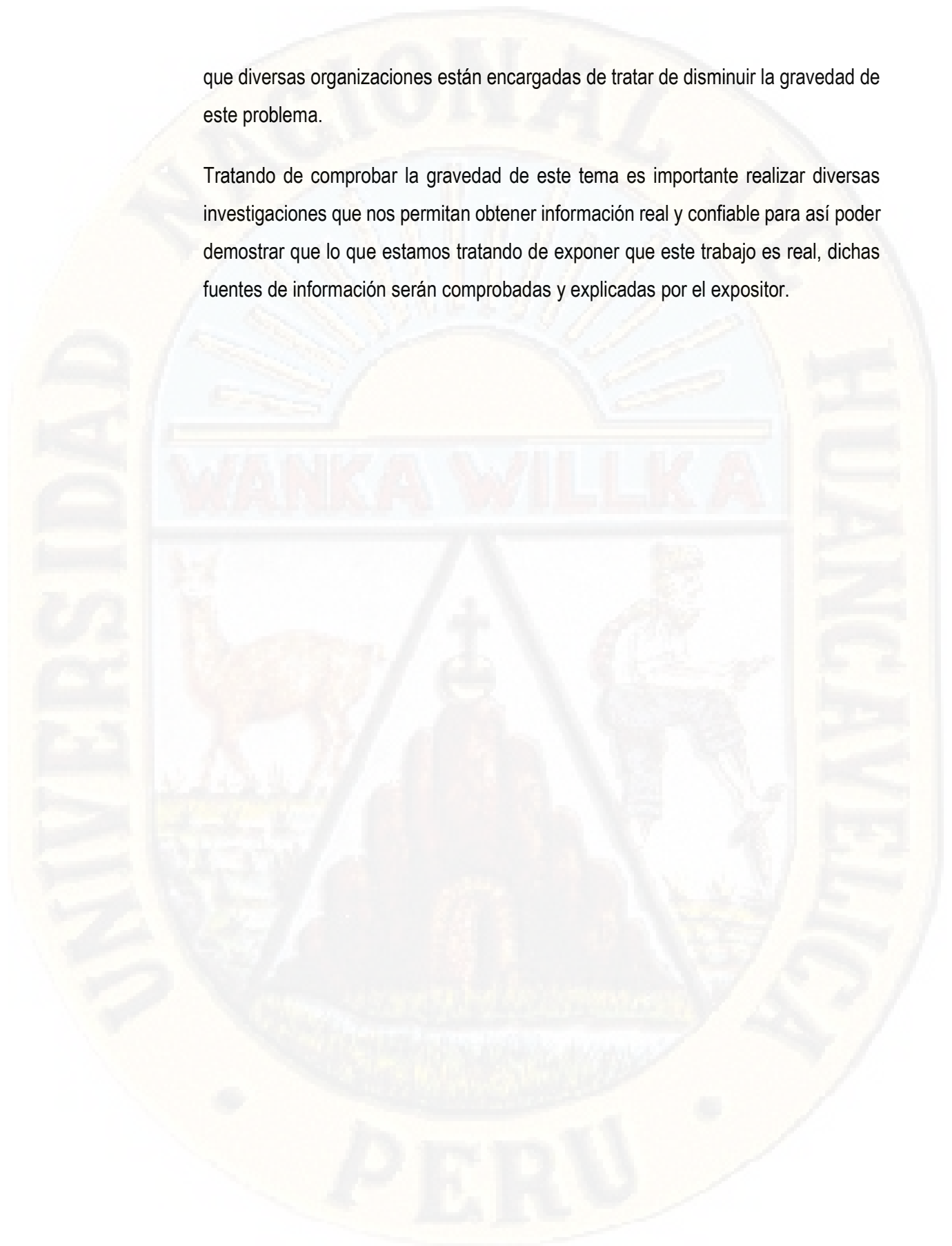
La tarea fundamental que cada uno de los docentes de educación Inicial es poner en práctica que en todos los hogares de los niños y niñas se preparen alimentos balanceados con productos del medio, para que en el futuro alcancen la educación de calidad. En las diferentes instituciones educativas de Educación Inicial las profesoras tenemos que ir realizando la sensibilización a todas las madres para que diariamente cocinen alimentos balanceados con los tres tipos de alimentos: Alimentos energéticos, constructores y protectores, solo de esa manera lograremos aprendizajes significativos en forma permanente.

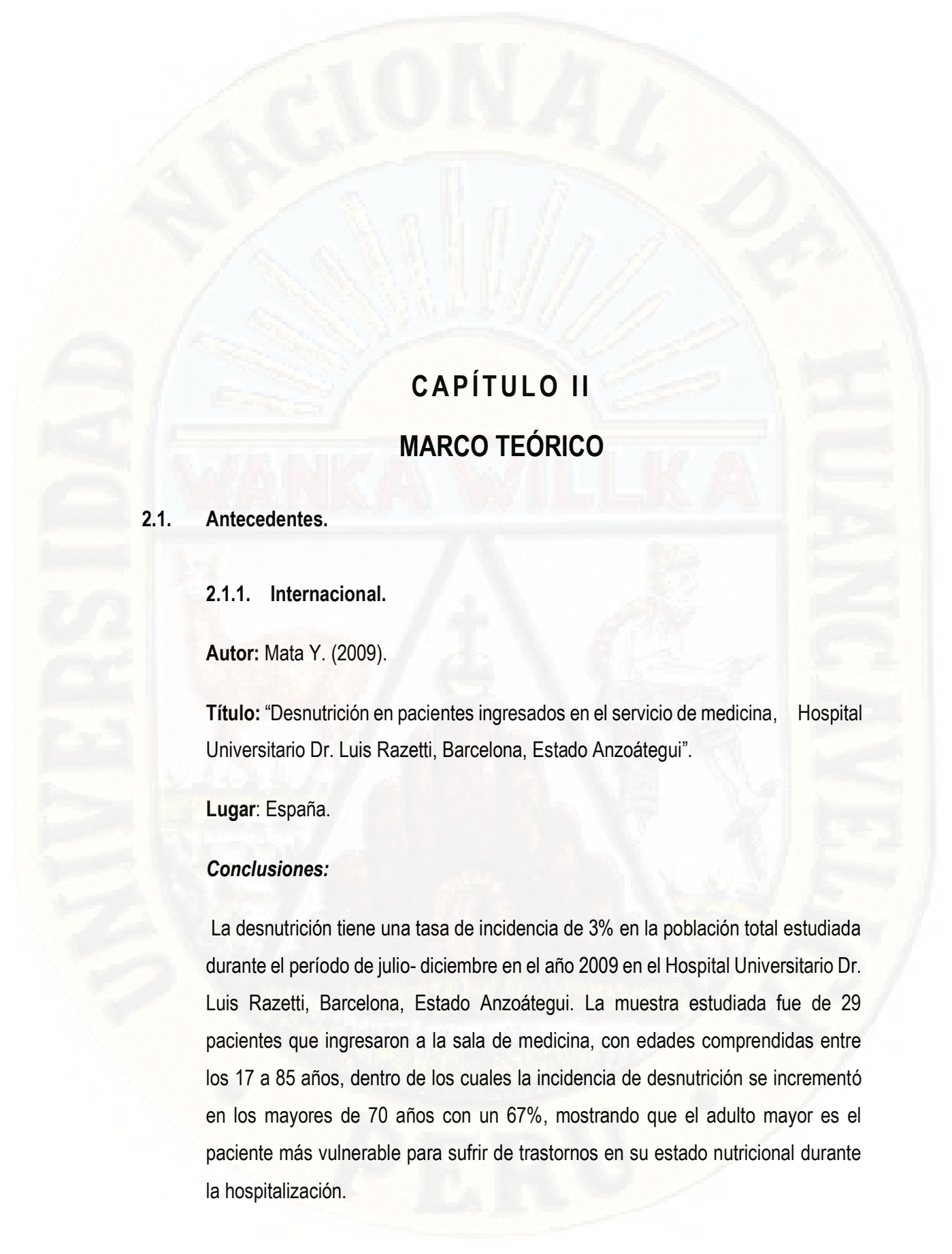
1.5. Limitaciones de la investigación

La desnutrición infantil es un problema que afecta a la humanidad entera y es 100% comprobado que provoca que un país no se desarrolle adecuadamente es por ello

que diversas organizaciones están encargadas de tratar de disminuir la gravedad de este problema.

Tratando de comprobar la gravedad de este tema es importante realizar diversas investigaciones que nos permitan obtener información real y confiable para así poder demostrar que lo que estamos tratando de exponer que este trabajo es real, dichas fuentes de información serán comprobadas y explicadas por el expositor.





CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

2.1.1. Internacional.

Autor: Mata Y. (2009).

Título: “Desnutrición en pacientes ingresados en el servicio de medicina, Hospital Universitario Dr. Luis Razetti, Barcelona, Estado Anzoátegui”.

Lugar: España.

Conclusiones:

La desnutrición tiene una tasa de incidencia de 3% en la población total estudiada durante el período de julio- diciembre en el año 2009 en el Hospital Universitario Dr. Luis Razetti, Barcelona, Estado Anzoátegui. La muestra estudiada fue de 29 pacientes que ingresaron a la sala de medicina, con edades comprendidas entre los 17 a 85 años, dentro de los cuales la incidencia de desnutrición se incrementó en los mayores de 70 años con un 67%, mostrando que el adulto mayor es el paciente más vulnerable para sufrir de trastornos en su estado nutricional durante la hospitalización.

1. El sexo masculino tiene mayor incidencia de desnutrición que el sexo femenino.

2.1.2. Nacional.

Autor: Ccoicca Miranda, T.

Huapaya Gómez, E. (2008)

Título: “Desnutrición, aprendizaje y calidad de vida”

Lugar: Lima

Conclusiones:

1. La desnutrición crónica es un indicador de desarrollo del país y su disminución, contribuirá a garantizar el desarrollo de la capacidad física, intelectual, emocional y social de las niñas y niños.
2. En el Perú los índices de desnutrición tienen una alta prevalencia sobre todo en zonas rurales (Huancavelica, Cajamarca, Loreto).

2.1.3. Local

Autores: Falcón Quispe, M. T.; Huamaní Quispe, L. y otros. (2014)

Título: Influencia de la desnutrición en el aprendizaje de los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N° 157 Patrón Apóstol Santiago de Lucanas.

Lugar: Puquio.

Conclusiones:

1. La desnutrición en los niños, niñas de edad pre escolar se produce por ingerir alimentos chatarras que no contiene ningún tipo de proteínas, vitaminas, etc.
2. Los niños, niñas de Educación Inicial no consumen alimentación balanceada.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La desnutrición.

Se llama desnutrición al desorden muy grave de la alimentación en que la desasimilación es mayor que la asimilación. La desnutrición en los niños se manifiesta de una manera intensa, precoz y prolongada en el tiempo cuando determina trastornos potencialmente reversibles, pero pueden dejar secuelas graves en el crecimiento, corporal y el sistema nervioso central.

La desnutrición significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

Según el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la infancia la **UNICEF. (s/f)**, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud. (OMS).

En conclusión la desnutrición es la carencia de alimentos, proteínas, calorías y vitaminas que ingieren las personas al tomar sus alimentos en forma diaria.

2.2.2. La nutrición

Consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos; hacerlos llegar a todas las células, para que puedan funcionar en forma satisfactoria.

- **Los Nutrientes.** Son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

2.2.2.1. Tipos y funciones de los nutrientes.

a. **Tipos de Nutrientes:** Existen 6 tipos de nutrientes y son los siguientes: carbohidratos o glúcidos, grasas o lípidos, proteínas o prótidos, vitaminas, agua y sales minerales.

Cada uno cumple unas funciones distintas, aportando los elementos necesarios para nuestras células.

b. **Funciones Principales de cada tipo de Nutriente.** Las funciones de cada uno de las nutrientes explicamos:

- ✓ *Carbohidratos o Glúcidos.* (también llamados Hidratos de Carbono o Azúcares). Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal; su principalmente función es energética. Aportan energía a las células.
- ✓ *Grasas o Lípidos.* Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación. también su función principal es energética (aportan una reserva de energía, siempre serán utilizados en primer lugar los glúcidos como aporte de energía)
- ✓ *Vitaminas.* Son sustancias orgánicas que se necesitan en pequeñas cantidades en la dieta para mantener un buen estado de salud. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades. Su función principal es reguladora. Aportan elementos que regulan el buen funcionamiento de todos los elementos y procesos en la célula.

- ✓ *Sales Minerales.* Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre. Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros. reguladora y plástica.
- ✓ *Agua.* Es una sustancia imprescindible para el organismo. El agua es más importante que otras sustancias alimenticias; Constituye alrededor del 60% del peso corporal en el ser humano. Además tiene muchas funciones específicas.

2.2.3. La alimentación

Consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos sólidos o líquidos que se han seleccionado y preparado previamente.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. Los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contiene todas las vitaminas y minerales necesarios.

2.2.3.1. Clasificación de los alimentos según la función que cumplen.

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:

- ✓ *Alimentos plásticos o reparadores.* Estos alimentos contienen en mayor cantidad proteínas. Encontramos en la leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.
- ✓ *Alimentos reguladores.* Estos alimentos contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales. Encontramos en las frutas (melón, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).
- ✓ *Alimentos energéticos.* Estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas. Encontramos en los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como ocumo, papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.

2.2.3.2. Clasificación de los alimentos teniendo en cuenta los nutrientes

Los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido la llamada "Rueda de los alimentos" que contiene siete grupos de alimentos estos son:

- ✓ *Grupo I.* Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- ✓ *Grupo II.* Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- ✓ *Grupo III.* Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los glúcidos pero también poseen cantidades importantes de proteínas, vitaminas y minerales.
- ✓ *Grupo IV.* Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las vitaminas y minerales.
- ✓ *Grupo V.* Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las vitaminas y minerales.

- ✓ *Grupo VI. Cereales. Alimentos energéticos.* En ellos predominan los glúcidos.
- ✓ *El Agua.* Es un nutriente que se encuentra en casi todos los alimentos sobre todo en los líquidos, frutas y verduras.
- ✓ *La Fibra.* Es un glúcido de origen vegetal llamado celulosa que no podemos digerir y por tanto atraviesa todo el intestino siendo expulsado al exterior sin haber sido utilizado por las células. La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

Es un componente presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas complejas y resistentes que son difíciles digerirlas, llegando al intestino grueso sin asimilarse.

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como: hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas: (melón, patilla, naranja, manzana), granos: (caraotas, arvejas, lentejas, frijoles), verduras: (yuca, apio, batata) y cereales integrales.

Es importante consumir fibra natural que la poseen los alimentos y que permanece en el intestino después de hacer la digestión. Ayuda a prevenir enfermedades. Por ejemplo: Cáncer de colon, apendicitis, obesidad, estreñimiento y padecimientos del corazón.

Algunos alimentos que contienen mucha fibra son: frijoles, garbanzos, maíz, naranja, mango, guayabas, maní, brócoli, banano y otros.

En el hombre no actúa como nutriente porque no aporta nada a las células sin embargo es muy útil porque facilita el transporte de los residuos a lo largo del intestino evitando el estreñimiento. Se encuentra en los alimentos de los grupos: III, IV, V y VI.

2.2.3.3. Tipos de Alimentos

Encontramos dos tipos de alimentos: simples y compuestos.

- *Simples*. Están formados por un solo tipo de nutriente. Ejemplo: agua, sal.
- *Compuestos*. Están constituidos por varios tipos de nutrientes. Son la inmensa mayoría. Por ejemplo: las frutas proporcionan principalmente vitaminas y sales minerales que son reguladoras, pero también son ricas en glúcidos que aportan energía.

2.2.3.4. Alimentación y Nutrición dos conceptos relacionados y distintos

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida, si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente.

Los nutrientes de los alimentos van directamente a las células, como todo nuestro organismo está formado por células estas al recibir todas las nutrientes necesarias están sanas.

2.2.4. La alimentación de los niños de 5 años

La alimentación de los niños comprendidos en este grupo de edad (5 años), además de cubrir su necesidad de nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono , sales minerales y vitaminas) y de satisfacer las exigencias de su crecimiento y desarrollo , debe constituirse en el eje de una relación positiva entre su medio ambiente y su aspecto emocional . Los niños aprenden en la escuela a valorar un ambiente favorable, esto es, limpio, ordenado y dispuesto para comer, el cual les proporciona tranquilidad y alegría durante este momento.

La cantidad de alimento y nutriente que se les proporcione, estará orientada a cubrir sus exigencias orgánicas, tomando en cuenta las características y costumbres propias de su edad y actividad. La cantidad de alimentos que cubre la necesidad de

nutrientes en este grupo de edad, es igual en ambos sexos, ya que no hay diferenciación en las necesidades por sexo.

La alimentación de las niñas es una de los asuntos más complejos de tratar, sobre todo cuando de loncheras se trata, puedes al momento de abrirlas, papa y mama no están ahí.

Para controlar que ocurre. Si bien no es difícil sospechar las predilecciones específicas de cada pequeño para su merienda, si se dificulta tomar en cuenta los alimentos que conviene incluir.

Los padres saben que no necesitan ser expertos en cocina para hacer un buen trabajo, pero si es importante el sentido común y estar al tanto de las necesidades nutricionales de los pequeños, de acuerdo con la edad y el estado de salud. Por ello, es necesario fomentar habilidades alimenticias sanas a temprana edad, a fin de prevenir la obesidad, la anemia y las enfermedades cardiovasculares.

- *El desayuno es una comida muy importante.* Es fundamental que el niño desayune, después de dormir el cuerpo necesita energía para emprender el día. Debemos elegir para el desayuno alimentos ricos en carbohidratos, como pan, cereales y fruta. Saltarse comidas, y en especial el desayuno, puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso. Si el niño no come nada para desayunar, estará menos concentrada en el colegio.

El desayuno debe constar de una porción de lácteos: queso, leche o yogur, preferentemente descremados, una porción de cereales: pan, galletitas o cereales en copos o granos o semillas y fruta: cortada, en jugo, puré, ensalada etc.

Una buena opción puede ser arroz con leche, o pan queques con mermelada y jugo de fruta, según los gustos del niño, también es beneficioso el consumo de una pequeña cantidad de frutas secas (almendras, nueces, avellanas, castañas, piñones)

- *El almuerzo.* Puede ser que esta sea para muchos niños la comida principal, por tal motivo es recomendable que contenga una porción mediana de carne: pescado, cordero, vaca, pollo etc., eligiendo cortes con poca grasa.

Una porción de vegetales cocidos y otra de vegetales crudos, de variados colores, aquí hay que agudizar la imaginación, especialmente en niños que no tienen el hábito, ofrecerlos en forma de budines, tortillas, tartas, empanadas, en relleno de pastas y carnes, croquetas, etc.

Fruta: al horno, en compota, cruda, sin pelar, pelada, cortadita, merengada, macedonia (con gelatina) etc., también hay que encontrar el modo para que se acostumbre a comerla.

Bebidas: agua, puede ser jugo de fruta o la bebida que le guste, evitando el consumo elevado de gaseosas.

- *La Merienda.* En la merienda podemos ofrecer un vaso de leche con cacao, un sándwich de queso o pan, galletitas, tostadas con mermelada y manteca, ya que contiene vitamina A, si el niño está excedido de peso la podemos reemplazar por margarina o queso blanco (siempre que notemos que el niño está "gordito" o "flaquito" será conveniente concurrir al licenciado en nutrición, que es el profesional que nos sabrá orientar y asesorar al respecto), frutas, o yogurt con cereal o algún postrecito lácteo, según los gustos.

Generalmente llegan del colegio y/o se disponen a realizar algún deporte, por lo cual es importante recargar energías y la merienda debe contemplarlo.

- *En la cena.* Aquí hay que tener en cuenta lo que comió en el almuerzo, si lo hizo en la escuela será conveniente tener la lista de los menús.

Lo más indicado es un plato de cereales, (arroz, pastas frescas o secas, polenta, etc.) al que se le pueden agregar legumbres (arvejas secas, lentejas, porotos de soja, etc.)

- Una porción de vegetales cocidos de variados colores.
- Utilizar el aceite al final de las preparaciones
- Fruta, presentada en formas atractivas para el niño.
- Bebidas, las mencionadas.
- Debemos tratar que sean diferentes alimentos a los del almuerzo.

Los platos deben ser variados y gustosos, tanto en el almuerzo como en la cena, teniendo en cuenta además la presentación, esto evitará una alimentación monótona e incompleta e incentivará a los niños a comer alimentos sanos y nutritivos.

- *Respetar horarios.* Respetar los horarios de las comidas, darle el tiempo necesario, evitar mirar televisión en esos momentos, aprovecharlos, si es posible para la charla con ellos.

Si comen en los momentos correspondientes, posiblemente no tendrán necesidad de picar fuera de estos horarios y evitaremos el consumo excesivo de alimentos con exceso de grasa, sal y azúcar que consumidos en forma abundante son dañinos para la salud, en la niñez es fundamental la alimentación sana para evitar enfermedades en la adultez.

Otro punto que debemos considerar es el movimiento, inducir a los niños a que realicen actividades como algún deporte, bicicleta, natación, etc., es muy importante para evitar el sedentarismo tan perjudicial. Es en la niñez donde se forman la mayoría de los hábitos, no perdamos la oportunidad.

- *Comida Sana vs. Chatarra.* Los niños tienen una especial predilección por la comida chatarra, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman su atención. Si usáramos las mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, la historia tendría un final diferente.

Entre los alimentos que denominamos chatarra se encuentran las golosinas, las gaseosas, chisitos y otros. Estos alimentos no deben ser consumidos por los niños porque no contienen ningún tipo de proteínas más aún malogran su organismo.

Las comidas que se cocinan en casa teniendo en cuenta la higiene y las orientaciones de alimentación balanceada son los que deben consumir los niños. La comida sana es la más recomendable para nuestra alimentación diaria y de esa manera conservar la salud.

Para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas alimentos nutritivos y balanceados.

- *Orientar la buena nutrición.* Aunque frecuentemente se mencionan los nutrientes indispensables en la dieta de un niño, hay que recordar que una buena nutrición incluye el papel importante de todos los diversos macro y micro nutrientes que están en los grupos de alimentos como cereales y granos, carnes, vegetales, frutas, grasas y lácteos.

Se pueden encontrar con frecuencia los niños que no les gusta comer vegetales o frutas. Estos alimentos contienen fibra en sus cáscaras, lo cual beneficia la digestión y previene el estreñimiento, que también es muy común en la edad infantil. Los padres deben hacer el esfuerzo de enseñarles lo rico y bueno que estos alimentos pueden ser, siendo el ejemplo ellos mismos.

Los cereales y harinas deben ser incluidos en la dieta diaria porque es de aquí donde se toma la energía necesaria para las actividades de todo el día, especialmente los niños que siempre están muy activos. Es importante que aprendan también el gusto de las harinas integrales.

Las grasas son indispensables para la formación de nuevas células del cuerpo y como antes se mencionó, los niños están en constante crecimiento lo cual implica la multiplicación de células para formar tejido. Pero hay que

tener en cuenta que las grasas saturadas como las que vienen en la margarina, natilla, manteca, mantequilla y queso crema son las que pueden afectar negativamente al organismo causando problemas de salud en años de adultez generalmente, o en la misma infancia.

Es muy importante que los niños tengan varios tiempos de comida al día deben comer 5 veces. Sus estómagos son muy pequeños todavía como para cubrir sus necesidades energéticas, además de que comen poquito casi siempre, por lo que las meriendas entre comidas son parte esencial de la dieta diaria de un niño.

En lo único que todo el mundo está de acuerdo es en que una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. Este estado de gracia nutricional es aquel en que la alimentación cubre los siguientes objetivos:

- Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios. Ni más ni menos.
- Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas). Que no falten, pero tampoco sobren.
- Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí. La organización mundial de la salud nos recomienda las siguientes proporciones:
 1. Las proteínas deben suponer un 15 % del aporte calórico total, no siendo nunca inferior la cantidad total de proteínas ingeridas.
 2. Los glúcidos nos aportarán al menos un 55 % del aporte calórico total.

3. Los lípidos no sobrepasarán el 30 % de las calorías totales ingeridas.

2.2.5. Los productos andinos en la nutrición de los niños

Las combinaciones de los productos andinos en la preparación de los desayunos y menús mejoran la alimentación de los niños, especialmente menores de cinco años de edad, previniendo casos de anemia y desnutrición.

El Dr. Mauro Reyes Acuña, Director de Salud (DISA) de la IV Región Lima Este, resaltó el gran valor nutritivo de los granos y cereales andinos (quinua, kiwicha, cañihua, tarwi, papa y chuño) las frutas andinas (awaymanto, tumbo serrano y pepino dulce) y las carnes como la del cuy, alpaca, charqui, vizcacha, venado y conejo.

Explicó que el valor nutricional de estas proteínas es excelente, sin embargo los niños de 5 años deben complementar estas combinaciones con un producto de origen animal.

Puntualizó que consumirlos garantiza la salud, el desarrollo físico y mental, especialmente en los niños y gestantes para evitar casos de anemia y desnutrición, más aun, se pueden encontrar en todos los mercados a bajo costo.

No se debe olvidar que a las papillas siempre se le debe poner un pedacito de producto de origen animal", Es necesario que haya una mixtura de productos. Los nutrientes que le faltan al fréjol los tiene la quinua. Los dos se complementan y de esta manera el organismo aprovechará y absorberá mejor los nutrientes.

Otra combinación muy buena para niños más grandes es el guisado de olluquito con charqui más arroz o maíz pelado (mote) o papa. El charqui se debe remojar para sacarle un poco la sal y para que esté más suave.

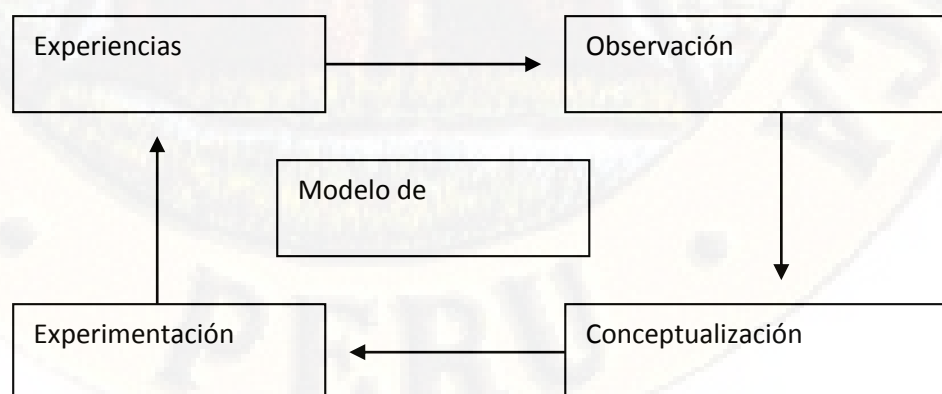
Hay que recordar que las menestras son aquellas que vienen en vainas: frijoles, pallares, habas secas, arvejas, entre otros, y los cereales son aquellos que vienen en espiga.

2.2.6. Aprendizaje

Es el conjunto de actividades realizadas por los alumnos, sobre la base de sus capacidades y experiencias previas, con el objeto de lograr ciertos resultados, es decir modificaciones de conducta de tipo intelectual, psicomotriz y afectivo - volitivo.

Es un proceso de construcción de conocimientos, elaborados por los propios niños y niñas en interacción con la realidad social y natural, solos o con el apoyo de algunas intervenciones como personas, materiales educativos; haciendo uso de sus experiencias y conocimientos previo. **Pezo de la Cuba, J. (2000)**

Para **Kolb** el aprendizaje es un proceso cuádruple en el que, partiendo de las experiencias concretas inmediatas, el sujeto pasa a realizar observaciones reflexivas sobre su experiencia; de ahí pasa a la conceptualización abstracta con el fin de crear generalizaciones o principios que integren sus observaciones en teorías para, finalmente, usar estas teorías como guía de su experimentación activa. El resultado es una experiencia concreta, aunque mucho más compleja. El proceso vendría a ser como una espiral en la que el aprendiz parte de un hecho experiencial, reflexiona sobre el mismo y deduce generalizaciones en las que se apoya para realizar otras acciones más complejas. El punto central del aprendizaje activo es la relación entre la acción y el aprendizaje. Parte del aprendizaje que realizamos se asienta en el mundo que nos rodea y se basa en la reflexión que hacemos de nuestros actos pasados. Por otra parte, efectuamos la construcción de nuestras acciones futuras sobre la reflexión que hacemos de nuestro aprendizaje.



2.2.6.1. Aprendizaje Fases y Procesos.

De acuerdo a los aportes de **Gagné** las fases y procesos del aprendizaje son los siguientes:

1. **Fase de Motivación.** La motivación consiste en crear expectativa al educando para que pueda alcanzar sus objetivos y satisfacer sus necesidades.
2. **Fase de Comprensión.** Es el momento donde se transforma, procesa y luego se almacena en la memoria. Para esto el niño debe prestar atención a la situación estímulo la cual es percibida selectivamente.
3. **Fase de Adquisición.** Es cuando la información procesada, codificada y almacenada permanece corto plazo en la memoria. La información registrada permanece temporalmente en la memoria inmediata y después de ser procesada es almacenada en la memoria mediata.
4. **Fase de Retención.** Es cuando la información cifrada ingresa ahora en el almacén de la memoria a largo plazo o mediata. Gracias a la fijación en la memoria en ésta se acumula experiencias como resultado del procesamiento de la información, lo cual es de suma utilidad para el sujeto frente a situaciones estimulantes posteriores.
5. **Fase de Recordación.** Es cuando lo aprendido se recuerda y se puede exhibir como un desempeño. El proceso que funciona durante esta fase se denomina recuperación.
6. **Fase de Generalización.** La generalización está referida a la probabilidad de emergencia de una conducta aprendida en una

situación determinada, en otras situaciones de recordación de lo que se ha aprendido.

7. **Fase de desempeño.** Es cuando un sujeto organiza sus respuestas lo que le permite exhibir un desempeño que refleja lo aprendido.
8. **Fase de Retroalimentación.** Es cuando el sujeto a emitido una respuesta, producto del aprendizaje, percibiendo de inmediato que ha alcanzado el objetivo anticipado.

2.2.7. El aprendizaje y la alimentación balanceada en los niños de 5 años

La alimentación es un factor muy importante en el desarrollo integral de los niños y niñas, por tal razón repercute directamente en el aprendizaje.

Los niños y niñas, son totalmente heterogéneos, cada niño es un mundo diferente y tiene su propia vivencia; muchos de ellos no consumen los alimentos balanceados; por diferentes factores que existe en su hogar.

Para lograr aprendizajes significativos es muy importante que todos los niños consuman alimentación balanceada preparado con productos preferentemente que producen en la región andina y luego complementar con productos de otras regiones. Solo cuando los niños ingieran alimentos balanceados lograremos una educación de calidad para la satisfacción de las grandes mayorías.

Un niño que toma alimentación balanceada con todas las calorías en la ejecución de los aprendizajes participará con interés y voluntad realizando su propio aprendizaje de la misma manera asesorando y cooperando con sus compañeros de aula.

En la actualidad buscamos niños que sepan resolver sus problemas a partir de sus experiencias y sean en el futuro competentes para transformar su comunidad, su pueblo y nuestra sociedad.

2.2.8. Apoyo de las instituciones para erradicar la desnutrición.

Las diferentes instituciones que se encuentran en la localidad de Santa Filomena, no apoyan a los niños y niñas desnutridos que se encuentran en el seno de algunas comunidades y/o de las familias que se encuentran en la extrema pobreza.

El programa de Qaly Warma, que presta apoyo a nivel nacional de una y otra manera presta asistencia a los niños y niñas de las Instituciones Educativas de Inicial y Primaria, los cuales son ingeridos como desayuno escolar. También el hospital de apoyo de Puquio apoya con papillas a los niños y niñas. Como investigadora sugiero que estas instituciones deben realizar charlas permanentemente a las madres que desconocen la preparación de alimentación balanceada.

Todas las instituciones estatales y privadas deben apostar, haciendo campañas sobre la preparación de la alimentación balanceada, solo de esa manera estaremos superando este mal.

Como investigadora sugiero que es momento de unir fuerzas para superar la desnutrición de los niños y niñas que se encuentran en la pobreza y extrema pobreza; todas las instituciones y el pueblo en general busquemos alternativas de solución para superar este flagelo social.

Un niño bien alimentado es un niño sano; si contamos con niños sanos en las aulas realizaremos actividades pedagógicas satisfactorias y solo así saldremos del sub desarrollo que nos encontramos.

2.2.9. Alternativas de solución de la desnutrición

Para desterrar el problema de la desnutrición en los niños, se debe tomar las siguientes acciones inmediatas:

- ❖ Hacer campañas de alimentación balanceada.

- ❖ Ejecutar permanentemente talleres de capacitación a las madres de familia sobre la preparación de la alimentación balanceada, con apoyo de las nutricionistas y expertos en la materia.
- ❖ Orientar a las madres de familia en forma permanente sobre la preparación de la alimentación balanceada.
- ❖ Preparar alimentos balanceados con productos de nuestra región.
- ❖ Propiciar concursos sobre la preparación de alimentos balanceados.
- ❖ Exigir a los profesores de Educación Inicial y Primaria que realicen el seguimiento a las madres de familia sobre la preparación de los alimentos balanceados en los hogares de sus niños y niñas.
- ❖ Otorgar premios a las madres de familia que preparen alimentación balanceada durante todo el año académico para sus hijos.

2.3. Hipótesis

- **General**
 - ✓ El consumo de la alimentación balanceada favorece óptimamente en el aprendizaje de los niños de 5 años “B” de la Institución Educativa Inicial 251 Santa Filomena.
- **Específicos**
 - ✓ Realizando charlas sobre la alimentación balanceada se logrará aprendizajes satisfactorios de los niños de 5 años
 - ✓ Preparando alimentación balanceada permanentemente se logrará el aprendizaje eficiente de los niños de 5 años.

2.4. Variables de estudio

- **Variable independiente**

- ✓ Desnutrición

- **Variable dependiente**

- ✓ Aprendizaje

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Independiente Desnutrición	Se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causado por la asimilación deficiente de Alimentos por el organismo. https://es.wikipedia.org/	Se busca que todos los niños y niñas de edad pre escolar consuman en su totalidad alimentos balanceados.	- Desnutrición aguda. - Desnutrición leve. - Tipos de nutrientes. - Funciones de la nutrición. - Clasificación de los alimentos. - Tipos de alimentos.	0 = No. 1 = A veces 2 = Si
Dependiente Aprendizaje.	El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. https://es.wikipedia.org/	Se debe orientar a los niños y niñas que ellos sean los protagonistas directos de su construcción de aprendizajes, en grupos interactuando y utilizando materiales.	- Fase de motivación. - Fase de adquisición. - Fase de recordación. - Alimentación balanceada. - Apoyo de las instituciones	0 = No. 1 = A veces. 2 = Si

CONCLUSIONES

Al culminar mi trabajo de investigación educacional he llegado a las siguientes conclusiones.

1. La desnutrición persiste en los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 251 Santa Filomena.
2. Los recursos económicos son factores importantes para la existencia de la desnutrición.
3. Los niños que ingieren alimentos sin balancear no asimilan el aprendizaje.
4. Muchas madres de familia tienen desconocimiento de la preparación de alimentos balanceados.
5. La alimentación balanceada favorece a los niños en la ejecución de las actividades pedagógicas.
6. Los docentes orientan a los niños del consumo de la alimentación balanceada.

SUGERENCIAS

Como investigadores alcanzamos las siguientes recomendaciones.

1. Todos los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 251 de Santa Filomena deben ingerir alimentación balanceada.
2. Todos los padres de familia deben tener un trabajo permanente para superar la desnutrición en los niños.
3. Todos los niños de edad escolar deben tomar alimentos balanceados para asimilar en su totalidad los aprendizajes.
4. A las madres de familia se le deben dar charlas permanentes sobre la preparación de la alimentación balanceada.
5. Todos los niños deben ingerir alimentación balanceada para que puedan participar activamente en la ejecución de los aprendizajes.
6. Todos los docentes deben orientar, guiar a los niños y madres de familia sobre la preparación de la alimentación balanceada.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Crisólogo, A. Diccionario Pedagógico. Lima. Ediciones Abedul.1999.

Bergeron, M. "Psicología de la primera Infancia" Editorial Luis Minacle. S. A.-Barcelona, 1996.

Gispert, C. Aprender a Aprender. Técnicas de Estudio. España. Editorial Océano.

Koller, C. "Deficiencias Intelectuales en el niño", Tercera Edición Barcelona, Editorial Luís Minacle S.A., 1986.

Pezo de la Cuba, J. Estructura Curricular Básica de Educación Primaria de Menores. Lima. Talleres gráficos FIRMAT. S.A. 2000.

Reyes Blácido, Irma. Villarroel Nunñez, L. M. otros. Diccionario Enciclopédico de Ciencias y técnicas Alimentarias y Nutricionales. Lima. Editorial Universitaria EDIUNE-UNE. 2007.

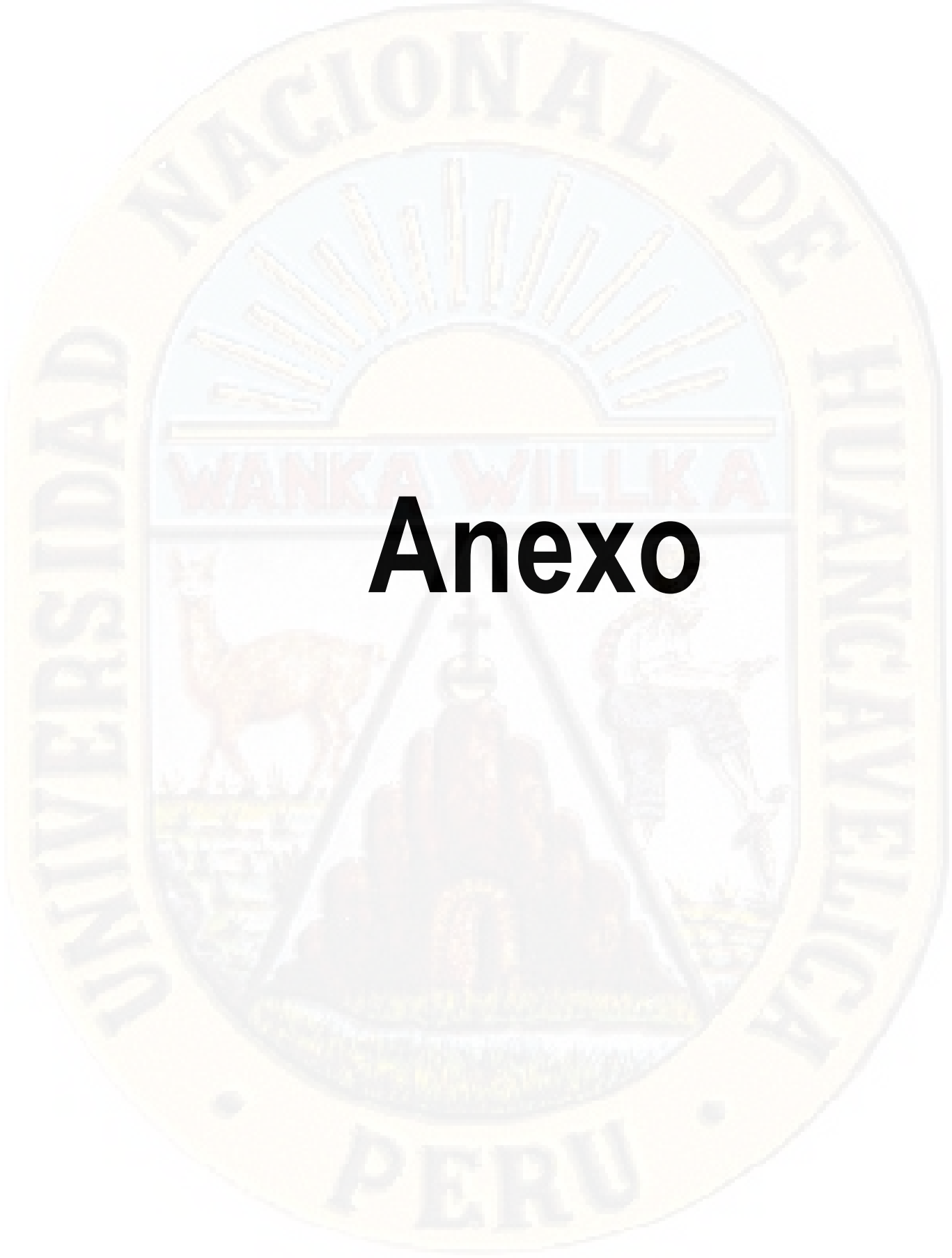
Rojas Soriano, R," El proceso de la Investigación Científica".

Rosental. M.M., "Diccionario Filosófico. Lima. Editorial Huascarán. 2002.

Sánchez Carlessi, H. y Otros;"Metodología y Diseños de la Investigación Científica", Edic S/E. Lima, 1997.

Valderrama Mendoza, Santiago. "Pasos para Elaborar Proyectos y tesis de Investigación Científica". 2da Edición. Lima Editorial San Marcos. 2006.

Hernández Sampieri, R; Fernández Collado, C; Baptista Lucio, P. Metodología de la Investigación". Tercera Edición. México. Litografía IMGRAMEX. 2002.



Anexo

Matriz Instrumental

TÍTULO: “Influencia de la desnutrición en el aprendizaje de los niños de 5 años “B” de la Institución Educativa Inicial nº 251 Santa Filomena”

AUTORA: Alicia Díaz Ccahuay, Juan Carlos A. Gonzales Ccahuay.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ÍNDICE
VARIABLE INDEPENDIENTE Desnutrición.	- Clasificación de la desnutrición. - La desnutrición por su duración. - La desnutrición por su intensidad. - Nutrición. - La alimentación.	- Desnutrición aguda. - Desnutrición leve. - Tipos de nutrientes. - Funciones de la nutrición. - Clasificación de los alimentos. - Tipos de alimentos.	1. Aceptas la desnutrición aguda en tu institución. 2. Has visto la desnutrición crónica en tus compañeros. 3. En tu institución existe la desnutrición leve. 4. En tu aula existe niños con desnutrición moderada. 5. Has escuchado hablar de los niños con marasmo. 6. Quisieras que uno de tus compañeros este con kwashiorkor. 7. Te gusta comer alimentos nutritivos. 8. Comes vitaminas en los alimentos que consumes. 9. Tu mamá pone frutas en tu lonchera. 10. Tomas leche todos los días en tu desayuno. 11. Consumes los siete cereales en tu desayuno. 12. Tu mamá prepara alimentación balanceada. 13. El desayuno escolar que prepara en tu jardín te gusta.	- No - A veces - Si
VARIABLE DEPENDIENTE Aprendizaje	- Fases y procesos del aprendizaje. - Aprendizaje y alimentación balanceada.	- Fase de motivación. - Fase de adquisición. - Fase de recordación. - Alimentación balanceada. - Apoyo de las instituciones.	14. La profesora hace su motivación para iniciar con la clase. 15. Comprendes la clase que hace tu profesora. 16. Te recuerdas las clases que hicieron en tu aula. 17. La profesora realiza la realimentación de las clases. 18. Cuando comes alimentación balanceada tienes muchas ganas de participar en la clase. 19. Cuando comes alimentación balanceada comprendes la clase. 20. Comes todos los días alimentación balanceada para que vayas a tu jardín.	- No. - A veces - Si

