

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION**



**La alimentación en etapa preescolar.**

**Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Inicial.

Autor:

**Shirley Dávila Cano**

**Sullana-Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION**



**La alimentación en etapa preescolar.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Sullana- Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION**



**La alimentación en etapa preescolar.**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Shirley Dávila Cano (Autor)

Segundo O. Alburquerque Silva (Asesor)

**Sullana- Perú**

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**


**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**


Sullana, a los diecisiete días del mes de febrero del año dos mil veintiuno, se reunieron en el colegio Mayor PNP, Roberto Morales Rojas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La alimentación en etapa preescolar* para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor(a) **DÁVILA CANO SHIRLEY**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16

Por tanto, **DÁVILA CANO SHIRLEY**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

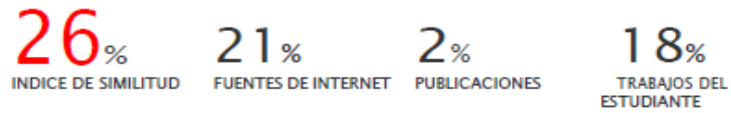
  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado  
DNI: 00230120

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado  
DNI: 43852105

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado  
DNI: 07038746

## La alimentación en etapa preescolar

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://centrodesaludsanjose.blogspot.com">centrodesaludsanjose.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
2	Submitted to Universidad Estatal de Milagro Trabajo del estudiante	1 %
3	<a href="http://repositorio.una.edu.ni">repositorio.una.edu.ni</a> Fuente de Internet	1 %
4	<a href="http://www.nzdl.org">www.nzdl.org</a> Fuente de Internet	1 %
5	<a href="http://anyflip.com">anyflip.com</a> Fuente de Internet	1 %
6	Submitted to consultoriadeserviciosformativos Trabajo del estudiante	1 %
7	<a href="http://lindacastaneda.blogspot.com">lindacastaneda.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
8	Submitted to Universidad de San Buenaventura Trabajo del estudiante	1 %

  
Dr. Segundo José de Aburto Silva  
(Autor)  
<http://ojs1.unl.edu/0000-0002-9629-6211/>

9	<a href="https://dspace.ups.edu.ec">dspace.ups.edu.ec</a> Fuente de Internet	1 %
10	<a href="http://www.vivatacademia.net">www.vivatacademia.net</a> Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador Trabajo del estudiante	1 %
12	<a href="http://www.perueduca.pe">www.perueduca.pe</a> Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Grupo IOE Trabajo del estudiante	1 %
14	<a href="https://bibliotecavirtual.files.wordpress.com">bibliotecavirtual.files.wordpress.com</a> Fuente de Internet	1 %
15	<a href="http://doaj.org">doaj.org</a> Fuente de Internet	1 %
16	<a href="https://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080">repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080</a> Fuente de Internet	1 %
17	<a href="https://repositorio.unc.edu.pe">repositorio.unc.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
18	<a href="https://repositorio.upse.edu.ec">repositorio.upse.edu.ec</a> Fuente de Internet	1 %
19	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	1 %



Dr. Segundo Melillo Alburquerque Silva  
(Asesor)

<https://orcid.org/0000-0002-3625-6355>

20	<a href="http://www.unicef.org">www.unicef.org</a> Fuente de Internet	1%
21	Submitted to Universidad Estatal a Distancia Trabajo del estudiante	1%
22	<a href="http://repositorio.unapiquitos.edu.pe">repositorio.unapiquitos.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
23	<a href="http://masonnatural.pe">masonnatural.pe</a> Fuente de Internet	1%
24	<a href="http://www.ambito.com">www.ambito.com</a> Fuente de Internet	1%
25	<a href="http://scielo.isciii.es">scielo.isciii.es</a> Fuente de Internet	1%
26	Submitted to Universidad Nacional Evangélica, Santiago Trabajo del estudiante	1%
27	<a href="http://wiki2.org">wiki2.org</a> Fuente de Internet	< 1%
28	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	< 1%
29	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	< 1%
30	<a href="http://drpiza.com">drpiza.com</a> Fuente de Internet	< 1%

  
 Dr. Segundo Alberto Aburto Silva  
 (Asesor)  
<http://orcid.org/0000-0002-3625-8353>

<b>31</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	< 1 %
<b>32</b>	<b>thegreenveganfood.wordpress.com</b> Fuente de Internet	< 1 %
<b>33</b>	<b>www.powtoon.com</b> Fuente de Internet	< 1 %
<b>34</b>	<b>Submitted to Universidad Alas Peruanas</b> Trabajo del estudiante	< 1 %
<b>35</b>	<b>repositorio.sudamericano.edu.ec</b> Fuente de Internet	< 1 %
<b>36</b>	<b>www.aeal.es</b> Fuente de Internet	< 1 %

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
(Asesor)

<https://orcid.org/0000-0002-3629-6355>



## **DEDICATORIA**

En primer lugar, agradecer a Dios por haber permitido recorrer este largo camino con tropiezos y logros, por darme fortaleza para culminar esta monografía. Asimismo, a mis padres desde el cielo por la motivación constante que ha permitido hacer de mí una persona que no se derrota fácilmente, por sus grandes valores y consejos. A mi hijo Julián que es y siempre será mi motor en quien puedo confiar, a mi hija Itzell que me da el impulso para conseguir lo imposible y a todos mis hermanas y hermanos por su confianza, consejos, comprensión en los momentos difíciles.

## INDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>12</b>
<b>1. Dietas balanceadas.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1. Valor nutritivo de los nutrientes.....</b>	<b>12</b>
<b>1.2. Los nutrientes.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3. Las proteínas.....</b>	<b>13</b>
<b>1.4. Los hidratos de carbono .....</b>	<b>14</b>
<b>1.5. La fibra alimentaria.....</b>	<b>15</b>
<b>1.6. Las grasas o lípidos.....</b>	<b>15</b>
<b>1.7. Las vitaminas .....</b>	<b>16</b>
<b>2. Distribución de dietas balanceadas .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1. Características.....</b>	<b>17</b>
<b>3. Objetivos niutricionales.....</b>	<b>18</b>
<b>4. Principios básicos de una dieta saludable .....</b>	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO 2 .....</b>	<b>20</b>
<b>1. Alimentación preescolar .....</b>	<b>20</b>
<b>1.1 Niñas y niños de 1 a 3 años de edad.....</b>	<b>20</b>
<b>1.2 Niñas y niños de 4 a 6 años de edad.....</b>	<b>20</b>
<b>2. El valor de la leche materna.....</b>	<b>21</b>
<b>2.1. Beneficios de la leche materna .....</b>	<b>21</b>
<b>3. Seguridada alimentaria .....</b>	<b>22</b>
<b>3.1. Consumo de alimentos .....</b>	<b>22</b>
<b>4. Ejercicio físico .....</b>	<b>23</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>25</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>26</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>27</b>

## **RESUMEN**

Según los textos analizados de diferentes fuentes bibliográficas la alimentación en las niñas y niños en etapa preescolar, es fundamental ya que asegura un crecimiento y desarrollo adecuado, teniendo en cuenta muchos aspectos como la actividad física, así mismo promover hábitos alimenticios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Palabras claves: Alimentación, nutrición y etapa preescolar.

## **ABSTRACT.**

According to the texts analyzed from different bibliographic sources, feeding in preschool children is essential since it ensures adequate growth and development, taking into account many aspects such as physical activity, as well as promoting healthy eating habits to prevent nutritional diseases. short and long term.

**Keywords:** feeding, preschool stage.

## INTRODUCCIÓN

La alimentación infantil constituye una de las áreas de mayor importancia dentro del plan educativo. Es importante la necesidad de enseñarles hábitos saludables, a seguir una alimentación sana, ya que los pre escolares son de mayor riesgo nutricional debido a su elevado requerimiento energético y a su limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos, se debe ser creativo en la introducción de alimentos nuevos y a promover las actividades físicas ya que estos continuarán durante toda su vida y serán responsables de la toma de decisiones referente a la alimentación en su vida adulta.

A nivel mundial las niñas y niños de las edades de 2 a 6 años suelen aceptar de manera limitada ciertos alimentos fundamentales. Por ello, el objetivo de esta monografía es recopilar todos los datos posibles sobre alimentación en etapa preescolar, valor nutritivo de los alimentos, características, seguridad alimentaria en la etapa de 2 a 6 años, para ser utilizado por el personal docente.

Se ha comprobado que el momento idóneo para ello, es la edad preescolar siendo el momento en el que los niños empiezan a tomar consciencia de su salud y a adquirir hábitos de vida. Según Elvira Goyzueta nos comenta que la etapa inicial se ofrece a los niños menores de 5 años siendo la base fundamental para el desarrollo humano y para el futuro del país de su formación.

Hoy en día ante la coyuntura en que atraviesa el mundo entero es muy importante señalar que los educandos no solo se están quedando sin educación, sino también sin una fuente fiable de nutrición, uno de los problemas que más se han suscitado: la obesidad siendo uno de los factores con alto riesgo para la salud tanto para niñas y niños como en adultos. (Cubero J, Cañada F, Costillo E, Franco L, Calderón A, Santos AL, Padez C, Ruiz C. 2012)

## **CAPÍTULO I**

### **ANTECEDENTES**

Hoy en día ante la coyuntura en que atraviesa el mundo entero es muy importante señalar que los educandos no solo se están quedando sin educación, sino también sin una fuente fiable de nutrición, uno de los problemas que más se han suscitado: la obesidad siendo uno de los factores con alto riesgo para la salud tanto para niñas y niños como en adultos. (Cubero J, Cañada F, Costillo E, Franco L, Calderón A, Santos AL, Padez C, Ruiz C. 2012). A continuación, se ha tomado algunos estudios relacionados a esta problemática, en la cual se va resaltar sus objetivos

#### **1. Dietas balanceadas.**

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura nos comenta que una dieta balanceada debe ser la suficiente, incorporando ciertas cantidades esenciales para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas, bien preparadas y libre de contaminantes cubriendo todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física. De esta manera, la dieta debe aportar la cantidad necesaria de glúcidos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. La diferencia se encuentra en el tipo de dieta que debe consumir cada preescolar considerando sus condiciones físicas, económica y obviamente la condición clínica.

##### **1.1. Valor nutritivo de los alimentos.**

El crecimiento en cada pre escolar tiene características individuales permitiéndoles desarrollar diferentes habilidades, necesitando así una alimentación balanceada el cual le permita su buen crecimiento, desempeñarse en actividades físicas. Considerando que a nivel nacional muchos preescolares no logran desarrollar todos sus potenciales ya que

sus familiares no cuentan con la suficiente economía. Conocer el valor nutritivo de los alimentos por parte de los familiares y educadores debe ser la cadena principal en el día a día promover estos conocimientos. Cabe señalar que en esta etapa se e incluir a diario alimentos de todos los grupos: leche y derivados, carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres, Cereales, Frutas, frutos secos, verduras y hortalizas. (Ministerio de Salud: MINSA, 2016).

## **1.2. Los Nutrientes.**

Roxana, B., José Carlos, G. (2018). *Difundiendo salud en nutrición*. (Tesis para Licenciatura). Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5842/Barranzuela%20Silva%20%26%20Galvez%20Becerra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Es la ingesta de nutrientes en relación con las necesidades dietéticas de nuestro organismo. Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos, las cuales son requeridas por las células del cuerpo para realizar sus funciones vitales. Son de suma importancia para el funcionamiento de los seres vivos, una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Los nutrientes se dividen en: Los macronutrientes que son los que nuestro organismo necesita en porciones elevadas; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades pequeñas. Dentro de este grupo tenemos a las vitaminas y los minerales.

## **1.3. Las proteínas.**

Ana, M., Consuelo, P. (2016). Conceptos básicos en la alimentación. (1ra. Edición., pág. 10). Manual electrónico. Madrid/España: Diseño Gráfico: Daniel Cosano Molleja. Recuperado de: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Las proteínas son moléculas grandes de amino ácidos que constituye y mantiene nuestro cuerpo, siendo el principal material de construcción, y se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal. Forman parte de los músculos, huesos, piel, los órganos, la sangre. Siendo necesarias para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento del cuerpo y para reparar y reemplazar los tejidos gastados o dañados, así como para producir enzimas metabólicas y digestivas

Por otro lado, las proteínas poseen otras funciones:

Intervienen en el metabolismo, se encargan de las reacciones metabólicas y de ciertas hormonas.

Forman anticuerpos en defensa para el organismo

Transportan sustancias por la sangre,

Son fuente de energía.

#### **1.4. Los hidratos de carbono.**

Productos Chango., Cardio Fitnes. (26 de julio del 2016). *Que son los Hidratos de carbono y que importancia tienen en nuestro cuerpo.* (Vídeo de YouTube).  
<https://www.youtube.com/watch?v=9FrXqAiPgcl>

Los hidratos de carbono son nutrientes esenciales en la dieta, siendo vitales sus funciones que brinda para nuestro organismo, la energía que necesita que actúa como una fuente de vitaminas y minerales para nuestro cerebro, músculo y así poder realizar las actividades del día (estudiar, hacer deporte o jugar). Es un elemento que ayuda al ahorro de proteínas, controlan el metabolismo de las grasas y se debe consumir de manera adecuada para no estar cansador o enfermar.

Los hidratos de carbono se agrupan según su estructura química: Glucosa y fructosa (plátano, manzana, pera), Sacarosa (azúcar) y lactosa (azúcar y productos lácteos), almidón (papas y arroz).

Los hidratos de carbono más saludables se derivan de alimentos de origen vegetal y lo podemos encontrar en los cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres.



### **1.5. La fibra alimentaria.**

Simple Blending. (23 ago. 2017). *Importancia de la fibra en la dieta.* (Archivo de video). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fBQ0xN2TMU4>

Es un nutriente fundamental de la alimentación, por sus funciones reguladoras de distintos órganos y sistemas, contribuye en controlar el nivel de colesterol en la sangre, previene enfermedades cardiovasculares (hipercolesterolemia, hipertensión arterial, diabetes mellitus), tipos de cáncer de colon, mama y la obesidad.

Se divide en dos tipos de fibra:

Soluble el cual regula el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento, este tipo de fibra se encuentra en la lechuga, pimiento, tomate, arroz integral.

La fibra insoluble que se encuentra en cereales integrales, hortalizas, pan integral, En la etapa preescolar se debe consumir entre 5 años debe tomar de 10 a 15 gramos de fibra dietética.

### **1.6. Las grasas o lípidos.**

Ana, M., Consuelo, P. (2016). *Conceptos básicos en la alimentación.* (1ra. Edición., pág. 14). Manual electrónico. Madrid/España: Diseño Gráfico: Daniel Cosano Molleja. Recuperado de: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos- alimentacion.pdf>

Son nutrientes que actúan como un gran almacén de energía que nuestro organismo necesita en mayor o menor cantidad según el tipo de grasa. Las grasas o lípidos en la dieta infantil son fundamental para asegurar un buen aporte de energía.

Durante los primeros seis meses de vida las grasas son la principal fuente de energía y proporcionan aproximadamente el 50 por ciento de la energía consumida, indispensables para un buen crecimiento físico y para el desarrollo del sistema nervioso.

Las grasas o lípidos tienen otras funciones importantes: forman parte de la estructura de las membranas celulares, están implicadas en la absorción, el transporte y la formación de las vitaminas llamadas liposolubles, forman parte de algunas hormonas.

Graciela, A. (2017) Nos comenta que las grasas o lípidos se dividen en tres tipos: grasas saturadas (son aquellas grasas que debemos separar de nuestra alimentación porque elevan el colesterol, como es los embutidos, lácteos enteros). Grasas trans son aquellas que debemos de eliminar totalmente de nuestra alimentación ya que elevan el nivel de obesidad y se encuentran en mantequillas. Grasas insaturadas son aquellas grasas que podemos consumir. Son procedentes de alimentos vegetales.

### **1.7. Las vitaminas.**

Smile and Learn. (14 ene. 2021). *¿Qué son las vitaminas y las sales minerales? - Alimentación saludable para niños.* (Archivo de video). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5DRr2otjce4>

La infancia es una etapa de rápido crecimiento y la actividad física es muy importante, por lo que se requiere el consumo de alimentos energéticos y de nutrientes. La alimentación en etapa preescolar es asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo, teniendo en cuenta el promover hábitos alimentarios saludables previniendo enfermedades.

Las vitaminas son sustancias que nuestro cuerpo necesita en pequeñas cantidades, nos ayudan a estar sano, indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Existen tipos de vitaminas, también se simbolizan mediante letras:

**A.** Ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, y piel sanos. (zanahorias, lechuga, pimentón o páprika, mangos, melón.)

**B6 - B12.** Ayuda a la formación de glóbulos rojos y mantenimiento de la función cerebral. (El Atún y el salmón, el banano, frijoles secos, carne de res y de cerdo, nueces.)

**C.** Favorece los dientes y encías. Ayuda para la cicatrización de heridas.

(naranjas, mandarinas, perejil, brócoli, kiwi, uva, fresas, albahaca jugos de pimientos rojos y verdes y kiwi, frutas y verduras como brócoli, fresas, melón.)

**D.** Fortalece los huesos fuertes, previene la osteoporosis (El pescado azul, marisco, hígado, lácteos, huevos, aguacate.)

**E.** Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K. (Aceites vegetales de maíz, de germen de trigo, girasol, cártamo, maíz y soya, nueces, almendras, el maní y las avellanas, semillas de girasol, espinacas y el brócoli)

**K.** Es importante para la salud de los huesos. (espinaca, col rizada, brócoli, lechuga, aceites vegetales, frutas como los arándanos azules, higos, carne, queso, huevos y granos de soja.)

## **2. Distribución de dietas balanceadas**

Gonzales. A., Certad, P. (2017, septiembre). *Análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria.* Venezuela. <https://www.redalyc.org/journal/5257/525756095001/html/>

Durante la etapa preescolar ocurren diversos cambios acelerados, por ende, durante este periodo la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños, fundamentalmente porque dichos hábitos durarán para toda la vida.

Una distribución de dietas balanceadas es el proceso por el cual consumimos alimentos aportando los nutrientes necesarios para sobrevivir y poder realizar las diferentes actividades diarias, durante dicho periodo se le debe prestar mayor atención a la alimentación del mismo, siendo objetivo principal para las familias y docentes.

### **2.1. Características.**

*Alimentación saludable.* (2017, 20 de febrero). Aeal. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

Una distribución de dietas balanceadas debe ser correcta aportando todos los nutrientes que un preescolar necesita, debe estar compuesta por hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, adaptado a su a la actividad física que realiza, su edad, sexo y talla.

Una alimentación saludable debe ser completa con alimentos que contengan todos los

nutrientes y de manera equilibrada en la cantidad. Podemos agruparlos y en la cantidad necesaria.

### **3. Objetivos Nutricionales.**

Para cumplir los objetivos nutricionales se debe conocer las necesidades y requerimientos en la etapa preescolar, identificando los diferentes grupos alimenticios y los nutrientes que nos aportan para así asegurar su crecimiento y desarrollo adecuado previniendo una malnutrición o enfermedades a corto o largo plazo.

El rol que juega la familia es muy importante en la adquisición de hábitos alimenticios por ello se debe estar en constante capacitación, reconociendo la importancia de la alimentación saludable.

Barranzuela, R. (2018) Nos menciona que los docentes desde las escuelas deben potenciar el consumo responsable de alimentos, la realización de actividades físicas, elaborando recetas saludables, participando cada 3 meses en campañas de propaganda gráfica, distribución de material gráfico informativo, situar banners publicitarios en el interior de la institución educativa, con el objetivo de prevenir así enfermedades a causa de la malnutrición.

### **4. Principios básicos de una dieta saludable.**

*Cómete la vida: Principios de vida y alimentación saludable.* (2018, 30 de enero). ASMC seguros. <https://segurostorrelodones.es/alimentacion-saludable/>

La alimentación consiste en incorporar sustancias al cuerpo, lo importante es que los nutrientes estén saludables, libre de colorantes, grasas trans, aditivos, consumientes alimentos frescos y bien lavados como verduras, frutas. Se recomienda bastante el consumo de agua restringiendo los jugos de caja, bebidas azucaradas, esto se debe fomentar en los colegios, guarderías y en el hogar. Ante la coyuntura en que estamos viviendo y los cambios climáticos los preescolares tienen un sobrepeso, por ende, se debe establecer horarios de comida. Evitando el consumo el exceso de frituras, embutidos, reemplazando por frutas y verduras de todos los colores. Incorporando las actividades físicas que ayudan a crecer y mantenernos sanos.

Estas pautas se deben promover en nuestras vidas, nos ayudará a adquirir conductas positivas, adoptar hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo.

## CAPITULO II

### 2.1. Alimentación preescolar.

Moreno, J., Galiano, M. (mayo de 2015). *Alimentación, preescolar, escolar y del adolescente*. Sepeap pediatría integral. Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

Es asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, lo que un preescolar empieza a consumir hoy, sentaran las bases futuras de su alimentación y/o enfermedades. Se debe promover hábitos alimentarios para evitar dificultades en nuestra vida complementado con actividades físicas.

Por lo tanto, debemos ser creativos en la incorporación de alimentos que se va a ofrecer a los preescolares, armar platos nutritivos de colores, sabores y texturas, alejando las bebidas azucaradas, juegos envasados que no son adecuados en su alimentación reemplazando por agua, complementado así con fibra que podemos encontrar en las diferentes frutas y verduras.

Para adecuar la alimentación en preescolares debemos tener en cuenta las necesidades y edades.

### 2.2. Niñas y niños de 1 a 3 años de edad.

Moreno, J., Galiano, M. (mayo de 2015). *Alimentación preescolar, escolar y del adolescente*. Sepeap pediatría integral. Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

Una alimentación saludable debe ser variada y contener un nivel moderado y equilibrado de nutrientes ajustados a las características fisiológicas.

Esta es una etapa definitivamente protagónica su desarrollo y la presencia de enfermedades en la edad adulta. Se debe lograr un crecimiento adecuado, cognitivo, mostrándoles hábitos saludables para que aprendan a decidir que van a comer disfrutando así de sus alimentos. Sus sistemas digestivos y renal ya han madurado un poco más lo que le va a permitir comer más alimentos con menos riesgos.

Se debe integrar en la mesa familiar el consumo diario de frutas y verduras crudos o cocidos, cereales diariamente ya que provee hierro, papa y legumbres son alimentos básicos que contiene una mayor cantidad de vitaminas, lácteos (leche entera, yogur, queso), impulsar el consumo de pescado.

El ingerir agua debe ser la bebida habitual, retirando los refrescos solo para ocasiones especiales con contenido mínimo de azúcar.

Entre alimentos que no debe consumir son los frutos secos ya que pueden causar que se atraganten, pescados azules, atún debido a los conservantes, embutidos con elevado contenido de sal.

### **2.3. Niñas y niños de 4 a 6 años de edad.**

Barrios, E., García, J., Murray, M., Ruiz, M., Santana, C., Suárez, E.(s.f.). *Guía pediátrica de la alimentación.* España.

Recuperado de: <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION- INFANTIL.pdf>

En esta etapa se requiere de una alimentación adecuada, tanto física como emocional. Es muy importante mantener y favorecer el desarrollo de actitudes positivas respecto a la alimentación y buenos hábitos, establecer un horario organizado, manteniendo así un estilo de vida saludable en etapas posteriores. Conjuntamente el ejercicio juega un rol importante ya que definirá su desarrollo físico e intelectual.

La alimentación debe ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada. Por ende, se

recomienda a los padres de familia tener en cuenta las siguientes raciones que deben consumir las niñas y los niños en este grupo de edad:

Se recomienda consumir dos vasos de leche al día.	Lentejas, garbanzos, judías blancas, guisantes. 4 veces por semana.
Carnes y derivados la cantidad de 50 g entre 6 veces por semana.	Verduras y hortalizas consumir diariamente entre 200-300 g.
Pescados la porción de 65 g que equivale a 4 veces por semana.	Frutas frescas entre 50-100 g. variada.
Huevos unas 2 veces por semana.	
Se debe consumir cereales y féculas, pan, arroz, pasta, papas o cereales.	

### **3. Valor de la leche materna.**

Gobierno de encuentro (2019). No comenta en su blog de la Plataforma Gubernamental de Desarrollo Social que la leche materna es el alimento ideal para los bebés durante al menos los primeros 6 meses de vida; sus múltiples beneficios están científicamente demostrados, así como los riesgos derivados de la alimentación con leches artificiales. El inicio de la lactancia debe ser precoz para favorecer así la producción láctea y reforzando el vínculo madre e hijo. Salvo casos aislados toda madre está preparada para producir leche en suficiente calidad y cantidad para alimentar a su bebé, siempre que reciba los consejos y la ayuda adecuada durante los primeros días.

#### **3.1. Beneficios de la leche materna.**

*Qué beneficios le aporta al bebe la lactancia materna.* (2021, 27 de junio). Inatal.org. Recuperado de: <https://inatal.org/el-parto/lactancia/66-lactancia-materna-por-que/374-que-beneficios-le-aporta-al-bebe-la-lactancia-materna.html>

La leche materna ayuda al desarrollo del cuerpo y la inteligencia de las niñas y niños.



Para el bebé:

Le aporta todo lo que necesita para nutrirse al menos durante los primeros 6 meses de vida. Transmitiéndole defensas que hacen que se enferme lo menos posible.

Se ha demostrado en algunos estudios que los bebés amamantados presentan a largo plazo menos obesidad, hipertensión arterial, celiaquía, asma y diabetes, entre otras enfermedades. La lactancia promueve un mayor vínculo entre la madre y el niño.

Para la madre:

Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión en el postparto.

Alimento listo para su uso en cualquier sitio y hora, siempre en cantidad y temperatura adecuada. Haber dado el pecho protege a la madre de algunas enfermedades tales como: cáncer de mama, ovario y osteoporosis. También presentan un riesgo menor de cáncer de pecho, y quizá de cáncer uterino, en comparación con las mujeres que no lo hacen.

### **Problemas de alimentar con biberón o sucedáneos de la leche materna**

Un niño que no se amamanta, o el que no recibe lactancia exclusiva durante los primeros cuatro a seis meses de vida, pierde muchas o todas las ventajas de la lactancia que se mencionaron antes. La alternativa más común a la lactancia natural es la alimentación con biberón, ya sea una fórmula infantil manufacturada o leche de vaca u otros líquidos. Es menos frecuente que un niño en los primeros cuatro a seis meses de vida, reciba alimentos sólidos en vez de leche materna. Algunas madres utilizan taza y cuchara en vez del biberón, para darle al bebé ya sea leche de vaca, fórmula para bebés o papilla. La alimentación con cuchara tiene algunas ventajas sobre la alimentación con biberón, pero es mucho menos satisfactoria que la lactancia.

## **4. Seguridad alimentaria.**

Huaman, E. (2020). *Seguridad alimentaria nutricional y neurodesarrollo en las familias con niños menores de 3 años del valle de Canipaco*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional del Centro del Perú.

Recuperado de:  
[https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6393/T010\\_19957872\\_D.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6393/T010_19957872_D.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Procede de dos conceptos: Seguridad alimentaria (food security) que se basa en el acceso de alimentos para las personas. Seguridad alimenticia (food safety) es la ciencia que protege a la salud y los intereses de los consumidores desde el punto de vista higiénico de los alimentos. Estudia la rutina que se deben hacer al manipular dichos alimentos previniendo así daños a la salud.

Es la condición que asegura a las personas la disponibilidad inmediata, física, social y económica a los alimentos, y en cantidades necesarias para regular de manera permanente sus necesidades biológicas de energía y nutrientes. Teniendo suficientes vías o acopio y demás establecimientos donde los podamos adquirir a través de la compra.

Los alimentos con poca higiene pueden transmitir enfermedades, bacterias de persona a persona incluso desde el mismo instante de su producción hasta el de su consumo ya que están expuestos a posibles contaminaciones provocados por la naturaleza o la mano de obra. La correcta limpieza de los materiales y espacio en que se prepara los alimentos garantizan la calidad de lo que se va a consumir nuestros preescolares.

#### **4.1. Consumo de alimentos.**

Escuela de nutrición. (21 de marzo del 2017). Consumo de alimentos. (Video de YouTube)  
Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=vVwbdrTWFPw>

Es la cantidad, calidad de alimentos que se consume en el día a día, para satisfacer sus necesidades, determinando el estado nutricional de los preescolares.

Dentro del consumo de alimentos influye de manera indirecta los hábitos nutricionales, distribución y disponibilidad de alimentos.

Hay que tener en cuenta la cantidad y la frecuencia de sebe comer para que la ración sea adecuada con los nutrientes necesarios.

## 5. Ejercicios físicos.

Izarra, L. (s.f.). Actividad física y nutrición en los niños en edades preescolar y escolar. La lonchera de mi hijo. Recuperado de: <https://normas-apa.org/referencias/citar-un-blog/>

La práctica regular de actividad física en los niños genera muchos beneficios, algo que en los últimos tiempos ha perdido importancia, debido al alto aumento del sedentarismo infantil. Esto se debe a que ha cambiado la forma de jugar, reemplazándolo con el uso de los videojuegos. Para un niño sedentario los riesgos de sufrir enfermedades son mayores, ya que se arriesgan a: Tener sobrepeso, aumento de colesterol y triglicéridos, diabetes, hipertensión, menor fuerza y resistencia muscular, falta de coordinación y agilidad, ausentismo escolar por enfermedades. Con todas estas consecuencias lo recomendable es incentivar la práctica de actividad física en los niños, para cuidar su salud a futuro.

La práctica de ejercicios en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y muscular, mantenimiento del equilibrio calórico, por lo tanto, un peso saludable y la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Para los niños en general una alimentación variada es necesaria, pero si el niño hace deporte hay que llevar especial cuidado en que reciba los nutrientes necesarios para realizar el esfuerzo sin que les falte energía.

La alimentación de un niño que realiza actividad física, es un gran reto para los padres, maestros, ya que esta debe ser adecuada en calidad y cantidad, con un suficiente aporte de macro y micro nutrientes, para que no se vea afectado el adecuado desarrollo y crecimiento del niño.

Como ya hemos hablado en temas anteriores los niños necesitan alimentos que incluyan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Una alimentación variada es la clave para que los pequeños obtengan lo que sus cuerpos necesitan.

## CONCLUSIONES

**PRIMERO:** La leche materna es el alimento ideal para los bebés durante al menos los primeros 6 meses de vida; sus múltiples beneficios ayudarán al desarrollo del cuerpo y la inteligencia de las niñas y niños.

**SEGUNDO:** La alimentación en la etapa preescolar es fundamental para el desarrollo de su salud en un futuro. Cada preescolar necesita ingerir una cierta cantidad moderada de nutrientes de acuerdo a su peso, talla edad.

**TERCERO:** Además, es importante la práctica de ejercicios en la infancia ya que genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio, muscular e intelectual, etc.

## **RECOMENDACIONES.**

Se recomienda lo siguiente:

A los preescolares se les debe enseñar que una dieta balanceada debe ser la suficiente, incorporando ciertas cantidades esenciales para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas, bien preparadas y libre de contaminantes cubriendo todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.

En la dieta se debe incluir los hidratos de carbono más saludables que se derivan de alimentos de origen vegetal y lo podemos encontrar en los cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres.

Muy aparte de la dieta balanceada y la ingesta de alimentos que aportan nutrientes en un preescolar, también se debe implementar los ejercicios en la infancia ya que genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio, muscular e intelectual, etc.

## REFERENCIAS CITADAS

Ana, M., Consuelo, P. (2016). Conceptos básicos en la alimentación. (1ra. Edición., pág. 10). Manual electrónico. Madrid/España: Diseño Gráfico: Daniel Cosano Molleja. Recuperado de:

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

*Alimentación saludable*. (2017, 20 de febrero). Aeal. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

Barrios, E., García, J., Murray, M., Ruiz, M., Santana, C., Suárez, E.(s.f.). *Guía pediátrica de la alimentación*. España. Recuperado de:

<http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>

Consejo Latinoamericano de proteína animal. (2018). Qué es una dieta balanceada. Consejo Latinoamericano de proteína animal. <https://www.alimentacionbalanceada.com/que-es-una-dieta-balanceada/>

*Cómete la vida: Principios de vida y alimentación saludable*. (2018, 30 de enero). ASMC seguros.

<https://segurostorrelodones.es/alimentacion-saludable/>

Cubero J, Cañada F, Costillo E, Franco L, Calderón A, Santos AL, Padez C, Ruiz C. (2012, Julio). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Enfermería Global*, (Nº 27), Pág. 337.

<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v11n27/revision2.pdf>

Escuela de nutrición. (21 de marzo del 2017). Consumo de alimentos. (Video de YouTube) Obtenido de:

<https://www.youtube.com/watch?v=vVwbdrTWFPw>

Gonzales. A., Certad, P. (2017, septiembre). *Análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria*. Venezuela.

<https://www.redalyc.org/journal/5257/525756095001/html/>

Huaman, E. (2020). *Seguridad alimentaria nutricional y neurodesarrollo en las familias con niños menores de 3 años del valle de Canipaco*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional del Centro del Perú. Recuperado de:

[https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6393/T010\\_19957872\\_D.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6393/T010_19957872_D.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Izarra, L. (s.f.). Actividad física y nutrición en los niños en edades preescolar y escolar. La lonchera de mi hijo. Recuperado de:

<https://normas-apa.org/referencias/citar-un-blog/>

Luis P., Luis Ros M., Daniel G. Ramiro Rial González1. (2001). *Alimentación del preescolar y escolar*. Recuperado de:

[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf)

Moreno, J., Galiano, M. (mayo de 2015). *Alimentación, preescolar, escolar y del adolescente*. Sepeap pediatría integral. Recuperado de:

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

Productos Chango., Cardio Fitnes. (26 de julio del 2016). *Que son los Hidratos de carbono y que importancia tienen en nuestro cuerpo*. (Vídeo de YouTube).

<https://www.youtube.com/watch?v=9FrXqAiPgcl>

*Qué beneficios le aporta al bebe la lactancia materna*. (2021, 27 de junio). Inatal.org.

Recuperado de:

<https://inatal.org/el-parto/lactancia/66-lactancia-materna-por-que/374-que-beneficios-le-aporta-al-bebe-la-lactancia-materna.html>

Roxana, B., José Carlos, G. (2018). *Difundiendo salud en nutrición*. (Tesis para Licenciatura). Universidad Señor de Sipán.

[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5842/Barra  
nzuela%20Silva%20%26%20Galvez%20Becerra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5842/Barra_nzuela%20Silva%20%26%20Galvez%20Becerra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Simple Blending. (23 ago. 2017). *Importancia de la fibra en la dieta*. (Archivo de video).

[YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=fBQ0xN2TMU4](https://www.youtube.com/watch?v=fBQ0xN2TMU4)

Smile and Learn. (14 ene. 2021). *¿Qué son las vitaminas y las sales minerales? - Alimentación saludable para niños*. (Archivo de video). YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=5DRr2otjce4>