

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



“Hábitos de alimentación en niños de inicial”

TRABAJO MONOGRÁFICO PARA OBTENER EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN; ESPECIALIDAD:  
EDUCACIÓN INICIAL

Modalidad: Examen de suficiencia profesional.

Autora:

Bach. Espinoza Mori, Zoila Fernanda

Asesora:

Dra. Alarcón Neira, Mary Juana

ORCID:0000-0003-3219-9475

Nuevo Chimbote – Perú

2023

## HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR

El trabajo de investigación monográfico "HABITOS DE ALIMENTACION EN NIÑOS DE INICIAL", ha contado con el asesoramiento de la Dra. Alarcón Neira Mary Juana, con DNI 33264549 y código ORCID: 0000-0003-3219-9475.



---

Dra. Alarcón Neira Mary Juana

DNI 33264549

Código ORCID: 0000-0003-3219-9475

## HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO

La presente monografía "HABITOS DE ALIMENTACION EN NIÑOS DE INICIAL", tiene la aprobación del jurado, quienes suscriben en señal de conformidad.



---

Dra. Alarcón Neira Mary Juana  
PRESIDENTA  
DNI 33264549  
ORCID: 0000-0003-3219-9475



---

Dra. Chu Amaranto Ursula Milagros  
INTEGRANTE  
DNI 32907054  
ORCID 0000-0003-4884-2904



---

Dra. Capillo Lucar Isabel Deycy  
INTEGRANTE  
DNI 40221623  
ORCID: 0000-0002-9197-426X



### ACTA DE CALIFICACIÓN DEL EXAMEN DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Siendo las 8 am del día 19 de diciembre del 2022 se instaló en el Auditorio de la Facultad de Educación y Humanidades, el Jurado Evaluador designado mediante Resolución N° 679 - 2022-UNS-CFEH, integrado por los docentes:

- DRA. MARY JUANA ALARCON NEIRA (Presidente)
- DRA. URSULA MILAGROS CHU AMARANTO (Integrante)
- DRA. ISABEL DEYCY CAPILLO LUCAR (Integrante); para procesar el Examen de Suficiencia Profesional del (la) Bachiller en Educación detallado(a) a continuación, con la finalidad de Optar el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad: Educación Inicial. Terminado el Examen Escrito, el (la) bachiller obtuvo los siguientes resultados:

APELLIDOS Y NOMBRES	NOTA	CONDICIÓN
<b>ESPINOZA MORI ZOILA FERNANDA</b>	14	aprobado

Por lo que según el Art. 62° del Reglamento General para obtener el Grado Académico de Bachiller y el Título Profesional de la UNS (Resolución N° 471-2002-CU-R-UNS), quedó expedito(a) para la sustentación de la Monografía.

Terminada la sustentación de la Monografía el(la) bachiller respondió a las preguntas formuladas por los miembros del Jurado Evaluador, obteniendo la **NOTA 18**

Concluido el proceso del Examen de Suficiencia Profesional, se obtuvo el siguiente resultado:

APELLIDOS Y NOMBRES	EXAMEN ESCRITO	SUSTENT. MONOGRAF.	PROM.	CONDICIÓN
<b>ESPINOZA MORI ZOILA FERNANDA</b>	14	18	16	aprobado

Siendo las 10.50 am del mismo día, se dio por terminado el proceso del Examen de Suficiencia Profesional, firmando en señal de conformidad el presente jurado.

Nuevo Chimbote, 20 de diciembre del 2022

  
.....  
DRA. MARY JUANA ALARCON NEIRA  
**Presidente Jurado**

  
.....  
DRA. URSULA MILAGROS CHU AMARANTO  
**Secretario(a)**

  
.....  
DRA. ISABEL DEYCY CAPILLO LUCAR  
**Integrante**



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Zoila Fernanda Espinoza Mori
Título del ejercicio:	1er respaso
Título de la entrega:	Hábitos de alimentación en niños de inicial
Nombre del archivo:	07-02-23_3.docx
Tamaño del archivo:	123.55K
Total páginas:	24
Total de palabras:	5,818
Total de caracteres:	31,027
Fecha de entrega:	08-ago.-2023 08:57p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega...	2143318193

#### INTRODUCCION

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 3 y 5 millones de menores de 5 años mueren cada año a causa de la desnutrición. Además, desde hace más de una década, ha declarado que la obesidad es la epidemia del siglo XXI, confirmando que tanto el sobrepeso como la obesidad son la quinta causa de muerte en el mundo. Estos factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles afectan a 2 millones de niños menores de 5 años en todo el mundo, principalmente en países en desarrollo. (OMS 2017)

Es una etapa de la infancia que sufre cambios físicos y psicológicos, un proceso natural de crecimiento y desarrollo infantil. Este proceso depende de la madurez del niño. Se debe enseñar a los niños varias veces a desarrollar el hábito con la ayuda de un padre o cuidador principal. (Macedo 2018)

Los hábitos alimentarios son patrones de comportamiento que se aprenden en la infancia, en la familia, en el hogar, con la ayuda de los padres y cuidadores, lo adecuado y lo inadecuado, y están influenciados por la geografía del lugar, el clima, la vegetación y la disponibilidad de alimentos afectados, por muchos factores, como los lugares, los hábitos y las experiencias, por supuesto, tienen que ver con la adquisición de habilidades para inculcar hábitos saludables en los niños y así prevenir problemas nutricionales en los niños, la selección y preparación de alimentos, y cómo comerlos. Sobrepeso, obesidad, desnutrición, etc. (Hidalgo 2020)

La nutrición, uno de los pilares de la salud y el desarrollo, es la absorción de nutrientes en el organismo a través de una dieta equilibrada. El estado nutricional se calcula utilizando criterios antropométricos: peso, talla y edad del niño. (OMS 2017)

La desnutrición afecta significativamente el crecimiento y desarrollo de los niños. Sin abordar este problema, será difícil que los niños y la sociedad alcancen su máximo potencial. Este desafío solo se puede lograr abordando la desnutrición infantil en todas las etapas de la vida y priorizando las necesidades nutricionales específicas en las áreas de salud, agua, saneamiento, educación y protección social, nutrición y sistemas de apoyo. (Fondo de las Naciones Unidas 2015 p. 39).

# Hábitos de alimentación en niños de inicial

## INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.usanpedro.edu.pe">repositorio.usanpedro.edu.pe</a> Fuente de Internet	7%
2	<a href="http://docs.com">docs.com</a> Fuente de Internet	4%
3	<a href="http://repositorio.ups.edu.pe">repositorio.ups.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
4	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	2%
5	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad de Guadalajara Trabajo del estudiante	1%
7	<a href="http://repositorio.unapiquitos.edu.pe">repositorio.unapiquitos.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	<1%
9	<a href="http://repositorio.unap.edu.pe">repositorio.unap.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%

## **DEDICATORIA**

A mis padres y a mis hijos, ya que siempre han sido fundamentales para seguir adelante en mi formación académica, me han dado todo lo que soy como personas, valores y principios, además porque me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a Dios porque él es quien ha forjado mi camino y me ha guiado por el sendero correcto, y a mi asesora por el apoyo dándome la oportunidad para alcanzar mis metas y convertirme en una licenciada de educación inicial.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>VI</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>IX</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>X</b>
<b>CAPITULO I: HABITOS DE ALIMENTACION;</b>	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.1 HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES .....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.2 CONSISTENCIA DE ALIMENTOS.....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.3 IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTACIÓN .....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.4 INAPETENCIA EN LOS NIÑOS.....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.5 ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE .....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.6 LOS NUTRIENTES.....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.7 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN GRUPOS .....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.8 CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN SU COMPOSICIÓN;	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
1.8.1 Macronutrientes .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.8.2 Micronutrientes.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.9 PERIODO DE ALIMENTACIÓN.....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
<b>CAPITULO II: ESTADO NUTRICIONAL .....</b>	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
2.1 TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN NIÑOS.....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
2.2 FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO NUTRICIONAL...	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
2.3 CAUSAS DE DESNUTRICIÓN.....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
2.4 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL .....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
2.5 CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>

### **CAPITULO III: GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS;ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**

- 3.1 LONCHERA SALUDABLE EN NIÑOS PREESCOLAR ..... ;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.2 DEFINICIÓN DE LONCHERA SALUDABLE..... ;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.3 IMPORTANCIA DE LA LONCHERA SALUDABLE ..... ;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.4 BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE ..... ;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.5 CONTENIDOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE ..... ;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
  - 3.5.1 Ejemplo de una lonchera saludable .....;**Error! Marcador no definido.**
  - 3.5.2 Preparación para la lonchera .....;**Error! Marcador no definido.**
  - 3.5.3 Alimentos que debe contener una lonchera saludable para niños;**Error! Marcador no definido.**
- 3.6 CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS EN UNA LONCHERA SALUDABLE;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.7 IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS.....;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.8 IMPORTANCIA DE LA LONCHERA SALUDABLE EN LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.9 ALIMENTOS QUE DAN ENERGÍA AL NIÑO..... ;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.10 ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
- 3.11 RECOMENDACIONES SOBRE LONCHERA SALUDABLE .... ;**ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**

### **CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....42**

- 4.1 CONCLUSIONES.....42
- 4.2 RECOMENDACIONES: .....43

### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....44**

## RESUMEN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 3 y 5 millones de niños menores de 5 años mueren cada año en todo el mundo por causas relacionadas con la desnutrición. Además, declara la obesidad la epidemia del siglo XXI desde hace más de una década y afirma que tanto el sobrepeso como la obesidad son la quinta causa de muerte en el mundo; Estos factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles afectan a 42 millones de niños menores de 5 años en todo el mundo, principalmente en países en desarrollo. (OMS 2017)

Los hábitos alimentarios son patrones de comportamiento que se aprenden en la niñez, en la familia, en el hogar, aprendiendo con la ayuda de los padres o tutores principales lo que es adecuado o inadecuado, y están influenciados por muchos factores, entre ellos: la geografía del lugar, el clima, vegetación, disponibilidad del lugar, hábitos y vivencias, por supuesto también están relacionados con la adquisición de habilidades, la forma de elegir y preparar los alimentos y el consumo, para incorporar hábitos saludables en el niño y con ello prevenir problemas nutricionales. . población infantil; como sobrepeso, obesidad, desnutrición. En ese sentido, el presente trabajo busca Conocer los hábitos de alimentación en el desarrollo de los niños de 3 a 5 años, por ello en el CAPITULO I: IDENTIFICAR BUENOS Y MALOS HáBITOS QUE DESARROLLAN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, se busca identificar los hábitos y clasificarlos en buenos y malos. En el CAPITULO II: DESCRIBIR EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, nos permitirá ver en que estado nutricional se encuentran los niños, CAPITULO III: MENCIONAR LOS ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS se presentan opciones de loncheras nutritivas. Finalmente, en el Capítulo IV se detallan las CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, del presente trabajo monográfico.

**Palabras claves:** Hábitos de alimentación, nutrición, loncheras nutritivas, niño.

## INTRODUCCION

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 3 y 5 millones de menores de 5 años mueren cada año a causa de la desnutrición. Además, desde hace más de una década, ha declarado que la obesidad es la epidemia del siglo XXI, confirmando que tanto el sobrepeso como la obesidad son la quinta causa de muerte en el mundo. Estos factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles afectan a 2 millones de niños menores de 5 años en todo el mundo, principalmente en países en desarrollo. (OMS 2017)

Es una etapa de la infancia que sufre cambios físicos y psicológicos, un proceso natural de crecimiento y desarrollo infantil. Este proceso depende de la madurez del niño. Se debe enseñar a los niños varias veces a desarrollar el hábito con la ayuda de un padre o cuidador principal. (Macedo 2018)

Los hábitos alimentarios son patrones de comportamiento que se aprenden en la infancia, en la familia, en el hogar, con la ayuda de los padres y cuidadores, lo adecuado y lo inadecuado, y están influenciados por la geografía del lugar, el clima, la vegetación y la disponibilidad de alimentos afectados. por muchos factores, como Los lugares, los hábitos y las experiencias, por supuesto, tienen que ver con la adquisición de habilidades para inculcar hábitos saludables en los niños y así prevenir problemas nutricionales en los niños, la selección y preparación de alimentos, y cómo comerlos. Sobrepeso, obesidad, desnutrición, etc. (Hidalgo 2020)

La nutrición, uno de los pilares de la salud y el desarrollo, es la absorción de nutrientes en el organismo a través de una dieta equilibrada. El estado nutricional se calcula utilizando criterios antropométricos: peso, talla y edad del niño. (OMS 2017)

La desnutrición afecta significativamente el crecimiento y desarrollo de los niños. Sin abordar este problema, será difícil que los niños y la sociedad alcancen su máximo potencial. Este desafío solo se puede lograr abordando la desnutrición infantil en todas las etapas de la vida y priorizando las necesidades nutricionales específicas en las áreas de salud, agua, saneamiento, educación y protección social, nutrición y sistemas de apoyo. (Fondo de las Naciones Unidas 2015 p. 39).

En la presente monografía se formuló el siguiente objetivo general; Conocer los hábitos de alimentación en el desarrollo de los niños de 3 a 5 años. Para poder dar respuesta al objetivo general se formuló los siguientes objetivos específicos; Identificar buenos y malos hábitos que desarrollan los niños de 3 a 5 años. Describir el estado nutricional en los niños de 3 a 5 años. Mencionar los alimentos que debe contener una lonchera saludable de los niños de 3 a 5 años.

## CAPITULO I: HABITOS DE ALIMENTACION

Los hábitos alimentarios son hábitos de consumo que se aprenden con el tiempo en función del gusto, las preferencias, la frecuencia y la ubicación de los alimentos. Además de apearse a los tiempos y horarios de las comidas, las personas eligen alimentos para mantenerse saludables porque eligen hábitos alimenticios de todos los grupos de alimentos (Hidalgo 2020).

Elaboración de un hábito saludable:

- Completa: desayuno, almuerzo y cena.
- Equilibrada: Los alimentos deben contener cantidades suficientes de grupos de alimentos.
- Higiénicas: lavarse las manos para prevenir enfermedades infecciosas.
- Suficiente: cubrir las necesidades de nutrientes que necesita el niño durante el día. (Hidalgo 2020)

### 1.1. Hábitos de Alimentación Saludables

La dieta debe ajustarse a la edad. Las dietas varían según la edad, ya que las diferentes etapas de la vida tienen diferentes necesidades. (Galarza 2008)

- Prepare refrigerios con anticipación para evitar una alimentación desorganizada. Para eso están las horas de las comidas. Deben evitarse los juegos de azar y otras actividades.
- Ofrecer alimentos variados.

- Convierte tu comida en un momento divertido. Nunca presiones a tu hijo para que coma absolutamente de todo. Esto puede conducir a comer en exceso y la obesidad. (Galarza 2008)

Es una dieta variada, rica y equilibrada, junto con otros factores como el ejercicio y la alternancia de periodos de descanso después de las comidas. (Galarza 2008)

El desayuno es un plan de nutrición muy importante a cualquier edad. Esto disuelve rápidamente la noche y reactiva las funciones fisiológicas del "sueño". (Galarza 2008)

- a) Lo ideal son cuatro comidas al día
- b) Los alimentos nuevos se sirven en porciones pequeñas
- c) Los alimentos se sirven en porciones pequeñas para facilitar los cubiertos
- d) Se sirven alimentos con texturas diferentes
- e) Ofrecer una variedad de alimentos que actuar como estimulantes del apetito.
- f) Participar en las comidas en un ambiente hogareño tranquilo y amoroso.
- g) Proporcionar la misma alimentación que reciben los demás miembros de la familia. Esto posibilita la educación a través de la imitación y la introducción de nuevos alimentos.
- h) No comer solo o frente a un televisor, computadora u otra distracción ya que esto aumentará la ingesta de alimentos más de lo necesario. (Galarza 2008)

### Una variedad de dietas:

Nuestros cuerpos requieren una variedad de nutrientes para mantenerse saludables. Ningún alimento contiene todos los nutrientes. Por lo tanto, es inconveniente comer lo mismo todo el tiempo. Disfrute de su comida con su familia y amigos. Siempre debemos prestar atención a una buena y diversa nutrición. (Galarza 2008)

### Consumo de frutas y verduras:

Las frutas y verduras contienen nutrientes que ayudan a mantener una buena salud (Galarza 2008)

### Higiene:

Agua y No tocar los alimentos sin lavarse las manos con jabón. Cepílese los dientes después de cada comida y no coma ni beba nada más que agua después de cepillarse los dientes por la noche. (Galarza 2008)

### Beber abundante agua.

Más de la mitad de su peso corporal es agua, por lo que es importante mantenerse hidratado. Si hace mucho calor o si hace mucho ejercicio, debe aumentar la ingesta de líquidos. (Galarza 2008)

### Realizar cambios graduales de los hábitos.

En lugar de tratar de cambiar sus hábitos alimenticios y su comportamiento día a día, es mucho más fácil establecer metas específicas para usted cada día y hacer pequeños cambios sin renunciar a lo que ama. (Galarza 2008)

### Mantener un peso adecuado para la edad:

Mantenga un peso saludable en función de su edad, sexo, altura, constitución, nivel de actividad física y factores genéticos. Recuerde, ni demasiado ni muy poco peso es algo bueno. (Galarza 2008)

### Comer regularmente:

Nuestros cuerpos necesitan energía todo el tiempo, al igual que un automóvil necesita combustible para funcionar. Cuando nos levantamos sin comer en toda la noche, nuestros niveles de energía están muy bajos, por lo que conviene tomar un buen desayuno, meriendas por la mañana y por la tarde, un buen almuerzo y menos cena. (Galarza 2008)

### Realizar ejercicios:

Si no usa su bicicleta, se oxidará, pero también lo harán sus músculos y huesos. hacer deporte todos los días. (Galarza 2008)

### Cereales y Tubérculos:

Introducir gradualmente granos como trigo (pan, harina, sémola, galletas saladas, maíz, arroz, cebada, etc.) y tubérculos como papa, batata y yuca. Estos alimentos deben consumirse con una frecuencia de 4 a 6 raciones al día. Por ejemplo, tome dos rebanadas de pan, una comida regular con arroz, una papa grande o dos papas pequeñas. (Galarza 2008)

### Frutas y Verduras:

Estos alimentos deben consumirse con una frecuencia de 2 porciones al día, por ejemplo 1 plato de verduras, 1 tomate grande y 2 zanahorias con las comidas. (Galarza 2008)

### Lácteos:

Es muy importante consumir lácteos y sus derivados durante el día, incluidos los lácteos fermentados como leche, yogur, queso, postres y tartas. Usaremos el ejemplo del consumo diario de 1 vaso de leche o yogur y 1 ó 2 tablas de quesos con una frecuencia de 2 a 4 raciones al día. Otros alimentos que no deben omitirse en la dieta del niño durante el día son el agua si se consume en 5 o más tazas al día, el aceite de oliva si se consume en 3 a 6 raciones con las comidas, los jugos de frutas naturales, la mantequilla y la margarina. (Galarza 2008)

### Alimentos proteicos:

Carnes como pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo y cordero, pescados como merluza, platija, atún, bonito, sardinas, anchoa, jurel, huevos, habas y nueces; Estos alimentos 12 consistían en 3 raciones de pescado a la semana, 2 raciones de pescado a la semana, 3 a 4 raciones de huevos a la semana, 3 a 4 raciones de legumbres a la semana y 3 a 7 raciones de frutos secos a la semana. tomar una semana (Galarza 2008)

## **1.2. Consistencia de alimentos**

El niño comienza su alimentación con alimentos semisólidos y blandos.(OMS 2016)

- Carne: Elija carnes rojas y blancas magras y variadas.
- Hidratación: Proporcionar cantidades adecuadas de agua y/o jugos de frutas naturales. Evite las bebidas de cola en el uso diario. (OMS 2016)

## **1.3. Importancia de los Hábitos Alimentación**

Según la OMS, la dieta y la nutrición son factores importantes para promover y mantener una buena salud a lo largo de la vida, y su papel como determinantes de las enfermedades crónicas no transmisibles es bien conocido y se recomiendan medidas preventivas básicas. (OMS 2019)

1. La dieta es importante no solo en cantidad sino también en calidad, lo que afecta en gran medida el mantenimiento de la salud. Entonces, para saber elegir platos y menús más saludables, necesitamos saber qué hace cada alimento por nosotros.

2. Los padres juegan un papel importante en la formación de hábitos alimentarios. Por lo tanto, es necesario realizar actividades que permitan realizar los talleres con anticipación. Allí, el aprendizaje es divertido y fácil para el bienestar de los niños.
- 3 Consumir los derivados de plantas, animales y minerales. Además, trata de llevar una dieta variada y equilibrada.
- 4 Son alimentos ricos en azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomiendan para el consumo ocasional por su asociación con algunas enfermedades.

A partir de los 4 años, los niños crecen lenta pero constantemente durante un período escolar bastante largo, que dura hasta la pubertad o el inicio de la pubertad. Por lo tanto, las necesidades nutricionales durante estos años varían según las tasas de crecimiento individuales. (OMS 2019)

- Las comidas deben ser variadas, equilibradas e individualizadas. No hay reglas dietéticas estrictas, se deben utilizar alimentos de todos los grupos, ningún alimento individual debe exceder las 25 calorías y se deben tener en cuenta las preferencias, las condiciones socioeconómicas y los hábitos del niño. (OMS 2019)
- Establezca un horario, diferentes lugares para comer, algunas reglas simples de conducta y anímelos a ayudar a poner la mesa y preparar la comida. (OMS 2019)
- Servir la comida de forma atractiva y variada. (OMS 2019)

- Fomentar el mayor número posible de comidas en casa y en familia sin abusar de las comidas fuera del hogar. (OMS 2019)
- Limite la comida rápida ya que es alta en sal, azúcar y grasa, baja en minerales y vitaminas y altamente adictiva. (OMS 2019)
- Todas las comidas deben servirse con agua. (OMS 2019)
- Use métodos de cocción simples y bajos en grasa (hervir, freír, asar a la parrilla, asar, cocer al vapor, asar a la parrilla, asar a la parrilla) sin sal ni grasa, con su aceite de oliva favorito. (OMS 2019)
- Evitar alimentos fritos, rebozados y empanizados. Cuando el caldo se haya enfriado, retire la capa de grasa con huesos, tocino o carne grasosa. Evite la mantequilla, el tocino (70-90 % de grasa) y la nata. (OMS 2019)
- Evitar salsas a base de aceite, mantequilla o huevo (80-85 mayonesa grasa). (OMS 2019)
- Se debe reducir el consumo de sacarosa a un 90% de carbohidratos complejos y menos de un 10% de carbohidratos simples para prevenir la obesidad, la caries dental y la dislipidemia. (OMS 2019)

#### **1.4. Inapetencia en los niños**

El rechazo a la comida es un comportamiento que suele ocurrir en la primera infancia. Los niños en edad preescolar de 3 a 5 años tienden a rechazar los alimentos que antes les gustaban. (OMS 2018)

Muchos niños que no comen ciertos alimentos básicos tienden a experimentar falta de apetito. Esto parece ser un fenómeno común en los niños. A menudo hay ciertos alimentos que los niños no comen por rechazo o por influencias externas. Es decir, los hábitos alimentarios que surgen del entorno inmediato, como la familia, tienen una motivación social, pero rechazan ciertos alimentos. (OMS 2018)

### **1.5. Alimentación No Saludable**

La nutrición como fenómeno influenciado por el entorno cultural, económico y social implica una selección y preparación específica de los alimentos. En este contexto, los alimentos subóptimos (también llamados comida chatarra), es decir, alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y/o sal, pueden tener efectos específicos sobre el apetito y la sed. (Lorenzo 2017 p, 154-164)

No aporta valor nutricional ni sustancias saludables a los alimentos y, por el contrario, las hamburguesas, las patatas fritas, las gaseosas y los refrescos envasados pueden causar problemas de salud.

#### Papas fritas:

Debido a su alto contenido en grasas trans, a muchas personas se les recomienda evitar los alimentos fritos para prevenir cambios en los niveles de colesterol y eventos cardiovasculares que se han vuelto más comunes en niños menores de 15 años en los últimos años. varios estudios han confirmado que la ingesta elevada. (Lorenzo 2017 p, 154-164)

### Cereales envasados:

Un estudio del grupo global de consumidores Consumo International señala que: Aunque afirman ser ricas en fibra, de alguna manera pueden contrarrestar los efectos perjudiciales Confiar en el grano es mucho mejor. (Lorenzo 2017 p, 154-164)

### Refrescos:

Los refrescos son solo agua, colorante y mucha azúcar. Estos solo aumentan el peso y aumentan las posibilidades de desarrollar diabetes a una edad temprana. Además, es bueno señalar que el exceso de azúcar se convierte en grasa en el cuerpo, promoviendo la deposición en las arterias y potencialmente provocando accidentes vasculares y ataques cardíacos a una edad temprana. (Lorenzo 2017 pp. 154-164)

### Caramelos:

Estos dulces también contienen grandes cantidades de azúcar y colorantes, algunos de cuyos efectos ya han sido debatidos, también se encontró que se producían efectos como agitación psicomotora y disminución de la concentración. Por lo tanto, se ha utilizado en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad. (Lorenzo 2017 pp. 154-164)

### Chicle:

Como alimento masticable pero tragable, activa muchos mecanismos digestivos, incluida la producción de impulsos nerviosos y la liberación de ácido clorhídrico cuando no hay comida en el estómago. Provoca inflamación e incluso úlceras. Esto conduce a una

necesidad constante de comer "algo", lo que promueve el sobrepeso y la obesidad. (Lorenzo 2017 pp. 154-164)

## **1.6. Los Nutrientes**

El crecimiento y desarrollo personal están determinados por factores genéticos y ambientales, siendo la nutrición un componente fundamental de estos últimos. Un suministro adecuado de nutrientes permite un crecimiento adecuado que refleja el potencial genético. Los niños pequeños crecen rápidamente y tienen necesidades energéticas y nutricionales relativamente altas en relación con su estatura. Las necesidades energéticas de un niño se pueden definir como la ingesta de calorías requerida para mantener una buena salud y un crecimiento normal y un nivel adecuado de actividad física. Generalmente se expresa en función del peso corporal y corresponde a la energía total requerida para la tasa metabólica basal, el crecimiento, la actividad física y el efecto termogénico de los alimentos. (Lorenzo 2017 p, 154-164)

- Carbohidrato:

Aportan energía al organismo y la principal fuente de energía. (Lorenzo 2017 p, 154-164)

- Proteínas:

Las proteínas proporcionan aminoácidos esenciales y no esenciales necesarios para la síntesis de proteínas, el crecimiento y la reparación de tejidos. (Lorenzo 2017 p, 154-164)

- Grasa:

Sustancia esencial para proporcionar energía y materiales de construcción a los tejidos y sustancia de reserva para el organismo. La grasa proporciona al cuerpo más energía calórica que los carbohidratos. Las principales fuentes son la carne, el aceite vegetal. (Lorenzo 2017 p, 154-164)

- Vitaminas:

La necesidad de vitamina va a depender del peso, con una ración aproximada de 00 UI. La vitamina C tiene funciones protectoras, previniendo y tratando el escorbuto. Las vitaminas B se encuentran en la carne, la leche, las yemas de huevo y las verduras verdes y amarillas. (Lorenzo 2017 p, 154-164)

- Minerales:

Entre ellos se encuentra el calcio que se encuentra en la leche y derivados lácteos, acelgas, legumbres y cereales. Se recomiendan 500-800 mg para niños en edad preescolar. Calcio por día El hierro es un mineral importante ya que es un componente esencial de la hemoglobina sanguínea. La insuficiencia o deficiencia se caracteriza por condiciones anémicas, fatiga al leer y hablar, y el requerimiento diario es de 7 mg. Sus fuentes son las verduras de hoja verde, el hígado, la carne magra, los huevos y los frutos secos. Hay otros minerales como el fósforo, el yodo y el zinc que se encuentran en las verduras, los cereales, los mariscos y la sal yodada sin los cuales no se puede comerciar.

- Agua:

El agua realiza una función termorreguladora. La carencia de este elemento altera los procesos normales de mantenimiento del organismo. La deshidratación conduce a la pérdida de peso. Esto es más pronunciado en niños con signos de deshidratación, disfunción intestinal, piel seca, etc. Los jugos de frutas y verduras tienen un alto contenido de agua. (Lorenzo 2017 p, 154-164).

### **1.7. Clasificación de los alimentos según grupos**

Contiene siete grupos de alimentos que son:

- Grupo I: La leche y derivados son alimentos anabólicos o plásticos que favorecen la reparación celular. Entre ellos predomina la proteína.
- Grupo II: Carne, pescado, huevos. Elaboran alimentos y plásticos que facilitan la reparación celular. Entre ellos predomina la proteína.
- Grupo III: Legumbres, frutos secos, patatas. Son alimentos energéticos que aportan energía al organismo, constructores o compuestos que favorecen la reparación celular. Aunque predominan los hidratos de carbono, también tienen cantidades significativas de proteínas, vitaminas y minerales.
- Grupo IV: verduras. Alimentos regulados. Están dominados por vitaminas y minerales.
- Grupo V: Frutas. Alimentos regulados. Están dominados por vitaminas y minerales.

- Grupo VII: Cereales. Son alimentos de alto valor energético que aportan al organismo energía para la actividad física. Predominan las vitaminas y los minerales.
- Grupo VIII: manteca y aceite. Son alimentos de alto valor energético que aportan al organismo energía para la actividad física. Superan en número a los lípidos.  
(Discapnel 2018)

## **1.8. Clasificación de alimentos según su composición**

### **1.8.1. Macronutrientes**

Los macronutrientes eligen alimentar el cuerpo. Esta es una prioridad para el correcto funcionamiento de las funciones vitales del organismo.

- Hidratos de carbono: aportan energía al organismo. Hay legumbres, cereales y tubérculos.
- Proteínas: Proteínas que determinan la forma y estructura celular y controlan casi todos los procesos vitales. Las funciones permiten que las células mantengan la integridad, se defiendan contra agentes extremos, reparen el daño y controlen y coordinen la función.
- Lípidos: forman reservas de energía para uso tardío o tardío del organismo.  
(Discapnel 2018)

## 1.8.2. Micronutrientes

Mantiene el crecimiento y desarrollo de nuestro organismo. (Discapnel 2018)

- Vitaminas: Se clasifica en vitaminas hidrosolubles y vitaminas liposolubles.
- Oligoelementos: Sustancias de origen mineral que intervienen en las funciones metabólicas de los organismos vivos.
- Agua: Elemento esencial para la vida. (Discapnel 2018)

## 1.9. Periodo de alimentación

### ➤ Desayuno:

El desayuno incluye, por ejemplo, productos lácteos, tostadas, cereales y fruta.  
(Barreda 2018 p.43)

### ➤ Mañana:

Meriendas. Por ejemplo: fruta o yogur. (Barreda 2018 p.43)

### ➤ Almuerzo:

Se compone de carbohidratos, fibra, proteínas y minerales. Por ejemplo, el arroz se sirve con carne, pescado y verduras, seguido de un postre como fruta o yogur.  
(Barreda 2018 p.43)

### ➤ Snacks:

Se recomiendan batidos, galletas o fruta. (Barreda 2018 p.43)

➤ Cena:

La última comida del día es ligera y similar al almuerzo. (Bareda 2018 p.43)

## CAPITULO II: ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional se determina mediante una evaluación nutricional mediante índices antropométricos (peso y talla), cuyo resultado es el IMC, y en función del resultado se clasifica a una persona en bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad. Esto permite caracterizar diversos grados de cambio nutricional, lo que permite conocer el estado nutricional de individuos o grupos e identificar el potencial de deficiencias específicas. (Costa, Giner 2018 p,314-318)

La técnica más utilizada para evaluar el estado nutricional de un niño es la antropométrica, que mide el peso y la talla y calcula el IMC a partir de los resultados obtenidos. (Costa, Giner 2018 p,314-318)

La nutrición óptima promueve el crecimiento y el desarrollo, mantiene la salud general, apoya las actividades de la vida diaria y protege a las personas de enfermedades y discapacidades. (Costa, Giner 2018 p,314-318)

La evaluación nutricional antropométrica de un niño incluye procedimientos técnicos que deben seguir los proveedores de atención médica durante la prestación de atención para determinar el estado nutricional de esta población. (Costa, Giner 2018 p,314-318)

- Menos de la desviación estándar -2, puntaje nutricional para delgadez.
- Mayor o igual a -2 desviaciones estándar y menos de 1 desviación estándar se clasifica como una evaluación de nutrición normal.

- Una evaluación nutricional se clasifica como sobrepeso si la desviación estándar es mayor o igual a 1 y menor o igual a 2.
- Una evaluación nutricional se clasifica como obeso si la desviación estándar es 3 o menos. (Costa, Giner 2018 págs. 31 -318)

## 2.1. Tabla de Índice de Masa Corporal en Niños.

La antropometría de la primera infancia se considera particularmente importante durante la infancia. Esto nos permite monitorear y evaluar cambios mediados en el crecimiento, desarrollo y maduración durante este período. y riesgos para la salud.

ESTADO NUTRICIONAL	INDICADORES	
	MUJERES	VARONES
Delgadez	11.7-12.6	12.1- 12.9
Normal	12.7-17	13-16.8
Sobrepeso	17.1-19.2	16.9-18.5
Obesidad	19.3 >	18.6 >
Talla Baja	< 99.8	< 101.2
Talla Alta	> 130.5	> 130.7

## 2.2. Factores que afectan el estado nutricional

La desnutrición es el resultado de muchos factores complejos. Se identifican los factores económicos, culturales y sociales, los problemas que no se pueden resolver individualmente y el conjunto se enfoca y sigue las pautas establecidas para orientar y

tratar de mejorar la alimentación de las personas, el consumo, lo que se produce encuentra otras fuentes de nutrientes que están disponibles en el ambiente en a bajo costo y aportan los nutrientes necesarios para el correcto crecimiento y desarrollo del niño. (Caritas 2018)

El entorno familiar y el nivel educativo de los padres, que forman parte de la situación socioeconómica, deben ser considerados como determinantes importantes para crear un estilo de vida con hábitos de cuidado específicos que favorezcan el desarrollo del niño. (Caritas 2018)

### **2.3 Causas de desnutrición**

- Dietas bajas en calorías y proteínas por falta de dinero o por falta de conocimientos sobre alimentación y nutrición.
  - Falta de agua potable, instalaciones sanitarias y eliminación inadecuada de desechos.
  - Mala higiene personal y manipulación de alimentos.
  - Diarrea y otras infecciones que provocan pérdida de nutrientes de los alimentos.
- (Cáritas 2018)

### **2.4 Evaluación del estado nutricional**

Según el Ministerio de Salud (MINSa), clasifican los indicadores antropométricos de la siguiente manera: (MINSa 2017)

- **Peso – Edad (P/E):**

Mostrando ganancia de peso, niños delgados y niños pequeños, o delgado y crecimiento lento puede ser distinguido. Reconocer la desnutrición global. (MINSAs 2017)

- **Talla-Edad (T/E):**

Este es un indicador que refleja el estado nutricional y de salud de la población. Muestra un crecimiento lineal. Cuando se restringe la ingesta de alimentos, la tasa de aumento de peso y altura se ralentiza, pero cuando se reanuda una nutrición adecuada, el peso vuelve rápidamente, pero la altura se recupera mucho más lentamente. (MINSAs 2017)

- **Peso – Talla (P/T):**

Muestra el crecimiento actual y relaciona el peso del niño con la talla en un momento dado. El bajo peso indica pérdida de peso y mide la desnutrición aguda. (MINSAs 2017)

	<b>PESO/EDAD</b>	<b>PESO/TALLA</b>	<b>TALLA/EDAD</b>
>+ 3	----- ---	Obesidad	Muy alto
>+ 2	Sobrepeso	Sobrepeso	Alto
+2 a - 2	Normal	Normal	Normal
<- 2 a -3	Bajo peso	Desnutrición aguda	Talla baja
<- 3	Bajo peso severo	Desnutrición severa	Talla baja severa

## 2.5 Clasificación del estado nutricional

Acondicionado por el ente rector de la salud (OMS 2006)

### CAPITULO III: GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es = a
Lácteos descremados: Aportan proteínas, calcio, Vitaminas A y B	3 porciones	Diario	1 taza de leche descremada. 1 yogur bajo en calorías. 1 rebanada de queso blanco. 1 trozo de quesillo 3X3 cm. 1 lámina de queso mantecoso
Pescado: Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	1 presa chica de pescado
Legumbres: Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	3 veces por semana	¾ taza de legumbres
Carnes y huevo: Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	1 presa chica de pollo o pavo sin piel 1 bistec chico a la o asado (carne magra) 1 huevo
Verduras: Aportan Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 a 3 porciones	Diaria	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli 1 tomate regular ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas: Aportan Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	Diaria	1 naranja, manzana, pera o membrillo 2 duraznos, kiwis o tuna 2 damascos o ciruelas 1 rebanada de melón 1 taza uvas o cerezas
Cereales y papas: Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1 a 2 porciones	Diaria	½ taza de arroz, fideos o papas cocidas 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas.
Pan, galletas de agua o soda: Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción	Diaria	1 rebanada de pan integral 2 rebanada de pan molde 4 galletas de agua o soda
Agua	1.2-1.5 lt	Diaria 5-6 vasos	Pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas /Podría incluir una pequeña cantidad de sal y azúcar/ La cantidad de agua incluye la leche y otros alimentos.

OMS 2017

### **3.1. Lonchera saludable en niños preescolar**

Las loncheras brindan a los niños en edad preescolar la energía y energía que necesitan para cumplir con las recomendaciones dietéticas, mantener niveles adecuados de funcionamiento físico y mental y alcanzar su máximo potencial de desarrollo y crecimiento. (Avendaño. Sanchez 2012)

### **3.2 Definición de Lonchera Saludable**

Una lonchera es una opción de alimentos diseñada para brindarle a su niño en edad preescolar la energía y los nutrientes que necesita. Siga las recomendaciones nutricionales, mantenga un nivel adecuado de funcionamiento físico y mental, y esté en una etapa de desarrollo adecuada y alcance su potencial durante las etapas de desarrollo. (MINSA, 2008; págs. 3 -35).

Su trabajo es almacenar los nutrientes adecuados en las escuelas, proporcionar a los niños alimentos nutritivos que les gusten y crear comidas saludables y deben estar limpios. Nuestras cajas bento están hechas con la esperanza de que los niños disfruten haciendo cajas bento todos los días para que cuando abran sus loncheras, vean una variedad de ingredientes bien balanceados y disfruten comiéndolos. La caja bento debe contener 1 sólido, 1 fruta y 1 refresco. Meyer citado por Peña (2013)

### **3.3 Importancia de la Lonchera Saludable**

Hay que tener en cuenta que la merienda escolar debe ser de fácil digestión, variada y preparada con bebidas para evitar la deshidratación del niño. (Leal, 2014).

- Establecer una alimentación adecuada. Sensibilizar sobre alimentación saludable.
- Aporta los nutrientes necesarios para un correcto crecimiento.
- Fomentar el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la infancia

### **3.4 Beneficios de una lonchera saludable**

- Establecer una dieta adecuada.
- Promover la alimentación saludable.
- Aporta los nutrientes necesarios para un correcto crecimiento.
- Fomentar el consumo de alimentos sanos y nutritivos desde la infancia. (Ugarte 2017)

### **3.5 Contenidos de una Lonchera Saludable**

Un almuerzo nutritivo que regule y proteja nuestro organismo (frutas y verduras) debe incluir alimentos energizantes como panes, galletas y pasteles caseros. Combina mejor con productos de origen animal como hígado frito, pan de tortilla de espinacas, pan de huevo, pollo, atún y carne. También debe traer productos lácteos (leche, queso, yogur). Alimentos que aportan vitaminas y minerales. Minsa (2013)

Son nutritivas y ligeras, y los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur son perfectos para las comidas de los niños. Contiene huevos, carne y pescado. Fruta fresca, ya sea natural o en jugo, y vegetales como lechuga, tomate y zanahoria. Los

cereales recomendados son maíz, arroz, trigo tostado o inflado, pan y galletas saladas. Recomendamos enviar la fruta y la piel juntas. De esta forma se aportan vitaminas y minerales. También debe contener una cantidad suficiente de líquido, pero no refrescos o jugos envasados

### 3.5.1 Ejemplo de una lonchera saludable

Alimentos	Cantidad ( Medida Casera)	
	Pre escolares	APORTE
<b>Lonchera 1</b>	1 vaso de chicha morada 1 porción de cancha con queso 1 manzana	Aporte energético 304 Kcal
<b>Lonchera 2</b>	1 vaso de limonada 1 porción de choclo con huevo 10 capulies (aguaymanto o tomatillos)	Aporte energético 312 Kcal
<b>Lonchera 3</b>	1 vaso de refresco de manzana 1 Vaso de postre de ocas con leche 1 chirimoya	Aporte energético 160 Kcal
<b>Lonchera 4</b>	1 vaso de refresco de maracuyá 1 porción de mote sancochado con charqui 1 tuna	Aporte energético 308 Kcal

### 3.5.2 Preparación para la lonchera

Según el Dr. Meyer Magarici, una pequeña caja de comida que ayuda a tu hijo a mantener una dieta equilibrada y verdaderamente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores.

Su función es almacenar suficientes nutrientes a lo largo de la vida escolar, proporcionar alimentos nutritivos que les gusten a los niños y crear una dieta saludable. (Ugarte 2014)

Llevar una dieta balanceada a lo largo del día te ayudará a almacenar suficientes nutrientes para reponer la energía perdida durante la actividad. (Ugarte 2014)

### **3.5.3 Alimentos que debe contener una lonchera saludable para niños**

Cada lonchera debe contener un alimento de cada grupo (Energía, Constructor, Regulador). Es muy importante saber combinar cada comida para que el almuerzo sea apetecible y se consuma por completo. (Marino 2016)

### **3.6 Características de los alimentos en una lonchera saludable**

Seguridad: Todos los alimentos deben manipularse con sumo cuidado para evitar la contaminación. También es importante tener en cuenta los paquetes que utiliza. Esto se debe a que los recipientes que se utilicen deben ser los más adecuados para no estropear los alimentos durante la clase (Valdivia et al., 2012).

- **Conveniencia:** Los recipientes deben ser herméticos e higiénicos para que los niños puedan transportarlos fácilmente. (Valdivia et al., 2012).
- **Variedad:** Por lo tanto, los almuerzos deben planificarse con anticipación para tener todos los alimentos adecuados al alcance y preparar un almuerzo saludable (Valdivia et al., 2012).
- **Idoneidad:** Las loncheras están diseñadas y preparadas de acuerdo con la edad del niño, el nivel de actividad y el tiempo libre de la escuela para proporcionar aproximadamente 200 kcal de energía para los niños en edad preescolar (de 2 a 5 años). (Ejemplo: media tableta de queso, mango en rodajas, gaseosa de maracuyá).

Para evitar que la fruta se oxide y se ponga negra, pélela y espolvoree con unas gotas de limón.

### **3.7 Importancia de la alimentación para el proceso de aprendizaje en los niños**

La buena comida te ayuda a aprender. Un niño bien alimentado aprende mejor. Los niños que no comen bien durante el año escolar tienen más probabilidades de tener problemas de aprendizaje, así como enfermedades más frecuentes. (Delgado, Espinoza 2010)

Este complejo fenómeno nos enseña que desarrollar hábitos saludables requiere reflexión y crítica sobre las razones que influyen en los hábitos alimentarios de nuestros hijos. En la infancia, el comportamiento deseado de un niño puede verse afectado. Los hábitos se forman y cambian en la vida diaria de un niño porque están fuertemente influenciados por el comportamiento social. Por definición, cuando hablamos de mejorar los hábitos alimenticios de un niño, esto implica el hecho de que estos hábitos pueden cambiar. (Delgado, Espinoza 2010)

El aprendizaje se ve obstaculizado por una nutrición inadecuada. Los niños desnutridos inevitablemente tienen problemas cognitivos y de aprendizaje, y el bajo rendimiento académico posterior se debe a deficiencias nutricionales. Para que los niños aprendan, necesitan una variedad de factores internos y externos, como la motivación, el interés y el entorno. (Delgado, Espinoza 2010)

### **3.8 Importancia de la lonchera saludable en la nutrición de los niños**

La importancia de la nutrición es muy general para el ser humano, pero esta formación, hábitos e ingesta de nutrientes son importantes para la formación desde edades tempranas. (Cortés: 2010)

Por lo tanto, es importante proporcionar una nutrición adecuada para el desarrollo durante esta etapa de la vida, ya que el cerebro del niño se vuelve más sensible a las influencias ambientales externas durante este período, lo que puede afectar el desarrollo cognitivo, social y emocional. (Tinoco: 2013).

MINSA (2007) La importancia de un almuerzo saludable es que los niños mantengan buenos hábitos alimenticios y una dieta balanceada, construyendo una reserva de nutrientes para recuperar la energía física y mental perdida en las actividades escolares.

Por ejemplo, en nutrición preescolar, un momento de lonchera saludable cubre parte de los requerimientos nutricionales diarios y se considera un complemento a la dieta diaria, pero no sustituye al desayuno ni a la merienda. (Badel y cols: 2012)

Finalmente, tenga en cuenta que los hábitos saludables y la nutrición preescolar son importantes. Esto es fundamental para la formación y desarrollo del niño en diversas áreas, el desarrollo del cerebro y la formación de hábitos saludables para el futuro, de ser así, la orientación del educador es importante para reforzar los buenos hábitos alimentarios.

### **3.9 Alimentos que dan energía al niño**

#### **❖ Alimentos energéticos**

En el caso de Soriano, citado por Hallasi y Condori (2016), La principal función del organismo es proporcionar energía para las actividades diarias, alimento rico en hidratos de carbono y grasas.

Del mismo modo, necesitamos energía para realizar cualquier actividad, ya sea correr, estudiar, jugar o caminar. Cada vez que comes azúcar, harina, pasta, papas o fruta, le provees carbohidratos a tu cuerpo. (Hallasi y Condori, 2016).

Los carbohidratos, también conocidos como hidratos de carbono, se encuentran casi exclusivamente en los alimentos vegetales. Junto con las grasas y las proteínas, forma uno de los tres principales grupos químicos que componen la materia orgánica.

### **3.10 Alimentos que favorecen el crecimiento del niño**

El control del crecimiento y desarrollo infantil implica un seguimiento regular y sistemático del crecimiento y desarrollo de los niños desde el nacimiento hasta los 9 años para detectar cambios en el estado de salud y riesgos de manera oportuna mediante un seguimiento o seguimiento adecuado, definido como una serie de actividades. Promover su crecimiento y desarrollo y su salud física, mental, emocional y social. (UNICEF, 2013).

Estos alimentos que favorecen el crecimiento del niño son:

- Las carnes: en las llamadas rojas (de res, de carnero, conejo, llama) de ave, de cuy, carnes secas (chalonga, charqui, cecina); viseras (hígado, riñón, mondongo corazón); pescados y mariscos.
- Los cereales: arroz, trigo, quinua, kañigua, kiwicha La leche, queso, huevos.
- Las menestras o leguminosas: frijoles, lentejas, pallares, soya, alverjas, habas, tarwi.

Los alimentos que ayudan a los niños a crecer incluyen frijoles y otras legumbres, nueces, carne, pescado, huevos y productos lácteos. Es importante incluir alimentos de origen animal en tu dieta diaria. El aceite moderado será la fuente de energía de la dieta. Los alimentos de alta calidad que promueven el crecimiento se recomiendan especialmente para los niños que aumentan de peso y altura. Los alimentos grasos altamente procesados y los refrigerios azucarados proporcionan vitaminas, minerales y otros nutrientes

beneficiosos. deficiente y puede causar aumento de peso en los niños que no se corresponde con el aumento de estatura (UNICEF, 2013).

### **3.11 Recomendaciones sobre lonchera saludable**

- El almuerzo no reemplaza el desayuno, el almuerzo y la cena. (Delgado, Espinoza 2010)
- Todo almuerzo saludable debe incluir alimentos de cada grupo (productor, energético, regulador). Además de líquidos con poca o sin azúcar (de preferencia bebidas de frutas ya que son seguras para los niños). (Delgado, Espinoza 2010)
- La cantidad de alimentos en la lonchera se debe determinar con base en la edad, peso, tamaño, calidad de los alimentos, número de horas escolares y actividad física del niño. (Delgado, Espinoza 2010)
- La fruta de la caja bento se debe pelar entera o en trozos para acceder a la fibra (los trozos se oscurecen con jugo de limón agregado para evitar la oxidación). (Delgado, Espinoza 2010)

## **CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **4.1. CONCLUSIONES**

Los niños constituyen uno de los grupos más vulnerables debido a que su organismo se encuentra en desarrollo y crecimiento, una alimentación incorrecta puede llevar una serie de carencias nutricionales perjudiciales para su salud y derivar en la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta. Por este motivo, es básico promover en estas edades la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida correctos.

Los hábitos alimentarios que se formen en la infancia acompañarán a los niños a lo largo de su vida, por lo que es imprescindible hacer un seguimiento continuo de los alimentos que consumen.

En los niños dependerá de la calidad de alimentos que consuman, es por ello que, desde pequeños, se les tiene que acostumbrar a consumir los diferentes tipos y variedad de alimentos.

La lonchera tiene que ser variada, y atractivo para los niños, así ellos puedan comer todo, también, tener en cuenta, que en la edad preescolar toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador);

## **4.2 RECOMENDACIONES:**

Se debe enseñar que los niños “prueben y coman de todo” sin que los alimentos se conviertan en un premio o castigo, la ingesta de alimentos debe distribuirse en 4-5 comidas al día para repartir el aporte calórico diario su cuerpo va gastando energía para funcionar.

La nutrición es un tema importante que se debe trabajar en todas las instituciones y en todos los grados empezando desde el preescolar, pues es ahí en donde al niño se le incentiva a consumir alimentos nutritivos, de tal manera que esto se vea reflejado en su salud.

Por tal razón se hace importante la información que los padres de familia tengan a cerca de todo lo que abarca el tema de la nutrición infantil, enfatizando lo significativo que es la lonchera escolar, por lo cual se deberían realizar a menudo talleres de padres, en donde los profesores y directivos de la institución promuevan hábitos alimenticios saludables, permitiendo de este modo que los padres reflexionen sobre la clase de alimentos que están incluyendo en la lonchera de sus hijos, y en general sobre el tipo de alimentación que llevan en su vida cotidiana

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Avendaño J, Bruno E., Sánchez S, Gómez Y, Secién L, Apaza T. (2012.). Guía técnica de promoción de la alimentación y nutrición en la etapa preescolar. Lima: Biblioteca Nacional del Perú.
- Barreda, P. (18 de octubre de 2018, p. 43). Formación hábito de comer.  
<http://pediatraldia.cl/formacion-habito-de-comer/>
- Caritas - Causas del Estado Nutricional <https://caritasarquidiocesana.org/desnutricion-causas-consecuencias>. [Online].
- Costa C. M., & Giner C. P. (2018). Valoración del estado nutricional. *Protocolos Diagnóstico-Terapéuticos de Nutrición Pediátrica*, 1, 314–318.  
[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion\\_nutricional.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf)
- De Jesús, M. Plan de educación alimentario nutricional para niños y niñas de 3 a 5 años.  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3535/1/PG%20361%20TESIS.pdf>
- Delgado J, Espinoza R. Guía para padres y madres de familia: preparando una lonchera saludable. Perú: Fargraf S.R.L.;2010.
- Desnutricion. Causas <https://caritasarquidiocesana.org/desnutricion-causas-consecuencias>.
- Diario La República (Fecha de acceso 20 de Junio del 2017). Disponible en:  
<http://larepublica.pe/sociedad/1053729-peru-niveles-de-sobrepeso-y-obesidadya-son-un-problema-de-salud-publica>
- Discapnet. Alimentos y tipos de alimentos. [Online]. Available from:  
<https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-desalud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/alimentos-y-tipos>.

Estado Nutricional de niños menores de cinco años en el Caribe Colombiano Barranquilla-Colombia: Ciencia e Innovacion en Salud; 2018.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición. [Internet]. UNICEF; 2019. [Citado 14 junio 2020]. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundialde-la-infancia-2019.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. La desnutrición infantil, causas, consecuencias, y estrategias para su prevención y tratamiento. Primera. Primera Edición ed. coma py, editor.: Ed. Mexico; 2011.45 70

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Los rostros de la malnutrición, bases de datos mundiales [Internet]. UNICEF; 2015. [Citado 10 mayo 2019]. [Dishttps://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_faces-of-malnutrition.html?p=printme](https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_faces-of-malnutrition.html?p=printme)

Galarza V, et al. Hábitos alimentarios saludables [Internet]. Madrid: Confederación de ámbito estatal de consumidores y usuarios; 2008 [Citado 15 mayo 19]. [http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_1163\\_1.pdf](http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf)

González H, Vila Díaz, J & Guerra C, Quintero C, Figueredo O, Pacheco M. Estado nutricional en niños escolares. Valoración clínica, antropométrica y alimentaria. MediSur, 8(2), 15–22. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2010000200004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2010000200004)

Guía metabólica. La importancia de la alimentación saludable. España; 2014. [https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/sites/default/files/importancia\\_da\\_alimentacion\\_saudave\\_ma.pdf](https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/sites/default/files/importancia_da_alimentacion_saudave_ma.pdf)

Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. [Online]. Costa Rica: Ministerio de Educación Publica; 2020 [cited 2012 febrero 06. Available from: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentariosaludables>.

Instituto Nacional de Salud. Vigilancia del Sistema de Información del Estado Nutricional [Internet]. INS; 2019. [Citado 22 de julio 2020]. <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria>

Leal F. (2014). Preguntas de padres y madres. Bogotá: publicaciones internacionales Medica.

Lorenzo J, Roggiero E. Nutrición del niño sano. 1st ed. Rosario, Argentina. Corpus.2017. Pág. 154,163, 164, 11, 12.

Lujan Sánchez A, Piat G, Ott R y Abreo G. Obesidad infantil, la lucha contra un ambiente obesogénico. Revista de posgrado de la VIa cátedra de Medicina. 2010, N° 197 pág. 19 – 23. <http://studylib.es/doc/414106/obesidad-infantil--la-lucha-contra-un-ambienteobesog%C3%A9nico>

Macedo A. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del centro de salud breña lima 2018 Lima-Peru: universidad privada norbart wiener; 2018.

Macias A. I & Camacho, E. (2018). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chi Nutrición, 39(3), 40–43. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006)

Mariño A, Núñez M, Gámez A. Alimentación saludable: Healthy Nutrition. 2015; <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>.

Ministerio de Salud. Modulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigida al personal de salud. Lima: MINSA; 2014.

MINISTERIO DE SALUD. msanchezgrinan@minsa.gob.pe. [Online].; 2017 - 2021. Acceso 30 de 10 de 2017. Disponible en: [www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2016anemia/index.asp](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2016anemia/index.asp).

Ministerio de Salud. Promoción de alimentación y nutrición saludable [Internet]. Lima: MINSA; 2014. [Citado 13 junio 2020].  
<http://www.saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promocion/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%20Edici%C3%B3n%20v2.pdf>

MINSA. (2008). Programa de alimentación y nutrición. Ed. Bracamonte. Lima. MINSA. (2013). Ministerio de salud. Recuperado el 3 de 10 de 2014.  
[http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues\\_06.html](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html).

MINSA. Norma Técnica. Crecimiento y Desarrollo. Lima-Perú. RM-N-537- 2017-MINSA 2017.

MINSA. [www.midis.gob.pe](http://www.midis.gob.pe). [Online].; 2016-2021. Acceso 30 de 10 de 2017.  
[www.minsa.gob.pee/portada/especiales/2016/anemia/documentos](http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2016/anemia/documentos). 16. OMS.

OMS. Nutrición : alentando valores; 2017.

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Alimentación sana. OMS; 2018. [Citado 13 junio 2020]. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la nutrición [Internet]. OMS; 2017 [Citado 12 mayo 2019]. <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>

Organización Mundial de la Salud. Combatamos la obesidad infantil para ayudar a prevenir la diabetes» dicen la OMS <http://who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr81/es/>

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Sobrepeso y obesidad infantiles. [Internet]. OMS. [Citado 12 mayo 2019]. Disponible en <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. OMS; 2018 [Citado 12 mayo 2019]. <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>

Organización Mundial de la Salud. Nutrición. Obtenido de

<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

QuestionPro. Investigación Descriptiva. [Online].; 2020. Available from: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>.

Salud OMdl. Nutrición. [Online]. Available from: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>.

Sefarin, P. (2019). Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud.

<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

Ugarte D., Pancca N. Loncheras saludables guía para padres. Perú: 2014.

UNICEF (2013). Datos y cifras claves sobre nutrición.

UNICEF Nutrición y Desarrollo.

[http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar\\_insumos\\_NAD1.pdf](http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_NAD1.pdf)

Valdivia G, Moran R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A & Hidalgo M. (2012).

Manual del kiosco y lonchera escolar saludable Gerencia de Desarrollo Humano – 2012. Lima: Publicaciones Miraflores

WHO. Global nutrition policy review: what does it take to scale up nutrition action.

<http://apps.who.int/iris/handle/10665/84408>

10	<a href="https://es.slideshare.net">es.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="https://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Colegio Craigshouse Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
14	<a href="https://prezi.com">prezi.com</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="https://repositorio.unc.edu.pe">repositorio.unc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo