



Enero 2020 - ISSN: 1696-8352

NUTRICIÓN SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN NIÑOS DE 4 AÑOS

Andrea Viviana Loaiza Collantes*

Facultad Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia
Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil
andyvivi89@hotmail.com

Jessica Carolina Sarango Pangol*

Facultad Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia
Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil
carolina-sarango-24@outlook.com

Ruth Garofalo García

Facultad Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia
Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil
rgarofalog@ulvr.edu.ec

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Andrea Viviana Loaiza Collantes, Jessica Carolina Sarango Pangol y Ruth Garofalo García (2020): "Nutrición saludable y su incidencia en el desarrollo psicomotor en niños de 4 años", Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana (enero 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/oel/2020/01/nutricion-saludable-ninos.html>

RESUMEN

En la actualidad uno de los principales temas es la nutrición del niño ya que es un pilar fundamental en su desarrollo y salud. Los riesgos de una malnutrición son problemas que afectan a todos los países del mundo, especialmente a los que se encuentran en vías de desarrollo; pudiendo ocasionar graves peligros y enfermedades que pueden resultar nocivas para un normal crecimiento. El objetivo principal de este artículo es fomentar en los padres de familia y maestros la importancia de una alimentación basada en frutas, verduras, carnes, tratando de evitar el consumo de alimentos procesados con altos contenidos de azúcares, sales, grasas, etc, el consumo de alimentos saludables ayuda al crecimiento normal de los niños y a un buen desarrollo psicomotor. La desnutrición es otro problema que enfrenta el mundo y con una doble carga como la alimentación excesiva y el sobrepeso que lleva riesgo para la salud humana. Organizaciones Mundiales que promueven buenos hábitos alimenticios con el asesoramiento adecuado ayudan a países a combatir la desnutrición y la malnutrición con herramientas útiles para el bienestar de

todos en todas las edades para prolongar la vida en su máximo potencial. El desarrollo educativo se ve influenciado en las dificultades que presenta el niño al verse envuelto en comunidades rurales de bajos recursos con una mala alimentación por el cual se ve reflejado su desarrollo psicomotor en el que diversos estudios explican una deficiencia energética limita actividades físicas que influyen mucho en su crecimiento del estudiante. La metodología utilizada es cualicuantitativo que ha permitido determinar la cantidad de población y los criterios o sugerencias que se fomenta al padre de familia y docentes acerca de la nutrición que incide en el área motriz, dando como resultado que los únicos beneficiarios son los niños ya que un buen hábito de alimentación contribuirá en su crecimiento y desarrollo psicomotor.

Palabras claves: nutrición saludable, desarrollo psicomotor, niños, padres de familia y docentes.

ABSTRACT

Currently, one of the main topics is the child's nutrition, which is a fundamental pillar in his development and health. The risks of malnutrition are problems that affect all countries in the world, especially those in the process of development; being able to cause toms dangers and diseases that can be harmful for normal growth. The main objective of this article is to encourage parents and teachers the importance of a diet based on fruits, vegetables, meats, try to avoid the consumption of processed foods with high sugar content, sales, fats, etc. Malnutrition is another problem facing the world and with a double burden such as excessive food and overweight that carries the risk to human health. World Organizations that promote good eating habits with the right advice help countries to combat malnutrition and malnutrition with useful tools for the well-being of all at all ages to prolong life to its fullest potential. The educational development is influenced in the difficulties that the child presents to the verse involved in low-income rural communities with a poor diet through which his psychomotor development is reflected in the various studies explain an energy deficiency limited physical activities that greatly influence Your student growth. The methodology used is qualitative quantitative that has allowed to determine the amount of population and the criteria or suggestions that are encouraged to the parent and teachers about the nutrition that affects the motor area, resulting in the only beneficiaries being children since A good eating habit contributes to its growth and psychomotor development.

Keywords: healthy nutrition, psychomotor development, children, parents and teachers.

1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo histórico de la nutrición en América Latina durante el Siglo XX es un proceso de altibajos donde ha provocado quiebres en cada período, pero con el tiempo se ha ido mejorando dando resultados efectivos ya que se ha ido reflejando con el aumento de una buena ingesta de alimentos dando resultados en su estado de salud de las personas en un régimen estadístico.

Actualmente los gobiernos seccionales han tomado mayor atención al proceso alimenticio, en especial a los niños, y esto se puede corroborar que el Estado brinda atención a los niños en las escuelas fiscales a través de su programa “Aliméntate Ecuador” y según manifiesta en la Constitución de la República en el **Art. 13.-** Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales (p. 24).

El objetivo de este documento es analizar la nutrición saludable y la incidencia en el desarrollo psicomotor en niños de 4 años, la nutrición en la actualidad es un campo de estudio que busca fortalecer el desarrollo integral de los niños en el desarrollo de la etapa inicial. De acuerdo al Ministerio de inclusión económica y social dentro del Ecuador se ve afectado un 24.8% a 14.8% con respecto a la destrucción crónica infantil, debido a que no se les brinda una alimentación de calidad y esto provoca que dentro del aula de clases no se encuentran motivados a realizar las actividades cotidianas.

El estudio se ha realizado en la Escuela Particular “María Nazareth” en la cual que se ha podido evidenciar una alimentación poco saludable y poco apta a la edad del niño, pudiendo resultar perjudicial para el adecuado desarrollo psicomotor en los menores de 4 años. La finalidad de esta investigación es concientizar a los padres de familia y maestros acerca de los hábitos alimenticios, para garantizar su salud, bienestar y que estos no se vean afectados en el futuro del infante.

1.1 Desarrollo

En los primeros años de vida el crecimiento físico del niño es fundamental ya que una adecuada nutrición favorecerá sus capacidades y habilidades en todas las áreas emocional, cognoscitiva, psicomotora y lingüística. Esto se refiere que al tener una buena alimentación se obtendrá energía y crecimiento en todas las funciones vitales, tanto físicas como mentales, todo lo que se asimila en nuestro organismo serán transformadas en poseer un desarrollo y movimiento óptimo. Cada etapa es importante en el desarrollo del ser humano al lograr consumir los nutrientes necesarios se obtendrá una mente y cuerpo sano.

1.2 Nutrición

Según la Organización Mundial de la Salud, afirma que:

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud... una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.(O.M.S,2015,p.5)

Una buena alimentación es necesaria en la vida de los infantes, esto permitirá tener un mejor desarrollo integral, y aclara que con una mala alimentación los infantes no pueden tener un buen estado físico, ni un buen desarrollo de habilidades y destrezas y por lo tanto más tarde se afectará su desenvolvimiento escolar, para que el infante tenga un buen desarrollo psicomotor la alimentación debe estar equilibrada y balanceada con los nutrientes necesarios y pueda contribuir al óptimo crecimiento y se pueda potenciar sus habilidades, Guerrero (2017) afirma “es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción”(p.6).

La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio hemostático del organismo, a nivel molecular y microscopista. La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

1.3 Alimentación

Una buena alimentación es la base fundamental para el ser humano ya que favorece el estado de salud y puede reducir cualquier tipo de enfermedad crónica. Se ha investigado una estrecha relación epidemiológica con la alimentación y se ha descubierto un alto riesgo de enfermedad crónicas denominada morbimortalidad, por lo que es imprescindible establecer normas que sirvan de guía para una buena ingesta de alimentos saludables.

El modelo de alimentación mediterráneo es una tradición centenaria que contribuye a un excelente estado nutricional, proporciona una sensación placentera y forma parte de la cultura mundial. Se revisan algunos de los estudios más sólidos y recientes que sugieren esta relación tan estrecha entre estilo de vida no saludable y riesgo de enfermedad (Calañas,2005,p.8).

El párrafo anterior menciona que la ingesta de alimentos requiere una nutrición saludable por el cual la condición de un infante dependerá según las alteraciones nutricionales que ingiera y si no son controladas debidamente puede provocar riesgo en su salud. Cada niño debe tener y un

control mensual en su alimentación con un especialista para llevar a cabo un crecimiento óptimo para su vida.

1.4 Nutrientes

Los nutrientes pueden ser orgánicos e inorgánicos que nos ayudarán a nuestras funciones vitales, ya que el cuerpo necesita desarrollarse saludablemente, y cada alimento que se ingiere así sean buenas o malas el cuerpo necesita de energía para realizar cualquier actividad que se vaya a realizar así lo indican:

Martínez y Giner (2016) afirma “Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente”(p.8).

Como mencionan el párrafo anterior los nutrientes son una parte fundamental para el niño sino tienen las suficientes proteínas, minerales o grasa pueden tener enfermedades que muchas veces no son recuperables, las proteínas ayudan a tener nuevas células y hacen el mismo funcionamiento en reparar los células viejas y estos elementos beneficiará a tener un cuerpo inmune.

Nutrientes plásticos o formadores: proporcionan los elementos materiales necesarios para formar la estructura del organismo en el crecimiento y la renovación del organismo.

Nutrientes reguladores: controlan ciertas reacciones químicas que se producen en las células (Leyva, 2009, p. 2).

1.5 Ámbitos de la nutrición

Es importante que el niño desde muy pequeño requiera comer sano para su crecimiento, es por ello que el principal protagonista sea el núcleo familiar para que de esta manera motive al pequeño a comer a las horas adecuadas y poder desarrollar actividades laborables dentro como fuera del hogar es por ese motivo que se requiere ámbitos nutricionales en el cual serán mencionados en los siguientes temas.

El propósito de la evaluación del crecimiento es interpretar los indicadores de crecimiento obtenidos para determinar si un niño o niña está creciendo “normalmente”, si tiene un problema de crecimiento o si presenta una tendencia que puede llevarlo a un problema de crecimiento que debe ser abordado (OMS, 2008, p.1)

Los padres deben estar pendientes del crecimiento, que tienen la OMS, con respecto a su normal desarrollo de un niño o niña, si se requiere mayor evaluación se debe requerir información dados por su especialista infantil.

1.6 La nutrición en el entorno preescolar

En la etapa escolar los padres son los únicos responsables de llevar un lunch nutritivo a sus hijos, de tener un control para que muestren interés al alimentarse y su distribución según los nutrientes necesarios de acuerdo a la edad del infante, por el cual complementará para una buena atención en clases y puedan desarrollar sus actividades normales dentro de la escuela.

Los estudios de nutrición realizados en niños de edad escolar, se basan fundamentalmente en la apreciación del crecimiento corporal, mediante mediciones antropométricas por lo general peso y talla, que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencia, permiten establecer con bastante aproximación si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario, un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento (Daza,1997,p.92-98).

Los niños cuando pasan la etapa escolar es donde tiene que desarrollar todo su crecimiento, habilidades motrices, lenguaje y cognitiva, donde los maestros que forman parte de la educación de cada uno de los estudiantes por el cual tienen que ser controlados con una base de datos en cuanto su peso y talla donde debe de haber un vinculo de comunicación con el padre de familia para ver el proceso evolutivo de cada niño y de esta manera llevar un control de educación y a nivel de nutrición.

1.7 La nutrición en el hogar

Los niños están ligados a sus padres en tener una alimentación saludable ya que en el hogar no debe faltar el primer alimento del día que es el desayuno, media mañana tener un almuerzo saludable que contenga los nutrientes necesarios y en la noche una merienda que no sea tan pesado para el niño. Cada proceso alimenticio ayudará al niño a realizar sus tareas y mantenerse con energía y tener un control médico para saber el proceso evolutivo del niño todo esto conlleva que el padre de familia debe ser responsable dentro de su hogar.

Los hogares tienen seguridad alimentaria cuando todo el año disponen de acceso a la cantidad y variedad de alimentos inocuos que sus integrantes requieren para llevar una vida activa y saludable. En el hogar, la seguridad alimentaria se refiere a la capacidad de garantizar la disponibilidad de alimentos, ya sea que la familia los produzca o los compre, a fin de satisfacer las necesidades de todos sus integrantes (FAO, 2010, p.1).

En todos los hogares se debería disponer de variedades de alimentos que proporcionen una cantidades adecuadas para cada integrante de la familia y en especial cuidar de manera esmerada la nutrición de los más pequeños en la etapa de crecimiento, ya que los infantes llevan una vida activa y saludable, el Ecuador es un país rico en agricultura, la mayor parte de los alimentos se encuentran de forma natural en los mercados; por lo tanto es necesario de tanto padres de familia como docentes inciten a alimentarse de forma natural con alimentos preparados en casa.

1.8 Importancia de la nutrición

Es importante una dieta saludable tanto en la niñez como en la etapa de crecimiento, es necesario evitar alimentos procesados y ambulantes, debido a que estos no cumplen con las normas de higiene establecidas por los Organismos de Salud, la decisión de elegir entre una dieta saludable con una que no cumple el nivel de nutrición requerido está en manos de los adultos.

Tener una dieta saludable es importante para todos a cualquier edad. Los niños y adolescentes necesitan una buena nutrición para contribuir a su crecimiento y desarrollo. Los adultos también deben comer bien para conservar una buena salud a lo largo de sus vidas. Los estilos de vida modernos pueden suponer un reto en la toma de buenas decisiones en cuanto a la dieta y nutrición (ADVOCATE, 2015, p.3-15).

Se debe estar consciente, que es necesario alimentar a los niños con una dieta saludable y eso requiere de padres responsables, o personas que ayuden a su respectivo crecimiento en esta etapa de vida, aunque el modernismo invada con nuevos estilos cotidianos es esencial que los padres tengan presentes que la alimentación debe ser de calidad, con las raciones de nutrientes necesario para la edad de los niños y así evitar futuras complicaciones.

1.9 Desarrollo psicomotor

La etapa madurativa del niño debe estar controlada de forma permanente por su cuidador con el fin de permanecer atento al proceso de desarrollo psicomotor, que se convierte en una de las etapas más importantes en la infancia; la misma que consta actividades como el gateo, mejorar sus extremidades tanto superiores como inferiores y lo fundamental es que los cuidadores tengan una buena comunicación con los menores para que pueda desarrollar y fortalecer el desarrollo evolutivo del niño.

El desarrollo psicomotor se encuentra entre lo estrictamente físico-madurativo y lo relacional, por lo que tiene que ver tanto con unas leyes biológicas como con aspectos puramente interactivos susceptibles de estimulación y de aprendizaje. Su meta será el control del propio cuerpo e implica una representación del cuerpo e implica un componente externo la acción y uno interno o simbólico la presentación del cuerpo y de sus posibilidades de acción (Cobos, 1995, p.21).

Es importante el desarrollo psicomotor en los niños por que abarca todas las áreas donde se evidencia los logros que debe alcanzar de acuerdo a la edad, los movimientos tales como: desplazamiento, saltar, brincar, galopar en varios ritmos, teniendo en cuenta la coordinación y equilibrio. También el área motriz fina se fortalece con actividades lúdicas donde el niño debe trabajar la pinza digital para lograr un correcto dominio del lápiz.

1.1.0 Área de intervención

Las áreas de intervención son un papel fundamental desde el nacimiento de un bebé, porque permiten desarrollar todas sus capacidades tanto físicas como mentales, cada intervención favorecerá con el proceso evolutivo del infante y se verá reflejado en el futuro del niño, por consiguiente se mencionará algunas áreas que deben ser intervenidas desde muy pequeños para un buen desarrollo físico.

La **área motriz** está relacionada con la habilidad para moverse y desplazarse, permitiendo al niño tomar contacto con el mundo. También comprende la coordinación entre lo que se ve y lo que se toca, lo que lo hace capaz de tomar los objetos con los dedos, pintar, dibujar, hacer nudos, etc. Para desarrollar esta área es necesario dejar al niño tocar, manipular e incluso llevarse a la boca lo que ve, permitir que explore pero sin dejar de establecer límites frente a posibles riesgos (Andalucía, 2012, p. 1-2).

En la etapa infantil el niño es un baúl de descubrimiento donde desea explorar, tocar, experimentar por sí mismo, en este proceso es el niño desarrolla todas las áreas de aprendizaje; es así que su esquema corporal se pone en movimiento, es importante que en esta etapa de crecimiento se establezca límites para prevenir accidentes en las diferentes actividades que ejecuta.

1.1.1 División del desarrollo motriz

El desarrollo motriz es importante en la etapa del niño porque favorece el desarrollo de habilidades básicas de movimientos armónicos, equilibrio, coordinación, orientación espacial y visomotora, para Carrasco y Carrasco (2014) manifiesta que:

El estudio del desarrollo motor humano no puede considerarse todavía como un área independiente, ya que, el subsistema del desarrollo motor está dentro del sistema del desarrollo humano. Esta área muestra evolución desde la etapa intrauterina y estrecha relación con el entorno y el cuerpo humano hasta la muerte, por el cual es un proceso que se produce con la actividad del individuo durante su vida diaria (p.5).

Es importante que la sociedad se concientice de la importancia que significa desarrollar en los niños el área motriz desde el momento de la concepción, esta concientización evitará tener problemas a futuro con el desarrollo normal de los menores. Partiendo de esta concepción es importante recalcar dos categorías:

1. **Desarrollo humano:** cambios que el ser humano sufre a lo largo de su existencia, mediante un proceso de adaptación del organismo con su medio.
2. **Desarrollo motor:** cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio.

1.1.2 Desarrollo motricidad fina y gruesa

El proceso de desarrollo motriz ayuda a afianzar los movimientos corporales en todos los ámbitos, este sistema de aprendizaje corporal debe llevar un método ordenado en el cual se debe destacar las habilidades que formen parte del crecimiento y acorde a la edad del niño, con el fin de que prevalezca la autonomía en los movimientos corporales y las funciones posibles en su motricidad.

Es uno de los movimientos que tiene el niño al iniciar cualquier actividad con sus propias manos. En cuanto la **motricidad gruesa** la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimiento (Vialles,1997, p. 160).

El niño debe desarrollar sus habilidades motrices de acuerdo a la edad cronológica, la actividad de un niño es que realice los movimientos de saltos, brinco, desplazamiento en la edad de 2 años, es importante que efectúe actividades donde la motricidad gruesa y el esquema corporal se encuentren en constante ritmo, esto ayudara a fortalecer el tono muscular.

1.1.3 Área de la Socio-afectividad

Los recién nacidos necesitan el contacto cálido de su progenitora, donde se establece los lazos de acercamiento entre madre e hijo, es ahí donde empieza la etapa de apego y cariño que fortalece el vínculo afectivo entre ellos; es esencial para el desarrollo integral del niño se efectuó con amor, aprecio, ternura, en su vida cotidiana, desde ahí empieza a fortificar su autoestima, para toda su vida hasta la adultez.

El desarrollo afectivo es el proceso por el cual cada niño va conformando su mundo emocional y sentimental. Todo este bagaje emocional acompañará en todo momento el resto de desarrollos y cada acción o comportamiento del niño en su día a día, de ahí la relevancia de facilitar y potenciarlo en las mejores condiciones (Soler, 2016. p.2).

Es importante el área afectiva en la etapa de desarrollo del niño; porque si él se encuentra en un ambiente protector, cálido, seguro, su relación con el entorno será favorable y esto ayudará a su autoestima. El desarrollo afectivo lleva al niño a ser completamente feliz y a aceptarse a sí mismo.

1.1.4 Área Cognitiva y lenguaje

El área cognitiva se desarrolla de acuerdo a la estimulación brindada desde temprana edad, es ahí donde sus conexiones neuronales se encuentran activa para absorber todo el aprendizaje que le brinda su entorno. La área de lenguaje es su primer vínculo de comunicación para transmitir sentimiento, dolor, llanto, en la etapa de la niñez es donde se enfatiza que las dos áreas son de vital importancia en la vida del niño pueda lograr un desarrollo óptimo e integral.

Según Toledo y Mejía (2015) Considera que uno de los requisitos cognitivos previos y de gran importancia para la adquisición del lenguaje es la función semiótica o simbólica, es decir, la habilidad adquirida de utilizar una cosa para referirse y significar otra (p.53).

Es importante que en el área cognitiva se desarrolle a temprana de edad por que ayuda a su concentración y memoria, también se fortalece con el área de lenguaje donde el niño transmite lo que necesita e imite sonidos de acuerdo a su necesidad.

2. METODOLOGÍA

El presente artículo se llevó a cabo a partir de la investigación descriptiva ya que facilita la observación de información de niños afectados porque poseen pocos nutrientes necesarios con fortalecer el desarrollo psicomotor en niños de 4 años. También esta investigación es de campo, porque se obtiene la práctica en la institución Escuela Particular "María Nazareth" donde se encuentran niños de inicial 2 aproximadamente 35 alumnos y la docente responsable. Por otra parte será aplicada, porque en esta investigación se dará información necesaria para contribuir en la salud y nutrición para fortalecer el desarrollo psicomotor en niños de 4 años.

El enfoque que se ha utilizado en esta investigación es el cualicuantitativo que ha permitido determinar la cantidad de estudiantes y los criterios sobre la nutrición saludable que se debe dar de acuerdo a la edad y la sugerencia que debe de tomar el padre de familia para un correcto desarrollo, destrezas y habilidades.

Según Bonilla y Rodríguez (1997)

Los investigadores que usan métodos cualitativos recurren a la teoría, no como punto de referencia para generar hipótesis sino como instrumento que guía el proceso de investigación desde sus etapas iniciales. El conocimiento que se busca como punto de referencia es el de los individuos estudiados y no exclusivamente el avalado por las comunidades científicas (p. 86).

3. RESULTADO

El resultado de la propuesta es con el fin de guiar a los docentes y padres de familia a una buena nutrición y lograr fortalecer la área motriz con actividades lúdicas ya que los únicos beneficiarios son los niños.

Esta investigación se hizo con el fin de ayudar a los padres de familia que conozcan varias opciones de alimentación de una forma divertida y creativa y a la vez todo niño bien alimentado con energía podrá realizar actividades físicas en la escuela, ya que junto con la maestra deberá lograr el bienestar del alumno para su desarrollo evolutivo.

Esta propuesta fue aplicada en la Escuela Particular “María Nazareth” ya que con la ayuda de los docentes se pudo lograr la colaboración de los padres de familia para orientación del alumno.

Los beneficiarios concedores de la propuesta se destinan a los niños, ya que se contribuye tanto en la nutrición saludable que es importante para su crecimiento y sus área psicomotora que influye tanto en su parte creativa y expresiva a partir del movimiento del cuerpo, lo cual permite corroborar que el presente trabajo se relaciona en las líneas de investigación de la Facultad de Educación, la misma que responde a la inclusión socio educativa, atención a la diversidad y encaminada en la sub línea de investigación: Desarrollo de la infancia, adolescencia y juventud dirigida en la alimentación saludable y a un nuevo estilo de vida.

En la tabla 1 se muestra la tabla de población donde se recolectò la cantidad y los sujetos que pertenece el personal docente, directivo, padres de familia y estudiantes realizada en la Escuela Particular “María Nazareth” .

Tabla 1
Tabla de población

Tabla Población Escuela Particular “María Nazareth”	
Sujetos	Cantidad
Directivo	1
Docente	35
Padre de familia	70
Estudiantes	52

Fuente: Población Escuela Particular “ María Nazareth”
Elaborado por: Loaiza, A y Sarango, J. (2019)

1. ¿Cuántas veces a la semana los niños llevan frutas en su lonchera?

Tabla 2
Consumo de frutas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 Vez al día	1	16,67%
2 a 3 Veces a la semana	2	33,33%
1 Vez a la semana	1	16,67%
Nunca	2	33,33%
TOTALES	6	100,00%

Fuente: Escuela Particular "María Nazareth"
 Elaborado por: Loaiza, A y Sarango, J (2019)

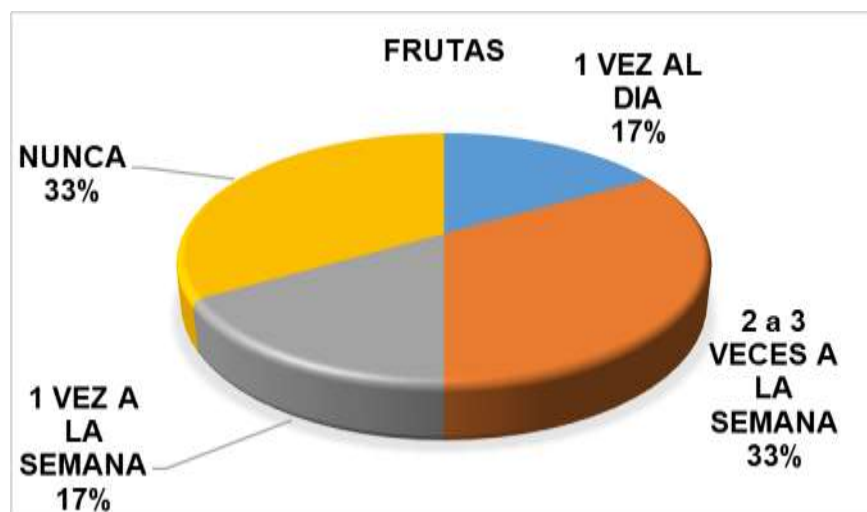


Gráfico 1: Consumo de frutas

Fuente: Escuela Particular "María Nazareth"

Elaborado por: Loaiza, A y Sarango, J (2019)

Análisis

Según la encuesta realizada a las maestras se demuestra que entre 2 a 3 veces a la semana los niños llevan frutas en su lonchera y a la vez se demuestra que un alto porcentaje no llevan alimentos saludables.

2. Marque los alimentos que consume con frecuencia sus alumnos en el momento de lunch.

Tabla 3
 Consumo de alimentos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Yogurt	5	14,29%
Frutas	2	5,71%
Snack	10	28,57%
Sandwich y gaseosa	7	20,00%
Jugos naturales	3	8,57%
Ensaladas	2	5,71%
Hamburguesa	6	17,14%
TOTALES	35	100,00%

Fuente: Escuela Particular "María Nazareth"
 Elaborado por: Loaiza, A y Sarango, J (2019)

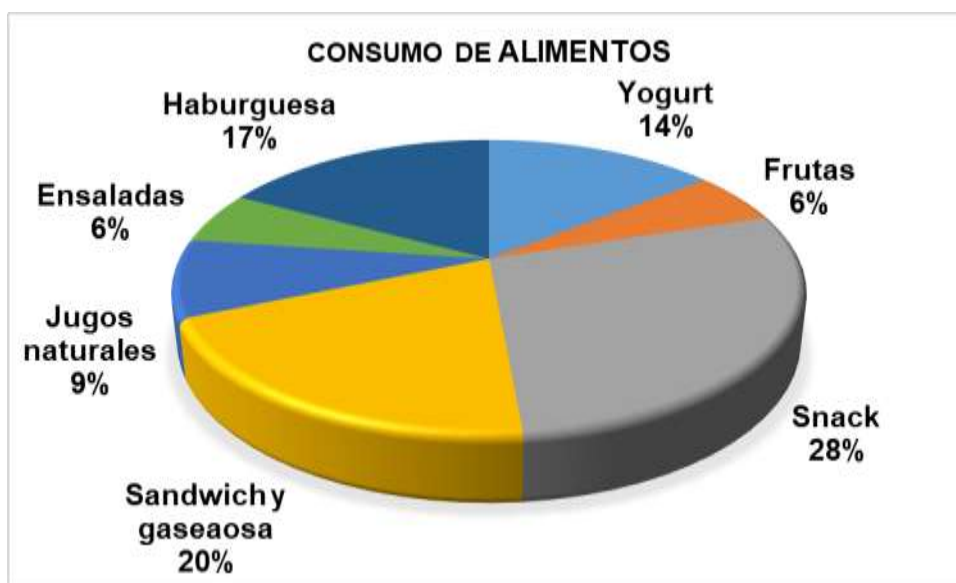


Gráfico 2: Consumo de alimentos
 Fuente: Escuela Particular "María Nazareth"
 Elaborado por: Loaiza, A y Sarango, J (2019)

Análisis

De acuerdo a los resultados se puede observar que la mayor parte de los estudiantes consumen snack con frecuencia y un número mínimo de estudiantes no ingiere frutas ya que no están acostumbrados a este tipo de alimentación.

3. ¿Considera usted que sus alumnos realizan actividades psicomotoras sin ninguna dificultad en cada ejercicio?

Tabla 4
 Alumnos con dificultad en la parte psicomotora

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	66,67%
No	0	0,00%
Tal vez	2	33,33%
TOTALES	6	100,00%

Fuente: Escuela Particular "María Nazareth"
 Elaborado por: Loaiza, A y Sarango, J (2019)



Gráfico 3: Alumnos con dificultad en la parte psicomotora
Fuente: Escuela Particular "María Nazareth"
Elaborado por: Loaiza, A y Sarango, J (2019)

Análisis

Según resultados se observa que existen alumnos con dificultades en el área motriz a diferencia que algunos no presentan este tipo de dificultad.

4. CONCLUSIONES

De acuerdo a las investigaciones se puede determinar que los docentes, padres de familia, directivo de la unidad educativa consideran que es vital obtener talleres donde se pueda indicar actividades que incentiven a la buena nutrición a sus estudiantes y así potencializar sus desarrollo psicomotor, donde se empiece desde el hogar y se refuerce en la escuela.

En esta investigación se detecta que los talleres es una guía de aprendizaje para todos los funcionarios de la unidad educativa, donde el principal beneficiado son los estudiantes ; es aquí donde se contribuye a la nutrición saludable y su incidencia en el desarrollo psicomotor de los niños.

5. RECOMENDACIONES

Apropiarse de los efectos que se ha producido en el presente proyecto de investigación donde cooperan padres de familia, docentes y directivo.

Sensibilizar a los padres de familia a la réplica de los talleres que cuentan con diferentes secciones dirigida a la nutrición saludable de los niños y niñas de 4 años; con el objetivo que se vincule y se pueda obtener el resultado de la investigación, donde se relaciona con su incidencia en el desarrollo psicomotor incluyendo las demás áreas.

Socializar a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición en la etapa infantil, es vital que tenga conocimientos para poder aplicar en la rutina diaria de sus niños, es ahí donde empieza su ciclo de vida para poder potenciar sus destrezas y habilidades en todo el proceso de desarrollo.

6. BIBLIOGRAFÍA

Advocate. (2015). *Importancia de una nutrición*. Recuperado de <https://www.advocatehealth.com/assets/documents/bulletin-insert-march-2015-nutrition-spanish.pdf>

Albornoz, E. y Guzmán, M. (2016). *Desarrollo Cognitivo mediante estimulación en niños de 3 años*. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v8n4/rus25416.pdf>

Alfonzo, J. Blanco, G. Hadad, A. Fdez-Britto, J. Jimenez, S. Carrasco, B. Buerbo, M. Herrera, R. Bacallao, R. Llapur, R. Gonzales, R. Hernandez, M. y Ojea, A. (2009). *Obesidad. Epidemia del siglo XXI*. Recuperado de <http://files.sld.cu/boletincnscs/files/2009/11/respub2009dr-alfonzo2.pdf>

Andalucía. (Marzo, 2012). Temas para la educación. *Revista digital para profesionales en la enseñanza*. ISSN1989-4023. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd9223.pdf>

Berruezo, P. (2000). Madrid: El contenido de la psicomotricidad. *Bottini, P.* (ed.).

Bourges, H., Bengoa, J. y O'Donnell, A. (1983). *Historia de la nutrición en América Latina*. Recuperado de <https://www.slan.org.ve/libros/Historias%20de%20la%20Nutrición%20en%20América%20Latina.pdf>

Calañas, A.J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Revista Nutrición basada en la evidencia*. 52(supl 2), 8-24.

Carrasco, D. y Carrasco, D. (2014). *Desarrollo motor*. Recuperado de <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef2curso7.pdf>

Cidoncha, V. y Díaz, E. (agosto, 2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Efdesporte.com*, No 147. Recuperado de <https://www.efdesportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

Cobos, P. (1995). El desarrollo psicomotor y sus alteraciones. *Ediciones Pirámide, S. A. - Madrid*. ISBN:84-368-0910-6. Recuperado de <ftp://ftp.puce.edu.ec/Facultades/CienciasEducacion/ModalidadSemipresencial/Dificultades%20del%20Desarrollo-%20Elizabeth%20Crow/EL%20DEASARROLLO%20PSICOMOTOR%20Y%20SUS%20ALTERACIONES.pdf>

Conde, J. (2007). pag.2 <http://pedagogiafilos.spaces.live.com>.

Daza,C.(1997). *Nutrición infantil y rendimiento escolar*. Corporación Editora Médica del Valle.Vol.28 No 2. Recuperado de <http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/download/56/51>

Doussoulin , A. (2003). Influencia del nivel socioeconómico y la estimulación ambiental en el desarrollo psicomotor en preescolares. *Revista de Kinesiología*. (70).

EDUCANDO.(2019).*Habilidades motrices básicas*. Recuperado de http://eduplan.educando.edu.do/uploads/documentos/propuesta/_1_/1470056704.pdf

Esquivel,R. Martínez,S. y Martínez.J.(2018).*Nutrición y salud*.Editorial El Manual Moderno S.A de C.V.ISBN:978-607-448-688-9. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=UoJZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP16&dq=concepto+de+nutricion&ots=NJZ00JFhdc&sig=_bPZBNo-JSEdJEFg7YWahwdq-ll#v=onepage&q&f=false

FAO .(2010).Nutrición y protección del consumidor. Recuperado de http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/household_es.stm

FAO (2015).*Macronutrientes y micronutrientes*. Recuperado de http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf

Fernández, C. (2013). *Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes*. Recuperado de <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000377cnt-sobrepeso-y-obesidad-en-ninos.pdf>

García, J. y Fernández , V. (1996) *Juego y psicomotricidad*. Madrid, España: CEPE.

González,N.y Meseguer, M. (1999). *Alimentación, nutrición y dietética a través de la historia de la enfermería*. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5163/1/CC_05_05.pdf

Guerrero, A. (2017). *Conceptos básicos de la nutrición*. Recuperado de https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf

Leyva , I. (2009). *Nutrientes: características, funciones y fuentes*. ISSN 1988-6047.Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/INMA_MOLINERO_2.pdf

Llop, X. (14 de Julio de 2011). *La alimentación según Maslow*. Recuperado de <http://www.publicidadsalud.com/2011/07/la-alimentacion-segun-maslow/>

Martínez,A.y Giner, C.*Conceptos básicos en la alimentación*. Universidad Autónoma. Madrid;2016. ISBN: 978-84-617-5844-9

Mendoza, S. y Gonzales, R.(2010).*Psicomotricidad Fina, en las Etapas de Evolución Infantil*. Recuperado de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1321/3/Psicomotricidad%20Fina%2C%20en%20las%20Etapas%20de%20Evolución%20Infantil.pdf>

Mercola , J.(15 octubre 2017). Macronutrientes vs Micronutrientes.*Artículo Mercola tome control de su salud*. Recuperado de <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2017/10/15/macronutrientes-vs-micronutrientes.aspx>

- Montesdeoca ,G.(2015). *Psicomotricidad en Educación Inicial*. Recuperado de http://www.runayupay.org/publicaciones/psicomotricidad_nivel_inicial.pdf
- O.M.S (2006). *Documentos básicos*. Recuperado de https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- O.M.S. (2015). *La nutrición*. Obtenido de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS.(2008). "Curso de Capacitación sobre la Evaluación del Crecimiento del Niño. Patrones de Crecimiento del Niño de la OMS. Midiendo el Crecimiento de un Niño". Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <http://www.who.int/childgrowth/training/es/> Consultado en 25/09/2015 a 19:45.
- OMS.(2019). *Sistema de Información Nutricional sobre Vitaminas y Minerales*. Recuperado de https://www.who.int/vmnis/database/anaemia/anaemia_data_status_t2/es/
- OMS.OPS.INCAP(2017). *Guía Metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición*. Recuperado de <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- Pinto, J.(2000). *La dieta equilibrada prudente o saludable*. Recuperado de [http://docentes.educacion.navarra.es/metayosa/dieta_equilibrada\[1\].pdf](http://docentes.educacion.navarra.es/metayosa/dieta_equilibrada[1].pdf)
- Pita, G. Basabe, C. Jiménez, C. y Mercader, O.(2007). *La anemia*. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/hematologia/anemia_para_profesionales_de_la_salud_aps_20_09.pdf
- SEPEAP.(2016). *Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria*. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2016/07/Pediatria-Integral-XX-05_WEB.pdf#page=7
- Soler,V. *Desarrollo Socioafectivo*. Editorial síntesis, s. a. España;2016. ISBN: 978-84-9077-305-5
- Soler,V.(2016). *Desarrollo Socioafectivo*. Editorial síntesis, S. A.Madrid. ISBN: 978-84-9077-305-5. Recuperado de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490773055.pdf>
- Tabárez,V.(2016). Trastornos alimentarios. *La revista de salud del Casmu*. Recuperado de <http://casmu.com.uy/wp-content/uploads/2017/09/Trastornos-alimentarios-Que-son-como-tratarlos-y-prevenirlos-2016-04.pdf>
- Toledo,V.y Mejia,R.(2015). *Desarrollo cognitivo, del lenguaje oral y el juego en la infancia*. Recuperado de <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3027/2/%20-%20V%20Toledo%2C%20R%20Mejia.pdf?sequence=2>
- Torres, M. y Pinilla, M.(2007). *La dieta equilibrada. Guía para Enfermeras de Atención Primaria*. Recuperado de <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>
- UNED.(2019). *Guía de nutrición y salud*. Recuperado de https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/el_proceso_de_la_nut.htm
- UNICEF.(2011). *La desnutrición infantil*. Recuperado de <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>