



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”
JAÉN**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS
DEL II CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL.**

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

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR:

**ANGELES LIMAY, DANIT
COLLAZOS CHINCHAY, GERALDINE LILIBETH
CUNAIQUE ALBERCA, ESMILDA**

JAÉN – PERÚ

2023



Fecha de entrega: 15-dic-2023 12:21a.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2259617228
Nombre del archivo: H_bitos_Alimenticios_saludables_Angeles_15-12-2023_Turnitin.docx (116.64K)
Total de palabras: 6040
Total de caracteres: 34471

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS DEL II CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	1library.co Fuente de Internet	2%
3	de.slideshare.net Fuente de Internet	1%
4	www.diseasemaps.org Fuente de Internet	1%
5	mriuc.bc.uc.edu.ve Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	1%
7	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
8	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y PROYECTOS
"VICTOR ANDRÉS BELLAVIDE" - IÁEM
Dr. Saúl M. Nieves Cleza
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

- **Título:**

“Hábitos alimenticios saludables en niños del II ciclo de educación inicial”

- **Autoras:**

Angeles Limay, Danit

Collazos Chinchay, Geraldine Lilibeth

Cunaique Alberca, Esmilda

- **Asesor de la investigación:**

Dr. Saúl Menandro Núñez Cieza

Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-1365-9813>

- **Sede y lugar de la investigación:**

Jaén, Perú.

- **Duración de la investigación**

Fecha de inicio: 15 de abril de 2023

Fecha de término: 23 de diciembre de 2023

- **Línea de investigación y eje temático:**

Línea de investigación: Pedagogía, Currículo y Didáctica

- Eje temático: Currículo y formación integral

- **Jurado:**

Presidente Dr. Eliverando Araujo Avellaneda

Secretario: Mag. Juan Carlos Saavedra Montenegro

Vocal: Dr. Saúl M. Núñez Cieza

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Angeles Limay, Danit, identificada con DNI N.º 76127820, Collazos Chinchay, Geraldine Lilibeth con DNI Nº 74880976 y Cunaique Alberca, Esmilda con DNI Nº 47440457 egresadas del Programa de Profesionalización Docente – Programa de Estudios de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Víctor Andrés Belaunde” de Jaén, presentamos el Trabajo de Investigación: “Hábitos alimenticios saludables en niños del II ciclo de educación inicial”.

Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación que presentamos es producto de nuestra autoría. Que el análisis e interpretación de la información constituyen nuestro aporte a la realidad investigada. Asimismo, todos los estudios o investigaciones previas han sido debidamente consultadas y referenciadas, respetando los derechos de autor.

En calidad de autoras, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, estampando nuestra firma.

Jaén, 18 de enero de 2023



ANGELES LIMAY, DANIT
DNI N.º 76127820



Collazos Chinchay, Geraldine Lilibeth
DNI Nº 74880976



Cunaique Alberca Esmilda
DNI Nº 47440457

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	VIII
DESARROLLO TEMÁTICO	11
1. TEORÍAS QUE EXPLICAN EL APRENDIZAJE DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	11
1.1. Teoría sociocultural	11
1.2. Teoría aprendizaje significativo de Ausubel.....	12
1.3. Teoría de aprendizaje Social de Albert Bandura	13
2. HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES.....	14
2.1. Definición de hábitos alimenticios saludables.....	14
2.2. Buenos hábitos alimenticios	15
2.3. Hábitos alimenticios perjudiciales para los niños.....	16
2.4. Los alimentos saludables.....	17
2.5. Hábitos alimenticios y desarrollo del niño	18
3. EL ROL DE LA EDUCACIÓN INICIAL EN EL APRENDIZAJE DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	21
3.1. El rol docente en la formación de hábitos alimenticios saludables	22
3.2. La alianza docente – padres de familia en la formación de hábitos alimenticios saludables.	23
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	277

RESUMEN

La presente monografía de compilación trata de hábitos alimenticios saludables en niños preescolares. Se asumió como objetivo principal investigar y analizar de manera integral el aprendizaje de los hábitos alimenticios saludables, abordando tanto las teorías explicativas como el papel crucial de la educación inicial en este proceso, identificando estrategias pedagógicas que fomenten la adopción de estos desde una edad temprana. Además, se abordan los aportes teóricos de diversos investigadores en contextos variados, como Albito, Albert Bandura y Ausubel, quienes han delineado la naturaleza, características, componentes y el aprendizaje de estos hábitos.

Desde una perspectiva metodológica, la elaboración de este trabajo implica una cuidadosa selección y análisis académico de artículos científicos virtuales, libros y tesis, utilizando gestores bibliográficos como Scielo, Redalyc, Google Académico y Sciéndo. Al concluir la monografía, los resultados señalan que la adopción de hábitos saludables en estudiantes de educación inicial tiene un impacto significativo. No solo favorece la salud y el aprendizaje académico, sino que también contribuye al desarrollo socioemocional, sirviendo como un fundamento propicio para futuros aprendizajes.

Palabras clave: Hábitos alimenticios saludables, alimentos saludables, aprendizaje, educación inicial.

ABSTRACT

This compilation monograph deals with healthy eating habits in preschool children. The main objective was assumed to comprehensively investigate and analyze the learning of healthy eating habits, addressing both explanatory theories and the crucial role of initial education in this process, identifying pedagogical strategies that encourage their adoption from an early age. In addition, the theoretical contributions of various researchers in varied contexts are addressed, such as Albito, Albert Bandura and Ausubel, who have outlined the nature, characteristics, components and learning of these habits.

From a methodological perspective, the preparation of this work involves a careful selection and academic analysis of virtual scientific articles, books and theses, using bibliographic managers such as Scielo, Redalyc, Google Academic and Sciéndo. At the conclusion of the monograph, the results indicate that the adoption of healthy habits in early education students has a significant impact. It not only promotes health and academic learning, but also contributes to socio-emotional development, serving as a favorable foundation for future learning.

Keywords: Healthy eating habits, Healthy eating, learning.

INTRODUCCIÓN

La presente monografía “Hábitos alimenticios saludables en niños del II ciclo de educación inicial” aborda la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables en la población infantil. De este modo, responde a la necesidad de investigar sobre este tema clave y crucial dentro del ámbito educativo.

Investigando el tema Mendoza (2012) afirma que los hábitos alimentarios son un conjunto de tradiciones que influyen en las actitudes de las personas en relación con la alimentación y la nutrición. Son el resultado de interacciones entre cultura y medio ambiente que se transmiten de generación en generación.

García y Martínez (2003) indican que los hábitos alimenticios pueden describirse como las actitudes que adoptamos hacia la acción de comer. Estas actitudes abarcan aspectos como el tiempo que invertimos, el entorno seleccionado, los métodos de preparación, la manera y sitio de obtener los alimentos, así como las comidas que preferimos o evitamos.

De acuerdo a las palabras de Saltos, mencionado en el trabajo de Morejón (2016), se plantea que los hábitos de comida engloban las acciones y mentalidades que una persona posee cuando se alimenta. Estos hábitos deben cumplir con los niveles básicos de nutrientes necesarios para proveer al cuerpo la energía adecuada para llevar a cabo las tareas cotidianas

De estas definiciones podemos deducir los hábitos alimenticios son comportamientos adquiridos durante la infancia, en el ambiente familiar, donde los niños aprenden lo que es apropiado o inapropiado con la ayuda de sus padres o cuidadores principales.

En la sociedad peruana actual, la promoción de hábitos saludables se ha convertido en un desafío significativo. Aunque el Ministerio de Educación, en

colaboración con otras entidades, reconoce su importancia y propone su inclusión en los planos de trabajo escolares, la falta de un seguimiento y respaldo efectivo a estas iniciativas se evidencia en una disparidad entre las propuestas teóricas y su implementación práctica.

En nuestra región, la falta de conocimiento sobre hábitos saludables entre los padres de familia, repercute en la desnutrición de algunos estudiantes. Las costumbres y experiencias también desempeñan un papel importante; Además, la capacidad de adquirir alimentos, la forma en que se seleccionan y preparan, así como el modo en que se consumen, tienen un impacto significativo en la formación de hábitos alimenticios saludables en los niños.

En este contexto, es importante resaltar la relevancia del trabajo de investigación monográfica, ya que el análisis de la práctica de hábitos saludables se fundamentó en la revisión exhaustiva de diversas fuentes de información confiable. Este estudio no solo proporciona información teórica sistemática, sino que también se presenta como una fuente de consulta inestimable para investigadores atraídos por el tema.

Además de su importancia académica, la justificación de este trabajo se vincula estrechamente con la promoción de hábitos saludables en el ámbito educativo. Desde esta perspectiva, el estudio busca inspirar a los educadores de educación inicial, a comprometerse activamente en la creación de oportunidades diarias que fomenten no solo el desarrollo académico, sino también la promoción de hábitos saludables en los niños.

El trabajo monográfico asumió como objetivo principal: investigar y analizar de manera integral el aprendizaje de los hábitos alimenticios saludables, abordando tanto las teorías explicativas como el papel crucial de la educación inicial en este proceso, identificando estrategias pedagógicas que fomenten la adopción de estos desde una edad temprana.

Metodológicamente, abordamos el tema de los hábitos saludables utilizando la técnica de revisión académica, específicamente el análisis de fuentes informativas. Para ello, consultamos bases de datos reconocidos como Scielo, Redalyc, Google Académico y Sciéndo, extrayendo información relevante

de artículos de investigación y revisión científica. Posteriormente, seleccionamos cuidadosamente esta información para organizarla de manera sistemática en el desarrollo de nuestra monografía.

El contenido de la presente monografía está organizado en tres secciones o apartados. El primero referido a introducción, donde se explica una visión general del tema de los hábitos alimenticios saludables, los argumentos justificatorios, el objetivo y metodología empleada. Además, la delimitación del estudio. El segundo apartado, denominado Desarrollo temático, en el cual se desarrolla teóricamente la variable Hábitos Alimenticios Saludables, incluyendo las teorías y enfoques en los que se respalda la investigación. La tercera sección, contiene las conclusiones a las que se llegó luego de haber estudiado la expresión oral y, en la parte final de la monografía se registran las referencias consultadas.

En última instancia, se espera que este trabajo monográfico contribuya al conocimiento y la conciencia colectiva sobre la importancia de la alimentación saludable en la infancia temprana y su papel fundamental en el desarrollo integral de los más pequeños. La educación y el cuidado nutricional en esta etapa son pilares fundamentales para construir una sociedad más saludable y en armonía con el entorno que nos rodea.

DESARROLLO TEMÁTICO

1. TEORÍAS QUE EXPLICAN EL APRENDIZAJE DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

1.1. Teoría sociocultural según Lave & Wenger (1991)

Sugieren que el aprendizaje es un proceso social y participativo que ocurre dentro de comunidades específicas. Este enfoque puede aplicarse al aprendizaje de hábitos alimenticios dentro de grupos culturales.

Albito (2015) enfatiza que:

Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. Por tanto, es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se relacionan con numerosas enfermedades como: sobrepeso, obesidad, anemia etc. (p. 4)

La afirmación plantea que los hábitos alimenticios no son innatos, sino que se desarrollan a lo largo de la vida a través de experiencias de aprendizaje. En este sentido, se destaca la naturaleza voluntaria y educable de este proceso, sugiriendo que las elecciones alimentarias son susceptibles de ser modificadas mediante la educación y la toma de conciencia. Además, se enfatiza la relevancia de estos hábitos en la salud, señalando que su reducción hacia el déficit o el exceso puede contribuir a diversas enfermedades como el sobrepeso, la obesidad y la anemia.

Desde una perspectiva crítica, podría argumentarse que, si bien la educación desempeña un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios, existen otros factores, como la influencia cultural, económica y social, que también influyen significativamente en las elecciones alimenticias de un individuo. Además, la complejidad de las relaciones entre la dieta y la salud implica que la causalidad no siempre es directa y unívoca. Por lo tanto, la noción de que los hábitos alimentarios son completamente voluntarios y educables podría simplificar en exceso la complejidad de este fenómeno.

Asimismo, podría argumentarse que la mención de enfermedades específicas como el sobrepeso, la obesidad y la anemia podría estar sesgada, ya que existen diversas condiciones de salud relacionadas con la alimentación, y centrados en algunas puede dejar de lado otras igualmente relevantes. Además, la falta de contexto sobre la fuente o el marco teórico detrás de esta afirmación podría plantear interrogantes sobre su validez y generalización a diferentes contextos culturales o socioeconómicos.

1.2. Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel

Ausubel (1983) postula que el aprendizaje significativo se produce cuando la nueva información se relaciona de manera sustantiva con los conocimientos previos del individuo. Ausubel sugiere que los aprendices organizan activamente la información entrante, anclándola a conceptos ya existentes en su estructura cognitiva. Para aplicar esta teoría al contexto de los hábitos alimenticios en niños, es posible explorar cómo la adquisición de conocimientos sobre la nutrición se puede facilitar mediante la conexión con sus experiencias y conocimientos previos.

Al abordar los hábitos alimenticios de los niños desde la perspectiva de Ausubel, se enfatizaría la importancia de construir sobre lo que ya saben. Por ejemplo, se podría enseñar sobre los grupos alimenticios y la importancia de una dieta equilibrada al relacionar estos conceptos con alimentos que los niños ya reconocen y consumen, integrar conocimientos sobre alimentos familiares y preferidos puede hacer que la información sea más significativa y aplicable en su vida cotidiana.

Además, se destaca la relevancia de la estructuración del material de aprendizaje. En el caso de los hábitos alimenticios, esto podría implicar presentar la información de manera organizada y secuencial, construyendo gradualmente desde conceptos simples hacia aspectos más complejos de la nutrición. Por ejemplo, comenzar con la comprensión básica de la importancia de los diferentes grupos de alimentos antes de profundizar en detalles sobre nutrientes específicos.

En resumen, la Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel subraya la necesidad de conectar la nueva información con los conocimientos previos del niño. Aplicada a los hábitos alimenticios en niños, implica hacer que la información sobre nutrición sea relevante y significativa al relacionarla con sus experiencias y conocimientos existentes, y presentarla de manera estructurada y progresiva para facilitar la asimilación y retención del conocimiento.

1.3. Teoría de aprendizaje Social de Albert Bandura

Según Bandura (1987) Los niños aprenden observando a las personas que les rodean, como padres, hermanos y otros modelos de comportamiento. En el contexto de los hábitos alimenticios, los niños pueden adoptar comportamientos alimenticios calculados en lo que ven en su entorno.

Refuerzo y Castigo: Bandura (1987) sostiene que el refuerzo y el castigo influyen en el aprendizaje. En términos de hábitos alimentarios, la recompensa o aprobación por parte de los padres cuando se eligen opciones alimenticias saludables puede fortalecer la preferencia por esos alimentos, mientras que la desaprobación puede tener el efecto opuesto.

Los niños tienden a imitar el comportamiento de aquellos que perciben como modelos. Si los padres siguen hábitos alimenticios saludables, es más probable que los niños adopten patrones similares.

Bandura (1987) introduce el concepto de autoeficacia, que se refiere a la creencia en la propia capacidad para realizar una tarea. Si los niños tienen confianza en su capacidad para elegir y disfrutar alimentos saludables, es más probable que desarrollen hábitos alimenticios positivos.

Los hábitos alimenticios en niños se forman a través de la interacción con modelos a seguir, la observación de comportamientos alimenticios, el refuerzo positivo o negativo y la construcción de la autoeficacia en relación con las elecciones alimenticias. Esta teoría proporciona un marco para entender cómo los niños pueden adquirir hábitos alimenticios a través de la observación y la imitación de modelos, así como a través de procesos de refuerzo y castigo en su entorno.

2. HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

2.1. Definición de hábitos alimenticios saludables

De acuerdo con Hinojosa (1992), se entienden los hábitos alimenticios como un conjunto de prácticas que influyen en el comportamiento humano en relación con la alimentación. Esto abarca desde la selección de alimentos hasta su almacenamiento, preparación, distribución y consumo. La elección de alimentos por parte de un individuo está condicionada por diversos factores, como los socioculturales, económicos, religiosos y personales, que configuran sus patrones alimentarios. Estas influencias externas pueden ser modificadas mediante una educación adecuada. Los hábitos alimentarios saludables comprenden la ingesta de una variedad de alimentos, el consumo moderado y la limitación de grasas, sal y azúcares, según señalan.

Resalta la importancia de los hábitos alimenticios en la vida de las personas y cómo estos pueden ser influenciados y modificados por diversos factores externos y la educación adecuada. Promover y mantener buenos hábitos alimentarios es esencial para alcanzar una mejor calidad de vida y bienestar general.

Según Salto, citado por Morejón (2016) sostiene que:

Los hábitos alimenticios constituyen las prácticas y disposiciones que exhibe un individuo durante el acto de alimentarse. Estos hábitos deben asegurar la ingestión de los nutrientes esenciales para proporcionar al cuerpo la energía necesaria para llevar a cabo las actividades cotidianas (p.18).

Es relevante subrayar que la calidad de los alimentos consumidos y la regularidad con la que se mantienen ciertos patrones alimenticios influyen directamente en el bienestar físico y mental. Además, la conciencia sobre los hábitos alimenticios puede ser un paso fundamental hacia la adopción de un estilo de vida saludable. En última instancia, la cita resalta la necesidad de considerar la alimentación como un aspecto integral de la salud y el bienestar, y promueve la reflexión sobre cómo nuestros hábitos alimenticios impactan en nuestra vida diaria.

2.2. Buenos hábitos alimenticios

Según Serra et al (2002), los buenos hábitos alimenticios en niños de inicial se refieren a la adopción y promoción de prácticas saludables relacionadas con la alimentación en niños que se encuentran en la etapa inicial de su desarrollo, generalmente en la edad preescolar, es decir, entre los 2 y 6 años aproximadamente.

Según lo señalado por la OMS (2019, referenciado en ANEP 2019) Estos hábitos alimenticios se basan en proporcionar una dieta equilibrada y variada que satisfaga las necesidades nutricionales del niño, favoreciendo su crecimiento y desarrollo adecuado. Algunos de los aspectos clave de los buenos hábitos alimenticios en niños de inicial incluyen:

- Consumo de alimentos nutritivos: Se debe fomentar la ingesta de alimentos ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos.
- Frutas y verduras: Incentivar el consumo regular de frutas y verduras, ya que son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.
- Evitar alimentos poco saludables: Reducir o evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas, sal y aditivos poco saludables.
- Horarios regulares de comida: Establecer rutinas para las comidas y los bocadillos, lo que ayuda a mantener un patrón de alimentación saludable.
- Hidratación adecuada: Asegurarse de que el niño consuma suficiente agua para mantenerse hidratado durante el día.
- Evitar el exceso de snacks poco saludables: Limitar el consumo de snacks poco nutritivos, como golosinas, galletas azucaradas y papas fritas.
- Comer en familia: Promover las comidas en familia, lo que puede fomentar una alimentación más equilibrada y mejorar la relación del niño con la comida.
- Educar sobre la alimentación: Enseñar a los niños sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo tomar decisiones saludables en relación con los alimentos.

Restrepo (2005) afirma que los buenos hábitos alimenticios en esta etapa de la infancia son fundamentales para establecer una base sólida de alimentación saludable que perdure a lo largo de su vida y contribuya a su bienestar y desarrollo integral. Los padres, cuidadores y educadores juegan un papel crucial al modelar y promover estos hábitos desde una edad temprana.

2.3. Hábitos alimenticios perjudiciales para los niños.

Los patrones de comportamiento: relacionados con la preparación y consumo de alimentos, conocidos como hábitos alimentarios, son moldeados por factores socioculturales, económicos y religiosos, y se ven influenciados por diversos elementos como la ubicación geográfica (Oblitas y Cano, 2016)

Las pautas durante las comidas: Es común observar que los progenitores no imponen ninguna regla durante el acto de comer para supervisar el comportamiento de sus hijos durante las comidas. Por consiguiente, resulta crucial que los padres promuevan prácticas alimenticias saludables desde los primeros años de vida del niño (Oblitas y Cano, 2016).

El momento de las comidas puede ser irregular en ciertos hogares, lo que puede llevar a que los niños consuman en exceso debido a la falta de horarios establecidos. Además, las ingestas entre las principales comidas a menudo consisten en alimentos con bajo valor nutricional, lo que resulta en una alimentación deficiente a pesar de la cantidad consumida. En cuanto a la selección de alimentos, es común que los padres opten repetidamente por los mismos, lo que puede resultar en una pérdida de nutrientes esenciales para el crecimiento infantil, así como en la instauración de patrones alimentarios monótonos (Oblitas y Cano, 2016).

¿Cómo fomentar hábitos alimenticios?: A menudo, los progenitores enfrentan desafíos al lidiar con la resistencia de sus hijos a consumir los alimentos que les han proporcionado. Esto conduce a que los padres busquen soluciones alternativas que, lamentablemente, generan una respuesta desfavorable por parte del niño. Estas estrategias incluyen acciones como insistir en que consuma la comida, ofrecer porciones más grandes o aplicar castigos, entre otras (Oblitas y Cano, 2016)

Acelerar el proceso de comer: Algunos niños presentan una velocidad más lenta al comer, lo cual puede plantear un desafío para los padres que, en ocasiones, optan por acelerar el proceso de alimentación de sus hijos (Oblitas y Cano, 2016)

En muchos casos, los padres emplean la estrategia de ofrecer recompensas o distracciones para estimular la ingesta de alimentos por parte del niño. No obstante, esta táctica solo ofrece una solución a corto plazo y no contribuye al desarrollo de hábitos alimenticios saludables en el niño (Oblitas y Cano, 2016)

2.4. Los alimentos saludables

Guerrero et al (2005) afirma que los alimentos saludables son aquellos que proporcionan nutrientes y beneficios para mantener un estado óptimo de salud y bienestar en el ser humano. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables, carbohidratos complejos y fibras, mientras que son bajos en grasas saturadas, azúcares añadidos, sodio y aditivos artificiales.

Según Astiasarán y Martínez (2000) las características de los alimentos saludables incluyen:

- Nutrientes esenciales: Ofrecen una diversidad extensa de vitaminas y minerales esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.
- Bajo contenido de grasas saturadas y trans: Evitan el exceso de grasas poco saludables que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Bajo contenido de azúcares añadidos: Reducen el riesgo de problemas de salud relacionados con el consumo excesivo de azúcar, como la obesidad y la diabetes tipo 2.
- Rico en fibra: La fibra dietética es esencial para una digestión saludable y ayuda a mantener un peso corporal adecuado.
- Moderado en sodio: Un consumo excesivo de sal puede contribuir a la hipertensión arterial y otros problemas de salud.

- Variados y equilibrados: Una dieta saludable debe incluir una amplia variedad de alimentos para asegurar que se cubran todas las necesidades nutricionales.

Ciertos ejemplos de comestibles beneficiosos abarcan frutas y hortalizas frescas, granos enteros (tales como arroz integral, quinua y avena), legumbres, pescado, carnes magras, frutos secos y semillas, lácteos con bajo contenido graso, y aceites saludables como el aceite de oliva (López et al, 2007).

Es importante destacar que una alimentación saludable no se limita a alimentos específicos, sino a una dieta equilibrada y variada que se adapte a las necesidades individuales y estilo de vida de cada persona. Además, combinar una dieta saludable con actividad física regular y buenos hábitos de vida contribuye a mantener un estado de salud óptimo.

2.5. Hábitos alimenticios y desarrollo del niño

Los hábitos engloban las costumbres, actitudes y comportamientos que los individuos adoptan en diversas situaciones de la vida cotidiana. En el caso de los niños, la formación de hábitos se fundamenta en la instauración de rutinas por parte de los adultos para facilitar el aprendizaje.

Es crucial que definan qué hábitos son beneficiosos para fomentar un estado de salud óptimo en los niños, abarcando aspectos como la higiene bucal (cepillado y uso de hilo dental), la higiene personal (baño diario y lavado de manos), y la alimentación (incluyendo la lactancia materna y el consumo de una dieta variada y equilibrada desde el embarazo hasta las diferentes etapas de desarrollo de los niños). Este enfoque promueve gradualmente la adquisición de hábitos saludables para el bienestar integral de los niños, según señalan (Chuquiwanca y Sutta 2016).

Es fundamental instruir a los niños sobre la importancia de consumir una alimentación que sea adecuada tanto en cantidad como en calidad. Asimismo, es necesario enseñarles a ingerir los alimentos de manera socialmente aceptable, transitando de una dieta líquida a semisólida y sólida, pasando del biberón al uso de la taza, la cuchara y los cubiertos. Cada niño es un individuo único, por lo que su aceptación de diferentes alimentos puede variar, y no debe generar preocupación si no consume toda la dieta, siempre y cuando su

desarrollo y crecimiento sean normales. La actitud de los padres o cuidadores es crucial al fomentar estos hábitos alimenticios. Utilizar los métodos apropiados contribuirá a que la experiencia de comer sea placentera y gozosa para el niño. Para lograrlo, se debe establecer un horario regular para las comidas, evitando que el niño se acostumbre a alimentos obtenga su antojo. Además, mantenga una actitud calmada durante las comidas y presente los alimentos de manera atractiva, en porciones pequeñas, aumente la aceptación de nuevos alimentos. (Chuquihuanca y Sutta, 2016).

Los adultos asumen la responsabilidad de inculcar hábitos alimentarios en los niños, lo que implica la creación y difusión de mensajes educativos que respalden la adopción de una dieta saludable. Es crucial abordar este proceso de manera educativa, consistente ya largo plazo, utilizando expresiones positivas que detallen las acciones paso a paso de los hábitos deseados. Estos mensajes deben ser adaptados al lenguaje, cultura y características específicas de cada grupo, además de ser personalizados para abordar las situaciones individuales de cada niño. Es esencial destacar claramente los beneficios y progresos derivados de la práctica de hábitos alimentarios saludables, al mismo tiempo que se informa sobre las consecuencias perjudiciales de la falta de hábitos en la rutina diaria (Chuquihuanca y Sutta, 2016)

Analizando los argumentos descritos por el autor podemos deducir que los hábitos alimenticios son un factor crucial en el desarrollo del niño. La infancia es una etapa de crecimiento y desarrollo acelerado, y la nutrición adecuada desempeña un papel fundamental en el bienestar físico, mental y emocional del niño.

Macias et al (2012), señalan algunos puntos clave para analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo del niño:

- Crecimiento y desarrollo físico: Los nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales, son fundamentales para el crecimiento adecuado del niño. Una dieta equilibrada y variada proporciona los elementos necesarios para el desarrollo de huesos fuertes, un sistema inmunológico saludable y una función cerebral óptima.

- **Desarrollo cerebral:** Durante la infancia, el cerebro del niño se desarrolla rápidamente. Los ácidos grasos omega-3, presentes en alimentos como el pescado, son importantes para el desarrollo cognitivo y la función cerebral. Una dieta rica en nutrientes también puede tener un impacto positivo en la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje.

- **Establecimiento de patrones alimenticios:** Los hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia suelen perdurar en la edad adulta. Si un niño se acostumbra a comer alimentos saludables y nutritivos desde temprana edad, es más probable que mantenga estos hábitos a lo largo de su vida. Por otro lado, una dieta pobre y desequilibrada en la infancia puede aumentar el riesgo de problemas de salud en el futuro.

- **Prevención de enfermedades:** Una alimentación adecuada en la infancia puede ayudar a prevenir diversas enfermedades, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Una dieta equilibrada y rica en frutas, verduras y granos enteros promueve un peso saludable y reduce el riesgo de desarrollar problemas de salud a medida que el niño crece.

- **Desarrollo emocional y social:** Los hábitos alimenticios también pueden influir en el bienestar emocional y social del niño. Compartir comidas en familia fomenta la cohesión y el sentido de pertenencia, además de enseñarles a los niños hábitos de alimentación adecuados y la importancia de una nutrición saludable.

- **Educación nutricional:** Enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable y proporcionarles información sobre los diferentes grupos de alimentos puede ayudar a que tomen decisiones más informadas sobre lo que comen.

Los hábitos alimenticios desempeñan un papel crítico en el desarrollo del niño. Una dieta equilibrada y nutritiva no solo es esencial para el crecimiento físico, sino también para el desarrollo cerebral, la prevención de enfermedades y el bienestar emocional y social. Educar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable desde temprana edad puede sentar las bases para una vida más saludable y satisfactoria en el futuro.

3. EL ROL DE LA EDUCACIÓN INICIAL EN EL APRENDIZAJE DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Minedu (2008) afirma que la educación constituye un continuo proceso de enseñanza y aprendizaje que se extiende a lo largo de toda la vida. Contribuye a la formación integral de las personas, al máximo desarrollo de sus capacidades, a la generación de cultura, y al progreso de la familia y la comunidad a nivel local, latinoamericano y global. Este proceso educativo tiene lugar tanto en instituciones educativas como en diversos contextos sociales.

Minedu (2017) destaca la relevancia de establecer circunstancias que respetan los procesos y requisitos esenciales para el pleno desarrollo de nuestros niños y niñas. Reconocer al niño como individuo implica valorar sus derechos, apreciar su manera de interactuar en el mundo, lo que implica tener en cuenta su ritmo, nivel de madurez, características individuales y culturales que lo hacen único y especial.

La cuestión de Hábitos alimenticios saludables es de suma importancia en el ámbito educativo, según señala Saltos (2012), ya que durante los primeros años de vida es cuando los niños desarrollan hábitos y costumbres que perdurarán a lo largo de su existencia. La autora sostiene que la escuela desempeña un papel crucial como entorno donde se promueven y socializan prácticas alimentarias saludables. Es esencial que los centros educativos colaboren activamente para fortalecer, comprender y contrarrestar aquellos hábitos alimentarios que no sean apropiados.

Es crucial que la acción educativa se centre en respaldar y fortalecer el crecimiento y la adquisición de conocimientos del estudiante, considerándolo como un individuo en el proceso de aprendizaje, tal como lo indica el Marco Curricular Nacional (ANEP 2022).

Cuando el niño o la niña asiste a la escuela, ya ha adquirido conocimientos a través de experiencias vividas en su entorno familiar. En lo que respeta a su alimentación, la escuela se convierte en un complemento que contribuye a fortalecer algunos aspectos relacionados con este aprendizaje.

3.1. El rol docente en la formación de hábitos alimenticios saludables

De Corte (2015) dice que el rol docente en la formación de hábitos alimenticios saludables es de vital importancia para promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes y fomentar la prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición. Los docentes desempeñan un papel fundamental como modelos a seguir y educadores, ya que pueden influir significativamente en las elecciones alimenticias y en la conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada.

En el ámbito educativo, abordar la Educación Nutricional se convierte en una tarea crucial. Los docentes, como agentes clave en la formación integral de sus alumnos, deben asumir la responsabilidad de proporcionar una educación nutricional completa y efectiva. En este contexto, es fundamental establecer conexiones significativas entre el conocimiento teórico y las prácticas cotidianas, generando así un impacto positivo en la salud y el bienestar de los estudiantes. Según Zegarra & Velázquez (2016) nos indica lo siguiente:

- Educación nutricional: Los docentes tienen la responsabilidad de brindar a sus alumnos una educación nutricional adecuada. Esto implica enseñarles acerca de los diferentes grupos de alimentos, sus propiedades nutritivas, la importancia de una dieta variada y equilibrada, y cómo realizar elecciones inteligentes al seleccionar los alimentos que consumen.
- Promoción de hábitos saludables: Mediante el ejemplo y la orientación, los docentes pueden alentar a los estudiantes a adoptar hábitos alimenticios saludables. Esto incluye incentivar el consumo de frutas y verduras, reducir la ingesta de alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas saturadas, así como promover el consumo adecuado de agua.
- Fomento de la alimentación consciente: Los docentes pueden enseñar a los estudiantes la importancia de comer de manera consciente y estar atentos a las señales de hambre y saciedad. Aprender a reconocer estas señales puede ayudar a evitar el consumo excesivo y fomentar una relación más saludable con la comida.
- Implicación de los padres: Los docentes también pueden desempeñar un papel clave al involucrar a los padres en la formación de hábitos alimenticios saludables. A través de la comunicación con los padres y la organización de

actividades educativas, pueden trabajar en conjunto para reforzar los mensajes sobre la importancia de la nutrición y la salud.

- Creación de un entorno escolar saludable: Los docentes pueden contribuir a crear un entorno escolar que apoye hábitos alimenticios saludables. Esto implica asegurar que las opciones de alimentos ofrecidas en el comedor escolar sean saludables, promover meriendas nutritivas y alentar la práctica de la actividad física.

- Enfrentar mitos y desinformación: Como educadores, los docentes también tienen la responsabilidad de abordar mitos y desinformación relacionados con la alimentación y la nutrición. Al proporcionar información basada en evidencia, pueden ayudar a los estudiantes a tomar decisiones más informadas sobre su alimentación.

En resumen, el rol docente en la formación de hábitos alimenticios saludables va más allá de simplemente impartir conocimientos académicos; implica inculcar en los estudiantes la importancia de cuidar su salud a través de una alimentación equilibrada y consciente. Al hacerlo, los docentes contribuyen significativamente al bienestar presente y futuro de sus alumnos.

3.2. La alianza docente – padres de familia en la formación de hábitos alimenticios saludables.

Según García et al (2008), la alianza docente – padres de familia en la formación de hábitos alimenticios saludables es un enfoque integral y colaborativo para promover una alimentación adecuada y balanceada entre los niños y jóvenes. Esta colaboración entre docentes y padres busca inculcar hábitos saludables desde temprana edad, creando una base sólida para un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida.

El papel de los docentes en esta alianza es esencial, ya que pasan una cantidad significativa de tiempo con los estudiantes durante sus años escolares. Aprovechando esta cercanía y el tiempo que comparten en el aula, los docentes pueden educar y sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo las elecciones alimenticias influyen en su bienestar físico y mental.

Ponce (2010), señala que, en el ámbito educativo, los docentes pueden incorporar la educación nutricional en el currículo escolar, introduciendo conceptos sobre grupos de alimentos, nutrientes esenciales, pirámide alimenticia y cómo leer etiquetas nutricionales. Además, pueden organizar actividades prácticas, como preparar meriendas saludables en clase o llevar a cabo proyectos que aborden la importancia de una nutrición adecuada.

Por otro lado, los padres de familia juegan un papel fundamental como modelos y guías para los hábitos alimenticios de sus hijos. A través de una comunicación abierta y activa, los padres pueden apoyar y complementar lo aprendido en la escuela, promoviendo un ambiente familiar que fomente la adopción de elecciones saludables.

Restrepo (2005) afirma que es vital que los padres se involucren en la planificación de las comidas familiares y en la selección de alimentos que se consumen en casa. Incluso pueden incluir a los niños en la preparación de comidas para que se sientan más involucrados y adquieran una mayor apreciación por los ingredientes frescos y saludables.

Oliva (1998) La colaboración entre docentes y padres se puede fomentar mediante reuniones periódicas, talleres y eventos educativos que involucren tanto a la comunidad escolar como a los padres. Asimismo, se pueden utilizar plataformas de comunicación como aplicaciones móviles, correos electrónicos o boletines para compartir información relevante sobre nutrición y hábitos alimenticios.

Es una estrategia efectiva para asegurar que los niños y jóvenes reciban una educación nutricional integral tanto en la escuela como en el hogar. Al trabajar juntos, docentes y padres pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una relación positiva con la comida y promover un estilo de vida saludable que perdure a lo largo de su vida.

CONCLUSIONES

- El aprendizaje de los hábitos alimenticios se puede entender desde diversas teorías. La Teoría Sociocultural resalta su naturaleza social y educable, aunque podría simplificar la realidad al no considerar otros factores. La Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel destaca la importancia de conectar con conocimientos previos y presentar la información de manera estructurada. Por último, la Teoría de Aprendizaje Social de Bandura subraya la influencia de modelos a seguir y el refuerzo en la formación de hábitos alimenticios en niños. Estas teorías ofrecen visiones complementarias para entender la adquisición y modificación de hábitos alimenticios a lo largo de la vida.

- La etapa de la niñez es una etapa crucial para inculcar hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas. La formación de estos hábitos desde una edad temprana puede tener un impacto positivo en su desarrollo físico y mental a lo largo de su vida; es fundamental promover una alimentación variada y equilibrada en los niños y niñas, asegurándose de incluir todos los grupos de alimentos esenciales, como frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.

- Es de vital importancia la reducción de alimentos procesados; fomentar la disminución del consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, es esencial para prevenir el desarrollo de enfermedades relacionadas con la dieta.

- El papel del docente en la formación de hábitos alimenticios saludables es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes. Los educadores no solo tienen la responsabilidad de transmitir conocimientos académicos, sino también de fomentar un estilo de vida saludable. Para lograr esto de manera efectiva, es esencial que los centros educativos desempeñen un papel activo en la promoción de un entorno saludable. Además, se deben proporcionar oportunidades para la actividad física y el juego, integrando así la promoción de la salud en todos los aspectos de la experiencia educativa. Al trabajar juntos, docentes y centros educativos pueden contribuir significativamente a la formación de hábitos alimenticios saludables que perduren a lo largo de la vida de los estudiantes.

- La participación activa de los padres y cuidadores es fundamental para establecer hábitos alimenticios saludables en los niños. Su ejemplo y actitud positiva hacia los alimentos saludables pueden influir significativamente en las elecciones alimenticias de los niños. Se debe implementar programas de educación nutricional en el ciclo de Educación Inicial es clave para que los niños y niñas comprendan la importancia de una alimentación adecuada y cómo esta puede beneficiar su salud y bienestar.

- Definitivamente, la colaboración entre padres, cuidadores y educadores es esencial para establecer hábitos alimenticios saludables desde la infancia. Al trabajar juntos, los docentes pueden desempeñar un papel fundamental en la formación de conocimientos nutricionales, mientras que los padres refuerzan esos aprendizajes en casa. Los centros educativos, al promover entornos saludables, ofrecen un respaldo valioso. En conjunto, esta alianza entre la escuela y el hogar sienta las bases para un estilo de vida equilibrado, fomentando no solo la educación, sino también la práctica diaria de hábitos que perdurarán a lo largo de la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albito, T. M. (2015). Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia Los Encuentros, en el año 2014 (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Loja, Sede Zamora. Zamora, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>
- AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN (1983) Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo .2° Ed. TRILLAS México
- Alcázar, L. (2004). *¿Por qué no funcionan los programas alimentarios y nutricionales en el Perú? riesgos y oportunidades para su reforma*. Lima: Instituto Apoyo. [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con2_uibd.nsf/B8F630926CCB7776052577C000805431/\\$FILE/6.InvPolitDesarr-5.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con2_uibd.nsf/B8F630926CCB7776052577C000805431/$FILE/6.InvPolitDesarr-5.pdf)
- Astiasarán I., & Martínez, J. (2000) *Alimentos: composición y propiedades*. Madrid: McGraw-Hill.
- Bandura, A. & Richard H. Walters (1987). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Alianza, España. ISBN 84-206-2074-2.
- Blanco, S., & Sandoval, V. (2014). Teorías Constructivistas del Aprendizaje. Retrieved from <http://bibliotecadigital.academia.cl/jspui/bitstream/123456789/2682/1/TPEDIF%2024.pdf>
- Chuquihuanca, C., y Sutta, S. (2016). *Educación Para La Salud Y Hábitos De Higiene Personal En Los Niños Y Niñas De 3, 4 Y 5 Años De Edad De La Institución Educativa Inicial N° 766 De Santa Lucía, Pomacanchi – Acomayo – Cusco*. 2016. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3578/EDSchhuc.pdf?sequence=>

- De Corte, E. (2015). Aprendizaje constructivo, autorregulado, situado y colaborativo: un acercamiento a la adquisición de la competencia adaptativa (matemática). *Revista Páginas de Educación*, 8(2). <http://revistas.ucu.edu.uy/index.php/paginasdeeducacion/article/view/690/>
- Flores. (2019). *Higiene y loncheras saludables en el logro de aprendizajes del área de ciencia y ambiente en los niños y niñas de cinco años*. [Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional en educación inicial, universidad andina Néstor Cáceres Velásquez] http://www.repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/4586/T036_42168364_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García M, Pardío J, Arroyo P, Fernández V. (2008). *Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios*. *Estud Cult Contemp*.
- Guerrero N, Campos O. I, Luengo J. (2005). Estudios sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante. Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU), España.
- Lave, Jean y Wenger Etienne (1991). *Situated Learning, Legitimate Peripheral Participation*, Cambridge: Cambridge University Press
- López-Alvarenga J. C, Vázquez-Velázquez V, Bolado-García J, Castañeda-López J, Robles L, Velásquez-Alva C, et al. (2007). Influencia de los padres sobre las preferencias alimentarias en niños de dos escuelas primarias con diferente estrato económico. Estudio ESFUERSO. *Gac MédMéx*; 143: 463-9.
- Macías, A. (2012). *Hábitos alimentarios en los niños en edad escolar*. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006
- Macias, A. I., Gordillo, L. G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista*

Chilena Nutrición, 39(3), 40-43. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

Ministerio de desarrollo e inclusión social.(2018). *Programa nacional de alimentación escolar*. <https://www.galiwarma.gob.pe/>

MINEDU. (2017). Programa Curricular de Educación Inicial. Lima: Minedu.

MINEDU. (2008). Diseño Curricular Nacional de la Educación. Lima: MINEDU.

Montessori. (2003). *El método de la pedagogía científica: aplicado a la educación de la infancia* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=199809>

Morejón (2016). *Los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años en la unidad educativa María Montessori*. [Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia, Universidad Técnica del Norte] <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5789/1/05%20FECYT%202976%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

O.M.S (9 de junio de 2021). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Oblitas, H., y Cano, J. (2016). Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del Nivel Primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015. Disponible en: <https://docplayer.es/49210784-Universidad-peruana-union.html>

Oliva y Palacios. (1998). Familia y escuela: padres y profesores. En Familia y desarrollo humano. María R. y José P. (coords.). Madrid: Alianza.

Ponce E. Programa de Acción en el Contexto Escolar. Secretaría de Educación Pública, México, 2010.

Restrepo S. L, Maya M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. Bol de Antropol 2005; 19: 127-48.

- Rugel y Peñafiel (2015). *Influencia de los malos hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños y niñas de cuatro a cinco años diseño de una guía alimenticia nutricional con enfoque educativo para mejorar el rendimiento escolar*. [proyecto educativo previo a la obtención del título de licenciatura, Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/29094>
- Serra L L, Ribas L, Pérez C, García C, Peña L, Aranceta J. Determinants of nutrient intake among children and adolescents: Results from the En Kid Study. *Ann Nutri and Metab* 2002; 46: 31-38.
- Velasco. (2018). *Hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial*. [Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial, Universidad nacional de Tumbes] <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/888/VELASCO%20VELASCO%2c%20DILMA%20MERCEDDES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zegarra, R. y Velázquez-Tejeda, M. E. (2016). El coaching: una forma para fortalecer el profesionalismo del docente en el aula. *Páginas de educación*, 9(2). doi: <https://doi.org/10.22235/pe.v9i2.1294>