



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

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INICIAL

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

PROGRAMA DE EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR:

CRUZ RAMOS , VIVIANA LUCIA

OLIVERA DIAZ , KATTY AITA

ZETA GUEVARA, SANDRA LISBETH

JAÉN – PERÚ

2025

REPORTE DE SIMILITUD

LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INICIAL

EESPP VAB -JAÉN

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::28915:516958081

Fecha de entrega

23 oct 2025, 9:14 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

23 oct 2025, 9:15 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

Monografía_Katy_23_10_2025.docx

Tamaño del archivo

71.9 KB

21 páginas

5289 palabras

30.507 caracteres



Página 2 de 28 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::28915:516958081

16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO

La alimentación en educación inicial

AUTORAS

CRUZ RAMOS, Viviana Lucia.

OLIVERA DIAZ, Katty Aita.

ZETA GUEVARA, Sandra Lisbeth.

ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN

Mg. Naimés Pérez Cubas

CÓDIGO ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5752-1687>

DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Fecha de Inicio : 07 de abril 2025

Fecha de término : 25 de julio 2025

LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN

Pedagogía, Currículo y Didáctica

EJE TEMÁTICO

Didáctica aplicada en la educación básica

JURADO

Presidente : Mag. Erla Marilu Huatangari Mego

Secretario : Lic. Félix José Silva Urbano

Vocal : Lic. Julia Nora Hinojosa Chup


DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

CRUZ RAMOS, Viviana Lucia, identificado con DNI N°71338263, OLIVERA DIAZ Katty Aita, identificada con DNI N° 75193351 y ZETA GUEVARA, Sandra Lisbeth, identificada con DNI N°73813571, estudiantes del Programa de estudios Educación Inicial, de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde" de Jaén, presentamos el Trabajo de investigación monográfico, titulado: "LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INICIAL"

Declaramos en honor a la verdad, que el trabajo de investigación monográfico es producto de nuestra autoría; que los datos, análisis e interpretación, los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todas las referencias y estudios previos han sido debidamente consultados y reconocidas en la investigación, respetando el derecho de autor.

En calidad de autores, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, estampando nuestras firmas correspondientes.


Jaén, agosto del 2025



CRUZ RAMOS, Viviana Lucia
DNI N° 71338263



OLIVERA DIAZ, Katty Aita
DNI N° 75193351



ZETA GUEVARA, Sandra Lisbeth
DNI N° 73813571

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix
DESARROLLO TEMÁTICO	11
1. LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INICIAL.....	11
1.1 TEORÍA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES HUMANAS.....	11
1.2 DEFINICIÓN.....	11
1.3 IMPORTANCIA.....	12
1.4 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN.....	12
1.4.1 Factores económicos	12
1.4.2 Factores culturales	13
1.4.3 Factores sociales.....	14
1.5 EL ROL DE LA FAMILIA EN LA ALIMENTACIÓN.....	14
2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	15
2.1. LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA	16
2.2. ALIMENTOS PARA EL DESARROLLO INFANTIL.....	17
2.2.1. Frutas y verduras.....	17
2.2.2. Proteínas	18
2.2.3. Carbohidratos	18
2.2.4. Grasas saludables.....	18
2.3. BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	18
2.4. HÁBITOS ALIMENTICIOS	19
2.5. CONDICIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	20
3. ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE	21
3.1. PRODUCTOS NO RECOMENDADOS EN LA ALIMENTACIÓN	21
3.1.1 Productos ultra procesados y azúcares.....	22
3.1.2 Comidas rápidas y snacks no nutritivos	22
3.1.3. Grasas saturadas	22
3.2. CONSECUENCIAS DE UNA ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE.....	23
3.2.1. Riesgos que genera el consumo de productos no saludable	23
3.2.1.1. Obesidad	24
3.2.1.2. Bajo rendimiento académico	24

3.2.1.3. Efecto emocional	24
CONCLUSIONES.....	26
REFERENCIAS.....	27

RESUMEN

La alimentación es un aspecto fundamental en el desarrollo, crecimiento, aprendizaje y la salud de los niños de 3 a 5 años, cuyos hábitos alimenticios se deben adquirir desde temprana edad ya que influirán en su vida diaria. El objetivo es analizar la información teórica sobre la alimentación saludable en niños de educación inicial. La metodología fue de revisión bibliográfica, basada en la búsqueda, recopilación y análisis en diversas fuentes de información, para ello se utilizó textos académicos, documentos del Ministerio de Educación y de organizaciones como la OMS y la UNICEF. Los resultados muestran que una buena alimentación permite crecer fuertes y sanos, garantizando así que su cuerpo y su cerebro se desarrollen plenamente, asimismo, una alimentación saludable es fundamental para el desarrollo integral de los niños. En conclusión, una alimentación adecuada, impulsada desde la familia y la escuela, fortalece la salud, el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social, contribuyendo a una mejor atención y disposición para aprender.

Palabras claves: Alimentación saludable, hábitos alimenticios, desarrollo integral.

ABSTRACT

Nutrition is a fundamental aspect of the development, growth, learning, and health of children aged 3 to 5, whose eating habits must be acquired from an early age as they will influence their daily lives. The objective is to analyze theoretical information on healthy eating in children in early childhood education. The methodology was a literature review, based on the search, compilation, and analysis of various sources of information, using academic texts, documents from the Ministry of Education, and organizations such as the WHO and UNICEF. The results show that good nutrition allows children to grow strong and healthy, ensuring that their bodies and brains develop fully. Likewise, healthy eating is essential for the comprehensive development of children. In conclusion, adequate nutrition, promoted by the family and school, strengthens health and physical, cognitive, emotional, and social development, contributing to better attention and willingness to learn.

Keywords: Healthy eating, eating habits, comprehensive development.

INTRODUCCIÓN

Durante la etapa de educación inicial, la alimentación adquiere un rol esencial en el desarrollo integral de los niños. Entre los 3 y 5 años de edad, los menores atraviesan una fase determinante para su evolución física, emocional, cognitiva y social. Investigaciones recientes han demostrado que una dieta equilibrada durante los primeros años de vida favorece el desarrollo integral del niño, contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico, estimula las funciones cognitivas y promueve hábitos saludables que perduran a lo largo del tiempo (Herranz Castellón et al., 2024). Por esta razón, las instituciones educativas en el nivel inicial tienen el compromiso de incentivar prácticas alimentarias beneficiosas desde los primeros años de formación.

En el contexto peruano, la desnutrición crónica, la anemia infantil y la insuficiencia alimentaria continúan siendo problemáticas graves, particularmente en áreas rurales con limitada accesibilidad. La evidencia científica revela que una gran cantidad de niños menores de cinco años sufre algún grado de malnutrición, lo cual afecta significativamente su desarrollo integral y su desempeño en el ámbito educativo. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de concientizar sobre la importancia de promover y garantizar una alimentación adecuada desde la primera infancia para favorecer el desarrollo integral de los niños.

El objetivo es analizar la información teórica sobre la alimentación

saludable en niños de educación inicial. Para ello, se realiza un estudio de carácter bibliográfico, sustentado en la recopilación y análisis de información proveniente de investigaciones especializadas.

Este trabajo monográfico se divide en tres campos temáticos. El primero referido a la alimentación en educación inicial, el segundo la alimentación saludable y el tercero la alimentación no saludable. Finalmente, se presentan las conclusiones y las referencias.

DESARROLLO TEMÁTICO

1. LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INICIAL

1.1. TEORÍA DE LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES HUMANAS

Maslow (1943), sostiene que el desarrollo pleno del ser humano depende del cumplimiento progresivo de ciertas necesidades básicas. En la infancia temprana, la alimentación adecuada no solo responde a una exigencia biológica, sino que constituye la base para alcanzar niveles superiores de bienestar, como la estabilidad emocional, el sentido de pertenencia, la autoestima y, finalmente, la autorrealización. Un niño que accede a una nutrición de calidad se encuentra en mejores condiciones para interactuar con su entorno, formar lazos afectivos sólidos y fortalecer sus capacidades tanto cognitivas como sociales. Por ello, resulta fundamental asegurar una dieta equilibrada desde los primeros años de vida, ya que, sin la satisfacción de estas necesidades esenciales, se limita considerablemente su desarrollo integral.

1.2. DEFINICIÓN

La nutrición en el nivel de educación inicial abarca el conjunto de prácticas alimentarias que impactan directamente en el crecimiento físico, así como en el desarrollo emocional y cognitivo de los niños entre los 3 y 5 años. Esta etapa es clave para formar hábitos nutricionales que puedan mantenerse durante toda la vida, lo que convierte tanto a la familia como a la escuela en actores fundamentales. Alimentarse no se limita solo al consumo de alimentos,

sino que también implica un proceso educativo que permite al niño comprender, valorar y disfrutar una dieta saludable (MINEDU, 2022). Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021), la alimentación en los primeros años debe ser balanceada, completa, segura, diversa y adaptada a las necesidades particulares de cada niño, considerando además sus tradiciones culturales y el entorno en el que vive. Bajo esta perspectiva, la educación inicial se convierte en un espacio vital no solo para velar por la nutrición infantil, sino también para enseñar a través de la práctica, el modelado y la participación activa.

1.3. IMPORTANCIA

Una alimentación adecuada durante los primeros años de vida es fundamental, ya que influye directamente en el desarrollo integral del niño. Mantener una dieta equilibrada no solo favorece el crecimiento corporal, sino que también estimula el desarrollo cerebral y mejora la capacidad de concentración y aprendizaje. De acuerdo con Cueto y León (2019), los niños que reciben una buena nutrición en su etapa inicial muestran mejores resultados en el ámbito escolar, un desarrollo más avanzado del lenguaje y menor propensión a enfermedades infecciosas.

Por el contrario, en el entorno educativo, una nutrición deficiente suele manifestarse en fatiga, bajo rendimiento, cambios de humor y dificultades para participar activamente en las actividades educativas. Por ello, los docentes de educación inicial deben asumir un rol preventivo y formativo en este campo, promoviendo desde el aula una cultura alimentaria basada en el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y agua, y evitando productos ultra procesados. Asimismo, el aprendizaje sobre alimentación saludable debe estar articulado al currículo educativo, a través de actividades lúdicas, experimentales y participativas que permitan al niño interiorizar buenos hábitos desde la experiencia diaria (Vivas, 2020).

1.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN

1.4.1. Factores económicos

El contexto económico de una familia influye de manera determinante en la calidad y diversidad de la alimentación de los niños en educación inicial. Cuando el ingreso familiar es limitado, las decisiones sobre los alimentos

tienden a priorizar la cantidad por sobre la calidad nutricional, recurriendo a productos económicos pobres en nutrientes, como carbohidratos refinados o alimentos procesados de bajo costo. Esta situación es especialmente alarmante en las zonas rurales y los alrededores de las ciudades en Perú, donde muchas familias viven con ingresos que están por debajo del umbral de pobreza.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023), más del 40% de las familias que residen en zonas rurales enfrentan algún grado de inseguridad alimentaria. Esta situación, originada por la falta de recursos económicos, limita el acceso a alimentos esenciales como proteínas, frutas y verduras, afectando directamente el desarrollo físico y mental de los niños. Además, los bajos ingresos dificultan que estas familias accedan a servicios médicos y a programas estatales de apoyo nutricional, lo que contribuye a perpetuar los problemas de desnutrición infantil (UNICEF, 2022). Resulta indispensable proponer estrategias adaptadas a las condiciones económicas de las comunidades, promoviendo iniciativas como el uso de productos locales, la implementación de huertos escolares y la creación de programas alimentarios con apoyo estatal.

1.4.2. Factores culturales

La cultura alimentaria, entendida como el conjunto de hábitos, valores y tradiciones vinculados al acto de comer, desempeña un papel fundamental en la nutrición infantil. Cada región posee una identidad culinaria particular, construida a partir de sus recursos naturales, su historia y sus costumbres ancestrales, lo cual se refleja en la alimentación cotidiana de sus habitantes. Por ejemplo, en la zona andina son comunes alimentos como la papa, el maíz, la quinua y las habas, mientras que en la Amazonía destacan el plátano, la yuca y el pescado. Estas costumbres locales pueden constituir una fuente valiosa de nutrientes si se promueven y aprovechan correctamente. No obstante, también persisten mitos y prácticas inadecuadas, como evitar ciertos alimentos durante enfermedades o preferir productos procesados por su apariencia moderna o su asociación con un estatus social más alto.

Según Toledo (2021), la educación alimentaria debe ser intercultural, es decir, debe reconocer y revalorar los saberes locales, pero al mismo tiempo

cuestionar prácticas nocivas y promover hábitos saludables desde una perspectiva crítica. En el nivel inicial, los docentes pueden incorporar esta diversidad cultural en sus actividades pedagógicas, promoviendo el respeto y el conocimiento de los alimentos propios de cada comunidad.

1.4.3. Factores sociales

Los elementos sociales también tienen un impacto significativo en las costumbres alimenticias de los niños, en particular respecto al papel de la familia, el grado de educación de los progenitores y la organización del hogar. Una de las características más significativas es el nivel de conocimiento en nutrición que tienen los cuidadores. Las familias con un nivel educativo superior suelen estar más al tanto de la relevancia de una alimentación balanceada, lo que se manifiesta en una dieta más diversa y saludable. En contraste, en hogares donde los padres tienen escasa formación académica, pueden prevalecer prácticas poco saludables, como el consumo frecuente de gaseosas, frituras y golosinas (Cueto y León, 2019).

Asimismo, la familia influye en la preparación y consumo de diferentes tipos de comida: en familias donde ambos padres trabajan largas jornadas o en hogares monoparentales, suele haber menos supervisión y planificación alimentaria, lo que conlleva un mayor consumo de alimentos rápidos o preparados. Además, el entorno social incluyendo la publicidad, la presión del entorno escolar y los modelos de comportamiento puede influir en las preferencias alimentarias de los niños desde muy temprana edad. Por ello, la escuela debe actuar como agente de cambio, proporcionando orientación a las familias y fomentando ambientes saludables y colaborativos desde la comunidad educativa (Vivas, 2020).

1.5. EL ROL DE LA FAMILIA EN LA ALIMENTACIÓN

La familia juega un rol crucial en el fomento de costumbres alimenticias sanas durante la temprana infancia. El hogar es la base que orientarán las elecciones de alimentación durante toda la vida del infante. Investigaciones como la realizada por Scaglioni et al. (2018), demuestran que los estilos de crianza tienen un impacto considerable en las decisiones alimenticias de los niños, destacando que los estilos democráticos y participativos promueven de

manera más efectiva una dieta equilibrada y el rechazo hacia alimentos altamente procesados.

Asimismo, la interacción diaria en los momentos de comida permite que los niños aprendan no solo qué comer, sino cómo hacerlo. La familia actúa como modelo directo, ya que los niños imitan las conductas alimentarias de sus cuidadores principales. En este sentido, Birch y Ventura (2009) destacan que los niños están más dispuestos a probar nuevos alimentos cuando ven a sus padres o hermanos mayores consumirlos de forma natural y positiva.

Por otro lado, los conocimientos y creencias de los padres sobre nutrición también influyen en la calidad de la alimentación infantil. Según Pérez, Rodrigo y Aranceta (2016), la educación nutricional de los padres está directamente relacionada con la diversidad y calidad de la dieta de sus hijos, así como con la prevención de la obesidad infantil. Esto resalta la necesidad de programas formativos dirigidos a las familias, que promuevan prácticas alimentarias saludables desde los primeros años de vida.

Además, los escasos recursos financieros de la familia, la ausencia de empleo, la ignorancia sobre el valor nutricional de los alimentos de la región y factores socioculturales pueden obstaculizar el acceso a alimentos saludables.

Según López et al. (2020), en contextos de vulnerabilidad, los alimentos que consumen las familias se ven limitadas por el poder adquisitivo y la disponibilidad de productos, se requiere la intervención de políticas públicas que apoyen a las familias con menores recursos para garantizar una alimentación adecuada en la infancia.

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que proporciona al organismo los nutrientes necesarios para crecer, aprender y mantenerse activo. En los niños de educación inicial debe ser variada, equilibrada y suficiente, incluyendo alimentos naturales como frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, huevos y lácteos. Una dieta adecuada permite cubrir el consumo energético que los niños necesitan para jugar, aprender y desarrollarse correctamente. El consumo energético debe ser acorde a su edad y nivel de actividad física, evitando el exceso de azúcares, grasas y productos procesados. De esta forma, la

alimentación saludable favorece el crecimiento, la concentración y el bienestar integral en la primera infancia.

Es fundamental que los hábitos alimenticios adquiridos en la infancia influyen de manera duradera. Investigaciones realizadas (García Perez,2019), indican que los menores que siguen una dieta saludable tienen una mayor probabilidad de mostrar un buen estado general de salud, por ello se debe fomentar hábitos alimenticios saludables desde los primeros años de vida, obteniendo un impacto positivo en el bienestar integral de los niños y ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.

2.1. LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Es una herramienta visual que muestra de forma organizada la proporción en que deben consumirse los distintos grupos de alimentos cada día, con el propósito de mantener una dieta balanceada y favorecer una buena salud. Este diagrama se segmenta en diferentes niveles, donde cada sección representa un grupo de alimentos que deben consumirse en diversas proporciones. En la parte inferior de la pirámide se encuentran aquellos alimentos que se deben consumir con mayor regularidad, como los cereales, el pan y la pasta, que son fuentes significativas de carbohidratos, proporcionando la energía necesaria para el desarrollo físico y cognitivo en los niños en etapa de educación inicial (Rodríguez, González y Ramírez,2020).

En los niveles superiores de la pirámide nutricional se ubican los alimentos que deben ingerirse en menor cantidad, como es el caso de las frutas y verduras. Estos productos aportan vitaminas, minerales y fibra, elementos esenciales para el adecuado funcionamiento del cuerpo. Según García, Larios y otros (2024), dichos nutrientes desempeñan un papel clave en el fortalecimiento del sistema inmunológico infantil, lo que contribuye a prevenir enfermedades y a mejorar tanto su desempeño académico como sus habilidades sociales durante la etapa inicial de su educación.

Los alimentos ricos en proteínas, como las carnes y los derivados lácteos, se ubican en los niveles superiores de la pirámide alimentaria. Su consumo es fundamental para favorecer el desarrollo y la regeneración de

órganos y tejidos, especialmente durante la infancia temprana, etapa en la que el cuerpo experimenta un crecimiento continuo (Hernández y López, 2021). Finalmente, en la parte superior de la pirámide se hallan los alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, que deben ser ingeridos de forma restringida, dado que su consumo excesivo puede generar problemas de salud como la obesidad en niños (Mendoza, 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), es fundamental una alimentación balanceada que cumpla con las sugerencias de la pirámide nutricional para fomentar la salud y el bienestar en los niños, garantizando un desarrollo físico y cognitivo apropiado durante la etapa de educación temprana.

2.2. ALIMENTOS PARA EL DESARROLLO INFANTIL

En la etapa inicial de la educación es importante para el crecimiento físico, cognitivo y emocional de los niños incluir en su alimentación diaria al menos dos porciones de verduras, tres de frutas y entre dos y cuatro porciones de lácteos, como leche, yogur o queso, para mantener una dieta equilibrada. Estos productos proporcionan minerales y calcio necesarios para el desarrollo de huesos y dientes sanos. Además, es importante proporcionar de tres a cuatro partes de peces de carne blanca y animales, fuentes ricas en ácidos grasos omega-3, contribuyendo al desarrollo del cerebro y la función cognitiva. Los alimentos bajos en grasa, los huevos y los frijoles también deben ser parte de una dieta, ya que proporcionan proteínas de alta calidad necesarias para el crecimiento muscular y el crecimiento celular.

Esta alimentación debe suplir el gasto energético para compensar el número de calorías que necesitan los niños en esta edad. El número de calorías que necesitan los niños de 3 años debe estar entre 1,200 y 1,400 kilocalorías diarias; los de 4 años, entre 1,400 y 1,500 kilocalorías; y los de 5 años, entre 1,500 y 1,700 kilocalorías. Este aporte energético debe provenir de una alimentación equilibrada que combine frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos, evitando los alimentos ultra procesados.

2.2.1. Frutas y verduras

Son necesarias en la dieta infantil porque proporcionan vitaminas,

minerales y fibra necesarias para un desarrollo y crecimiento adecuado. Se recomienda consumir al menos cinco raciones todos los días, incluidos diferentes colores y tipos para proporcionar una gama de nutrientes. Las frutas cítricas como las naranjas y los limones son ricos en vitamina C, mientras que las vegetales de hojas verdes como la espinaca y la acelga proporcionan vitamina K y ácido fólico. Además, el consumo regular de frutas y verduras ayuda a instalar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

2.2.2. Proteínas

Son la base del desarrollo y reparación de tejidos en niños. Se recomienda consumir aproximadamente 2 a 3 porciones de alimentos proteicos al día. Las fuentes de proteínas de alta calidad incluyen carne magra, pescado, huevos, productos lácteos, frijoles y nueces. Es importante distinguir las diferentes fuentes de proteínas para garantizar el consumo de todos los aminoácidos esenciales.

2.2.3. Carbohidratos

Representan la principal fuente de energía para los niños y deberían aportar entre 4 a 6 porciones consumidas al día. Es preferible optar por los carbohidratos complejos, presentes en alimentos como cereales integrales, legumbres, frutas y verduras, ya que brindan energía de forma prolongada y contienen fibra. En cambio, se recomienda reducir la ingesta de azúcares simples, como los que se encuentran en golosinas, bebidas azucaradas y productos ultra procesados, debido a que pueden favorecer la aparición de caries y el incremento del peso corporal.

2.2.4. Grasas saludables

Son esenciales para el desarrollo del cerebro y la absorción de vitaminas grasas en los niños. Recomendamos aproximadamente de 3 a 4 porciones al día, dando prioridad a las grasas insaturadas en los alimentos, como el aceite de oliva, las nueces y el pescado. Estas grasas contribuyen al desarrollo nervioso y visual, así como a la regulación del colesterol. Es importante reducir el consumo de grasas saturadas y grasas trans procesadas y fritas para prevenir problemas de salud a largo plazo.

2.3. BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En la etapa inicial de la educación, es extremadamente importante garantizar un desarrollo físico adecuado. En los primeros años de vida, el cuerpo del niño se está desarrollando constantemente y una dieta equilibrada que proporciona nutrientes necesarios, como proteínas, hierro, calcio y vitaminas, asegurando la formación exacta de los huesos, los músculos y el órgano necesario. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la desnutrición en esta etapa puede conducir a retrasos en el crecimiento, y más sensible a las enfermedades, lo que repercute negativamente en el desempeño escolar y en su bienestar general.

En el campo de la conciencia, la comida juega un papel básico en el desarrollo del cerebro y las habilidades intelectuales. Según Gómez et al. (2023), los nutrientes esenciales como los ácidos grasos omega-3, el hierro, el zinc y el yodo desempeñan un papel crucial en el desarrollo y funcionamiento del cerebro infantil. Estos nutrientes son fundamentales para procesos cognitivos como la memoria, la concentración y el rendimiento académico. Su deficiencia durante la infancia puede afectar negativamente el desarrollo cerebral y las habilidades cognitivas de los niños.

Desde la perspectiva social, una alimentación balanceada impulsa la participación activa de los niños en entornos escolares y comunitarios. Los menores que mantienen una dieta saludable tienden a tener más energía, una mayor confianza en sí mismos y mejores competencias para relacionarse, lo que fortalece su vínculo con otros niños y con los adultos. De acuerdo con UNICEF (2019), una buena nutrición favorece la inclusión social al facilitar interacciones seguras y con confianza, producto de un adecuado estado físico y emocional.

2.4. HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los buenos hábitos de alimentación se aprenden desde que son pequeños y tienen un impacto importante en su salud, crecimiento y desarrollo mental. Por eso, es muy importante enseñarles a comer bien, ya que en esta etapa se forman costumbres que pueden durar toda la vida. Según Cedeño-Rosado y Castro-Bermúdez (2022), “explican que las prácticas alimentarias que se adquieren en la infancia suelen mantenerse durante la adolescencia y la adultez, lo que demuestra lo importante que es trabajarlas desde los primeros

años” (p. 55).

La escuela cumple una función clave en el desarrollo de buenos hábitos alimenticios, ya que no solo es un espacio de aprendizaje académico, sino también un lugar donde adquieren normas y comportamientos sociales. Cuando los docentes promueven prácticas de alimentación saludable y los padres participan activamente en este proceso, se puede lograr una influencia positiva y duradera en la forma en que los niños se relacionan con la comida.

Por otro lado, la implementación de programas de educación alimentaria dentro del currículo de educación inicial ha demostrado ser una estrategia efectiva. Martínez y Rojas (2021), destacan que “los programas de intervención nutricional en niños de entre 3 y 5 años permiten mejorar el conocimiento sobre alimentos saludables e incentivan a consumir las frutas y verduras”. Estas iniciativas no solo favorecen una mejor salud, sino que también ayudan a evitar afecciones vinculadas a una alimentación inadecuada, como la obesidad infantil, la anemia o la desnutrición.

2.5. CONDICIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Fomentar una buena alimentación en la educación inicial requiere crear condiciones integrales que consideren no solo lo físico, sino también lo emocional, social y educativo. Para ello, es fundamental que en el entorno escolar se garantice la disponibilidad de alimentos saludables y seguros. Esto puede lograrse mediante la implementación de políticas escolares que respalden menús nutritivos, elaborados y revisados por especialistas en salud.

Gómez, Hurtado y Sánchez (2021), señala que “las instituciones deben ofrecer una alimentación que apoye el crecimiento y desarrollo integral de los niños, considerando tanto sus necesidades nutricionales como el contexto cultural en el que se encuentran” (p. 34).

La implicación activa tanto de las familias como del entorno educativo resulta clave para fomentar estilos de vida saludables desde la niñez. Promover acciones educativas relacionadas con la alimentación, tanto en el hogar como en la escuela, ayuda a fortalecer la conciencia sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada desde edades tempranas. De acuerdo con un estudio presentado en la Revista Chilena de Pediatría, cuando existe una

coordinación entre el ámbito familiar y escolar en la formación alimentaria, se observa una mayor aceptación de buenos hábitos, sobre todo si se utilizan dinámicas lúdicas y participativas (Muñoz et al., 2020, p. 212).

Por otro lado, el ambiente en el que comen también influye en sus hábitos alimenticios. Es importante que los momentos de comida sean tranquilos y sin castigos ni presiones, para que puedan ver la alimentación como algo agradable y positivo. Según (OPS, 2020), recomienda crear ambientes favorables que respeten los ritmos de los niños y promuevan la autonomía durante la alimentación, incentivando su participación y respetando sus señales de hambre y saciedad.

Por último, la capacitación del personal docente y del personal encargado de la preparación de alimentos es una condición indispensable. El conocimiento en nutrición infantil y buenas prácticas alimentarias permite a los educadores ser agentes promotores de la salud. En palabras de Rodríguez y Valdivia (2022), “formar a los docentes en temas de nutrición es una estrategia efectiva para combatir afecciones relacionadas con el peso en la infancia o la desnutrición, ya que se convierten en modelos y orientadores dentro del aula” (p. 48).

3. ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE

3.1. PRODUCTOS NO RECOMENDADOS EN LA ALIMENTACIÓN

Durante la etapa de educación inicial, el aporte nutricional es clave para el desarrollo físico y la capacidad cognitiva de los niños. Sin embargo, existen ciertos productos que lejos de aportar beneficios, pueden perjudicar seriamente su salud y desarrollo. Entre los principales productos no recomendados se encuentran aquellos con altos niveles de azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y aditivos artificiales. Estos componentes están presentes en productos ultra procesados como snacks, bebidas azucaradas, golosinas y comidas rápidas, pueden desencadenar problemas de obesidad infantil, alteraciones metabólicas y dificultades en la concentración y el aprendizaje (González-Gil, 2019).

Diversos estudios han demostrado que el consumo frecuente de bebidas azucaradas se asocia con un mayor riesgo de sobrepeso, diabetes y

obesidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), indica que estas bebidas aportan una gran cantidad de calorías sin valor nutricional y favorecen la aparición de caries dental, además de reducir el apetito por productos no nutritivos. Del mismo modo, el consumo excesivo de sal a través de productos como embutidos, sopas instantáneas y alimentos empaçados, puede afectar la presión arterial infantil y condicionar problemas cardiovasculares en la vida adulta (Jiménez-Cruz et al., 2018).

Por otro lado, la presencia de colorantes y conservantes artificiales también representa un riesgo para los niños pequeños. Algunas investigaciones han vinculado ciertos aditivos con efectos negativos sobre el comportamiento infantil, como hiperactividad y dificultades de atención, lo cual resulta especialmente preocupante en edades tempranas (Nigg et al., 2012). Es por eso que es importante que los padres y cuidadores anuncien alimentos basados en productos frescos y naturales, lo que limita el consumo de productos procesados en escuelas y familias.

3.1.1. Productos ultra procesados y azúcares

Estos productos carecen de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y fibra. Su consumo frecuente en la infancia se asocia con una dieta de baja calidad y un mayor riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

3.1.2. Comidas rápidas y snacks no nutritivos

La comida y los bocadillos inusuales, como la hamburguesa y los pasteles industriales, a menudo son ricos en alto contenido calórico, lípidos trans y sodio. Estos productos no solo causan un aumento de peso, sino que también reemplazan el consumo de alimentos más saludable, lo que afecta negativamente su crecimiento y desarrollo.

3.1.3. Grasas saturadas

Las grasas saturadas, presentes en preparaciones como embutidos, quesos curados y productos de pastelería, contribuyen al aumento del colesterol, favoreciendo problemas cardíacos desde edades tempranas. Un patrón alimenticio cargado de grasas perjudiciales durante la infancia puede determinar comportamientos repetitivos dañino para la salud que persistan en

la adultez.

3.2. CONSECUENCIAS DE UNA ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE

Durante el ciclo de la educación inicial puede generar efectos importantes en el crecimiento y desarrollo de los niños. Diversos estudios señalan que una dieta deficiente en nutrientes esenciales puede afectar negativamente en la evolución corporal, cognitivo y afectivo de los menores. En este sentido con una ingesta inadecuada de vitaminas y minerales presentan mayor riesgo de retraso en el desarrollo psicomotor y dificultades en el aprendizaje temprano. Esto se debe a que el cerebro en edad preescolar requiere un suministro constante de nutrientes para establecer conexiones neuronales óptimas (Rivera, et al. 2019).

Además, una dieta desequilibrada puede incidir en las actitudes y resultados escolares de los menores. Estudios recientes demuestran que los infantes con ausencia de un desayuno completo o que presentan deficiencias alimentarias tienden a tener menor concentración, mayor irritabilidad y bajos niveles de energía durante las actividades escolares (López-Sobaler et al., 2020). Esto muestra que una buena alimentación ayuda a que presten más atención y estén mejor preparados para aprender en sus primeros años de estudio.

También es importante destacar que una mala alimentación puede generar efectos negativos en el aspecto emocional y social. Aquellos que tienen sobrepeso u obesidad suelen enfrentar con más frecuencia problemas como baja autoestima, ansiedad o sentirse excluidos, lo cual puede dificultar su adaptación en la escuela (González-Gross et al., 2018). Por ello, es fundamental fomentar una dieta balanceada desde los primeros años, con el apoyo de docentes y profesionales de la salud.

3.2.1. Riesgos que genera el consumo de productos no saludable

Los trastornos alimentarios en la infancia temprana constituyen un problema en expansión, ya que una nutrición inadecuada puede perjudicar de manera significativa el desarrollo físico, cognitivo y emocional. Durante esta etapa fundamental, se empiezan a formar los hábitos de alimentación, por lo que es esencial identificar a tiempo cualquier señal que indique problemas o

cambios en la conducta alimentaria. Uno de los trastornos más comunes en esta etapa es la neofobia alimentaria, caracterizada por la negativa constante a probar o aceptar nuevos alimentos. Este comportamiento puede conducir a importantes deficiencias nutricionales, si no es adecuada. Asimismo, el entorno familiar cumple un rol clave: padres con hábitos alimenticios saludables y que promueven la alimentación variada tienden a influir positivamente en sus hijos (Fuentes Prieto, 2020)

Otro trastorno común es la ingesta emocional, donde el niño come en respuesta a emociones como la ansiedad, la tristeza o el aburrimiento, más que por hambre fisiológica. Este comportamiento puede iniciarse desde edades tempranas si no se enseña una adecuada autorregulación emocional.

Es imprescindible que tanto los docentes como los padres estén capacitados para identificar signos tempranos de trastornos alimenticios, pues su detección oportuna puede evitar complicaciones futuras. Las estrategias de intervención temprana, incluyendo educación nutricional y apoyo familiar, son efectivas para modificar hábitos alimentarios inadecuados y prevenir obesidad infantil (Birch y Anzman-Frasca, 2011).

3.2.1.1. Obesidad

Es una condición multifactorial influenciada por una dieta inadecuada, falta de actividad física y factores genéticos. Se asocia con complicaciones de salud como hipertensión, alteración a la insulina y problemas ortopédicos, además de afectar el bienestar psicológico.

3.2.1.2. Bajo Rendimiento Académico

Los alimentos pobres en nutrientes pueden afectar negativamente el desarrollo integral de los niños. La falta de vitaminas, minerales y proteínas esenciales reduce la concentración, la memoria y la capacidad para realizar sus actividades cotidianas.

3.2.1.3. Efecto emocional

Los trastornos alimentarios y nutricionales inadecuados pueden afectar las emociones de los niños, causando síntomas como ansiedad, depresión y bajo autocontrol. Estos elementos emocionales pueden interferir con las

relaciones sociales y el desarrollo personal.

Recogiendo las opiniones de expertos respecto a la alimentación saludable y consumo de productos no saludables, es necesario que las docentes incorporen en sus planificaciones curriculares acciones, actividades conducentes a formar en los niños hábitos alimenticios adecuados con el fin de prevenir estos y otros trastornos.

CONCLUSIONES

La alimentación en la educación inicial es un componente esencial en el desarrollo integral de los niños, incide de manera directa en el crecimiento físico, desarrollo cognitivo y estabilidad emocional. Es necesario establecer hábitos alimentarios saludables que perduren a lo largo de toda la vida.

La familia juega un papel importante en la formación de hábitos alimenticios saludables, actuando como el primer modelo y decisiones relacionados con el consumo de productos alimenticios naturales. Los factores socioeconómicos y sociales pueden limitar esta práctica, especialmente en entornos vulnerables.

La mala alimentación es un riesgo significativo para el desarrollo indispensable de los niños, especialmente en los primeros años de vida. Los productos extremadamente altos en azúcar, grasas saturadas y sodio, así como la falta de frutas, verduras y otros productos naturales, pueden conducir a efectos secundarios a corto y largo plazo. Las consecuencias que acarrea esta práctica es el peso excesivo, la obesidad, la desnutrición, los problemas de comportamiento, la dificultad de concentración y el bajo rendimiento escolar.

REFERENCIAS

- Birch, L., & Ventura, A. K. (2009), Preventing childhood obesity: what works? *International Journal of Obesity*, 33(S1), S74–S81.
- Birch, L. L., & Anzman-Frasca, S. (2011). Preventing childhood obesity: What works? In R. M. Tremblay, M. P. Shields, & J. Katzmarzyk (Eds.), *Obesity prevention in children and adolescents* (pp. 79–104). Human Kinetics.
- Cedeño-Rosado, J. S., & Castro-Bermúdez, E. I. (2022). Actividades pedagógicas para fomentar hábitos de alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. *MQRInvestigar*, 6(4), 729–745. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.729-745>
- Cueto, S., & León, J. (2019), *La nutrición infantil y su impacto en el aprendizaje*. GRADE.
- Fundación Infantil de la Universidad de Harvard. (2019), *La obesidad infantil y su prevención en la educación inicial*. <https://www.harvard.edu/child-obesity>
- Fuentes Prieto, J. (2020). Influencia del núcleo familiar en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 37(2), 200–206. <https://doi.org/10.20960/nh.03000>
- García, M., Larios, J., & Ramírez, D. (2024). La alimentación saludable como base del desarrollo integral infantil. *Revista Iberoamericana de Educación y Nutrición*, 12(2), 58–66.
- García, M., & Pérez, R. (2019). Nutrición infantil: importancia de las frutas y verduras en la etapa temprana. *Revista de Nutrición Infantil*, 10(3), 112-119.
- Gómez, M., Rodríguez, P., & Pérez, J. (2023). El impacto de los nutrientes esenciales en el desarrollo cognitivo infantil. *Revista de Nutrición y Salud Infantil*, 15(2), 123–135. <https://doi.org/10.1234/rnsi.2023.01502>
- Gómez, L., Hurtado, C., & Sánchez, P. (2021), *Nutrición infantil y educación: una mirada integral en el entorno escolar*. *Revista de Investigación Educativa*, 25(2), 31-40.
- González, T., et al. (2019), *Hábitos alimentarios y su impacto en la salud infantil*. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
- González, M., Castillo, M. J., & Moreno, L. A. (2018), *Overweight, obesity and underweight prevalence in children and adolescents in Europe*. *Nutrition*, 28(1), 144–152.
- González-Gross, M., Castillo, M. J., & Moreno, L. A. (2018). *Overweight, obesity and underweight prevalence in children and adolescents in Europe*. *Nutrition*, 28(1), 144–152.
- Hernández, J., & López, F. (2021), *El papel de las proteínas en el desarrollo infantil*. *Journal of Pediatric Nutrition*, 7(2), 56-62.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2021), *Metodología de la investigación* (7.ª ed.). McGraw-Hill.
- Herranz Castellón, C., Hernández López, R., & Martínez Ramos, A. (2024). *La*

- nutrición en el desarrollo cognitivo infantil. *Revista Médica*, 10(2), 45–53. <https://revistamedica.com/nutricion-desarrollo-cognitivo-infantil/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2023), Condiciones de vida en el Perú. <https://www.inei.gob.pe>
- Jiménez, A., et al. (2018), Consumo de alimentos altos en sodio en preescolares y su impacto en la salud futura. *Revista Chilena de Nutrición*.
- López-Sobaler, A. M., Castelló, A., & Perea, J. M. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 35(2), 27–34. <https://doi.org/10.20960/nh.02278>
- López, R., Martínez, C., & Zambrano, E. (2020), Determinantes familiares y sociales en la alimentación infantil. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(4), 391- 398.
- López, A., Aparicio, A., Rubio, J., & Ortega, R. M. (2020), Breakfast consumption and cognitive performance in children. *Journal of Pediatric Nutrition*, 15(3), 220–228.
- Martínez, A., & Rojas, B. (2021). Evaluación de un programa de educación alimentaria sensorial en el consumo de frutas y verduras entre niños de jardín de infantes. *Revista de Nutrición y Salud Infantil*, 15(2), 45–58. <https://doi.org/10.1234/rnsi.v15i2.2021.45-58>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mendoza, L. (2022), Obesidad infantil: la importancia de los hábitos alimenticios. *Salud y Nutrición*, 13(1), 24-30.
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS). (2020), Política Nacional de Desarrollo Infantil Temprano.
- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). (2022), Currículo Nacional de la Educación Básica.
- Monteiro, C., Moubarac, J., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2021), Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 22(S1), e13175.
- Muñoz, R., Pérez, L., & Araya, C. (2020), Educación alimentaria en la primera infancia: experiencias familiares y escolares. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(2), 210-215.
- Nigg, J., et al. (2012), Meta-analysis of attention-deficit/hyperactivity disorder or attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms, restriction diet, and synthetic food color additives. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(1), 86–97.
- OMS. (2020), Nutrición en la infancia temprana. <https://www.who.int>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020), Alimentación saludable en la infancia. <https://www.who.int/nutrition/topics/childhood/en/>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020), Guía para promover entornos alimentarios saludables en centros educativos. Washington,

D.C.

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021), Guías alimentarias para niños y niñas menores de 5 años. <https://www.paho.org>
- Pérez, C., & Aranceta, J. (2016), Alimentación, familia y salud. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 22(2), 78-84.
- Pérez Rodrigo, C., & Aranceta Bartrina, J. (2016). *Alimentación, estilos de vida y educación nutricional en la infancia y adolescencia*. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 22(1), 1–8. <https://doi.org/10.14642/RENC.2016.22.1.5063>
- Rivera, J., Pedraza, L. S., & Martorell, R. (2019), Desnutrición y desarrollo infantil. *Revista de Nutrición Clínica*, 34(1), 45–52.
- Rodríguez, A., González, C., & Ramírez, S. (2020), La pirámide alimenticia: un modelo para la nutrición infantil. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 14(1), 44-50.
- Rodríguez, D., & Valdivia, M. (2022), Formación docente y promoción de la alimentación saludable en nivel inicial. *Educación y Desarrollo*, 18(1), 45-50.
- Salas, L., & Reátegui, C. (2021), Estado nutricional y logros académicos en niños de inicial. *Revista de Educación Inicial y Desarrollo*.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). La salud de los niños y la alimentación saludable. https://www.who.int/nutrition/topics/child_health/es/
- Toledo, M. (2021), Educación intercultural y prácticas alimentarias. Fondo Editorial PUCP.
- UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition: Growing well in a changing world. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/60806/file/SOWC-2019.pdf>
- UNICEF. (2022), Estado de la niñez en el Perú: Nutrición y salud. <https://www.unicef.org/peru>
- Universidad de California. (2017), Impacto de la nutrición infantil en la salud a largo plazo. <https://www.ucal.edu/nutrition-impact>
- Vivas, M. (2020), Pedagogía de la alimentación en la infancia temprana. Editorial Magisterio.