

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“INFLUENCIA PATERNA EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN NIÑOS DE 2 A
6 AÑOS DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA NO.71 FRANKLIN
DELANO ROOSEVELT, JORNADA MATUTINA”

ANA LUCÍA BATRES CHACÓN
CLAUDIA CAROLINA ELÍAS ALVAREZ

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“INFLUENCIA PATERNA EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN NIÑOS DE 2 A
6 AÑOS DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA NO.71 FRANKLIN
DELANO ROOSEVELT, JORNADA MATUTINA”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
POR

ANA LUCÍA BATRES CHACÓN
CLAUDIA CAROLINA ELÍAS ALVAREZ

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 385-2014
CODIPs. 1556-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

15 de octubre de 2014

Estudiantes
Ana Lucía Batres Chacón
Claudia Carolina Elías Álvarez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO SEGUNDO (22º.) del Acta CUARENTA Y TRES GUIÓN DOS MIL CATORCE (43-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 14 de octubre de 2014, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"INFLUENCIA PATERNA EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA NO. 71 FRANKLIN DELANO ROOSEVELT, JORNADA MATUTINA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Ana Lucía Batres Chacón
Claudia Carolina Elías Álvarez

CARNÉ No. 2009-16828
CARNÉ No. 2009-17061

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Nadia Lillian González de Cortez, y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

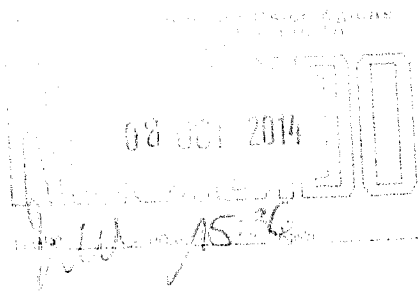
Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby



UGP 217-2014
REG: 385-2014
REG: 20A-2014

INFORME FINAL

Guatemala, 07 de Octubre 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“INFLUENCIA PATERNA EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA NO. 71 FRANKLIN DELANO ROOSEVELT, JORNADA MATUTINA”

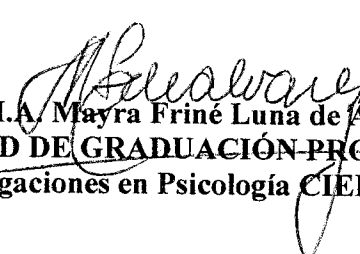
ESTUDIANTE:
Ana Lucía Batres Chacón
Claudia Carolina Elías Alvarez

CARNE No .
2009-16828
2009-17061

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 03 de Octubre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 07 de Octubre del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Alvarez
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”


c.c archivo
Andrea

UGP. 217-2014
REG 385-2014
REG 20A-2014

Guatemala, 07 de Octubre 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“INFLUENCIA PATERNA EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA NO. 71 FRANKLIN DELANO ROOSEVELT, JORNADA MATUTINA”

ESTUDIANTE:
Ana Lucía Batres Chacón
Claudia Carolina Elías Alvarez

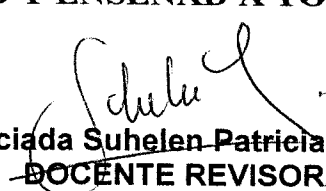
CARNÉ No.
2009-16828
2009-17061

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 03 de Octubre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISORA



Andrea./archivo

Guatemala 05 de septiembre de 2014

Docente encargado (a)
Unidad de Graduación Profesional
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Ana Lucía Batres Chacón, carné 200916828 y Claudia Carolina Elías Álvarez, carné 200917061 realizaron en esta institución la observación de los alumnos, entrevistas a maestros, encuestas, entrevistas y talleres a padres, como parte del trabajo de investigación titulado: "Influencia paterna en la conducta alimentaria en niños de 2 a 6 años de la Escuela Oficial Urbana Mixta no.71 Franklin Delano Roosevelt, jornada matutina" en el período comprendido del 20 de mayo al 10 de julio del presente año, en horario de 7:30 a 11:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,



Licda. Dina Siloe Granizo Méndez

Directora de la Escuela Oficial Urbana Mixta no.71

Franklin Delano Roosevelt jornada matutina

Tel.46365268



Guatemala 05 de septiembre de 2014

Docente encargado (a)
De la Unidad de Graduación Profesional
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Influencia paterna en la conducta alimentaria en niños de 2 a 6 años de la Escuela Oficial Urbana Mixta no.71 Franklin Delano Roosevelt, jornada matutina" realizado por las estudiantes ANA LUCÍA BATRES CHACÓN, CARNÉ 200916828 Y CLAUDIA CAROLINA ELÍAS ÁLVAREZ, CARNÉ 200917061.

El trabajo fue realizado a partir del día 13 de mayo de 2013 hasta el día 25 de agosto de 2014.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Nadia Lillian González de Cortez

Psicóloga

Colegiado No. 3449

Asesora de contenido

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR ANA LUCÍA BATRES CHACÓN

ORLANDO BATRES SOLORZANO
MÉDICO Y CIRUJANO GENERAL CON ESPECIALIZACIÓN EN
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA
COLEGIADO NO. 7346

MARIA EUGENIA SAMAYOA BONIFAZ DE GONZÁLEZ
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
COLEGIADO NO. 7130

POR CLAUDIA CAROLINA ELÍAS ALVAREZ

JOSÉ ÁNGEL DE LA CRUZ MUÑOZ
CIRUJANO DENTISTA
COLEGIADO NO. 750

ELVIS JOSE ÁLVAREZ VALDÉZ
INGENIERO MECÁNICO
COLEGIADO NO. 3311

Ana Lucía Batres Chacón

ACTO QUE DEDICO

A DIOS Y A LA VIRGEN MARÍA:

Quienes supieron guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, brindándome la sabiduría necesaria para encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A MIS PADRES:

Por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, por poner su vida a mí servicio y por esforzarse y sacrificarse día a día para que yo pudiera alcanzar este sueño. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia y mi coraje para realizarme como persona, este logro es de ustedes.

A MIS HERMANAS:

Angela, Jaqueline y Dulce por estar siempre presentes, acompañándome para poder realizarme como persona y por preocuparse por mí.

A MI SOBRINO SEBASTIÁN:

Quien ha sido y es una motivación e inspiración y llenó de felicidad mi vida.

A CARLOS ESTUARDO ESTRADA GONZÁLEZ:

Por ser mi fortaleza, por estar siempre a mi lado y motivarme para no darme por vencida, por ayudarme en todo momento y por brindarme su apoyo incondicional pero sobre todo por su amor y por creer en mí.

A LA FAMILIA ESTRADA GONZÁLEZ:

Por ser mi segunda familia y brindarme su cariño y apoyo en todo momento.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS:

Por acompañarme en este camino lleno de alegrías y adversidades y hacerlo más fácil y divertido, sin su compañía no hubiera sido posible alcanzar esta meta. Y a todas las personas que fueron parte de este sueño gracias infinitas por su cariño y motivación y por la oportunidad de compartir con ustedes; el sueño esta cumplido!!!

Claudia Carolina Elías Álvarez

ACTO QUE DEDICO

A DIOS:

Por haber guiado mis pasos desde mis primeros años e iluminar mi mente dándome, inteligencia, entendimiento, sabiduría, y convertir lo que en mi niñez era un sueño, hoy en una realidad.

A MI PAPI:

Por ser el hombre más maravilloso al que siempre he admirado. Por el valor y el coraje que has tenido para levantarte ante cualquier adversidad. Gracias por guiarme con sabiduría, por esforzarte y sacrificarte cuantas veces fuera necesario.

A MI MAMI:

Por el gran amor y devoción que tienes con tus hijas, por el apoyo incondicional e ilimitado que siempre me has dado, por la fortaleza de salir adelante sin importar los obstáculos, por tu ejemplo de amor, sacrificio y perseverancia.

A MI HERMANA:

Por ser mi ejemplo a seguir, por tu constancia y tus ganas de ser cada día mejor, por tus palabras y consejos que siempre fueron los más inspiradores.

A MI ABUELA:

Por apoyarme incondicionalmente en todo momento, no tengo palabras para agradecerte.

A MI FAMILIA:

Por sus buenos deseos para superarme. Por ayudarme a crecer y ser más fuerte para enfrentarme a la vida.

A MIS AMIGOS:

Por su apoyo incondicional, por las experiencias que vivimos juntos, por las lágrimas y risas que compartimos, y por ser ángeles en mi vida.

AGRADECIMIENTOS

- A: Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera, por ser nuestra fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarnos la sabiduría necesaria para culminarla con éxito.
- A: Nuestros padres por apoyarnos en todo momento, por los valores que nos inculcaron, por habernos brindado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de nuestras vidas y sobre todo por ser el mejor ejemplo de lucha y perseverancia para alcanzar nuestras metas.
- A: Nuestros familiares, amigos y hermanas por ser parte importante de nuestras vidas, por su apoyo y compañía durante este proceso pero sobre todo por llenar nuestras vidas de amor y alegrías.
- A: La Universidad de San Carlos de Guatemala por ser el centro de enseñanza que inculcó en nosotros la responsabilidad, el trabajo y la dedicación. Así mismo a la Escuela de Ciencias Psicológicas por ser nuestro segundo hogar, por permitirnos pasar dentro de sus aulas buenos y difíciles momentos que la carrera conlleva y por crear en nosotros el amor a la carrera.
- A: Licda. Dina Siloé granizo Méndez por abrirnos las puertas de la escuelita, confiar en nosotras y apoyarnos en todo momento.
- A: Las autoridades, personal docente, alumnos y padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta no.71 Franklin Delano Roosevelt jornada matutina. Por permitirnos realizar nuestro estudio y por brindarnos el apoyo necesario para el éxito del mismo.

- A: Licda. Nadia Lillian González de Cortez. Por acompañarnos con su sabiduría y experiencia en nuestro proceso de investigación.
- A: Licda. Suhelen Patricia Jiménez Pérez. Por devolvernos el sueño de lograr nuestras metas venciendo cualquier obstáculo.
- A: Lic. Abraham Cortez Mejía. Por su apoyo y motivación incondicional a lo largo de nuestra carrera.

ÍNDICE

Resumen

Prólogo

CAPÍTULO I

I. Introducción

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1	Planteamiento del problema	4
1.1.2	Marco teórico	8
1.1.2.1	Antecedentes	8
1.1.2.2	Nutrición y alimentación	10
1.1.2.2.1	Nutrición.....	10
1.1.2.2.2	Alimentación	11
1.1.2.3	Particularidades de la nutrición en la infancia	13
1.1.2.3.1	Crecimiento y nutrición en los distintos períodos de la infancia.....	15
1.1.2.3.2	Necesidades nutricionales en la primera infancia	18
1.1.2.4	Alimentación del niño de 2 a 6 años	20
1.1.2.4.1	La distribución calórica de las comidas	22
1.1.2.5	Funciones vitales en el niño	25
1.1.2.5.1	Características generales del desarrollo del niño de 0 a 3 años...	26
1.1.2.5.1.1	Desarrollo afectivo y de la personalidad	26
1.1.2.5.2	Características generales del desarrollo del niño de 0 a 6 años...	28

	1.1.2.5.2.1	Desarrollo psicomotor.....	28
	1.1.2.5.2.2	Desarrollo, mental cognitivo y del lenguaje.....	29
	1.1.2.5.2.3	Desarrollo afectivo y de la personalidad.....	30
	1.1.2.5.2.4	Desarrollo social...	30
1.1.2.6		La educación de los padres a la hora de comer .	32
	1.1.2.6.1	Factores que influyen en la adquisición de los hábitos alimenticios	33
1.1.2.7		El difícil aprendizaje de comer	34
	1.1.2.7.1	Inapetencia hacia los alimentos.....	38
1.1.2.8		La relación de la alimentación padres e hijos.....	40
	1.1.2.8.1	Los padres son quienes contralan la líneas de abastecimiento	42
	1.1.2.8.2	Los niños pueden elegir.....	42
	1.1.2.8.3	Dejar el plato limpio	42
	1.1.2.8.4	Empiece pronto.....	43
	1.1.2.8.5	Ponga los dulces en su sitio	43
	1.1.2.8.6	La comida no significa te quiero	43
	1.1.2.8.7	Los niños hacen lo que hacen sus padres.....	44
	1.1.2.8.8	Dedicar tiempo a la actividad física	44
1.1.2.9		Las emociones y la alimentación	44

1.1.2.9.1	La lactancia materna y la alimentación.....	44
1.1.2.10	La alimentación y el rendimiento escolar	47
1.1.2.11	Fundamentación teórica	50
1.1.2.11.1	El conductismo	50
1.1.2.11.2	Psicología cognitiva	51
1.1.3	Delimitación	54

CAPÍTULO II

II. Técnicas e instrumentos

2.1	Técnicas	55
2.1.1	Técnica de muestreo	55
2.1.2	Técnicas de recolección de datos o información	56
2.1.2.1	Observación.....	56
2.1.2.2	Encuesta.....	56
2.1.2.3	Entrevista.....	57
2.1.2.4	Medir y pesar a los alumnos	57
2.1.2.5	Talleres	58
2.2	Instrumentos.....	59
2.2.1	Circulares.....	59
2.2.2	Presentaciones	59
2.3	Operacionalización	60

CAPÍTULO III

III. Presentación, análisis e interpretación de resultados

3.1	Características del lugar y la población	61
3.2	Análisis e interpretación de resultados	63

CAPÍTULO IV

IV. Conclusiones y recomendaciones

4.1 Conclusiones 75

4.2 Recomendaciones 78

Bibliografía 79

Anexos 80

1. Encuesta..... 80

2. Contabilización y resultados de encuestas..... 82

3. Entrevista a maestras 87

4. Entrevista..... 88

5. Tabla de peso y estatura 91

6. Protocolo de observación general 92

RESUMEN

Influencia paterna en la conducta alimentaria en niños de 2 a 6 años de la Escuela Oficial Urbana Mixta No.71 Franklin Delano Roosevelt, jornada matutina.

Por: Ana Lucía Batres Chacón. Carnet: 200916828

Claudia Carolina Elías Álvarez. Carnet: 200917061

El objetivo general de la investigación fue identificar la influencia que tienen los padres en la conducta alimentaria de los niños preescolares. Los objetivos específicos fueron enumerar los factores que influyen de forma positiva o negativa en la alimentación de los niños preescolares, clasificar la intervención positiva o negativa de los padres en la alimentación de sus hijos, describir la conducta alimentaria que presentan los niños en su ambiente escolar, fortalecer el vínculo afectivo que se crea entre padres e hijos por medio de la alimentación, socializar a los padres los beneficios psicológicos de una adecuada alimentación. Dicha investigación se llevó a cabo en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 71 Franklin Delano Roseevelt ubicada en la Calzada San Juan 40-00 zona 7 El Rodeo, con los padres de alumnos que se encontraban en el rango de 2 a 6 años.

Para lograr dichos objetivos se tomaron en cuenta las siguientes variables conceptuales: "La nutrición que es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales", "La alimentación: que es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias"¹, "La conducta: que es la manera o forma de comportarse de una persona, en el caso de la conducta alimentaria, el comportamiento guarda estrecha relación con el alimento"², "La influencia: que es la habilidad de ejercer poder sobre alguien, un grupo de personas o un acontecimiento"³. Se utilizaron diferentes técnicas de investigación como: entrevistas, encuestas y observación; las cuales permitieron obtener la información necesaria para verificar la influencia de los padres en la alimentación de sus hijos, así mismo se implementaron talleres para hacer llegar la información necesaria a los padres sobre la importancia y necesidad de influir en la alimentación de sus hijos, inculcando hábitos alimenticios correctos. Este proyecto requirió del apoyo de las autoridades de la escuela, como la directora y maestros, así como el apoyo de los padres de familia y los alumnos de preescolar. Se concluyó que la influencia alimentaria que brindan los padres a sus hijos a pesar de ser afectada por diversos factores y por ser en su mayoría familias de escasos recursos ha sido en la medida de lo posible aceptable, los errores que cometen son los comunes y pueden ser revertidos aprovechando los conocimientos adquiridos, poniéndolos en práctica y modificando las conductas y actitudes negativas que afectaban el ambiente familiar en torno a la alimentación.

¹ HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, Manuel. "Alimentación infantil": Alimentación infantil. 3ra. edición, Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 2001. p: 43

² RICE, Phillip. "Desarrollo Humano": Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p: 65

³ PIAGET, Jean. "La psicología del niño". Ed. Morata, España, 1997. p: 39

PRÓLOGO

La presente investigación se realizó en la Escuela Oficial Urbana Mixta No.71 Franklin Delano Roosevelt jornada matutina, ubicada en la Calzada San Juan 40-00 zona 7 El Rodeo, durante los meses de mayo y junio, trabajando con padres de 40 niños en edades de 2 a 6 años. Este estudio se llevó a cabo con los objetivos de identificar la influencia que tienen los padres en la conducta alimentaria de los niños preescolares, y de esta forma enumerar los factores que influyen de forma positiva o negativa en la alimentación de los niños preescolares. Así mismo se logró clasificar la intervención positiva o negativa de los padres en la alimentación de sus hijos, también se describió la conducta alimentaria que presentan los niños en su ambiente escolar y se fortaleció el vínculo afectivo que se crea entre padres e hijos por medio de la alimentación, lo cual permitió socializar a los padres los beneficios psicológicos de una adecuada alimentación. La conducta alimentaria es un factor muy importante en el crecimiento de los niños, ya que de ella depende el área física, emocional e intelectual. Actualmente los padres no poseen los recursos necesarios para aportar esos beneficios de la mejor manera a sus hijos, desde el recurso tiempo hasta el recurso interés; por esa razón fue de suma importancia hacer un llamado a la consciencia de los padres sobre la importancia de la alimentación en sus hijos, y el efecto que esta posee en ellos, y sobretodo el efecto psicológico que la alimentación tiene para los niños.

La investigación permitió conectar al padre con el hijo por medio de la alimentación, dando los conocimientos necesarios a los padres sobre la importancia y necesidad que tienen los niños en recibir una buena alimentación y qué mejor que en compañía de sus padres, ya que es en esos momentos (durante las comidas) en que los educadores primarios crean un vínculo de apego con sus hijos.

Se logró alcanzar el interés de los padres de familia sobre la alimentación de sus hijos, además se concientizó a los padres sobre la manera correcta de dar amor a sus hijos con buenos alimentos, tomando en cuenta que la alimentación está ligada a un vínculo que une a los padres con sus hijos.

Se contó con la participación de un grupo de 38 padres que tienen hijos en edades de 2 a 6 años, compartiendo experiencias sobre la relación que tienen con sus hijos y la forma de alimentarlos, enfocando la atención en el vínculo que crea la alimentación en sus hijos; varios padres aportaron ideas de mucha utilidad, aceptando que en muchas ocasiones no han cumplido con los requerimientos de una buena alimentación y han dejado pasar berrinches, enojos y discusiones a la hora de comer en familia. El tema generó varias dudas en los padres sobre la alimentación que han estado brindando a sus hijos, y aunque hasta el momento no había sido la más favorable, lograron entender que no sólo se trata de una alimentación superficial y con efectos físicos, sino que la alimentación va más allá, es una manera de compartir amor, tiempo de calidad y de formar en ellos confianza y seguridad. Dentro de las limitaciones encontramos la mala calidad de alimentación que los padres han estado brindando a sus hijos, sobre todo la falta de conocimiento sobre la educación alimentaria, ya que algunos no poseían hábitos alimenticios en el hogar; también acusaban a sus hijos de melindrosos y berrinchudos a la hora de comer, pensando que era una forma de desobediencia, sin la más mínima intención de indagar sobre las razones por las que sus hijos rechazaban esos alimentos.

Extendemos un agradecimiento muy especial a las autoridades de la Escuela Oficial Urbana Mixta No.71 Franklin Delano Roosevelt jornada matutina por brindarnos la confianza y apoyo necesarios para llevar a cabo esta investigación y lograr culminar favorablemente lo propuesto; también a los padres de familia por su atención y participación en las actividades realizadas y con mucho cariño agradecemos a las personas que nos brindaron su apoyo para realizar dicha investigación.

CÁPITULO I

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1 Planteamiento del Problema

El ser humano, como todo organismo vivo, se comporta como un sistema complejo e integrado, que presenta la capacidad de generar y mantener sus propias estructuras y permitir un equilibrio interno constante. Puede, además, relacionarse con el medio que le rodea y lograr metas específicas, a través de su conducta. Se puede definir conducta como: *“Cualquier proceso o actividad humana o animal, que puede observarse o medirse objetivamente”*¹.

Entre las conductas adquiridas por los seres humanos, las alimentarias pueden ser definidas como: *“Un comportamiento habitual relacionado con hábitos alimentarios, selección de alimentos, preparaciones, entre otros, dicha conducta influye directamente en el estado nutricional de los individuos”*². La alimentación es un fenómeno de naturaleza compleja, que es influenciada por diversos factores entre los cuales se distinguen la familia, la escuela, la sociedad, cultura, religión, situación económica, disponibilidad de alimentos entre otros. En el caso de la alimentación de los niños preescolares esta influencia es recibida principalmente de sus padres ya que no solamente son los proveedores del alimento sino también son los encargados de inculcar a sus hijos hábitos y conductas alimenticias adecuadas a su edad. De esta influencia se da el resultante de una serie de procesos que van desde la búsqueda o el rechazo de los alimentos hasta el desarrollo de su autonomía y autoestima.

¹HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, Manuel. “Alimentación infantil”: Conducta alimentaria. 3ra. edición, Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 2001. p: 23

²Ibidem, p: 35

Los hábitos alimenticios que se adquieren desde la infancia pueden ser el origen de una serie de problemáticas relacionadas con la malnutrición por exceso o escases de alimentos, así como generar el bajo rendimiento escolar, falta de energía y una serie de afecciones físicas que no le permiten al individuo desarrollarse plenamente o por el contrario pueden crear en el individuo una dieta sana que le permita desarrollarse plenamente en todos los aspectos de su vida, ya que una persona bien alimentada funciona de forma adecuada física, intelectual y emocionalmente. Si los padres no le dan importancia a los hábitos y la conducta alimentaria de los pequeños, estos no solo se verán afectados durante su infancia, sino también en edades posteriores en las que corren el riesgo de presentar alguna patología crónica como la ingesta excesiva de grasa, el bajo consumo de frutas y verduras e incluso la poca o nula ingesta de alimentos, estas conductas en algunos casos también los podrían llevar a consumir sustancias dañinas para el organismo tales como tabaco o alcohol las cuales son sumamente nocivas para la salud.

En la edad preescolar se presentan distintas fases del apetito, puede haber falta de apetito o la necesidad constante de consumir alimentos, siendo las causas de tipo fisiológico o psicológico, provocando consecuencias como la falla en el crecimiento y en la ganancia de peso. Debemos tomar muy en cuenta que la alimentación está ligada a efectos emocionales en el niño y puede causar falta de apetito debido a diferentes razones, como la necesidad de afecto y atención por parte de sus padres, la falta de estímulo en el ambiente que lo rodea, sea en la casa como en la escuela, violencia en el ambiente familiar y otros. Es importante dedicarle tiempo a dicha conducta ya que se están formando los hábitos alimenticios del niño y también se estrechan los lazos de afecto y seguridad entre padres e hijos. Por lo que puede ser muy positivo que coman de manera colectiva, como un medio de socialización, el niño aprenderá a controlar sus disgustos en la mesa de su casa y lo hará de igual manera fuera de ella, aprendiendo nuevas formas de relaciones sociales. Se debe tener claro que la

familia es la que determina los hábitos alimentarios que formará un niño preescolar.

El cambio en el estilo de vida de las familias ha hecho que los niños pasen la mayor parte del tiempo en las instituciones escolares, lo que influye en los hábitos de alimentación, la calidad y cantidad de alimentos que se consumen, lo que provoca un bajo aprovechamiento de los alimentos disponibles y mayor deterioro de la nutrición escolar, situación que se sale de las manos de padres de familia debido al estilo de vida que llevan dentro de sus trabajos y quehaceres de la casa, provocando un acomodamiento en la alimentación de sus hijos que en un futuro tendrá resultados negativos y severos.

Los niños tienen acceso a diferentes alimentos ofrecidos en la tienda de la escuela y ventas aledañas; los alimentos que ahí se ofrecen en su mayoría son muy bien aceptados por los niños, debido a que son alimentos dulces, productos empacados, golosinas, gaseosas, entre otros. El principal problema de estas ventas es la contaminación que tienen los alimentos empacados, que son resultado del incumplimiento de las condiciones y medidas de higiene, además la falta de vitaminas y proteínas que los niños necesitan, pero es a esto a lo que se enfrentan los niños debido a la indiferencia de los padres en enviarle una buena refacción a sus hijos y proporcionarles los nutrientes necesarios.

La falta de tiempo de algunos padres no les permite controlar qué es lo que comen sus hijos en la escuela, desconocen la oferta de alimentos que ahí presentan y el acceso a alimentos de bajo contenido nutricional fomentando inadecuados hábitos de alimentación, solamente dan una cantidad diaria de dinero para que ellos a su elección consuman lo que mejor les parezca; siendo niños, no saben qué es lo mejor para ellos mismos y los padres dejan la responsabilidad de esa elección a los niños. Algunos padres resuelven este problema con enviar a sus hijos un jugo y una fritura, ¿qué beneficio puede tener eso?

Por lo anterior se consideró muy importante conocer la incidencia en la falta de atención de los padres en la alimentación de sus hijos, por lo que se trabajó con los alumnos y padres de la Escuela Oficial Urbana Mixta No.71 Franklin Delano Roosevelt que cuenta con una población de 40 niños de edad preescolar la cual representó una población clave, ya que el principal problema al que nos enfrentamos es que se desconocía cuál era el pensar y sentir de los padres de familia con respecto a la alimentación de sus hijos, qué conocimientos tenían sobre el tema y qué hábitos y conductas practicaban en su hogar.

También se tomaron en cuenta otros factores influyentes tales como el ambiente escolar de los infantes y la situación económica del hogar. De la forma como la comunidad escolar y familiar percibían su situación alimentaria y nutricional, dependieron las estrategias que se buscaron para contribuir a la solución de la problemática, la cual tenía como objetivo principal mejorar la conducta alimentaria tanto de los padres como de los infantes, y de esta manera mejorar la calidad de vida de los mismos, ya que al darles a conocer la importancia e influencia que tienen sobre los hábitos alimenticios de sus hijos pudieron determinar estrategias para mejorarlos y así contribuir a un mejor desarrollo no solo físico, sino social y principalmente intelectual y emocional ya que los infantes contarán con la energía y la salud necesarias para desenvolverse en su entorno adecuadamente. Así mismo se fortalecieron los procesos de atención a la alimentación de niños preescolares y la inclusión de políticas de escuelas saludables y padres alertas, se buscó incrementar la necesidad de inculcar buenos hábitos alimenticios, para obtener resultados positivos en cuanto al desarrollo en todos los ámbitos de la vida de los niños.

¿Cuáles eran los hábitos y costumbres alimentarias que los padres heredan a sus hijos? ¿Cuál era la percepción de los padres de familia frente al estado nutricional de los escolares? ¿Cuál era la opción de los padres e hijos con respecto a la alimentación escolar? ¿Qué papel jugaban los padres de familia en el desarrollo de hábitos de alimentación en los escolares?

1.1.2 Marco Teórico

1.1.2.1 Antecedentes

Con anterioridad se realizaron investigaciones que tienen relación o similitud con la presente, como la de la Licda. Helen María Jerez Mazariegos, con el tema “Perfil psicológico de niños y niñas con diagnóstico de sobrepeso y obesidad primaria infantil, comprendidos entre los tres y cinco años de edad, que asisten a la clínica de endocrinología pediátrica del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social”, realizado en octubre de 2000. El objetivo general de la investigación es Contribuir al estudio y desarrollo de la salud física y mental del niño de 3 a 5 años. Llegando a la conclusión de que “El perfil psicológico de los niños y niñas diagnosticados con sobrepeso y obesidad primaria infantil está conformado por las siguientes características: baja autoestima, agresividad, inactividad, retardo leve en motricidad gruesa, preocupación por imagen corporal y madurez social e independencia”. Recomendó Orientar a los padres sobre una buena educación nutricional desde la infancia, acompañados de consejos útiles para poder prevenir el sobrepeso y la obesidad primaria.

Por otro lado encontramos la investigación de las Licdas. Cecilia Isabel Sican Obregon y Marilyn Marjory Valladares Castillo. Con el tema “La alimentación y cuidados diarios y su influencia en el desarrollo integral de niños y niñas de edad preescolar”. Realizado en octubre de 2004. El objetivo de la investigación es “Que los psicólogos y psicólogas logren redefinir el planteamiento de atención individual como colectivo, para que nuestros niños y niñas sean más sanos emocionalmente al sentirse amados, aceptados y atendidos en primer término por aquellos que les dieron la vida y en segundo lugar por aquellos que de una u otra manera intervenimos en su vida, al preocuparse tanto por su desarrollo físico, como por el afectivo y el académico. Concluyen la investigación que “Se acepta la hipótesis de investigación, la alimentación y los cuidados diarios inadecuados traen como consecuencia déficit

en el desarrollo en niños y niñas de edad preescolar, el déficit en el desarrollo por no ser atendido puede desembocar en bajo rendimiento, dificultades de adaptación y otros trastornos”. Se recomienda a los padres de familia velar por el bienestar de los hijos en relación a la alimentación, educación, protección infantil y el desarrollo de sus habilidades ya que con ello fortalecerá de forma integral tanto el aspecto físico como emocional en los niños.

También La Licda. Berta Roxanda Oliva, realizó una investigación con el nombre de “Trastornos de la afectividad en madres de niños desnutridos”. Realizada en noviembre 1989. El objetivo primordial es “Recabar información sobre las características de la afectividad de las madres con niños desnutridos, que asisten para que sus hijos de 0 a 2 años reciban atención médica y psicológica”. Cabe mencionar dos conclusiones importantes, “Las madres de niños desnutridos presentan trastornos afectivos de tipo depresivo que les limitan el establecimiento de un lazo afectivo adecuado con su hijo. Esta situación es un factor que puede estar influyendo en el agravamiento y/o lenta recuperación del niño desnutrido, al no tomarse en cuenta aspectos afectivos en la desnutrición”, “Existen diferencias significativas respecto a las relaciones interfamiliares que rodean al niño, en donde el mayor número de madres de niños desnutridos han tenido inadecuadas relaciones con su pareja y también con su propia madre; además sus sentimientos sobre el embarazo han sido en su mayoría negativos en ese grupo”. Se recomienda “Implementar programas para el personal involucrado con los servicios de nutrición que les permitan retroalimentar en el mismo, la importancia del estado emocional de las personas que rodean al niño, principalmente la madre”.

1.1.2.2 Nutrición y Alimentación

1.1.2.2.1 Nutrición:

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta. La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.”³

Entendemos por nutrición al proceso que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los nutrientes necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas. Es de suma importancia que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su desarrollo sea constante y efectivo; durante la infancia los hábitos alimenticios y la actividad física marcan la diferencia entre un niño con vida sana y con energía y un niño con riesgo de sufrir enfermedades en los años siguientes.

“Inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene

³MIRALPEIX, ASSUMPTA. “La alimentación Infantil”: Nutrición y alimentación. Ed. RandomHouseMondadori, Barcelona, España, 2003. p: 45

*mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.*⁴

Es necesario que los niños adopten una educación nutricional y hábitos alimenticios desde pequeños, ya que son parte de la cultura alimentaria de una persona, la cual va adquiriendo a lo largo de su vida, y es una labor de los padres y los educadores conseguir que los niños adopten ciertos hábitos para evitar problemas con su desarrollo y crecimiento, el niño a su vez puede sentirse poco amado si no recibe el cuidado que necesita de sus cuidadores, por lo que se debe tomar en cuenta que los niños sanos aprenden mejor, la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de vida.

La buena nutrición y la dieta balanceada son dos cuestiones fundamentales para que un niño crezca de manera saludable, por ello es imprescindible que los agentes socializadores, escuela, padres, se ocupen de promover en los más pequeños hábitos saludables en materia de comida y por supuesto desalienten aquellos que no lo son en lo más mínimo.

1.1.2.2.2 Alimentación

*“La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico que determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida”.*⁵

⁴FRONTERA. Pedro; Gloria Cabazuelo. “Como alimentar a los niños”: Guía para padres. Ed. Amat, Barcelona, 2004. p: 67

⁵MIRALPEIX, ASSUMPTA. “La alimentación Infantil”: Nutrición y alimentación. Ed. RandomHouseMondadori, Barcelona, España, 2003. p: 64

A diferencia de la nutrición, la alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente.

Se debe tomar en cuenta que el ser humano ha transformado con el tiempo el proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerirse los productos deseados y útiles, también se comparten experiencias y situaciones con los pares. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no sólo instrumentos que le permitan obtener más fácilmente los alimentos, si no también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, como restaurantes, supermercados, y tiendas de conveniencia, que le permiten encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentación de acuerdo a cada necesidad individual.

Por lo anterior una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. La alimentación humana está en muchos casos ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes, malnutrición y otros problemas que no son solamente consecuencia de factores biológicos sino de las emociones que cada individuo experimenta en las diferentes etapas de la vida.

Para que la conducta alimenticia de un ser humano se desarrolle, es primordial promover la comida en familia, es decir, que la familia en pleno se siente a comer y saborear los mismos alimentos todos juntos. Esta además es una buena manera de fortalecer lazos emocionales y sociales entre los integrantes, así como controlar lo que los niños comen.

1.1.2.3 Particularidades de la nutrición en la infancia

“El crecimiento es el rasgo fisiológico que define al niño y lo diferencia del adulto, y consiste básicamente en un aumento de la masa corporal que se acompaña de un proceso de remodelación morfológica y maduración funcional. Para que se realice con normalidad, es necesario un aporte adicional de energía y nutrientes esenciales.”⁶

En el período de crecimiento el niño adquiere los hábitos y conductas que lo acompañarán durante su desarrollo y a medida que crece aumenta sus necesidades y por ello sus hábitos y conductas también se modifican por lo que es importante que los padres de familia presten atención a dichas necesidades y las solventen conforme las presente el niño para facilitar así su proceso de crecimiento y construir junto a ellos sus conductas futuras.

“Al planificar la alimentación hay que hacerlo sabiendo que debe cumplir un triple objetivo:

- 1. Cubrir las necesidades energéticas y plásticas para permitir un crecimiento y desarrollo normales.*
- 2. Evitar carencias y desequilibrios entre los distintos nutrientes.*
- 3. Contribuir a prevenir una serie de enfermedades del adulto relacionadas con la nutrición”.⁷*

Cuando los padres planifican la hora de comer no deben tomar en cuenta únicamente el tipo de comida que brindarán a sus pequeños, también deben

⁶LARTIGUE, Teresa; Martín Maldonado Durán. “La alimentación de la primera infancia y sus efectos en el desarrollo”. Ed. Plaza y Valdés, México, 1998. p: 49

⁷HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, Manuel. “Alimentación infantil”: Alimentación infantil. 3ra. edición, Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 2001. p: 235

considerar que los alimentos brindados satisfagan las necesidades nutricionales de los mismos así como brindar un ambiente agradable a la hora de comer. Los padres también pueden compartir con sus pequeños momentos de ocio y recreación que les permitan el desarrollo de sus habilidades motoras y sociales ya que al jugar con ellos los niños se sienten amados, sienten la atención y cuidado de sus padres y a su vez ejercitan su cuerpo.

Los hábitos de alimentación del preescolar están estrechamente relacionados con sus características biológicas, neurológicas, psicológicas y sociales, constituyen un periodo muy importante relacionado con las áreas social, cognitiva y emocional.

Es muy importante que los padres tomen en cuenta que durante la edad preescolar los niños empiezan a descubrir con sus cinco sentidos el mundo que los rodea; utilizan la boca, los ojos, el oído y las manos para investigar su entorno. Por ello en esta etapa los padres pueden aprovechar para que el niño no solo descubra el mundo por sí mismo sino que adquiera seguridad personal, establezca hábitos de alimentación, sueño y control de esfínteres, por medio de la actividad lúdica que a su vez les permite desarrollar el lenguaje así como a medir el peligro y aprender a cuidar de sí mismos, ya que tienen más relaciones sociales con los compañeros de la escuela, sus primos, hermanos, etc. los cuales también influyen en la construcción de sus conductas.

Si los padres se involucran en la construcción de las conductas mencionadas anteriormente el niño también desarrollará habilidades para manejar situaciones sociales así como su sentido del humor. Al igual que los adultos, los niños necesitan ser estimulados y sentirse protegidos para desarrollar sus conductas de forma adecuada por ello como ya lo mencionamos

anteriormente comer una gran variedad de alimentos les permite tener un adecuado crecimiento y desarrollo físico y psicosocial.

Es importante recordar que el niño aprende con el ejemplo, si el padre o madre comen mal enseñarán a sus hijos malos hábitos, por el contrario si comen adecuadamente y realizan actividades motoras con los pequeños ellos aprenderán a tener una vida saludable.

1.1.2.3.1 Crecimiento y nutrición en los distintos períodos de la infancia

En el capítulo anterior se mencionaba que la infancia es un período de crecimiento y desarrollo en el que los requerimientos de energía y nutrientes se incrementan por lo que a continuación se describe dicho crecimiento por edades.

“Durante el primer año la alimentación del niño es más estricta pero a partir del segundo año de vida se comienza a instaurar el patrón que marcará la pauta alimentaria a lo largo de su vida y que dependerá, en gran medida, de los hábitos, gustos, costumbres, disponibilidad de alimentos y patrón cultural de la familia y de su núcleo social”.⁸

“Aunque el crecimiento es continuo, a lo largo de la infancia se dan diferentes fases o etapas en las cuales van variando las necesidades nutritivas y de energía:

- *HASTA LOS DOS AÑOS: crecimiento rápido.*
- *EDAD ESCOLAR. crecimiento más lento entre los 3 años y la pubertad.*

⁸TRONCOSO, Claudia; Juan Pablo Amaya. “Factores sociales en la conducta alimentaria”. Ed. Scielo, Santiago de Chile, 2009. p: 16

En los dos primeros años se produce un gran desarrollo físico. A los 5 meses el niño ya ha duplicado su peso y lo ha triplicado al año. También aumenta mucho en longitud.”⁹

Como se menciona en los apartados anteriores el período de dos a tres años está acompañado de un enorme crecimiento físico el cual dependerá de la alimentación que reciba el niño ya que si los padres no proveen los nutrientes necesarios en esta etapa el niño no crecerá adecuadamente y sus funciones fisiológicas sufrirán de una inmadurez con respecto a su edad. Este hecho también condiciona la madurez emocional de los pequeños ya que al no estar bien alimentados se mostrarán apáticos y decaídos, sin deseo de realizar actividades físicas o realizarlas por cortos períodos de tiempo, lo que afectará su desarrollo motor y de esta forma también se verán afectadas sus relaciones sociales, ya que en el ambiente escolar los compañeros pueden rechazarlo por no percibirlo como un niño activo. De la misma manera el niño no tendrá energía, ni poseerá la atención necesaria en clase, por lo que no adquirirá el aprendizaje al mismo ritmo que sus iguales y se verá retrasado académicamente, lo cual muchas veces se relaciona con déficit de atención, leve retraso en el pensamiento, hiperactividad y otros trastornos, cuando en realidad al pequeño solo le hace falta una buena nutrición.

Otro factor que afecta la conducta alimentaria de los pequeños es que los niños se adaptan rápidamente a los diferentes ambientes en los que se desenvuelven, esto se debe a que están en constante crecimiento y por lo tanto se adaptan a cambios físicos y psicológicos, por ello los padres de familia deben brindarles seguridad y protección para evitar que el pequeño sustituya ese afecto

⁹LARTIGUE, Teresa; Martín Maldonado Durán. “La alimentación de la primera infancia y sus efectos en el desarrollo”. Ed. Plaza y Valdés, México, 1998. p: 37

con los alimentos y los utilice como medio para calmar su ansiedad y llenar su vacío emocional.

“A partir de los dos años, el niño suele comer menos. Se trata de una respuesta fisiológica normal de su cuerpo ya que su ritmo de crecimiento es más lento en comparación con el primer año, por lo que sus necesidades de energía y nutrientes son menores.”¹⁰

Estos cambios de apetito deben ser entendidos y atendidos por la familia para no forzar al niño a comer una mayor cantidad de alimentos de la que en realidad su organismo necesita. Y deben tomar en cuenta que dichos cambios de apetito se presentarán a lo largo de su crecimiento, un ejemplo de ello es la adolescencia donde se experimenta un cambio físico mayor, por lo que realizar actividades motoras resulta ser más agotador y el adolescente requerirá más nutrientes en su organismo e ingerirá una cantidad mayor de alimentos, por lo que no debemos compararlo con la cantidad que ingieren los pequeños.

Asimismo, el niño en las diferentes etapas va descubriendo todo lo que le rodea y centra su atención en otros temas que no son precisamente la alimentación, suele manifestar rechazo y caprichos con la comida, por lo que es una oportunidad para que padres y responsables de su alimentación le guíen de la mejor manera posible, para que vaya adquiriendo hábitos de alimentación y de vida saludables. Muchas veces los pequeños rechazan los alimentos no por que no tengan hambre sino porque simplemente sus preferencias se ven inclinadas a seguir jugando o realizar una actividad que resulte divertida y entretenida para ellos, los padres deben establecer un horario de comida y ofrecer al niño un momento agradable, divertido, un momento para compartir en familia y no un

¹⁰ LARTIGUE, Teresa; Martín Maldonado Durán. “La alimentación de la primera infancia y sus efectos en el desarrollo”. Ed. Plaza y Valdés, México, 1998. p: 78

momento para discutir, pelear o simplemente comer, ya que de esta forma el niño percibe la hora de comida como algo desagradable y tedioso por lo que evitará sentarse a comer.

Así mismo para llamar la atención del niño con respecto a los alimentos es importante que la dieta del niño sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores ya que si le proporcionamos los mismos alimentos a diario el niño simplemente perderá el interés en los mismos. Los padres también deben ofrecer una variedad de alimentos para acostumbrar el paladar del niño a comer de todo. Como ya hemos mencionado el niño está descubriendo el mundo que lo rodea por medio de sus sentidos, por lo que el olor, el color, el sabor, la forma y la textura de los alimentos van a influir y a determinar en parte, sus gustos personales.

1.1.2.3.2 Necesidades nutricionales en la primera infancia

“Hay un crecimiento más lento que en la etapa anterior pero las necesidades de energía y algunos nutrientes como las proteínas siguen siendo superiores a la de los adultos”.¹¹

Con anterioridad hemos mencionado que en la primera infancia los niños crecen de manera acelerada especialmente durante el primer año ya que su cuerpo se va transformado de ser el cuerpo de un bebé al cuerpo de un niño que debe cumplir con varios requerimientos físicos que le permitan desarrollar habilidades tales como gatear, caminar, correr, saltar e incluso comer. Al ir adquiriendo estas nuevas habilidades el cuerpo del pequeño gasta más energía

¹¹LARTIGUE, Teresa; Martín Maldonado Duran. “La alimentación de la primera infancia y sus efectos en el desarrollo”. Ed. Plaza y Valdés, México, 1998. p: 45

y por ello requiere más nutrientes en su organismo, el régimen alimenticio va cambiando y los padres de familia notarán que el niño por sí solo pedirá que lo alimenten y mostrará cansancio cuando su organismo necesite recargarse de más energía, así mismo el niño dedicará más tiempo a actividades físicas, lúdicas y actividades que le exijan cierto grado de dificultad, las cuales logrará solventar con facilidad si se le ha brindado una alimentación rica en nutrientes y una estimulación basada en compartir tiempo de calidad con él.

“Después del décimo mes se puede pasar a una alimentación similar a la de los adultos, aunque con ciertas precauciones, como puede ser limitar el uso de sal. Durante este periodo se deben aportar 500 ml de leche o derivados lácteos al día”.¹²

En ocasiones los padres de familia asumen que cuando el niño ya puede consumir alimentos preparados como purés o papillas, ya no necesitan consumir leche, por lo que la lactancia queda desplazada parcial o totalmente lo cual es un error ya que la madre tiene una producción suficiente de leche. *“La lactancia sin adición de otro alimento o suplemento nutricional, es todo lo que requiere un niño normal durante los primeros seis meses de vida”.¹³* La conducta adecuada que deben poner en práctica los padres es que a los seis meses de edad se debe incorporar gradualmente alimentos complementarios mientras el niño sigue siendo amamantado intensamente ya que recibe la mayor parte de la energía que necesita a través de los nutrientes que le brinda la leche materna. Por otro lado al ser amamantado los niños crean un vínculo afectivo con su madre el cual si se interrumpe muy tempranamente creará en ellos conductas asociadas con temor a ser abandonados y en el futuro serán personas con dificultades afectivas y crearán relaciones de apego. Por el contrario si el niño es amamantado el

¹²RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p: 90

¹³Ibidem: 112

tiempo suficiente el vínculo con su madre se fortalece y le permite aceptar la separación porque sabe que su madre esta accesible si la necesita.

Así mismo podemos mencionar que *“Las habilidades motoras y el desarrollo temprano del lenguaje mejoran con el amamantamiento y más con la lactancia materna prolongada (Vestergaard M., Obel C.)”*.¹⁴

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la alimentación de los niños sea exclusivamente con leche materna hasta los seis meses de edad; y que, posteriormente, se mantenga la lactancia al menos hasta los dos años de edad.

Se puede decir entonces que los beneficios de la lactancia continúan mientras el niño es amamantado. Además de los beneficios para la salud, se puede decir que si los padres toman en cuenta estas advertencias los niños no solo serán más saludables sino serán capaces de desarrollar mejores sentimientos y relaciones afectivas en el futuro.

1.1.2.4 Alimentación del niño de dos a seis años

En esta etapa es muy importante que los padres establezcan los hábitos alimentarios ya que el niño se incorporará poco a poco a la dieta familiar, por lo que es importante que el momento de las comidas sea compartido en un ambiente positivo, sirviendo la familia de modelo a seguir y que de esta forma el niño al sentir un ambiente cálido pueda asociar la comida con sensaciones y sentimientos agradables, que le generen tranquilidad y seguridad dentro del círculo familiar.

¹⁴ LARTIGUE, Teresa; Martin Maldonado Duran. “La alimentación de la primera infancia y sus efectos en el desarrollo”. Ed. Plaza y Valdés, México, 1998. p: 67

Se debe tomar en cuenta que durante la etapa escolar el niño comienza a crecer de manera más desacelerada comparado con el crecimiento acelerado que tuvo durante el primer año, esto se debe a que su cuerpo ya pasó a ser el cuerpo de un niño por lo que crecerá a un ritmo más lento, esto implica que su apetito puede variar en esta etapa ya que el niño no solo dejará de crecer tan rápido sino también comenzará a ser más selectivo con las cosas que le agradan y desagradan y eso incluye los alimentos, ya que no sólo los juzgará como mencionamos anteriormente por su color, olor, textura, etc. sino tomará más en cuenta el sabor que le ofrecen los alimentos y poseerá mayores estándares para calificar la comida que se le ofrece; por ello es importante que desde los seis meses de edad los padres incorporen en su dieta la mayoría de alimentos y estos no le parezcan desconocidos.

Es muy importante mantener y favorecer el desarrollo de actitudes positivas respecto a la alimentación y hábitos saludables, que se mantendrán en etapas posteriores de la vida. Se ha de procurar establecer un horario organizado, no estricto pero sí regular, que incluya el desayuno y comidas organizadas, que completen los requerimientos energéticos diarios.

“Los niños y niñas a esta edad ya pueden comer solos, a partir de los 4-5 años aprenden a usar el cuchillo, por lo que la recomendación es que se utilice cubiertos anchos, romos, sin punta, para facilitar su manejo y evitar accidentes”.¹⁵

El período de desarrollo del niño incluye la adquisición de nuevas conductas y destrezas que le permitan desarrollarse individualmente por lo que a esta edad también es importante no solo enseñarle a alimentarse sino también

¹⁵HERNANDEZ RODRIGUEZ, Manuel. “Tratado de Nutrición”: Los padres y la nutrición. 2da. Edición, Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 2003. p: 110

enseñarle a comer, es decir ayudarlo a desarrollar la destreza de comer por sí solo, para ello los padres de familia deben brindarle herramientas adecuadas a su edad para que con su instrucción ellos aprendan a manejarlas y adquieran la conducta de alimentarse por sí solos.

1.1.2.4.1 La distribución calórica de las comidas

No es fácil para muchos padres de familia levantarse antes del amanecer para preparar una comida caliente para los niños antes de que salgan de casa. Por lo tanto, si no hay posibilidades de tomar un desayuno caliente, se deberían dejar el día anterior algo de fruta, patatas cocidas frías, arroz, yuca o inclusive papilla fría para que los niños coman antes de salir de casa por la mañana.

Es importante que los padres de familia tomen en cuenta la distribución calórica y de nutrientes que sus hijos necesitan a diario para un desarrollo físico e intelectual pleno, a continuación se presentan los porcentajes nutricionales que debe aportar cada tiempo de comida:

- ***“Desayuno: debe aportar un 25- 30% de las calorías totales, siendo la mayor contribución del día y aportadas por un pieza de fruta o un zumo, leche y cereales o tostadas.***
- ***Media mañana: supone un 10 % de las calorías y puede ser a base de un bocadillo.***
- ***Comida: un 20-25 % de las calorías, no debe ser copiosa, para evitar la somnolencia postprandial (la conocida "siesta").***
- ***Merienda: un 15%, calorías aportadas por algún lácteo y galletas.***

- **Cena:** el 20-25% de calorías restante, completándose con la comida y aportando vegetales, farináceos, carne o pescado o huevo y fruta o lácteo. La diferencia entre ambas es que la cena es conveniente que incluya tipos de cocción y preparaciones poco elaboradas”.¹⁶

En el citado anterior nombramos el porcentaje de calorías que cada hora de comida debe brindar a los pequeños, pero cada uno de los tiempos de comida no brindan únicamente beneficios nutricionales también pueden ser aprovechados por los padres para ofrecerle a los pequeños un momento agradable en familia; es decir, si un niño desayuna con el tiempo necesario sin presiones y sin carreras logrará presentarse con más disponibilidad en el centro educativo, estará más atento en clase, su estado de ánimo será positivo y sus energías serán las necesarias para realizar las actividades requeridas en clase, por el contrario si el niño come rápidamente o simplemente prueba un bocado, se presentará estresado en el centro educativo, con pocas ganas de participar en clase, estará disperso y su atención estará puesta en que llegue la hora de refaccionar para saciar su hambre, se mostrará apático y le resultará difícil realizar las actividades escolares.

Así mismo si en el centro educativo no cuentan con un horario específico para refaccionar y los niños deben refaccionar a la hora de recreo, ellos le darán preferencia a jugar que a sentarse a comer, ya que en esta edad los intereses de los niños son puramente lúdicos, también afectará el ambiente ya que no les resultara cómodo comer en el suelo. Por lo tanto aunque el niño lleve refacción no la consumirá por no contar con un ambiente favorable para hacerlo y el resto de la mañana se mostrará apático y desanimado ya que durante el recreo gasta las energías que poseía. Si en el centro educativo cuentan con un horario

¹⁶LARTIGUE, Teresa; Martín Maldonado Durán. “La alimentación de la primera infancia y sus efectos en el desarrollo”. Ed. Plaza y Valdés, México, 1998. p: 153

específico para refaccionar y se sientan en clase a comer, los niños consumirán con mayor agrado los alimentos proporcionados y podrán terminar la mañana escolar sin dificultad, esto también permitirá a la educadora, observar el tipo de alimentos que consumen sus alumnos, aprovechar la hora de refacción para inculcar en ellos hábitos relacionados con la alimentación tales como: Comer sentados, no tirar la comida, tirar la basura en su lugar, lavarse las manos antes de consumir los alimentos, cepillarse los dientes luego de consumir los alimentos, entre otros.

La hora del almuerzo puede ser aprovechada por la familia para reunirse un momento y conversar sobre la experiencia escolar de los pequeños, así mismo las madres pueden controlar lo que comen sus hijos e invitarlos a probar nuevos alimentos; los niños regresan a casa agotados ya que las actividades que realizan en el centro educativo exigen un trabajo físico e intelectual por lo que al llegar a casa necesitan alimentarse para poder solventar el resto del día, los niños no necesitan únicamente alimentos sólidos, también es importante brindarles muchos líquidos, en especial agua pura. La merienda puede ser la hora de comida menos estricta, es decir se le puede permitir a los niños consumir una botana mientras ven televisión o están jugando esto permite que los niños sientan agrado por la comida y sepan que pueden disfrutarla mientras realizan otra actividad, puede ser el momento que la familia se reúne para ver un programa de televisión mientras disfrutan de un plato de fruta con limón, un tazón con poporopos, una golosina, una galleta con leche, etc. Se aprovecha no solo para nutrir al niño sino para compartir una actividad agradable en familia.

Y el último pero no menos importante tiempo de comida es la cena, la cual es la que más se puede aprovechar en familia pues ambos padres pueden estar presentes y es un momento ideal para compartir experiencias, preguntarle

a los niños cómo estuvo su día, contarles cómo fue el día de cada uno de los miembros de la familia y a su vez practicar hábitos alimenticios; de esta forma si la última actividad del día del niño es una reunión familiar agradable el niño podrá irse a la cama sin ningún problema, ya que su necesidad fisiológica de alimentarse está cubierta así como su necesidad de atención y afecto. Esto favorecerá un descanso tranquilo por parte del niño y reducirá las pesadillas nocturnas, es decir el niño dormirá sin interrupciones. Los padres de familia son quienes establecen estos horarios así como la forma de ejecutarlos por lo que deben mostrar una conducta adecuada y un estado de ánimo positivo para que los niños perciban un ambiente familiar estable, saludable y se sientan amados.

1.1.2.5 Funciones vitales en el niño

“Son los procesos internos que desarrolla el organismo y cuya ausencia o deficiencia puede provocar la muerte o un serio daño orgánico, dependiendo de la intensidad y duración de la alteración”.¹⁷

Al hablar de funciones vitales nos referimos anteriormente a todos los procesos internos que realiza nuestro cuerpo para que el ser humano se pueda desenvolver en sus actividades diarias de una manera adecuada no solo física sino intelectual y emocionalmente. Es muy importante tomar en cuenta que las funciones vitales de un niño dependen mucho de su alimentación ya que del desarrollo que posea en esta etapa dependerá su vida adulta, por lo que debe crecer sano y fuerte para evitar problemas de salud, físicos y emocionales en el futuro. También se debe considerar que el niño no es capaz de solventar esas

¹⁷HERNANDEZ RODRIGUEZ, Manuel. “Tratado de Nutrición”: 2da. Edición, Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 2003. p:57

necesidades vitales por sí solo por lo que necesita constantemente el apoyo de sus padres y familiares para satisfacerlas.

1.1.2.5.1 Características generales del desarrollo del niño de 0 a 3 años

“El niño evoluciona en su desarrollo desde el nacimiento a la adolescencia a través de cuatro etapas:

- *Sensoriomotora: Desde el nacimiento a los 2 años.*
- *Preoperacional: De los 2 a los 7 años.*
- *Operacional concreta: De los 7 a los 11 años.*
- *Operacional formal: Desde los 12 años en adelante”¹⁸.*

Cada etapa del desarrollo es el resultado de la interacción de factores hereditarios y ambientales y resulta distinta de las demás desde el punto de vista cualitativo ya que de dichos factores dependen las conductas que el niño va a adquiriendo. Durante la etapa sensoriomotora el niño presenta ya conductas inteligentes, aunque en parte el niño sea todavía preverbal es decir que no pueda expresarse verbalmente en su totalidad, pasa de tener reflejos primarios a convertirse en un ser que demuestra una perspicacia rudimentaria en su comportamiento. A lo largo de ella se desarrolla el concepto de permanencia de los objetos. Al final de esta etapa, está desarrollado el concepto de permanencia de los objetos y el niño comprende las implicaciones de los desplazamientos visibles o invisibles.

1.1.2.5.2 Desarrollo afectivo y de la personalidad

Las teorías más influyentes en la ciencia del comportamiento y con arraigo en la literatura científica psicológica son la psicosexual de Freud y la psicosocial de Erikson. *“Freud caracteriza la etapa desde el nacimiento hasta el año y medio*

¹⁸PIAGET, Jean. “La psicología del niño”. Ed. Morata, España, 1997. p: 56

*etapa oral como etapa de placer y satisfacción a través de los estímulos orales. Posteriormente, desde el año y medio hasta los tres años etapa anal los estímulos placenteros se recibirán a través de los movimientos intestinales. Durante esta primera infancia el bebé trabaja fundamentalmente bajo el principio del placer”.*¹⁹

*“Erikson sostiene que el niño desde el nacimiento hasta el primer año y medio de vida experimenta la primera de una serie de ocho crisis que influyen en el desarrollo psicosocial a través de la vida. La primera es la de la confianza o desconfianza básica, seguida por otra crisis entre el año y medio y los tres años en que desarrolla un sentido de autonomía o sentimiento de vergüenza y duda”.*²⁰

Debemos tomar en cuenta que para que el niño supere cada una de estas etapas se le debe facilitar la adquisición de una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que le permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás. Se debe resaltar la importancia educativa del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; así como la importancia de la aceptación del propio cuerpo y de utilizarlo eficazmente.

Un factor que ayuda mucho es la permanente y progresiva exploración del entorno que poseen los niños, las relaciones lógicas que se producen con los objetos, con las personas, con el medio y consigo mismo, favorecen la

¹⁹RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p: 50

²⁰RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p: 73

construcción de nociones, espaciales y de resolución de problemas y actividades colectivas realizadas en diferentes contextos.

“La primera relación que el niño desarrolla con su entorno es la relacionada con la función oral-alimenticia. Esta función es la primera fuente de satisfacción, así como la primera vía de descarga de las tensiones internas del niño.”²¹

Por ello es importante que los padres brinden al niño la satisfacción de dicha necesidad comenzando desde la lactancia que como mencionamos anteriormente está estrechamente relacionada con los vínculos afectivos del niño, hasta la enseñanza de comer por sí solo ya que de esta forma el niño aprende que puede saciar su necesidad y comienza a volverse independiente. También se debe tener cuidado con la cantidad de alimentos que se le proporcionan al niño ya que al sentir satisfacción oral puede crear una adicción por la comida y por ello es importante que los padres puedan calmar esa ansiedad brindándole la atención necesaria al pequeño.

1.1.2.5.3 Características generales del desarrollo del niño de 3 a 6 años

Este período es de una importancia fundamental, ya que para muchos de los niños significa un principio de socialización a través de la escuela y el grupo de compañeros de juego, y supone la configuración de una personalidad de acuerdo con el desarrollo madurativo y una influencia decisiva del entorno.

1.1.2.5.4 Desarrollo psicomotor

“Supone un incremento rápido en estos años que corresponden con el segundo ciclo de la Educación Infantil. Características generales son la

²¹MIRALPEIX, ASSUMPTA. “La alimentación Infantil”: Pautas y consejos para una nutrición equilibrada y completa. Ed. RandomHouseMondadori, Barcelona, España, 2003. p: 94

*maduración del sistema muscular y nervioso y la estructura ósea, habiendo aparecido ya la primera dentición”.*²²

En esta etapa algunos factores, como la desnutrición o la privación de afecto, tienen una incidencia significativa en el proceso de crecimiento. Resulta una etapa en la que se desarrollan las destrezas motoras. De aquí la importancia que se otorga al contacto del niño con materiales de naturaleza diferente y experiencias diversas que posibiliten ejercitar las habilidades motoras y manipulativas esenciales para el posterior desarrollo de aprendizajes instrumentales escolares.

1.1.2.5.5 Desarrollo mental, cognitivo y del lenguaje

Durante este período cronológico el niño y la niña presentan un pensamiento más flexible, pero sin tener aún la madurez de un adulto, no posee todavía pensamiento abstracto. En esta etapa preoperacional de desarrollo cognitivo según Piaget: *“Se desarrolla la función simbólica que permite representar al niño lugares y eventos de su mundo interior, de su propio mundo. Esta función simbólica se manifiesta en el lenguaje, la imitación diferida y el juego simbólico, todavía el niño se encuentra con limitaciones impuestas por el egocentrismo y la irreversibilidad”.*²³ Estamos en un período muy importante para estimular y desarrollar la cognición.

El lenguaje es fundamentalmente egocéntrico y socializado. Según Piaget y Vygotski: *“Este lenguaje no tiene en cuenta las necesidades de quien escucha, convirtiéndose poco a poco en un lenguaje mecanismo de comunicación”.*²⁴

²²RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p: 83

²³PIAGET, Jean. “La psicología del niño”. Ed. Morata, España, 1997. p: 85

²⁴RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p: 119

Otra de las características típicas de este período es el juego. A través del juego los niños ejercitan una actividad física fundamental, aprenden acerca del mundo y hacen frente a sus sentimientos en conflicto al reescenificar situaciones de la vida real. La evolución pasa desde el juego solo, al juego con otros pero sin compartir, y finalmente al juego compartido con otros niños en colaboración.

1.1.2.5.6 Desarrollo afectivo y de la personalidad

“De acuerdo con el análisis psicodinámico el niño en este período está posicionado en la etapa fálica de su desarrollo psicosexual, obteniendo placer en su estimulación genital. Circunstancias recogidas en este período son también los complejos de Edipo en el niño y de Electra en la niña”.²⁵

El autoconcepto desempeña un papel central en el psiquismo del individuo, siendo de gran importancia para su experiencia vital, su salud psíquica, su actitud hacia sí mismo y hacia los demás en definitiva, para el desarrollo constructivo de su personalidad. Es en esta etapa que el individuo puede desarrollar trastornos alimenticios ya que es sumamente egocéntrico y narcisista por lo que desea verse bien y no ser blanco de burlas o rechazo por parte de sus compañeros, por lo que es importante que los padres estén pendientes de las actitudes que sus hijos presentan con respecto a su aspecto físico.

1.1.2.5.7 Desarrollo social

“Una conducta de apego como resultado de una relación afectiva fundamentalmente madre-hijo, que va a tener una relevancia importante en la configuración de la personalidad del individuo.

²⁵Ibidem, p: 59

*Un reconocimiento o autoconocimiento de sí mismo, comenzando por la propia imagen, diferenciando el yo del no-yo, para descubrir al final de esta etapa la existencia de los otros”.*²⁶

Se les debe propiciar una conducta de grupo, tras el descubrimiento de los otros donde se van a desarrollar aspectos importantes como el juego en un principio paralelo y posteriormente compartido, conflictos por la posesión de los objetos y su primer contacto con las normas.

En esta edad el niño entra en la llamada "fase del negativismo" o de oposición, en la que la actitud predominante va a ser de protesta o negación ante lo que se le dice o se pretende que haga. Tanto puede aparecer de forma gradual, como bruscamente, transformando al niño de un día para otro. La cuestión más insignificante puede convertirse en el mayor de los conflictos; será difícil saber por dónde va a salir su oposición. Su afán por demostrar su independencia, le llevará, a veces, a hacer sólo cosas prohibidas.

El niño es altamente susceptible, así que creará todo lo que se dice. Así que no se debe abusar de su credulidad; jamás amenace al niño con la presencia de personajes malvados, ni con el abandono o pérdida del afecto de los padres. El niño teme ser realmente abandonado. No debe utilizarse el miedo, para hacerle desistir de aquellas conductas "no convenientes". Se ha de destacar el alto valor educativo que tienen los padres como modelos a seguir y sobre todo "más por lo que hacen que por lo que dicen". Asimismo, la conveniencia de favorecer el acercamiento del padre del mismo sexo al niño, para ir favoreciendo la configuración de su identidad.

²⁶DR. FRICKER, Jacques; Anne Marie Dartios; Du MarielleFrayseix. "Guía de la alimentación del niño". Ed. H. Blume, Santiago de Chile, 1998. p: 19

1.1.2.6 La educación de los padres a la hora de comer

La familia tiene un papel fundamental en la educación alimentaria del niño. Es importante que los padres organicen los horarios de las comidas, compartiendo la comida con sus hijos para mejorar las relaciones afectivas y disfrutar juntos de la compra, preparación y consumo de alimentos. Lo ideal es transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.

Siempre deben ejercer una supervisión a distancia, evitando continuos consejos que puedan crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos. Hay que procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones que se dan, ya que a veces quien lo aconseja no lo practica.

*“Durante esta etapa, los niños dejan de comer o comen muy poco, Esto se debe a que se reduce la velocidad de crecimiento, este crecimiento es "a picos", es decir, hay períodos de crecimiento acompañados de un gran apetito y períodos de menor crecimiento acompañados de inapetencia. En segundo lugar, cuanto más se insista, más se reafirmará en su rechazo hacia ella”.*²⁷

Si la situación se prolonga en el tiempo o si el niño se siente cansado, sin energía y no gana peso, es necesario consultar al pediatra. En caso contrario, no hay que darle mayor importancia. Además, la familia debe dejar que el niño decida qué cantidad comer, pero no lo que va a comer, ya que es la responsable de inculcar hábitos alimentarios adecuados a sus hijos. También es aconsejable dejar que coma él solo y no darle de comer. De esta manera se familiarizará con los utensilios usados para la comida: tenedor, cuchara, etc. Otro aspecto importante para mejorar el apetito de los niños es evitar el picoteo entre

²⁷PLATA RUEDA, Ernesto. “Inapetencia Infantil”: Inapetencia infantil. Ed. Ministerio de sanidad y Consumo. Medellín, Colombia, 1990. p: 78

horas y además, tener en cuenta que prolongar el tiempo de las comidas innecesariamente es absurdo si el niño no tiene apetito.

Es muy importante no forzar al niño para que coma, ya que podemos desplazarle la señal de saciedad, predisponiéndole a sufrir obesidad en el futuro. Tampoco se le debe distraer durante las comidas y no mostrar ante ellos enfado o inquietud si no come porque más se negará a comer para llevar la contraria. Es conveniente crear un clima de actitudes positivas, ya que las comidas son para disfrutar.

Los alimentos que gustan menos a los niños son los purés de verduras y las verduras en general, frutas, hígado y legumbres, se les debe cocinar en formas variadas, originales y agradables.

Hay que tener paciencia, no imponer por la fuerza, mantener un ambiente agradable, probar nuevas formas de preparación y presentación de los platos. No emplear los alimentos como premio o castigo y ser un ejemplo para ellos porque si a la madre no le gustan las legumbres, al niño tampoco le gustarán.

1.1.2.6.1 Factores que influyen en la adquisición de los hábitos alimenticios

Los factores que influyen en los hábitos alimenticios son la escuela, los medios de comunicación, la publicidad, los maestros, los compañeros y principalmente la familia, ya que es la encargada de comprar y preparar los alimentos. También influye el grado de instrucción de la familia, ya que si está más preparada, mejor serán sus hábitos alimenticios.

“Los niños empiezan a mostrar neofobia alimentaria a partir de los dos años de edad y, en los casos más graves, puede mantenerse hasta la edad

*adulta. Así resulta importante no forzarles a que coman un nuevo alimento, incorporarlos uno a uno, en pequeñas cantidades y de manera repetida”.*²⁸

En muchos casos, suele ser necesario ofrecer un alimento nuevo unas diez veces como mínimo para que lo acepten. Los especialistas han comprobado que los niños muestran más tolerancia a las comidas nuevas tras dos semanas de exposición paciente y continuada.

“Sin embargo, los padres suelen cambiar de alimento cuando el niño lo ha rechazado unas 3 o 5 veces.

*Conviene saber que la aceptación de los sabores amargo y salado no se completa hasta alcanzar la edad de 2 o 3 años”.*²⁹

Por otro lado, y como es normal, los niños también tienen sus preferencias, y hay que respetarlas, pero no hay que ceder a los caprichos: si rechaza el alimento nuevo, no se debe cambiar por otro que le guste, ya que así será muy difícil que lo incorpore.

1.1.2.7 El difícil aprendizaje de comer

“Los tres primeros años de vida se presentan como una etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido, propia del lactante, y el período de crecimiento estable, que se extiende desde los tres años hasta el comienzo de la pubertad. Éste es un período madurativo en el cual el niño realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras, al

²⁸PLATA RUEDA, Ernesto. “Inapetencia Infantil”: Inapetencia infantil. Ed. Ministerio de sanidad y Consumo. Medellín, Colombia, 1990. p: 75

²⁹Ibidem, p: 100

*tiempo que sus funciones digestivas y metabólicas van alcanzando un grado de madurez suficiente para aproximar su alimentación a la del niño mayor”.*³⁰

Por lo citado anteriormente podemos decir que un niño no se convierte de inmediato en un adulto, sus necesidades energéticas y de determinados nutrientes aconsejan ajustar la dieta a sus particularidades fisiológicas, no precisa de normas rígidas y es preciso adaptar e individualizar la dieta ajustándola a la propia constitución y costumbres del niño.

Hay que poner especial cuidado en la conducta alimenticia del niño que aún pequeño está sujeta a determinadas aversiones y preferencias, lo que puede conducir en ocasiones a una dieta carente de algunos nutrientes. Para facilitar este nuevo proceso los padres deben utilizar su creatividad para presentar los alimentos de forma divertida y en diferentes presentaciones, para que de esta forma llamen la atención del niño y lo inviten a probar diferentes platillos.

Los padres deben incorporar al niño a la dieta familiar, ya que éste aun no es capaz de distinguir entre lo que es y no es saludable para él. Esto permite a los niños seguir patrones alimentarios que van a influir decisivamente en sus futuros hábitos de alimentación. Si bien esto es cierto, no hay que olvidar que el niño puede mostrar una cierta vulnerabilidad al presentar determinadas limitaciones alimenticias, es decir el niño en ocasiones podrá aceptar o rechazar algunos alimentos de acuerdo a sus gustos y preferencias.

“Los niños están en constante crecimiento y desarrollo de huesos, dientes, músculos y sangre, por lo que requieren más nutrientes en proporción a su peso que los adultos.

³⁰ DR. FRICKER, Jacques; Anne Marie Dartios; Du MarielleFraysseix. “Guía de la alimentación del niño”. Ed. H. Blume, Santiago de Chile, 1998. p: 58

*La energía de los alimentos deberá ser suficiente para asegurar el crecimiento y evitar que se recurra a sus reservas corporales para obtener energía, pero a la vez no será tan excesiva que provoque obesidad. Por otra parte, al mermar su velocidad de crecimiento respecto al primer año de vida, suele producirse falta de apetito, lo que se traduce en una ingesta espontánea menor que no debe preocupar a los padres. Este hecho, que puede acentuarse más de lo necesario, unido a que expresan determinadas aversiones alimenticias y a la inmadurez de habilidades motoras, justifica la vulnerabilidad en estas edades. También hay que tener en cuenta que a esta edad no se puede seguir un patrón de comidas semejante a las del adulto, es decir tres comidas importantes al día sin ningún complemento entre ellas, dada su menor capacidad digestiva”.*³¹

La familia es la institución más indicada para iniciar a los pequeños en el consumo de todos los alimentos, por lo que es importante que tomen en cuenta las capacidades motoras del niño así como sus preferencias alimenticias e invitarlo a probar nuevos alimentos y mostrarle que la hora de comer puede ser divertida y un momento agradable para compartir en familia e incluso con amigos.

“El niño, pasado el primer año de vida y en cierto modo el segundo, comienza a entrar en contacto con la sociedad en diversos aspectos y especialmente en el alimentario. En primer lugar, se producen influencias evidentes por parte de otros componentes de la familia, familias de amigos y sus propios amigos, que ofrecen alimentos al niño, en muchas ocasiones lejos de los patrones alimenticios recomendados, tales como dulces, helados y golosinas diversas, que pueden afectar significativamente al comportamiento alimentario. En segundo lugar, el comedor de la guardería constituye otro elemento incidente

³¹HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, Manuel. “Alimentación infantil”: Alimentación infantil. 3ra. edición, Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 2001. p: 58

*en la alimentación del niño, al constituir una parte importante de la dieta diaria que se repite cinco días a la semana, durante muchas semanas al año”.*³²

Muchas dificultades a la hora de comer se relacionan con la influencia externa que tienen los pequeños, como se menciona en la cita anterior el ambiente escolar es uno de los principales, ya que el niño comienza a incorporar a su conducta alimentaria, los hábitos que practica en la escuela, los cuales imita de sus compañeros y maestros. En la escuela también posee la libertad de elegir lo que desea comer ya que aunque sus padres le envíen un refrigerio no hay nadie que controle lo que come y a su vez tiene la oportunidad de comprar alimentos en la tienda escolar, por ello es importante que los padres fortalezcan en el niño su capacidad de tomar decisiones y a su vez saber elegir lo que es bueno y no es bueno para su salud y de esta forma evitar que el niño en la escuela coma alimentos con poco beneficio para él. Para los niños de estas edades es muy atractivo el consumo de golosinas y comida chatarra por lo que la familia debe permitirle consumirlos ocasionalmente y no prohibirlos ya que de esta forma solo lograrán que el niño los consuma a escondidas y en cantidades mayores a las debidas.

La atmósfera en torno al alimento y la hora de la comida también es un factor importante que contribuye a las actitudes hacia los alimentos y las comidas. Si el adulto tiene altas expectativas respecto al comportamiento del niño a la hora de comer, y lo amenaza con reprimendas, esto hará que el niño sienta temor a la hora de comer. Las discusiones y otras tensiones emocionales también ejercen un efecto negativo. Las comidas que se consumen con prisa, crean una atmósfera de agitación y refuerzan la tendencia a comer con demasiada rapidez. Un ambiente positivo implica dedicar tiempo suficiente a las

³²TRONCOSO, Claudia; Juan Pablo Amaya. “Factores sociales en la conducta alimentaria”. Ed. Scielo, Santiago de Chile, 2009. p: 167

comidas, tolerar derrames ocasionales y fomentar la conversación que incluye a todos los miembros de la familia, por pequeños que sean algunos de ellos.

Así mismo es una equivocación querer estandarizar la alimentación en función de la edad, y obligar a todos los niños a tomar la misma cantidad y al mismo tiempo; e igualmente es un error frecuente intentar que los niños terminen los platos cuando se han servido raciones parecidas a las de los adultos. Una ración puede no ser suficiente para unos y en cambio ser excesiva para otros. Unos comen poco cada vez y tienen hambre cada dos horas; otros son capaces de comer cantidades mayores y esperar plácidamente hasta la siguiente toma. Las necesidades energéticas de los niños pueden variar mucho y es aconsejable respetar, en la medida de lo posible, la sensación de saciedad o de hambre expresada por los propios niños.

“Si se fuerza al niño a aceptar la ración y el ritmo que teóricamente le conviene, se crean conflictos inevitablemente”.³³

1.1.2.7.1 Inapetencia hacia los alimentos

La inapetencia infantil es uno de los motivos de mayor preocupación de padres y madres, en la mayoría de los casos no es sinónimo de enfermedad y la situación se revierte fácilmente. Los padres deben tomar en cuenta que la mayor parte de los niños de edad preescolar que rechazan los alimentos tienen un apetito apropiado para su edad y su ritmo de crecimiento. A pesar de que la ingesta de alimentos varía de un día a otro y puede parecer que ellos no comen durante largos períodos de tiempo, su crecimiento y desarrollo es normal.

“Los niños están más interesados por el mundo que los rodea que por los alimentos. Forzándoles a comer un determinado alimento podemos conseguir

³³DR. FRICKER, Jacques; Anne Marie Dartios; Du Marielle Fraysseix. “Guía de la alimentación del niño”. Ed. H. Blume, Santiago de Chile, 1998. p: 124

que se rehúse a todos, y puede quedar condicionado a rechazar la comida, ya que para él, el acto de comer se convierte en algo incómodo y poco placentero.

El rechazo a la alimentación también puede ser el resultado de una técnica de alimentación inapropiada: castigos, súplicas y sobornos”.³⁴

Los pequeños aún están descubriendo el mundo que los rodea, las cosas que les agradan y desagradan por lo que si la familia le brinda un ambiente conflictivo a la hora de comer, lo obliga a comer, no le presta atención a la hora de comer, comen de prisa, los alimentos que le proporcionan no están servidos adecuadamente, entre otras conductas negativas con relación a los alimentos, los niños rechazarán la comida que se les ofrezca ya que la relacionarán con esas conductas negativas que no lo hacen sentir amado; y no precisamente porque no les gusten los alimentos; lo que en realidad sucede es que no les agrada la relación que estos tienen en su entorno familiar.

Así mismo si un miembro de la familia rechaza comer un determinado alimento, el niño imita su comportamiento y de la misma forma rechazará los alimentos que no son deseados en el entorno familiar. Por ello cada uno de los miembros de la familia debe colaborar y evitar hacer comentarios negativos frente a los pequeños con respecto a los alimentos ya que de esta forma lograrán que el niño pruebe diferentes alimentos y sea él quien decide si le agrada o desagrada su sabor.

“Es necesario diferenciar la inapetencia reciente de la habitual. La inapetencia reciente es la que aparece cuando el niño sufre una enfermedad aguda, y lo más probable es que ésta desaparezca cuando resuelve la

³⁴FRONTERA. Pedro; Gloria Cabazuelo. “Como alimentar a los niños”: Guía para padres. Ed. Amat, Barcelona, 2004. p: 39

enfermedad. La inapetencia habitual es la que se prolonga en el tiempo y puede ser falsa o verdadera".³⁵

La falsa inapetencia, debemos sospecharla cuando el niño come muchas golosinas, toma refrescos todo el día, toma abundante cantidad de leche, come a deshora, come dulces antes de las comidas y no acepta determinados alimentos, por ejemplo verduras. En cambio la verdadera inapetencia es aquella que frecuentemente se presenta en un niño con un peso por debajo del normal para su edad, sin energías o desganado. Esta situación, suele ser generalmente sinónimo de enfermedad, y el médico es el encargado de realizar el diagnóstico y comenzar el tratamiento lo antes posible para que el niño pueda reiniciar una alimentación adecuada y recuperar su peso.

"En la mayoría de los casos, el rechazo a alimentos concretos suele ser transitorio y con los años, los más pequeños vuelven a introducirlos en la dieta diaria".³⁶

1.1.2.8 La relación de la alimentación padres e hijos

"Los padres son los primeros educadores de sus hijos y no deben pensar que es una tarea de los demás, ellos son parte importantísima de este proceso".³⁷

La familia juega un rol muy importante en el desarrollo de las conductas ya que como hemos mencionado con anterioridad es la principal educadora de los niños en todos los aspectos, y es dónde se edifican la personalidad, las buenas costumbres y los buenos hábitos de alimentación. Los padres tienen la posibilidad de crear un ambiente que fomente en sus hijos un

³⁵ PLATA RUEDA, Ernesto. "Inapetencia Infantil": Inapetencia infantil. Ed. Ministerio de sanidad y Consumo. Medellín, Colombia, 1990. p:90

³⁶ Ibidem, p: 127.

³⁷ MIRALPEIX, ASSUMPTA. "La alimentación Infantil": Pautas y consejos para una nutrición equilibrada y completa. Ed. RandomHouseMondadori, Barcelona, España, 2003. p: 54

desarrollo saludable en el peso y en sus hábitos alimentarios, o por el otro lado pueden promover ambientes obsesivos, como la ganancia excesiva de peso y el consumo de ciertos alimentos de alta densidad energética.

Como se mencionó anteriormente las influencias externas por las que pasa el niño son muy variadas, como por ejemplo: La televisión, el cine, la radio, las amistades, la escuela, etc.; son medios que pueden hacer una gran labor educativa o perjudicar la labor que los padres están realizando en casa.

Por ello los padres deben aprovechar esa relación de intimidad única que exclusivamente se da en el seno de una familia y que permite todo tipo de interrelaciones personales: de afecto, ayuda, orientación, soporte, etc., que influyen y modifican los comportamientos de todos sus miembros. Suele decirse que en una familia todos educan y son educados.

Son, asimismo, los padres quienes están en mejores condiciones, a causa de su cariño desinteresado, de conseguir el crecimiento en autonomía de sus hijos y, por tanto, la madurez, un crecimiento en libertad y responsabilidad que solamente es posible, de manera armónica, cuando la familia soporta las decisiones personales, con su mezcla de aciertos y errores. Desarrollar prácticas de alimentación saludable en los niños y las niñas es una labor que requiere de la atención constante de las madres y padres, que se fortalece cuando se realizan las compras en conjunto, se cocina y come en familia.

"Los familiares deben desmitificar que lo saludable es desagradable. Hay que hacer el esfuerzo de incentivar en los niños que lo sano tiene sabores ricos. Los hábitos se forman con la repetición, no sólo con lo que se dice. Por eso es importante ser constante".³⁸

³⁸FRONTERA. Pedro; Gloria Cabazuelo. "Como alimentar a los niños": Guía para padres. Ed. Amat, Barcelona, 2004. p. 98

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que se debe realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y el apoyo de los hijos.

Para lograr una buena conducta alimentaria en los niños es importante que los padres pongan en práctica acciones concretas y sencillas y a su vez las practiquen al lado de sus hijos, ya que como lo mencionamos anteriormente los niños aprenden principalmente imitando y que mejor que imitar las conductas de sus padres.

1.1.2.8.1 Los padres son quienes controlan las líneas de abastecimiento

Son los padres quienes deciden qué alimentos se compran en su casa y cuándo se sirven, aunque es de esperar que los niños insistan a sus padres para que les dejen comer alimentos menos nutritivos, son los adultos quienes deciden qué alimentos entran en casa. Los niños no se quedarán con hambre porque en su casa no hay lo que más les apetece comer, comerán lo que haya en la alacena y el refrigerador. Los padres deben tomar en cuenta que ellos son los que hacen las compras y deben aprovechar esta oportunidad para abastecer a la familia de productos altamente nutritivos y enseñarle al niño sobre la importancia de una alimentación adecuada.

1.1.2.8.2 Los niños pueden elegir

Los niños también deben tener voz y voto en el asunto. De la selección de alimentos que se ofrece a los niños, es importante dejar que sean quienes eligen lo que quieren comer y la cantidad que quieran comer, ya que de esta forma se fomenta en ellos la confianza y la capacidad de tomar decisiones. Por lo tanto si los padres son los que eligen los productos que se consumirán en el hogar, los niños solo escogerán productos que sean nutritivos.

1.1.2.8.3 Dejar el plato limpio

La mayoría de los padres obliga a los niños a terminar toda la comida que está en su plato, lo cual resulta perjudicial ya que estamos enseñando al

niño a comer por obligación y no por saciedad. Los padres deben permitir que su hijo acabe de comer cuando sacie su apetito de esta manera el niño aprenderá a reconocer la sensación de hambre y saciedad así como el deseo de comer por gusto y no por obligación o imposición.

1.1.2.8.4 Empiece pronto

Las preferencias alimentarias se adquieren desde muy pequeño, de modo que los padres deben empezar pronto a ofrecer a su hijo un amplio menú de alimentos ya que de esto dependerán los gustos y/o desagradados que el niño manifieste por los alimentos. Es importante permitir que el niño pruebe alimentos nuevos, ya que de esto dependerá que desarrolle la capacidad de escoger alimentos que le agraden y otros que le desagraden e incluso luego de varios intentos puede que el niño acepte alimentos que antes rechazaba.

1.1.2.8.5 Ponga los dulces en su sitio

Está bien que el niño consuma dulces de vez en cuando, pero los padres no deben convertir el postre en el plato más deseado de las comidas. Cuando el postre se convierte en el premio por haberse comido bien la cena, es normal que los niños den más valor al pastelito que al brócoli. Los padres deben mantener una actitud neutra hacia los alimentos no deben confundirlos con premios o incluso castigos ya que crea en el niño una imagen errónea de los alimentos.

1.1.2.8.6 La comida no significa te quiero

En ocasiones los padres de familia utilizan la comida para recompensar a sus hijos, es decir llegan del trabajo y les ofrecen un postre o algún tipo de comida para compensar la ausencia del día, esta actitud genera en los niños una conducta de manipulación ya que utilizan los alimentos como un mecanismo para afrontar el estrés u otras emociones negativas. En lugar de compensar a los hijos con su comida favorita los padres deben abrazarlos, decirles palabras de afecto, dedicar tiempo para jugar con ellos, compartir sus experiencias, elogiarlos, prestarles atención y de esta forma desarrollar su

autoestima, su amor propio, seguridad en ellos mismos y confianza en sus padres. Este es uno de los mayores errores que cometen los padres ya que colocan un valor emocional a la comida por lo que en ocasiones la hora de comer se convierte en un momento abrumador para ellos.

1.1.2.8.7 Los niños hacen lo que hacen sus padres

Los padres deben hacer lo que quieren que hagan sus hijos a la hora de comer, ya que una de las mejores formas de enseñar hábitos alimenticios es comiendo bien, no hacer comentarios negativos sobre los alimentos frente a los hijos, ya que de esta forma descalificamos los alimentos por lo que los pequeños los rechazan. Si nos referimos a los alimentos de forma positiva los pequeños los perciben como algo beneficioso para ellos y no como una tortura u obligación.

1.1.2.8.8 Dedicar tiempo a la actividad física

Los padres deben brindar a los hijos la oportunidad de quemar calorías, es decir permitirles realizar diversas actividades físicas ya que estas aceleran su metabolismo y por lo mismo impulsan el apetito en los pequeños; de esta manera lograrán que los niños se alimenten en mayores cantidades y sacien su apetito con alimentos que les brinden energía. Si los padres de familia muestran apatía por las actividades físicas, los pequeños encontrarán más interesante ver televisión, jugar en la computadora o realizar actividades pasivas, lo cual evitará la pérdida de energía y por ello los niños mostrarán poco apetito. Es muy importante que la familia dedique tiempo para estar activos juntos.

1.1.2.9 Las emociones y la alimentación

1.1.2.9.1 La lactancia materna y la alimentación

La primera satisfacción que el niño tiene proviene del mundo externo y consiste en ser alimentado. Según Melanie Klein, las primeras experiencias del lactante se relacionan con un objeto: *“El pecho bueno es el que satisface la necesidad en forma armoniosa y amorosa y el pecho malo es el que no aparece,*

*se demora, se apura, se niega. El pecho bueno representa la pulsión de vida y es el que se idealiza y el pecho malo representa la pulsión de muerte y es el que se convierte en persecutorio.”*³⁹

La lactancia materna le permite al niño tener contacto físico estrecho con la madre o cuidadora, esto favorece su independencia e incrementa su autoestima ya que se siente querido, así mismo los niños que son amamantados desarrollan mejor la confianza básica que se da durante el primer año de vida, y que influirá en su forma de relacionarse con los demás en su vida adulta. *“Durante la lactancia materna el niño crea un vínculo afectivo que es esencial en la construcción de su identidad y su equilibrio emocional.”*⁴⁰ Aunque el niño al nacer dependa totalmente de sus cuidadores, a medida que crece y se hace más autónomo sigue necesitando su afecto y apoyo incondicional. La imagen que el niño va construyendo de sí mismo es el reflejo de lo que sus seres más queridos le devuelven y condicionan las relaciones que tendrá con los demás, así como su autoestima y la forma de afrontar los problemas. Por lo tanto una lactancia materna favorable garantizará relaciones futuras de confianza, procurará en el niño mayor seguridad en sí mismo y servirá de “salvavidas” cuando surjan los conflictos. Permite que el niño o la niña desde pequeño desarrolle esquemas mentales en los que asocie a sus padres y la alimentación con sentimientos de seguridad, afecto y tranquilidad, percibiendo así el mundo como un entorno amable y poco amenazante.

A partir del vínculo que el niño crea con la madre por medio de la lactancia, el pequeño relacionará las emociones y los problemas con la comida ya que por medio de ésta expresará cómo está su mundo interno.

³⁹GERRIG, Richard; Philip Zimbardo. “Psicología y vida”. 17ma. edición, Ed. Pearson Prentice Hall. España, 2003. p: 134

⁴⁰Ibidem: 135

“Las dificultades con la alimentación son una manera de expresar sentimientos que no pueden ser dichos, o emociones que no pueden ser reconocidas o que vienen de nuestro inconsciente.”⁴¹

Por ejemplo, si nos encontramos mal, angustiados, descontrolados o caóticos, notaremos mucha más ansiedad a la hora de comer o comeremos por ansiedad.

Desde pequeños nos habituamos a asociar determinados alimentos con ciertas emociones. Los recuerdos de nuestra infancia están asociados a olores y sabores de comidas.

Nuestra forma de comer tiene raíces en la niñez. El bebé obtiene sus primeras sensaciones de la alimentación ya que a través de la comida se siente querido, satisfecho. La seguridad le llega a través de la leche. Aprende a querer a su madre a través del vínculo con la comida.

Por la comida no sólo llega el amor de la madre. También el alivio de la ansiedad y la llegada del placer. Y cuando llegan a ser adultos emplean la alimentación para calmarse, comiendo chocolate cuando se sienten solos, o comen en exceso para llenar un vacío afectivo u olvidar sus problemas; en otros casos relacionan la comida con agresiones por lo que dejan de comer, entre otras conductas. Así mismo cuando se es niño el chupete sustituye la comida y los calma. Después desarrollan otras conductas para encontrar ese alivio por ejemplo las golosinas, comidas entre horas, el tabaco, el alcohol, etc.

Es muy común que la madre sea la que pasa más tiempo en casa con los hijos por lo que el vínculo afectivo es mayor y por lo tanto los pequeños se identifican con las actitudes positivas y negativas de ella, esto incluye su conducta alimentaria, si la madre ofrece constantemente alimentos como

⁴¹RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p. 234

muestra de afecto a los pequeños ellos buscarán saciar su necesidad de afecto por parte de la misma comiendo en exceso y esto genera en ocasiones niños obesos o por el contrario el niño podría rechazar ese afecto y ser un niño con bajo peso.

Por lo anterior es muy importante que la madre desde la etapa de la lactancia muestre afecto a su hijo de la forma correcta y no buscar alimentarlo para llenar tanto sus carencias afectivas como las del niño, ya que esta conducta provoca que los niños no acepten el alimento de otras personas por que lo perciben como afecto y no desean recibirlo o por el contrario siempre buscan llenar ese vacío con alimentos sin importar su procedencia.

1.1.2.10 La alimentación y el rendimiento escolar

*“La alimentación es determinante para el buen desarrollo y mantenimiento del cerebro y el sistema nervioso. El cerebro recibe miles de datos e información a través de los sentidos, que sirven para llevar a cabo actividades complejas de la mente: la memoria, la concentración, capacidad de análisis, la atención y el aprendizaje; para esto el cerebro necesita de sustancias químicas llamadas nutrientes. Cada uno de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) tienen funciones específicas en nuestro cerebro, algunos son parte de las neuronas y otros ayudan a que se dé la actividad cerebral. Es por ello que para asegurar un buen rendimiento académico, se debe asegurar una buena alimentación, que suministre los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro”.*⁴²

Es necesario un aporte adecuado de nutrientes para conseguir un correcto funcionamiento de todos los órganos y sistemas. Las carencias de nutrientes conducen al cansancio, la apatía y el desinterés.

⁴²LARTIGUE, Teresa; Martín Maldonado Durán. “La alimentación de la primera infancia y sus efectos en el desarrollo”. Ed. Plaza y Valdés, México, 1998. p: 62

“Las comidas saludables ayudan a que los chicos se concentren más en la escuela, favoreciendo el aprendizaje. Esta capacidad que poseen determinados alimentos estaría vinculada con la posibilidad de estimular los neurotransmisores cerebrales”.⁴³

La capacidad intelectual se ve afectada por la calidad de la alimentación, ya que los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en la resolución de problemas en la escuela. Llevar una alimentación adecuada, se refiere a ingerir alimentos de calidad de todos los grupos (cereales, frutas, verduras, carnes, lácteos, grasas), consumirlos en cantidades adecuadas y suficientes para cada niño y la adopción de hábitos alimentarios correctos, como desayunar todo los días y comer en horarios regulares. Es necesario que todos los niños desayunen antes de salir de su casa al centro educativo o a alguna otra parte, ya que esta primera comida del día, quita las horas de ayuno de la noche y otorga la energía y nutrientes necesarios para poner en funcionamiento correcto a todo el cuerpo, principalmente al cerebro quien es el que da las órdenes.

“Los niños deben realizar entre 5 y 6 comidas al día para poder tener la energía y capacidad mental y física para cumplir con sus obligaciones pero también sus momentos de ocio.

Es muy negativo para la nutrición de los niños que se salteen comidas durante el día en especial el desayuno.

Si los niños no tienen problemas de salud específico deben consumir todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas para poder tener una

⁴³DR. FRICKER, Jacques; Anne Marie Dartios; Du MarielleFraysseix. “Guía de la alimentación del niño”. Ed. H. Blume, Santiago de Chile, 1998. p: 175

*buena alimentación que les aporte los nutrientes para poder tener un buen desempeño intelectual”.*⁴⁴

Además para suministrar de forma constante y adecuada los nutrientes al cerebro, se debe enviar una refacción escolar adecuada, esta comida es de mucha importancia ya que los niños se encuentran en el colegio realizando mucha actividad mental y física que requieren de un buen aporte de energía y nutrientes para continuarlas realizando adecuadamente.

Los niños muchas veces se muestran cansados, con sueño, poco interesados en la clase y al final las notas no son las esperadas por lo que probablemente se necesita realizar cambios en la alimentación y los hábitos.

No solo la falta de alimentos provoca el riesgo de menor desarrollo intelectual, sino también los niños que comen alimentos de mala calidad e ingieren grandes cantidades de comida chatarra.

Es muy importante que los niños tengan una dieta balanceada y de buena calidad.

El consumo de alimentos naturales es la mejor forma de ayudarlos a crecer y prevenir problemas de rendimiento escolar.

⁴⁴FRONTERA. Pedro; Gloria Cabazuelo. "Como alimentar a los niños": Guía para padres. Ed. Amat, Barcelona, 2004. p: 81

1.1.2.11 Fundamentación teórica

1.1.2.11.1 El conductismo

Se desarrolla en EEUU, bajo la tutela de Watson (1878-1958). El conductismo va a tener como objeto de estudio la conducta humana, es decir, los actos psíquicos observables. No se va a preocupar de los estados internos del sujeto ni de los estados de conciencia. Su principal postulado consiste en la observación del individuo sobre la base de acción-reacción. John B. Watson, afirmaba que *“La conducta es lo único real, objetivo y práctico en tanto que la conciencia es abstracta y fantasiosa”*.⁴⁵

La psicología conductista observa al individuo como alguien que reacciona de una manera concreta ante ciertos estímulos. A partir de ahí, modificando el comportamiento, se considera que es posible influenciar su conciencia para lograr los cambios deseados. En otras palabras; la reacción viene condicionada por el estímulo, de modo que según sea el estímulo inducido se posibilitará la reeducación.

Los planteamientos fundamentales del conductismo son:

- No existe diferencia esencial entre la conducta animal y la conducta humana.
- El hombre pierde su puesto de privilegio y queda constituido como un ser más dentro de la naturaleza.
- Niegan que exista algún elemento esencial humano, y por tanto, no hay ningún principio de carácter espiritual.
- Los conductistas insisten en que la psicología debe utilizar el método experimental y no la introspección.

⁴⁵ GERRIG, Richard; Philip Zimbardo. “Psicología y vida”. 17ma. edición, Ed. Pearson Prentice Hall. España, 2003. p: 171

- Rechazan la expresión de los sentimientos internos del sujeto como fuente de información válida para la psicología.

Probablemente, el eslabón más débil de la psicología conductista se encuentra en la consideración del ser humano como algo parecido a una máquina, pues si bien el principio de acción-reacción debe tenerse en cuenta, lo mismo sucede con aspectos tan importantes e influyentes como las emociones o los sentimientos.

1.1.2.11.2 Psicología cognitiva

Surge como corriente psicológica en los años 50 y 60 como reacción al conductismo. La principal discrepancia con éste es el acercamiento a la llamada cuestión de la caja negra.

"La Psicología cognitiva surge como alternativa a la concepción conductista de la mente como caja negra inaccesible. Es difícil atribuir su aparición a un único autor, pero sí parece claro que su inicio coincide con la aparición y desarrollo de los ordenadores. El funcionamiento de estas máquinas sirve como metáfora al investigador para explorar el funcionamiento de los procesos cognitivos internos".⁴⁶

El psicólogo suizo Jean Piaget, uno de los máximos representantes del cognitivismo, resumía así el paradigma cognitivo: *"La asimilación mental consiste en la incorporación de los objetos dentro de los esquemas del conocimiento, esquemas que no son otra cosa sino el armazón de acciones que el hombre puede reproducir activamente en la realidad".⁴⁷*

Para este modelo todo desajuste en la conducta se debe a un aprendizaje defectuoso. En este sentido comparten con los conductistas la idea de que los instintos no tienen apenas importancia para el comportamiento humano. La

⁴⁶GERRIG, Richard; Philip Zimbardo. "Psicología y vida". 17ma. edición, Ed. Pearson Prentice Hall. España, 2003. p: 190

⁴⁷PIAGET, Jean. "La psicología del niño". Ed. Morata, España, 1997. p: 43

mayoría de nuestros comportamientos resultan de las pautas aprendidas durante toda la vida del sujeto. Para el cognitivismo el funcionamiento inconsciente no posee carácter emocional, sino que se trata de conductas aprendidas que se automatizan. *“El comportamiento inconsciente es un comportamiento automático en el que no interviene la razón.”*⁴⁸ El cognitivismo considera al hombre como un procesador de información. *“Así se van constituyendo una serie de esquemas cognitivos que se irán ampliando y desarrollando a lo largo de la vida del sujeto.”*⁴⁹

Es decir, se encarga de estudiar los procesos mentales implicados en el conocimiento. Tiene como objeto de estudio los mecanismos básicos y profundos por los que se elabora el conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Por cognitivo entendemos *“El acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información recibida a través de los sentidos”*.⁵⁰

El interés de la psicología cognitiva es doble. El primer interés es estudiar cómo las personas entienden el mundo en el que viven y también se abordan las cuestiones de cómo los seres humanos toman la información sensorial entrante y la transforman, sintetizan, elaboran, almacenan, recuperan y finalmente hacen uso de ellas. *“El resultado de todo este procesamiento activo de la información es el conocimiento funcional en el sentido de que la segunda vez que la persona se encuentra con un acontecimiento del entorno igual o similar está más segura de lo que puede ocurrir comparado con la primera vez.”*⁵¹

El segundo interés de la psicología cognitiva es cómo la cognición lleva a la conducta. *“Desde un enfoque motivacional, la cognición es un “trampolín a la*

⁴⁸Ibidem, p: 47

⁴⁹RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p: 234

⁵⁰Ibidem, p: 236

⁵¹RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. p: 242

*acción". Para los teóricos cognitivistas, la acción está principalmente en función de los pensamientos de la persona y no de algún instinto, necesidad o pulsión.*⁵²

Es decir, la psicología cognitiva hace uso de procesos mentales para explicar la conducta (a diferencia de tan solo asociaciones entre estímulos y respuestas). Los psicólogos cognitivos ponen énfasis en la influencia que el procesamiento de la información tiene sobre la conducta, afirmando que el individuo compara la información nueva con su "esquema" o estructura cognitiva preexistente. Los acontecimientos y las situaciones nuevas se interpretan a la luz de lo que ya se ha aprendido. En ocasiones, es preciso adaptar el esquema a esta información.

El resultado de todo este procesamiento activo de la información es el conocimiento funcional en el sentido de que la segunda vez que la persona se encuentra con un acontecimiento del entorno igual o similar está más segura de lo que puede ocurrir comparado con la primera vez. Cuando las personas hacen uso de su conocimiento construyen planes, metas para aumentar la probabilidad de que tendrán consecuencias positivas y minimizar la probabilidad de consecuencias negativas. Una vez que la persona tiene una expectativa de la consecuencia que tendrá un acontecimiento, su actuación conductual se ajustará a sus cogniciones.

⁵²GERRIG, Richard; Philip Zimbardo. "Psicología y vida". 17ma. edición, Ed. Pearson Prentice Hall. España, 2003. p: 123

1.1.3 Delimitación

Diversos autores y organismos internacionales de la salud han considerado la conducta alimentaria como un factor importante para el mejoramiento del nivel de nutrición de la población infantil, ya que de ésta depende la funcionalidad física, emocional e intelectual de los pequeños, así como el desarrollo pleno de sus habilidades y capacidades motoras.

En el estudio realizado en la Escuela Oficial Urbana Mixta No.71 Franklin Delano Roosevelt Jornada Matutina, en donde se trabajó con un total de 38 padres de familia, 40 alumnos de 2 a 6 años y cinco maestras de nivel preprimario, se determinó que un 80% de los padres esta consiente de la influencia que posee en la alimentación de sus hijos, mas sin embargo debido al estilo de vida que llevan actualmente reducen el tiempo que dedican a su hijos, por lo que la educación alimentaria se ha visto afectada por dicha situación, ya que los padres buscan la manera de ahorrar tiempo a la hora de hacer alimentos y consumirlos y recurren a la comida rápida, la comida chatarra, productos envasados, productos enlatados, entre otros y no le dan importancia al contenido energético de los alimentos y cómo estos afectan el desarrollo y crecimiento de los infantes así como sus relaciones sociales y emocionales ya que no se comparte la hora de comida en familia y por lo tanto no se establecen relaciones sólidas con los miembros de la familia . Pues éstas son las razones primordiales de una inadecuada conducta alimentaria, ya que al no darle la importancia a dicho tema, los padres tampoco se dedican a inculcar buenos hábitos alimenticios, por lo que fue necesario fortalecer y reforzar la práctica de hábitos adecuados que les permitan disfrutar de una buena salud y un buen vínculo familiar.

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que deben realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y el apoyo de sus hijos.

CAPITULO II

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

2.1.1 Técnica de muestreo: Se utilizó la técnica de muestreo para seleccionar a la población escolar con la que se trabajó ya que la escuela cuenta con 250 alumnos entre las edades de 2 a 15 años, esta técnica nos permitió seleccionar una muestra de 40 niños de acuerdo con los siguientes criterios:

- Niños de dos a seis años.
- Padres interesados en adquirir el conocimiento sobre la educación alimentaria.
- Padres de niños en edad preescolar.
- Alumnos en edad de 2 a 6 años.
- Maestras de alumnos entre 2 y 6 años.
- Alumnos que convivan con sus padres.
- Padres con poca información sobre la educación alimentaria.
- Alumnos que presenten poca energía y cansancio durante el horario escolar.
- Alumnos que manifiesten bajo rendimiento escolar.

Estas son algunas de las características que debían cumplir los padres y los alumnos para formar parte de la investigación, sin embargo también se tomaron en cuenta a los alumnos que presentaban mejores condiciones

alimenticias ya que era importante reconocer a los padres el trabajo que realizan con la adecuada educación alimentaria de sus hijos. Para identificar a dicha población será necesario realizar una observación general en el centro educativo, así como entrevistas y encuestas a las maestras y padres de familia.

2.1.2 Técnicas de recolección de datos o información:

2.1.2.1 Observación: Esta técnica fue de suma importancia ya que por medio de ella se obtuvieron datos como el comportamiento y estado de ánimo de los alumnos dentro del centro educativo, su conducta alimentaria en el período de refacción, los alimentos que ingerían durante la refacción, el agrado o desagrado con el que los alumnos ingieran los alimentos, los hábitos que practicaban a la hora de comer, los alimentos que preferían o consumían en la tienda escolar, la conducta que presentaban durante los períodos de clase y hora de recreo. Para la observación realizamos tres visitas a la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 71 Franklin Delano Roseevelt las cuales fueron programadas con anterioridad y se llevaron a cabo con la autorización de la directora de dicho establecimiento, se observó a los alumnos de preescolar en el horario de 8:00 am a 11:30 am. Con dicha técnica se pudo clasificar a la población con la cual se realizó el trabajo de investigación, así como cumplir con el objetivo de: Enumerar los factores que influyen de forma positiva o negativa en la alimentación de los niños preescolares. Ver anexo no. 6.

2.1.2.2 Encuesta: Esta técnica se utilizó para obtener datos con respecto a la incidencia que tenían los padres en la conducta alimentaria de sus hijos tales como: qué hábitos alimenticios se practicaban en casa, con qué frecuencia compartían la hora de comer con sus hijos, qué alimentos preferían consumir en su hogar, con qué frecuencia consumían frutas y verduras, qué conocimientos tenían sobre educación alimentaria, la influencia que ellos tenían sobre la conducta alimentaria de sus hijos, qué horarios de comida realizaban en su hogar y qué dificultades presentaban sus hijos con respecto a la alimentación.

Estos fueron datos clave para realizar la investigación así como para cumplir con el objetivo de: clasificar la intervención positiva o negativa de los padres en la alimentación de sus hijos.

Las encuestas se enviaron a los padres de familia en las mochilas de los alumnos, así como las instrucciones para ser contestadas. Ver anexos no. 1 y no. 2.

2.1.2.3 Entrevista: Esta técnica fue utilizada para profundizar los datos obtenidos de las encuestas, es decir obtener información más precisa sobre la educación y conducta alimentaria que se practicaba en los hogares de los infantes, por parte de ellos y de sus padres. Nos permitió conversar con los padres más a fondo sobre las dificultades, los impedimentos y problemas que se presentan en su hogar con respecto a la conducta alimentaria, se realizó a los padres de familia de los alumnos seleccionados y se llevó a cabo en las instalaciones de la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 71 Franklin Delano Roseevelt en horario de 7:30am a 8:30 am. Los padres fueron notificados con anterioridad para que dispusieran del tiempo necesario para realizar dicha entrevista. Esta técnica nos permitió profundizar el objetivo de: Enumerar los factores que influyen de forma positiva o negativa en la alimentación de los niños preescolares. Así como evaluar el objetivo de: Clasificar la intervención positiva o negativa de los padres en la alimentación de sus hijos. Ver anexo no. 4

La entrevista también fue aplicada a las maestras de los alumnos involucrados ya que ellas pasan tres horas diarias con los alumnos y conocen las necesidades alimentarias que cada uno de ellos posee. Esta entrevista nos permitió evaluar el objetivo de: Describir la conducta alimentaria que presentan los niños en su ambiente escolar. Ver anexo no. 3

2.1.2.4 Medir y pesar a los alumnos: Por medio de ésta técnica obtuvimos datos del peso y la estatura de los infantes la cual se utilizó para comparar los datos obtenidos con los datos de la escala de estatura y peso ideal de acuerdo a

la edad de los niños, estos datos fueron de mucha utilidad para poder comunicárselos a los padres y de esta manera se les brindaron herramientas y estrategias para que mejoraran la alimentación y nutrición de sus hijos. Se midió y pesó a los alumnos en el horario de 8:30 a 9:30 de la mañana en el establecimiento educativo y se anotaron las medidas para luego ser comparadas y analizadas. Esta técnica fue de apoyo para alcanzar el siguiente objetivo: Socializar a los padres los beneficios físicos y psicológicos de una adecuada alimentación. Ver anexo no. 5

2.1.2.5 Talleres: Los talleres fueron utilizados para dar a conocer a los padres la importancia de la educación alimentaria, cómo esta influye en el desarrollo y crecimiento de sus hijos, cómo la mala práctica de la misma afecta la conducta de los infantes, el papel que ellos juegan en la conducta alimentaria de sus hijos, cuáles son las principales señales de problemas alimenticios en infantes y como evitarlos, qué características posee un niño mal alimentado, qué características posee un niño bien alimentado, qué estrategias pueden utilizar para mejorar la educación alimenticia de sus hijos, cuáles son los principales hábitos que deben adquirir los pequeños con respecto a la educación alimentaria, entre otros.

Por medio de los talleres también se comunicó a los padres los resultados obtenidos de la investigación y la incidencia que ellos tenían sobre la conducta alimentaria de sus hijos. Se realizaron dos talleres con una duración de una hora cada uno en las instalaciones de la Escuela en horario de 7:30am a 8:30 am. Esta técnica nos permitió alcanzar los siguientes objetivos: Fortalecer el vínculo afectivo que se crea entre padres e hijos por medio de la alimentación y socializar a los padres los beneficios psicológicos de una adecuada alimentación.

2.2 INSTRUMENTOS

2.2.1 Circulares: Las circulares fueron utilizadas para informar a los padres de familia sobre las actividades que estaríamos realizando, estas fueron enviadas a los padres indicando la fecha y el horario de la actividad a realizar, así como las indicaciones necesarias para el éxito de dicha actividad.

2.2.2 Presentaciones: Fueron utilizadas en los talleres con padres de familia, este instrumento nos permitió transmitir la información a los padres de forma visual y creativa. En ellas se incluyó información sobre la educación alimentaria, los alimentos nutritivos, los nutrientes que los niños deben consumir en cada etapa de la infancia, con qué frecuencia deben consumir dichos alimentos y toda la información referente a la incidencia que los padres tienen sobre la alimentación de sus hijos. Así mismo contenían información sobre el vínculo afectivo que se crea con los hijos por medio de la alimentación, como influye su estado de ánimo, las conversaciones que se discuten en torno a la mesa, los hábitos y las actitudes positivas y negativas que se practican a la hora de comer, como transmitir seguridad y afecto por medio de los alimentos y los beneficios que se obtienen física, emocional y psicológicamente a través de la alimentación.

Las presentaciones nos permitieron transmitir a los padres algunos consejos y sugerencias para hacer la hora de comer más atractiva para los pequeños, así mismo como generar un ambiente más armonioso y acogedor para todos los miembros de la familia en torno a la hora de comer, por lo que los padres se mostraron muy entusiasmados e incluso algunos de ellos también aprovecharon la oportunidad para compartir sus experiencias y las actitudes o conductas que los han ayudado a favorecer dicho ambiente.

2.3 OPERACIONALIZACIÓN

Objetivo	Unidad Analítica	Técnica
Identificar la influencia que tienen los padres en la conducta alimentaria de los niños preescolares.	Conducta alimentaria. Influencia.	Observación Entrevista Encuesta Talleres
Enumerar los factores que influyen de forma positiva o negativa en la alimentación de los niños preescolares.	Factores que influyen.	Observación. Entrevista.
Clasificar la intervención positiva o negativa de los padres en la alimentación de sus hijos.	Intervención positiva o negativa.	Encuesta Entrevista
Describir la conducta alimentaria que presentan los niños en su ambiente escolar.	Conducta alimentaria infantil. Ambiente escolar.	Observación Entrevista a maestras.
Fortalecer el vínculo afectivo que se crea entre padres e hijos por medio de la alimentación.	Vínculo afectivo.	Talleres.
Socializar a los padres los beneficios psicológicos de una adecuada alimentación.	Beneficios psicológicos.	Talleres.

CAPÍTULO III

III. PRESENTACIÓN, ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

Para realizar dicha investigación se trabajó de manera directa con un total de 38 padres de familia en su mayoría madres, así mismo con un total de 40 niños de 2 a 6 años y cinco maestras de educación preprimaria de la Escuela Oficial Urbana Mixta No.71 Franklin Delano Roosevelt jornada matutina.

Dicha Escuela está ubicada en la Calzada San Juan 40-00 zona 7 de la capital colonia El Rodeo, el terreno donde se encuentra situada fue donado por los señores Antonio Aycinena Arrivillaga, Jorge José Aycinena Arrivillaga y doña María Aycinena Arrivillaga de Andrade el 3 de diciembre de 1964, según consta en escritura pública; y presta sus servicios a niños que cursan los grados de nursery hasta sexto primaria. Cuenta con una estructura de block, de dos niveles, posee un patio amplio de pavimento, una cocina, dirección, un área de lavado con dos pilas, sanitario para niños y para niñas, una bodega pequeña y otra grande, 15 aulas y una tienda escolar. La institución está a cargo de la licenciada Dina Siloé Granizo Méndez quien asumió dicho cargo en el año 2013 y cuenta con un personal de 17 maestras y maestros, 2 conserjes, y una población estudiantil de 487 alumnos de nivel primario y 110 alumnos de nivel preprimaria para un total de 597 alumnos.

Para realizar esta investigación fue necesario seleccionar a los padres de familia, por lo que primero se observó a los alumnos de edad preescolar en su horario escolar, tomando en cuenta su conducta dentro y fuera del aula, los alumnos del centro educativo también fueron medidos y pesados, nos recibieron muy entusiasmados y se mantuvieron con mucha disponibilidad. Durante la observación se puso mucho énfasis en la hora de refacción de los pequeños ya

que se pudieron evidenciar las conductas que estos presentaban a la hora de alimentarse. Posteriormente se les envió una encuesta a sus padres, la cual debían contestar en casa y enviar de vuelta al día siguiente, la respuesta de los padres fue positiva ya que la mayoría de ellos envió la encuesta contestada en su totalidad, algunos la enviaron a medias y otros no la enviaron. Se les realizó una entrevista para conocer más a fondo su conducta alimentaria y como ésta era transmitida a los pequeños, así mismo se realizaron dos talleres en los que se fortaleció el vínculo afectivo que se crea por medio de la alimentación y se les dieron a conocer los beneficios psicológicos de una adecuada conducta alimentaria. Los padres de familia se mostraron muy entusiasmados y participaron con mucha disponibilidad en las actividades realizadas, también se mostraron muy agradecidos por los conocimientos recibidos y con muchas ganas de ponerlos en práctica.

Se trabajó con las maestras a quienes se entrevistó con el fin conocer más a fondo la conducta alimentaria de sus alumnos y cómo ellas pueden intervenir en dicha conducta, cómo perciben la influencia de los padres en sus alumnos y cómo consideran el rendimiento escolar de los mismos.

Los procedimientos anteriormente mencionados nos permitieron evaluar la conducta alimentaria de los niños, así como los hábitos que practican en casa y cómo influyen sus padres en dicha conducta, así mismo el impacto que tiene el ambiente escolar en la alimentación de los pequeños. También nos permitió brindar a los padres nuevos conocimientos y herramientas para mejorar el vínculo afectivo que se crea por medio de la alimentación y que favorece al desarrollo de la autoestima y autonomía de sus hijos, por lo que a continuación se presentan el análisis y los resultados de dicha investigación:

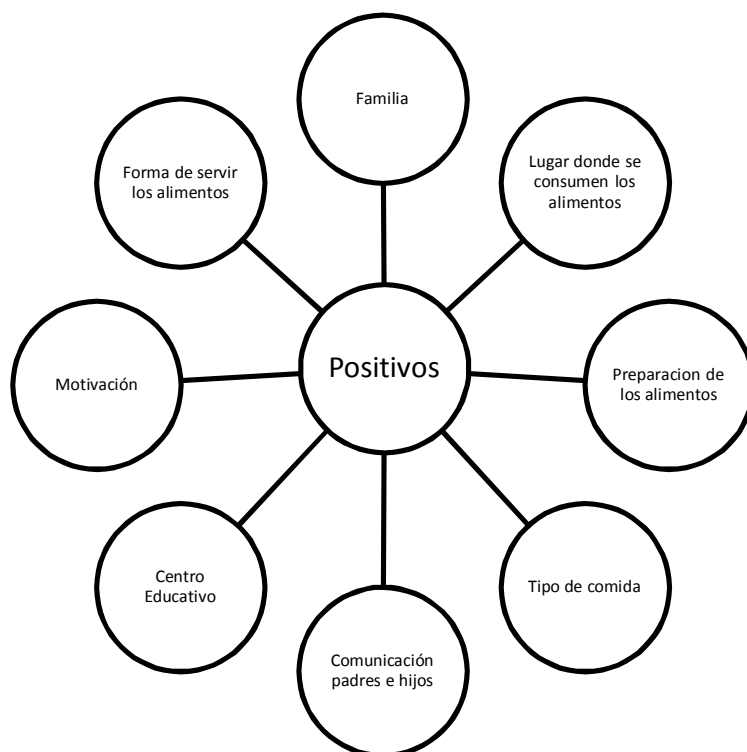
3.2 Análisis e interpretación de resultados

Factores que influyen en la alimentación:

Los factores que influyen en la alimentación de los niños son muchos entre los que encontramos: la familia, la publicidad, la televisión, las amistades, el ambiente escolar y los medios de comunicación, entre otros. El estudio realizado nos permitió encontrar los factores que para los padres de familia intervienen de forma positiva y negativa en la alimentación de sus hijos, los cuales presentamos en los siguientes diagramas:

Diagrama # 1

Factores positivos que influyen en la alimentación

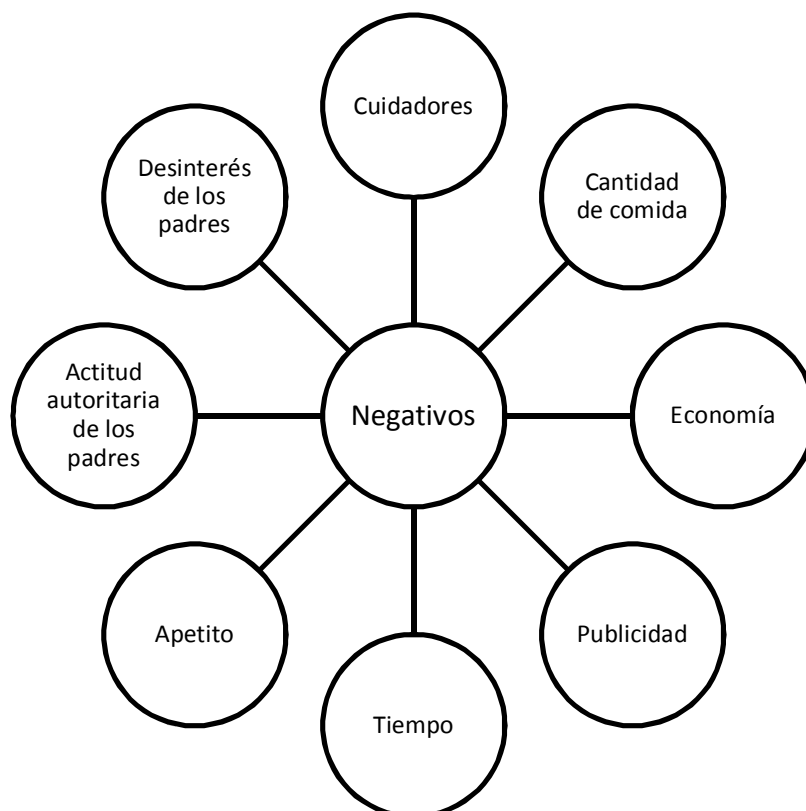


Fuente: Factores obtenidos por medio de las observaciones realizadas a los niños de preescolar de la Escuela Franklin Delano Roosevelt y entrevistas realizadas a los padres de familia.

El diagrama no. 1 nos muestra los factores positivos que consideran los padres que influyen en la alimentación de los niños preescolares, para ellos es muy importante la forma en que se le presentan y preparan los alimentos a los niños ya que la comida primero se visualiza y si el plato se ve llamativo los niños lo recibirán con agrado y percibirán el esfuerzo de sus padres, otro factor importante es el lugar donde se consumen los alimentos ya que debe poseer un ambiente tranquilo y armonioso, no es necesario tener un comedor de lujo simplemente se debe mantener una actitud pasiva y agradable a la hora de comer para que los pequeños se sientan cómodos y puedan consumir sus alimentos sin presiones y compartir un momento agradable en familia, los padres de familia también consideran al centro educativo como un factor que les brinda el apoyo para fortalecer la conducta alimentaria de sus hijos ya que las maestras influyen de manera positiva en las conductas que adquieren sus pequeños, de la misma forma los niños en el centro educativo poseen la libertad de elegir lo que desean comer por lo que, tanto las maestras como los padres, deben estar atentos a los alimentos que envían a sus hijos en la lonchera escolar, ya que si no es de su agrado fácilmente dejarán la refacción o consumirán productos de la tienda escolar; el ambiente escolar también les permite convivir con sus iguales y en ocasiones tienden a imitar las conductas que observan por lo que es necesario que los padres fortalezcan en ellos su seguridad e independencia. La familia es el principal factor que influye en la conducta alimentaria de los niños preescolares ya que ellos deciden los horarios de comida, los productos o alimentos que se consumirán y preparan los alimentos, son los que favorecen el ambiente durante las comidas y transmiten conductas que desarrollan las relaciones afectivas con sus hijos. Un ambiente agradable implica dedicar tiempo suficiente a las comidas, tolerar derrames ocasionales y fomentar la conversación que incluye a todos los miembros de la familia.

Diagrama # 2

Factores negativos que influyen en la alimentación



Fuente: Factores obtenidos por medio de las observaciones realizadas a los niños de preescolar de la Escuela Franklin Delano Roosevelt y entrevistas realizadas a los padres de familia.

Los factores que no permiten a los padres desempeñar un buen papel en la alimentación de sus hijos son los que se presentan en el diagrama no. 2, entre los que encontramos como principales: el tiempo y la economía, ya que muchos de los padres tienen jornadas de trabajo largas las cuales no les permiten convivir mucho tiempo en familia, por lo que se ven obligados a contratar personas que se encarguen del cuidado de sus hijos mientras ellos trabajan o

dejar a cargo de un familiar dicho cuidado. Los cuidadores reducen su trabajo a satisfacer las necesidades del niño y dejan de lado el cariño y comprensión que estos necesitan, por lo que el vínculo afectivo del niño con sus padres se ve debilitado ya que comparte poco tiempo con los mismos. Al hablar de economía como un factor negativo no sólo nos referimos a las largas jornadas de trabajo de los padres sino también a los bajos salarios y al precio de los alimentos, ya que a los padres de familia esto no les permite adquirir alimentos de buena calidad o las cantidades necesarias, por lo que se ven obligados a consumir alimentos que estén al alcance de su bolsillo. La falta de apetito de algunos infantes es un factor que desmotiva a los padres a la hora de alimentarlos por lo que pierden el interés y obligan a los niños a comer con regañones, gritos y amenazas, sin darse cuenta que es el ambiente hostil el que el niño rechaza y no los alimentos, ya que sus padres incluso han utilizado la comida como castigo y esto crea en ellos apatía hacia la misma, así mismo genera en los pequeños temor por la hora de comer, ya que lo asocia a discusiones y tensiones emocionales; lo mismo ocurre cuando al niño se le obliga a comer de prisa ya que se crea una atmósfera de agitación y refuerzan la tendencia a comer con rapidez. Si al niño se le estandariza y se le obliga a comer grandes cantidades de alimentos, el pequeño lo rechazará ya que no es la cantidad adecuada para su edad, esto solo creará conflictos en su conducta alimentaria y por ende en su estado de ánimo y su autoestima al mismo tiempo que puede producir una inadecuada asociación y permitir obesidad.

Intervención de los padres:

Al no ser totalmente independientes los niños necesitan de sus padres para saciar sus necesidades, una de ellas es la alimentación ya que no poseen la condición física ni las habilidades para preparar sus alimentos y adquirirlos. Por lo que la intervención de sus padres para cubrir dicha necesidad es indispensable ya que sin ellos no podrían solventarla, por ello los padres deben tomar en cuenta los factores antes descritos y a su vez poseer una conducta

adecuada con respecto a la alimentación para que los niños no solo cubran la necesidad de alimentarse sino también sus necesidades afectivas. En la siguiente tabla se hace una comparación de las actitudes que favorecen las relaciones afectivas del niño en torno a la alimentación y las actitudes que pueden desfavorecer dichas relaciones:

Tabla # 3

Intervención de los padres en la alimentación de sus hijos

Positiva	Negativa
• Actitud positiva a la hora de comer y hacia los alimentos. • Realizar actividad física con nuestros hijos. • Adquirir los alimentos en compañía de los niños. • Dejar que los niños elijan lo que desean comer del menú que se les ofrece en casa. • Utilizar y respetar los horarios de comida. • Preparación de los alimentos. • Tolerar accidentes a la hora de comer. • Fomentar la conversación durante la comida. • Consumir todo tipo de alimentos. • Atención constante a los niños, no solo mientras comen. • Lactancia materna. • Comida vistosa y variada.	• Obligar a los niños a comer. • Regañar a los niños mientras comen o a causa de la comida. • Castigar a los niños a causa de la comida. • Utilizar la comida como premio o soborno, en especial las golosinas. • Consumir frecuentemente comida chatarra o comida rápida. • Discutir a la hora de la comida. • Utilizar los alimentos como amenaza o amenazar a los niños por no comer. • Hacer comentarios negativos sobre algunos alimentos. • Etiquetar los alimentos como agradables o desagradables. • Utilizar los métodos negativos que mis papás utilizaban conmigo.

Fuente: Información obtenida a través de las encuestas (ver anexo no. 2) y entrevistas realizadas a padres de familia de la Escuela Franklin Delano Roosevelt.

En la tabla anterior podemos observar las formas positivas y negativas de intervención por parte de los padres al momento de alimentar a sus hijos. En dicha tabla los padres hacen evidente que aunque poseen actitudes positivas en torno a la alimentación, también poseen y practican actitudes poco favorables para la misma, ya que la mayoría utiliza castigos y amenazas para obligar al niño a comer pues ellos fueron criados de dicha forma por lo que los patrones de conducta se repiten. Al poner en práctica estas actitudes negativas la intervención de los padres en la alimentación de sus hijos se ve afectada ya que crea en los niños desgano, falta de apetito, el niño identifica los alimentos como algo por lo que le causan daño, se crea un ambiente desagradable y la hora de comida se vuelve una pesadilla para padres e hijos.

Por otro lado al intervenir de manera positiva, preparando los alimentos con amor, utilizando frases agradables en torno a la comida, facilitando al niño elegir los alimentos que desea, realizar actividades físicas con él (como jugar), comer todo tipo de comida a su lado, compartir la hora de comida en familia, (sin regaños amenazas y sin la premisa de dejar el plato limpio) genera en el niño un ambiente seguro, agradable y la hora de comida será favorable para todos.

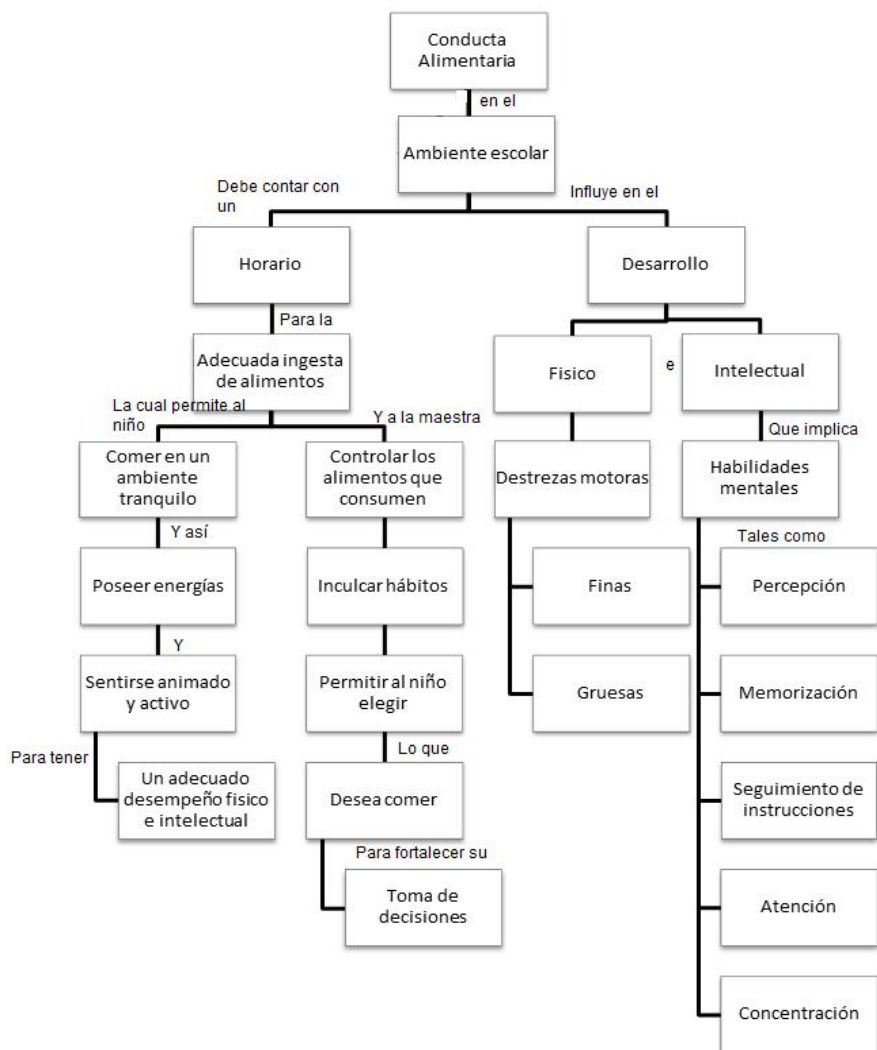
Conducta alimentaria en el ambiente escolar:

En la actualidad es muy común que muchos padres de familia se salten la hora del desayuno, ya que deben apresurarse para llegar a su centro de trabajo y para ahorrarse tiempo dejan de comer por las mañanas, por lo que salen de casa sin alimentarse o solamente toman una pequeña ración de comida: una fruta, un vaso de atol o refresco. Esto no favorece a los niños ya que el desayuno es la comida más importante del día porque el cuerpo empieza la jornada y necesita de la energía suficiente para realizar las actividades requeridas, que en el caso de los niños incluye las que debe desempeñar en el ambiente escolar y que requieren un trabajo no solo físico sino intelectual y si no cuenta con los nutrientes necesarios su proceso de aprendizaje se ve afectado y

puede presentar dificultades en el mismo, las cuales pueden ser confundidas con trastornos o déficits en el desarrollo. Por ello en el siguiente mapa conceptual se presenta lo antes descrito:

Mapa conceptual # 4

La conducta alimentaria en el ambiente escolar



Fuente: Datos obtenidos a través de las observaciones y las entrevistas realizadas a las maestras de educación preprimaria de la Escuela Franklin Delano Roosevelt.

Para describir la conducta alimentaria del niño dentro de su ambiente escolar fue necesario observar dicha conducta dentro y fuera del aula, y pudimos evidenciar que algunos niños constantemente se quejan de tener hambre y por ello no prestan atención en clase ya que están pendientes de la hora de refacción o se dedican a sacar su refacción antes de tiempo y comer durante la clase, lo cual impide que su desempeño escolar sea el adecuado debido a que pierde la atención y no posee la concentración ni la energía necesaria para desarrollar las habilidades descritas en el mapa conceptual.

Así mismo observamos el comportamiento de los niños durante el momento de refacción y recreo, dicho comportamiento fue el deseado ya que la mayoría de los niños muestra interés por consumir los alimentos que le ofrecen en el centro educativo y son muy pocos los que se muestran poco interesados, cada uno de ellos lleva sus recipientes para recibir los alimentos y los consumen sentados en su mesita, lo cual en ocasiones les resulta incómodo debido al poco espacio con el que cuentan lo que provoca que se levanten constantemente. Durante el recreo los niños tienen la oportunidad de consumir los alimentos de su lonchera escolar, la cual les envían sus padres, la mayoría de los niños lleva refacción y son pocos los que se dedican a comer durante el recreo ya que prefieren jugar. Algunos otros llevan dinero pero no lo utilizan para comprar alimentos, ya que la tienda escolar les ofrece golosinas y juguetes lo cual llama la atención de los niños y prefieren consumir dichos productos, así como frituras y aguas gaseosas. La mayoría de los padres envía refacción a sus hijos la cual observamos es preparada en casa y está compuesta mayormente por un emparedado con: frijoles, jamón, queso crema, jalea, entre otros; una galleta y un refresco. Algunas de las loncheras incluyen frutas y verduras y muy pocas atoles, cereales y/o productos lácteos. Al observar el comportamiento de los niños también pudimos evidenciar que la mayoría se presenta al centro educativo con una actitud entusiasta, con alegría, y muy activos, algunos presentaban una actitud de cansancio y muy pocos se mostraban decaídos.

Cuadro Comparativo # 5

Vínculo afectivo

Vínculo afectivo: premisas que se deben tomar en cuenta.	• Se establece desde el nacimiento. • La primera satisfacción del niño proviene de ser alimentado. • La lactancia materna incrementa su autoestima. • La compañía de los padres durante la alimentación: desarrolla la confianza básica de sus hijos, así como la imagen que ellos construyen de sí mismos, condicionan las relaciones que tendrán con los demás. • Por medio de la alimentación el niño expresa su mundo interior, por lo que asocian determinados alimentos con ciertas emociones, • El niño se siente querido y satisfecho a través de la comida. • Por la comida llega el placer y el alivio de la ansiedad. • El alimento no debe utilizarse para llenar carencias afectivas.
Actitudes que debilitan el vínculo afectivo.	• Se establece a base de regaños y sobornos por parte de los padres. • Los padres obligan a los niños a comer. • Pocas veces les permiten expresar sus emociones. • Algunos ofrecen alimentos como muestras de cariño. • Prohíben y restringen ciertas comidas, por lo que el niño se muestra frustrado. • Discuten mientras comen en familia, utilizan reprimendas • Limitan el tiempo de comida en familia, ya que puede ser agotador. • En su mayoría utilizan algunos alimentos como recompensas • Consideran a los niños como melindrosos y berrinchudos. • Hacen comentarios negativos con respecto a los alimentos • En ocasiones no preparan la comida con amor, simplemente buscan con que alimentar a sus hijos. • No todos comparten el tiempo de comida en familia, algunos niños comen solos. • Se genera un ambiente hostil y poco favorable en torno a la hora de comer.

Fuente: Los datos presentados en el cuadro no. 5 fueron obtenidos en la realización del taller no. 1 dirigido a padres de familia de la Escuela Franklin Delano Roosevelt.

En el cuadro presentado anteriormente se hace una comparación de cómo se establece el vínculo afectivo entre padres e hijos por medio de la alimentación; en primer lugar se describen algunas premisas y los beneficios de éstas para fortalecer dicho vínculo, en segundo lugar se describen las conductas y las actitudes que practican los padres y que no favorecen la afectividad de sus pequeños. La mayoría de los padres de familia comentó que se sentían desesperados por reducir los berrinches y la falta de apetito de sus hijos, por lo que se mostraron sumamente interesados en el taller que se realizó para fortalecer el vínculo afectivo que se crea entre padres e hijos por medio de la alimentación, al cual asistieron 38 padres de familia, los cuales participaron con mucho entusiasmo en dicho taller se le pidió a los padres que describieran la alimentación de sus hijos a la cual se refirieron en su mayoría como “buena”, también se les pidió que dibujaran el desayuno de sus hijos y luego debían compartirlo para hacer evidente el interés que cada uno de ellos pone en la preparación de los alimentos de sus pequeños muchos de ellos dibujaron platos de cereal, algunos dibujaron huevos y frijoles y muy pocos dibujaron desayunos que incluían frutas y verduras. Luego de éstas actividades los padres de familia armaron varios rompecabezas los cuales contenían consejos útiles para fortalecer el afecto por medio de la alimentación, dichos consejos fueron explicados y descritos por nuestra persona y así permitir a los padres conocer más a fondo las actitudes que se deben inculcar al alimentar a los niños y no solamente brindarles el alimento. Esto permitió a los padres hacer conciencia sobre los errores que cometen al regañar, castigar, sobornar y amenazar a los niños por no comer, así como utilizar los alimentos como solvencia de su falta de afecto o como premio. También les permitió establecer la diferencia que existe entre la inapetencia infantil común o la inapetencia provocada por una inadecuada influencia alimentaria brindada a sus hijos.

Diagrama # 6

Beneficios psicológicos de una buena alimentación



Fuente: Datos utilizados en la realización del taller no. 2 con padres de familia de la Escuela Franklin Delano Roosevelt.

Para socializar a los padres los beneficios psicológicos de una buena alimentación fue necesario invitarlos a participar en dicho taller, los padres de familia se presentaron muy entusiasmados, se contó con la participación de 38 padres de familia y se les motivo a participar comenzando con una dinámica, luego se les pidió a los padres formar dos grupos y cada uno de los grupos debía

dramatizar un momento de comida en familia, el primer grupo dramatizó un momento de comida agradable armonioso, donde los padres educan con amor y paciencia, practican hábitos y brindan al niño un ambiente tranquilo. El segundo grupo dramatizó un momento de comida poco agradable donde se educa a base de regaños, gritos y reprimendas, donde no se practican hábitos y no existe respeto por el otro. Dicha actividad permitió a los padres diferenciar el sentir de un ambiente hostil y un ambiente afectuoso lo cual generó en ellos desánimo ya que estuvieron en el lugar de sus hijos y pudieron interiorizar las emociones que generan las reprimendas a la hora de comer.

Otra de las actividades realizadas por los padres fue nombrar frases negativas o positivas que utilizan al alimentar a sus hijos, con esta actividad los padres se dieron cuenta que en su mayoría las frases que le dicen a sus hijos son negativas.

Los padres a su vez realizaron mímicas de algunos de los padecimientos físicos que pueden generar los trastornos alimenticios tales como obesidad, baja estatura, bajo peso, baja autoestima, desgano, apatía, ansiedad, entre otros. Luego se les hizo conciencia de cómo estos padecimientos no afectan al niño solamente en su aspecto físico, sino también en su aspecto emocional ya que esto los lleva a un pobre auto concepto, una pobre aceptación de sí mismos, falta de cariño, deprimirse y sentirse desvalorizados.

Por último se le describieron a los padres los beneficios psicológicos de una buena alimentación los cuales comprendieron con facilidad debido a las actividades realizadas con anterioridad dichos beneficios son los que observamos en el diagrama no. 6

CAPÍTULO IV

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Para identificar la influencia que tienen los padres en la conducta alimentaria de los niños preescolares fue necesario llevar a cabo varias actividades las cuales fueron descritas en el capítulo anterior y nos permitieron concluir lo siguiente:

- Los padres de familia en su mayoría están conscientes de los factores que influyen en la alimentación de sus hijos ya sea de forma positiva o negativa, haciendo evidente que la falta de tiempo y la economía en el hogar son los principales factores que afectan dicha conducta, ya que la mayoría de padres debe trabajar horas extra para llevar el sustento a la familia y al llegar a casa su estado anímico no les permite compartir de manera adecuada la hora de comida en familia porque están demasiado cansados y se muestran irritados, tienden a descargar esta energía negativa con los niños provocando en ellos sentimientos de desánimo, apatía hacia los alimentos y no sentirse amados o queridos por sus padres, ya que de ellos solo reciben regaños y reprimendas.
- La falta de conocimiento de los padres acerca de la influencia que ejercen en la conducta alimentaria de sus hijos, los lleva a cometer errores en la práctica de dicha conducta, muchos padres no le dan importancia a la hora de comer ya que encasillan este momento en una actividad simple que únicamente implica consumir los alimentos, pocos padres aprovechan este momento para compartir con sus hijos, ya que prefieren realizar otras actividades que para ellos son prioridad. Los niños en edad de dos a seis años aún

necesitan de la ayuda y el ejemplo de sus padres para desenvolverse, hoy en día los padres apresuran la independencia de sus hijos dejándolos comer solos u obligándolos a realizar actividades que para ellos aún resultan muy difíciles y no se toman el tiempo de enseñarles dichas actividades. Por ello podemos decir que la influencia de los padres en la alimentación de sus hijos es positiva y al mismo tiempo negativa.

- La conducta alimentaria que la mayoría los niños presenta en su ambiente escolar es favorable, ya que muestran interés por los alimentos que les ofrecen en el establecimiento educativo y los consumen con agrado, así mismo la mayoría de ellos lleva refacción preparada por sus padres lo cual transmite al niño seguridad y confianza en sus padres ya que se siente querido y percibe el cuidado de sus padres. Por el contrario los niños que únicamente llevan dinero para comprar alimentos no desarrollan dicho sentimiento. Las maestras juegan un papel importante en esta conducta ya que brindan al niño conocimientos acerca de los alimentos así como hábitos prácticos en clase a la hora de comer. Por último podemos decir que el desayuno juega un papel importante en la conducta alimentaria de los niños en su ambiente escolar ya que es la hora de comida que le brinda la energía necesaria para realizar las actividades escolares y pudimos evidenciar que los niños que no desayunan poseen poca concentración, se distraen fácilmente y trabajan a un ritmo menor que el de sus compañeros.
- El vínculo afectivo que crean los padres con sus hijos a través de la alimentación se ve afectado por conductas negativas practicadas por los mismos tales como: obligar a los niños a comer, regañar a los niños constantemente mientras comen, asociar los alimentos

con reprimendas, etiquetar la comida, utilizar los postres o golosinas como premios o prohibir comerlos si el niño no se comporta adecuadamente, estas y otras conductas negativas impiden que dicho vínculo se fortalezca y crea en los niños baja autoestima, sentimientos de desamor, depresiones, inapetencias y trastornos relacionados con la alimentación.

- Al desconocer los beneficios psicológicos que desarrolla una adecuada conducta alimentaria los padres no prestaban la atención necesaria a dicha conducta y dejaban pasar actitudes negativas y desfavorables por parte de ellos y de sus hijos, por lo que dichos beneficios no eran aprovechados. Al ser informados los padres se mostraron muy interesados y entusiasmados por poner en práctica nuevas actitudes y de ésta forma beneficiar las relaciones familiares y el autoestima de cada uno de los miembros de la familia.
- En general la influencia alimentaria que brindan los padres a sus hijos a pesar de ser afectada por diversos factores y por ser en su mayoría familias de escasos recursos ha sido en la medida de lo posible aceptable, los errores que cometen son los comunes y pueden ser revertidos aprovechando los conocimientos adquiridos, poniéndolos en práctica y modificando las conductas y actitudes negativas que afectaban el ambiente familiar en torno a la alimentación.

4.2 RECOMENDACIONES

- Tomar en cuenta que algunos de los factores que influyen en la alimentación de los niños no dependen completamente de los padres, tal es el caso de la publicidad y de las ideologías de la sociedad, por lo que los padres deben desarrollar en sus hijos la toma de decisiones y permitirles expresar sus inquietudes así como resolverlas.
- Los padres de familia deben modificar las frases y conductas negativas que practican en el hogar a la hora de comer para crear un ambiente favorable en torno a la alimentación y de esta forma lograr que los niños acepten los alimentos con agrado y reducir los berrinches y la falta de apetito presentada por los mismos.
- Establecer un horario matutino que permita a los padres desayunar con sus hijos para que los niños se puedan desempeñar adecuadamente en su ambiente escolar. Así mismo enviar dinero a los niños ocasionalmente ya que al enviar dinero todos los días les permite consumir alimentos poco nutritivos que afectan su desempeño escolar.
- Para fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos es importante que los padres compartan por lo menos un tiempo de comida al día con ellos, en el que convivan de forma armoniosa, se practique la comunicación entre los miembros de la familia, se eviten los regaños, las discusiones, los castigos y se inculquen hábitos alimenticios sanos que acompañarán a los niños a lo largo de su vida.
- Poner en práctica los conocimientos adquiridos por los padres en los talleres realizados, para obtener los beneficios psicológicos de una adecuada alimentación y de un adecuado ambiente familiar.

BIBLIOGRAFÍA

- HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, Manuel. “Alimentación infantil”: Alimentación infantil. 3ra. edición, Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 2001. Total de páginas: 542.
- MIRALPEIX, ASSUMPTA. “La alimentación Infantil”: Pautas y consejos para una nutrición equilibrada y completa. Ed. Random House Mondadori, Barcelona, España, 2003. Total de páginas: 411.
- LARTIGUE, Teresa; Martin Maldonado Duran. “La alimentación de la primera infancia y sus efectos en el desarrollo”. Ed. Plaza y Valdés, México, 1998. Total de páginas: 213.
- FRONTERA. Pedro; Gloria Cabazuelo. “Como alimentar a los niños”: Guía para padres. Ed. Amat, Barcelona, 2004. Total de páginas: 256.
- TRONCOSO, Claudia; Juan Pablo Amaya. “Factores sociales en la conducta alimentaria”. Ed. Scielo, Santiago de Chile, 2009. Total de páginas: 234.
- DR. FRICKER, Jacques; Anne Marie Dartios; Du Marielle Fraysseix. “Guía de la alimentación del niño”. Ed. H. Blume, Santiago de Chile, 1998. Total de páginas: 323.
- HERNANDEZ RODRIGUEZ, Manuel. “Tratado de Nutrición”: Los padres y la nutrición. 2da. Edición, Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 2003. Total de páginas 345.
- PLATA RUEDA, Ernesto. “Inapetencia Infantil”: Inapetencia infantil. Ed. Ministerio de sanidad y Consumo. Medellín, Colombía, 1990. Total de páginas 214.
- PIAGET, Jean. “La psicología del niño”. Ed. Morata, España, 1997. Total de páginas: 160.
- RICE, Phillip. “Desarrollo Humano”: Estudio del ciclo vital. 2da. edición Ed. Pearson Prentice Hall. Estados Unidos, 2000. Total de páginas 519.
- GERRIG, Richard; Philip Zimbardo. “Psicología y vida”. 17ma. edición, Ed. Pearson Prentice Hall. España, 2003. Total de páginas: 517.

ANEXOS

Anexo no. 1

Encuesta

Buen día, somos estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, estamos realizando un estudio sobre la influencia de los padres en la alimentación de sus hijos, por lo que necesitamos su apoyo contestando las siguientes preguntas.

INSTRUCCIONES: por favor marque con una “X” solo una respuesta por pregunta; en las preguntas donde debe explicar su respuesta sea lo más claro y breve posible, de antemano muy agradecidas.

1. ¿Ha escuchado sobre educación alimentaria?

Sí _____ No _____

2. ¿Considera que la alimentación influye en el desarrollo físico e intelectual de sus hijos?

Sí _____ No _____

3. ¿Práctica hábitos alimenticios en su hogar?

Sí _____ No _____

Si su respuesta fue “SI”, mencione uno

4. ¿Su hijo(a) presenta alguna dificultad a la hora de comer?

Sí _____ No _____

Si su respuesta fue “SI” explique qué clase de dificultad

5. ¿Dedica tiempo para comer con sus hijos(as)?

Sí _____ No _____

Si su respuesta fue “NO” marque por qué razón

Por trabajo____ Falta de tiempo____ No se acostumbra en casa ____Otros____

6. ¿Su hijo(a) come tres tiempos al día (desayuno, almuerzo y cena)?

Sí____ No____

Si su respuesta fue “NO” especifique que tiempos de comida realizan en casa

7. ¿Su hijo(a) acostumbra a refaccionar en la escuela?

Sí____ No____

Si su respuesta fue “NO” mencione por que

8. ¿Elije alimentos nutritivos para la refacción de sus hijos(as)?

Sí____ No____

9. ¿Considera que usted interviene en la alimentación de sus hijos(as)?

Sí____ No____

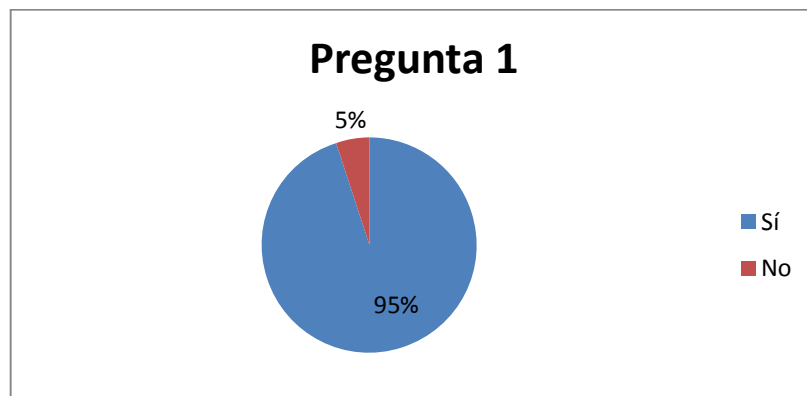
10. ¿Le gustaría recibir información sobre la influencia alimentaria que usted tiene en sus hijos(as)?

Sí____ No____

Anexo no. 2

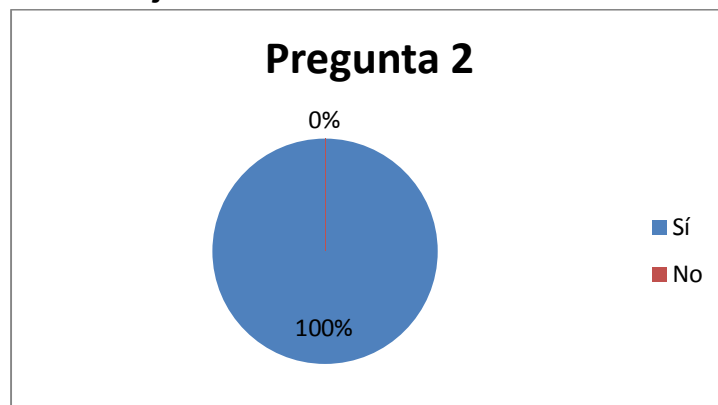
Contabilización y resultado de encuestas

1. ¿Ha escuchado sobre educación alimentaria?



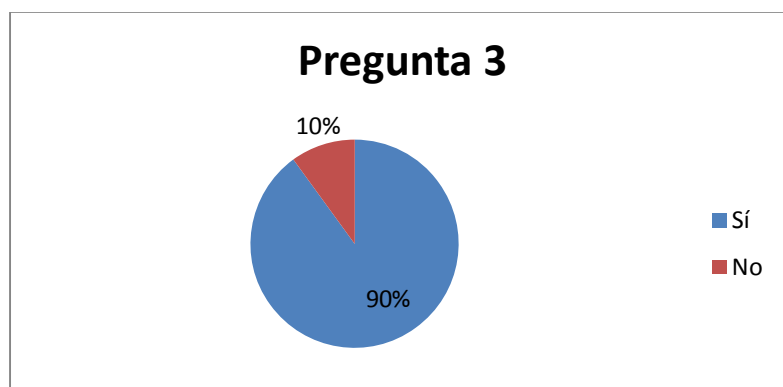
Análisis: Únicamente el 5% de los padres de familia posee conocimiento sobre la educación alimentaria, lo cual resulta preocupante para la comunidad educativa ya que los afectados por esta falta de conocimiento son los alumnos.

2. ¿Considera que la alimentación influye en el desarrollo físico e intelectual de sus hijos?



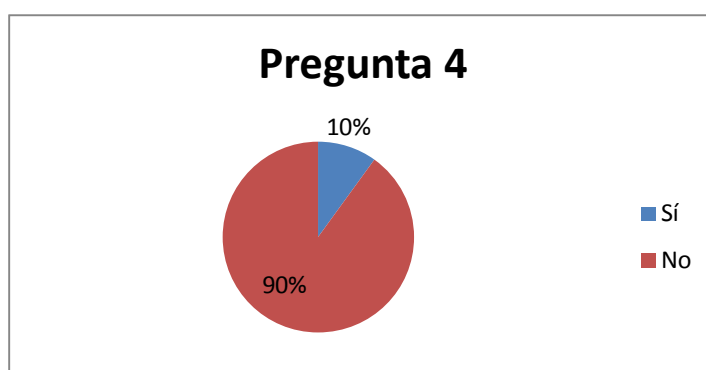
Análisis: Los padres de familia están de acuerdo que la alimentación juega un papel muy importante para el desarrollo físico e intelectual de sus hijos.

3. ¿Práctica hábitos alimenticios en su hogar?



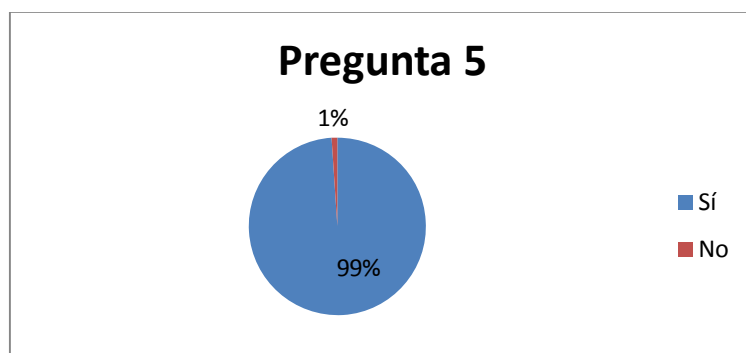
Análisis: La mayoría de padres de familia practican hábitos alimenticios en su hogar, entre los que mencionaron: Lavar correctamente los alimentos antes de consumirlos, consumir frutas y verduras, comer sentados en la mesa, comer en familia, lavarse las manos antes de comer. Un 10% de padres de familia no los practican debido a que no conocen los mismos y no cuentan con el tiempo necesario para ponerlos en práctica.

4. ¿Su hijo(a) presenta alguna dificultad a la hora de comer?



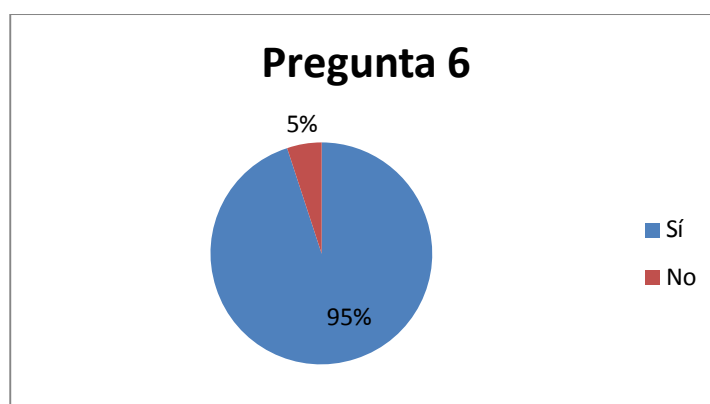
Análisis: Únicamente 10% de los padres de familia muestran preocupación por la salud alimentaria de sus hijos ya que presentan dificultades a la hora de ingerir alimentos, tales como no consumir toda clase de alimentos, presentar poco apetito la mayoría del tiempo, no acostumbran desayunar. El otro 90% de la población refiere que sus hijos no presentan ninguna dificultad a la hora de consumir alimentos.

5. ¿Dedica tiempo para comer con sus hijos(as)?



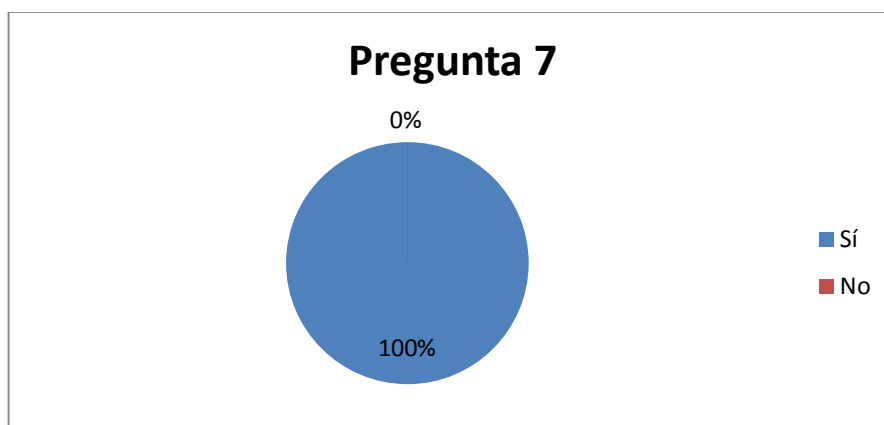
Análisis: La mayoría de los padres de familia comparte tiempo en familia a la hora de comer, lo cual permite compartir sus experiencias y vivencias, al mismo tiempo aprovechan para inculcar en los niños hábitos alimenticios, y poder controlar lo que comen los niños.

6. ¿Su hijo(a) come los tres tiempos al día (desayuno, almuerzo y cena)?



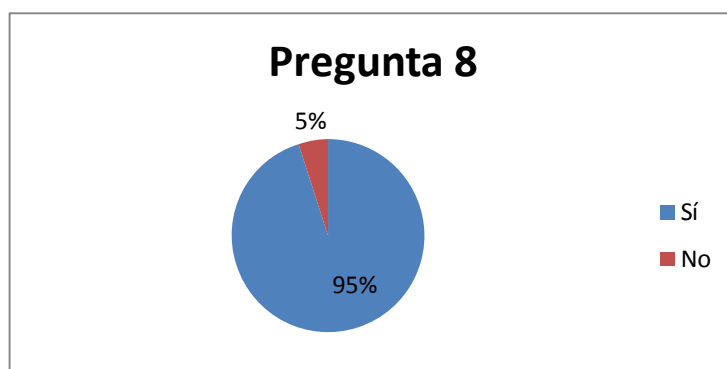
Análisis: La mayoría de padres de familia refiere que en su hogar se practican los tres tiempos de comida, siendo el desayuno el tiempo de comida que algunas familias no practican y no le dan la importancia ya que desconocen que es el más importante.

7. ¿Su hijo(a) acostumbra a refaccionar en la escuela?



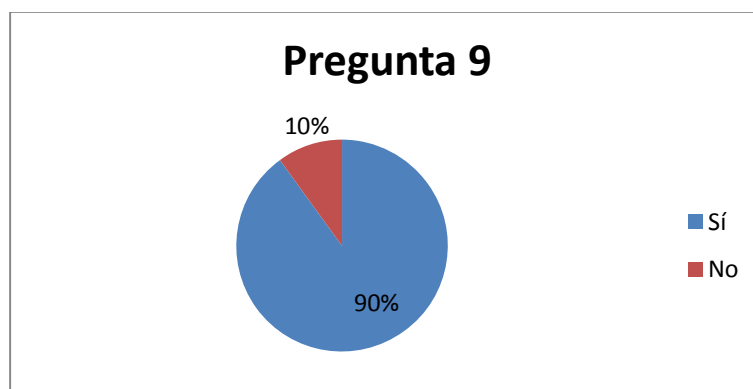
Análisis: La mayoría de padres de familia envían refacción a los niños, así mismo en la escuela les proporcionan refacción escolar. Hay padres de familia que envían dinero a sus hijos para que compren alimentos en la tienda escolar, lo cual es preocupante ya que los pequeños escogen productos con bajo nivel nutricional. A pesar de que la mayoría de padres envía refacción a sus hijos no siempre es nutritiva ya que está compuesta de comida chatarra y golosinas.

8. ¿Elige alimentos nutritivos para la refacción de sus hijos(as)?



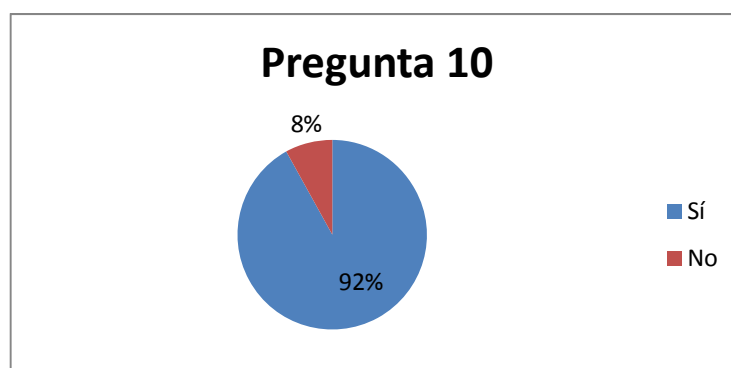
Análisis: El 95% de los padres de familia considera que la refacción que envía a sus hijos es nutritiva, la refacción se compone esencialmente de galletas, pan con frijol, queso, jamón, y otros productos, así como jugo de cajita o en lata. También les proporcionan dinero para comprar en la tienda escolar, la mayoría de niños compra juguetes, golosinas o comida chatarra.

9. ¿Considera que usted interviene en la alimentación de sus hijos(as)?



Análisis: La mayoría de los padres está consciente que es parte importante en la alimentación de sus hijos ya que de ellos depende que la alacena contenga productos alimenticios con un alto nivel nutricional, así como enseñar e inculcar en sus hijos hábitos alimenticios, ya que deben dar el ejemplo a los pequeños.

10. ¿Le gustaría recibir información sobre la influencia alimentaria que usted tiene en sus hijos(as)?



Análisis: El 92% de la población se mostró interesada en recibir información acerca de la Educación Alimentaria, lo que incluye contestar encuestas y participar en los talleres a realizar. Esto también demuestra que los padres de familia se preocupan y buscan la manera de mejorar su alimentación y la de sus pequeños.

Fuente: Encuestas realizadas a padres de familia de la Escuela Franklin Delano Roosevelt.

Anexo no. 3

ENTREVISTA A MAESTRAS

- 1. ¿Según su perspectiva, sus alumnos poseen una alimentación adecuada? Mencione características**

- 2. ¿Considera que usted es parte importante en la alimentación de sus alumnos? ¿Por qué?**

- 3. ¿Considera que los padres envían una refacción nutritiva a sus hijos? ¿Por qué?**

- 4. ¿Cuáles cree que son las diferencias entre los niños que desayunan y los que no desayunan?**

- 5. ¿Qué hábitos alimenticios ha observado en sus alumnos?**

Anexo no. 4

Nombre de los padres: _____

Nombre de su hijo(a): _____

Edad de su hijo(a): _____ Grado que cursa: _____

Entrevista

1. ¿Qué cree que es la educación alimentaria?

2. ¿Cómo considera la alimentación de su(s) hijo/hija(s)?

3. ¿Qué hábitos alimenticios practican en su hogar y cómo los practican?

4. ¿Cuáles son los retos que presenta su hijo(a) a la hora de comer?

5. ¿Por qué considera usted que es importante compartir la hora de comida en familia?

6. ¿Cuál cree que es el rol que usted juega en la alimentación de su hijo(a)?

7. ¿Qué alimentos prefiere consumir su hijo(a)?

8. ¿Cómo cree usted que influye en la conducta alimentaria de su hijo(a)?

9. Describa la conducta alimentaria de su hijo(a):

10. Puede resumir como ha sido el desarrollo físico e intelectual de su hijo(a):

11. ¿Cuáles cree que son las razones por las que se le puede dificultar el aprendizaje a los niños(as)?

12. Describa cuál es su conducta alimentaria como padre de familia:

13. ¿Qué actitud toma cuando su hijo(a) rechaza los alimentos?

14. ¿Cuáles cree que son las razones por las que su hijo(a) rechaza los alimentos?

15. Cuando visitan restaurantes, describa la conducta alimentaria de su hijo(a)

Anexo no. 5

No.	Nombre del alumno	Edad	Sexo	Peso	Estatura
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Anexo no. 6

Maestra: _____ Grado: _____

Protocolo de Observación General

Conductas a observar:

1. Comportamiento de los alumnos al ingresar a la escuela:

Apático: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Eufórico: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Decaído: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Energético: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Cansancio: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Quejumbroso: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Se presenta con alegría: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos
_____ ninguno

Anotar casos especiales observados:

2. Comportamiento de los alumnos durante los períodos de clase:

Participativos: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Poco interés: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Prestan atención: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Siguen instrucciones: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Comprenden con facilidad los contenidos: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Atención dispersa: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Participan con entusiasmo en las actividades: _____ la mayoría _____ algunos
_____ pocos _____ ninguno

Anotar casos especiales observados:

3. Comportamiento de los alumnos durante la refacción:

Los alumnos muestran interés por los alimentos que van a consumir: _____ la mayoría
_____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Los alumnos muestran desinterés por los alimentos que van a consumir: _____ la mayoría
_____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Los alumnos comen de manera ordenada: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos
_____ ninguno

Los alumnos se paran constantemente mientras ingieren los alimentos: _____ la mayoría
_____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Los alumnos se niegan a consumir algunos alimentos: _____ la mayoría _____ algunos
_____ pocos _____ ninguno

Anotar casos especiales observados:

4. Características de la lonchera escolar:

La refacción es nutritiva: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos
_____ ninguno

La refacción es elaborada en casa: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos
_____ ninguno

La refacción son productos empacados: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos
_____ ninguno

La refacción incluye frutas y verduras: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos
_____ ninguno

La refacción está debidamente preparada: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos
_____ ninguno

La refacción es suficiente para saciar las necesidades nutricionales del niño: _____ la mayoría
_____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Anotar casos especiales observados:

5. Comportamiento de los alumnos a la hora de recreo:

Decaídos: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Activos: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Agotados: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Vitalidad: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Emocionados: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Molestos: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Antipáticos: _____ la mayoría _____ algunos _____ pocos _____ ninguno

Anotar casos especiales observados:
