

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA  
RECINTO UNIVERSITARIO “RUBÉN DARÍO”  
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA**



**Carrera: Pedagogía con mención en Educación Infantil**

**Foco de Investigación: Valoración del desayuno que realizan los niños y niñas de infantes A-II en el Centro de desarrollo Infantil Mildred Abaunza. Durante el I Semestre del año 2016.**

**Para Optar al título de licenciatura en Pedagogía con mención en Educación Infantil**

**Autoras:**

- Bra. Sadia María García García
- Bra. Tatiana del Socorro Salazar García

**Tutora: MSc. María Inés Blandino**



**Enero 2017**



**RECINTO UNIVERSITARIO "RUBÉN DARÍO"  
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA**



**Carrera: Pedagogía con mención en Educación Infantil**

**Foco de Investigación: Valoración del desayuno que realizan los niños y niñas de infantes A-II en el Centro de desarrollo Infantil Mildred Abaunza. Durante el I Semestre del año 2016.**

**Para Optar al título de licenciatura en Pedagogía con mención en Educación Infantil**

**Autoras:**

- Bra. Sadia María García García
- Bra. Tatiana del Socorro Salazar Garcia

**Tutora: MSc. María Inés Blandino**



**Managua, enero 2017**

## CARTA AVAL

Yo, María Inés Blandino, magíster en Pedagogía y docente del Departamento de Pedagogía de la Facultad de Educación e Idiomas de la UNAN-MANAGUA, en calidad de tutora, hago constar que las estudiantes Bra. Tatiana del Socorro Salazar García y Sadia María García García, han finalizado su informe de investigación cuyo foco de es: ***Valoración del desayuno que realizan los niños y niñas de infantes A-II en el Centro de desarrollo Infantil Mildred Abaunza. Durante el I Semestre del año 2016.***

El tema de investigación es un tema relevante, ya que será un referente para la reflexión acerca de la nutrición infantil, en específico el desayuno que los niños y niñas hacen en los centros educativos para que las maestras, directores, padres de familia y líderes comunitarios contribuyan a valorar y tomar acciones para que los niños reciban un desayuno saludable.

Conforme a lo presentado, doy mi aval, certificando que el informe presentado por las estudiantes cumple con los criterios establecidos por el Departamento de Pedagogía.

Dado en Managua, a los 24 días del mes de febrero de año 2017.

Atentamente: \_\_\_\_\_

*MSc. María Inés Blandino*  
Tutora de Seminario de Graduación  
Docente UNAN - MANAGUA

## FOCO DE INVESTIGACIÓN

**Valoración del desayuno que realizan los niños y niñas de Infantes A-II en el Centro de Desarrollo Infantil Mildred Abaunza; Durante el I Semestre del año 2016.**



## *Dedicatoria*

*A Dios padre celestial por estar siempre en todo momento proporcionándonos fuerzas, perseverancia, sabiduría necesaria en los retos que se nos presentaron en el transcurso de la carrera.*

*A nuestros queridos padres a quienes les debemos los logros que hemos alcanzado en esta vida, por su guía y ejemplo maravilloso.*

*A mis dos hijos por ser el principal motor que me impulsa a seguir adelante por la vida y por ser mis más grandes amores*

## *Agradecimientos*

*Damos gracias a Dios que nos ha heredado su ejemplo creador para el trabajo, la virtud de la perseverancia y la equidad en cada una de sus obras.*

*A nuestra tutora MSc. María Inés Blandido por la paciencia infinita que ha tenido para con nosotras, por compartirnos sus conocimientos, guiarnos y enriquecernos en nuestro aprendizaje, por su grandiosa y admirable labor docente.*

*A todos los maestros y maestras que nos formaron durante el transcurso de nuestra carrera.*

*A la directora Pilo Barilla y las educadoras del Centro de Desarrollo Infantil “Mildred Abaunza” por darnos el espacio para elaborar nuestra investigación y haber compartido con nosotras sus experiencias.*

*¡Mil gracias a todos y todas!*

## **RESUMEN**

Según expertos en nutrición, el desayuno es la primera comida que se consume en el día, y su consumo suele ser por la mañana. La importancia del desayuno radica en que las personas, después de dormir durante aproximadamente ocho horas, se levanta en ayunas; por lo que el cuerpo necesita energía y nutrientes para poder iniciar un día con fortalezas, ánimo y energía.

En los niños el desayuno cobra mayor importancia porque, la propia naturaleza de ellos hace que tengan un mayor consumo de energía, su metabolismo inicia desde muy temprano por la mañana a funcionar, por lo que si no hay alimentos en su estómago corre el riesgo de sufrir enfermedades estomacales debido a los jugos gástricos que entran en función.

Este estudio se realizó en el Centro de Desarrollo Infantil “Mildred Abaunza”, nos motivó que durante las observaciones realizadas muchos niños consumían “chucherías” golosinas, jugos empacados, galletas, etc., sin que nadie se preocupara por ayudarles a tener un desayuno saludable.

El estudio se realizó bajo un enfoque cualitativo, porque nos interesaba conocer las percepciones de los diferentes actores educativos en relación al fenómeno para poder comprenderlo y buscar información científica que nos ayudara a arribar a conclusiones adecuadas y brindar recomendaciones oportunas para contribuir a la mejora de la problemática encontrada.

Los resultados de esta investigación beneficiaran principalmente a los niños y niñas porque se les ayudará a realizar un desayuno saludable acorde a sus necesidades y a la realidad en que viven estas familias. A las educadoras, directoras y padres, se les conllevará a reflexionar acerca de la importancia que tiene el desayuno para el desarrollo y aprendizaje de los niños en esta etapa vital de su vida.

**Palabras claves:** Desayuno, nutrición, salud, desarrollo infantil



## INDICE

*Dedicatoria*

*Agradecimientos*

### RESUMEN

I. INTRODUCCION.....	1
a. Antecedentes .....	2
b. Justificación .....	4
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	5
III. FOCO DE INVESTIGACIÓN .....	6
IV. CUESTIONES DE INVESTIGACIÓN.....	7
V. PROPÓSITOS DE INVESTIGACIÓN .....	8
VI. SUSTENTO TEÓRICO.....	9
VII. MATRIZ DE DESCRIPTORES.....	28
VIII. PERSPECTIVA METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN .....	30
IX. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS PARA RECOGER LA INFORMACIÓN .....	31
X. CONTEXTO EN QUE SE REALIZA ESTA INVESTIGACIÓN. ....	40
<b>XI ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>50</b>
XII. CONCLUSIONES.....	61
XIII. RECOMENDACIONES .....	63
XIV. BIBLIOGRAFIA .....	65
XV. ANEXOS.....	66

## I. INTRODUCCION

La salud y la nutrición infantil son dos de las grandes preocupaciones de nuestro gobierno, es por ello que se han diseñado y llevado a cabo muchos proyectos en favor de la salud y nutrición de la niñez nicaragüense.

La atención a la niñez desde una perspectiva global como un organismo en formación y maduración y como un ser social con emociones y pensamientos propios, es uno de los ejes fundamentales de los proyectos dirigido a las familias, centros de salud y centros educativos que atienden niños y niñas, con el propósito de garantizar una niñez saludable, considerando aspectos y factores como los emocionales, educativos y ambientales, además de la prevención y el tratamiento de enfermedades propias de la infancia.

Al hablar de nutrición, hablamos de los estilos de vida saludable, los que se definen como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

En la infancia es cuando se comienzan a formar hábitos alimentarios, por lo que es importante fomentar en los niños una alimentación sana para que la mantengan durante toda la vida.

Muchos niños y niñas llegan al CDI sin desayunar, algunos llevan preparado sus desayunos, a otros sus padres le compran algo para comer y otros no desayunan. Por lo que nos motivamos a investigar acerca del desayuno que realizan los niños y niñas la intención de brindar nuestros aportes para mejorar su nutrición.

Este estudio se llevó a cabo en el la sala de Infantes II del Centro de Desarrollo Infantil Mildred Abaunza, en el I Semestre del año 2016, durante el desarrollo de nuestras prácticas profesionales.

## **a. Antecedentes**

Con el profundo interés de conocer más acerca de la temática a investigar, realizamos una búsqueda de investigaciones que brindaran antecedentes a este estudio, indagamos en este CDI y otros para saber si se había hecho algún estudio sobre el desayuno de los niños y nos informaron que no. Procedimos a buscar en el Centro de Documentación del Departamento de Pedagogía de la UNAN-Managua y encontramos solamente el siguiente estudio:

Hábitos de alimentación y su influencia en el aprendizaje del niño Kenet I nivel del segundo ciclo de preescolar del centro educativo Alfonso Cortes del distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015.

Seguidamente, realizamos una búsqueda por la web encontrando un estudio sobre la nutrición infantil realizado por Galiano, M., Moreno, J., y Villares (2010) en el que hablan de la importancia del desayuno para los niños y niñas, planteando ambos nutricionistas que el desayuno es más que una buena costumbre, que un niño que no desayuna ve afectado su rendimiento escolar.

En el manual de la alimentación escolar de Serafín. P (2012) nos presenta de forma sencilla las necesidades nutricionales, practica de hábitos alimentarios saludables, los 7 grupos alimentarios que son importantes y como se complementan entre sí. En este estudio resaltan la importancia que tiene que los niños menores de seis años realicen un buen y adecuado desayuno, ya que ellos se encuentran en una etapa en la que requieren mucha energía que solo se obtiene en determinados alimentos.

En la revista digital zonadiet.com, encontramos información acerca de cómo deben desayunar los niños y habla sobre la importancia de combinar nutrientes elementales para un máximo provecho así como vitaminas y sus propiedades.

Rodríguez, B. (2016) en su documento de Desarrollo Infantil, manifiesta lo importante que es que el niño observe colores vivos en el desayuno para llamarle

la atención de cada uno de los alimentos que se le presentan en el momento del desayuno y de esta forma despertarle su apetito.

En el documento nutrición en niños y adolescentes (2006) explica que el consumo de alimentos variados permite al niño escoger diferentes sabores texturas y colores que satisfacen su alimentación y hagan frente a sus necesidades.

Para el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) en Chile entre las ventajas de tomar el desayuno está el crecimiento y el desarrollo, ayuda a mantener un peso saludable, mejora la concentración, el comportamiento.

## **b. Justificación**

El propósito de este estudio es la valoración del desayuno que realizan los niños de infantes A-II para su adecuada nutrición en el centro de desarrollo infantil Mildred Abaunza se encuentra ubicado en el mercado Iván Montenegro distrito VII Managua. Ya que los niños (as) no desayunan saludable.” El desayuno es de mucha importancia por ser el que contribuye a un mejor rendimiento en las actividades físicas así como habilidades cognitivas”. Serafin, P (2012)

Cuando los niños no desayunan o lo que comen no es adecuado contribuye a un desajuste o un desequilibrio en su dieta. Es necesario que los alimentos que consuman los niños les den energía y que aporten nutrientes que ellos necesiten.

Herrera, A. (2013) sugiere que los niños deben ser animados a consumir cantidades apropiadas de energía y nutrientes en el desayuno como parte de un estilo de vida, estrategia que incluye el consumo de una dieta saludable que le podrán servir para toda la vida; por lo que consideramos conveniente investigar sobre el tema ya que según muchos especialistas en nutrición infantil, un buen desayuno es importante porque este cubre todas las necesidades del niño(a); por lo que es importante fomentar desde estas edades hábitos de alimentación saludable en el desayuno, ya que en dependencia de los hábitos que fomentemos en estos primeros años, tendremos niños y niñas con hábitos y dietas saludables y por ende con mejor vida.

Los principales beneficiarios con este estudio son evidentemente los niños, pues tendrán la oportunidad de mejorar su dieta alimenticia en tiempo y alimentarse sanamente, los padres se benefician porque reflexionarán acerca de la forma en que están alimentando a sus hijos lo que se revertirá en cambios sustanciales en la alimentación de toda la familia. Las docentes se beneficiarán porque ampliarán sus conocimientos acerca de la importancia de la alimentación y nutrición de los niños y niñas, podrán contribuir a que los padres alimenten sanamente a sus hijos y tendrán niños con mayores niveles de salud y energía.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante el periodo de observación logramos detectar que muchos de los niños y niñas al llegar al salón la educadora les entrega productos como galletas, dulces, goma, jugo de cajas y bolsas gelatinitas, otros para desayunar.

Pocos niños y niñas ingieren alimentos que traen de casa como gallo pinto, frijoles, huevos, salchichón, etc. Estos niños no consumen los alimentos sanos por consumir los alimentos no saludables que les dan y que son llevados al salón de clases por los padres y madres de familia son distribuidos a cada uno de los niños y niñas por las educadoras.

Esta situación nos llena de preocupación dado a la edad de los niños y niñas la importancia que tiene para su desarrollo el desayuno como alimentos básicos de la nutrición.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día va inferir el veinticinco por ciento de las necesidades diarias. Si un niño no desayuna bien por consecuencia su rendimiento diario disminuye y puede desarrollar algunas alteraciones.

Pregunta problema:

¿Qué alimentos están consumiendo los niños y niñas de infantes A-II como desayuno en el salón de clases?

### III. FOCO DE INVESTIGACIÓN

Valoración del desayuno que realizan los niños y niñas de Infantes A-II en el Centro de Desarrollo Infantil Mildred Abaunza; Durante el I Semestre del año 2016.



#### IV. CUESTIONES DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Qué tipo de alimentos son los que consumen los niños y niñas de Infantes A II?
2. ¿Qué acciones realizan las educadoras para implementar un desayuno saludable con los niños y niñas de infantes A –II?
3. ¿Qué grupos nutricionales en su desayuno necesitan los niños y niñas de infantes A-II?
4. ¿Qué recomendaciones se les puede sugerir a los padres de familia y educadoras para mejorar la nutrición en el desayuno de los niños y niñas de infantes A-II?





## V. PROPÓSITOS DE INVESTIGACIÓN

Valorar el desayuno que realizan los niños y niñas de Infantes A-II en el Centro de Desarrollo Infantil Mildred Abaunza. Durante el I Semestre del año 2016.

### General

1. Determinar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas de infantes.
2. Describir acciones para promover un desayuno saludable con los niños y niñas de infantes.
3. Identificar los grupos nutricionales que necesitan los niños y niñas de infantes durante esta etapa.
4. Brindar recomendaciones para mejorar la nutrición en el desayuno de niños y niñas de infantes.



## VI. SUSTENTO TEÓRICO

### 6.1 El desayuno ¿Qué es?

El desayuno es la primera comida que se consume en el día, y su consumo suele ser por la mañana. El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida (des-ayuno). En otros idiomas —como el alemán (*Frühstück*) o el japonés *asa-gohan* (朝御飯) — significa simplemente ‘comida de la mañana’. Wikipedia. (2016)

Después del descanso nocturno, los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre, son muy bajos. Has estado sin comer durante 6-10 horas. El cuerpo básicamente está vacío en la mañana.

Para Pérez, C (2011). “Desayunar, rompe el ayuno y repone los niveles de glucosa. La glucosa es la fuente de energía del cuerpo”

Pérez plantea que el cerebro se alimenta de glucosa, pero no tiene la capacidad de almacenarla. Se tiene mayor y mejor concentración cuando se ha desayunado. Los niños, al llegar a la escuela ejercen actividad cognitiva y física. La glucosa también alimenta los músculos, por lo que te sientes menos cansado y con más energía en general, cuando se desayuna, es importante comer un desayuno nutritivo y saludable que contenga granos, ya que su digestión es de forma uniforme y mantiene los niveles de energía durante todo el día.

Los niños necesitan de energía la que deben obtener de un buen desayuno, comer productos azucarados les dará un pico de glucosa,(mucha energía) seguida por una gran caída y se sentirán cansados casi de inmediato, les dará hambre de nuevo y comerá nuevamente lo que puede volver un ciclo vicioso y dar paso a la obesidad infantil.

Comer el desayuno da energía, aumentando la actividad física durante el día. Saltarse el desayuno está asociado con la disminución de la actividad física.

Los estudios han demostrado que las personas que no desayunan suelen tener más sobrepeso que las personas que comen un desayuno nutritivo. Desayunar reduce el hambre durante el día, por lo que es más fácil evitar comer en exceso o entre comidas.

## **6.2 Importancia del desayuno**

Salvatierra, M. (2011). Expresa que el desayuno es la comida fundamental del día, ya que consumirlo o no, nos afecta de forma notable a corto y a largo plazo. Algunas consecuencias de no desayunar (o sólo beber un poco de café) son decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual debido todo ello fundamentalmente a la falta de glucosa lo que a su vez supone una alteración de nuestro organismo. Desayunar eleva los niveles de glucosa en la sangre, y de esta forma ayuda al cuerpo a funcionar con mayor efectividad. El rendimiento diario mejora con un desayuno adecuado ya que ayuda a memorizar, concentrarse y aprender.

Asimismo, se ha demostrado que los niños que no desayunan o que sólo toman un vaso de leche, rinden menos en el colegio que los que ingieren un desayuno adecuado.

Estudios recientes afirman que el desayunar ayuda a acelerar el metabolismo lo cual es un factor beneficioso para prevenir la obesidad.

Para los niños menores de 6 años, el desayuno debe ser la comida más importante del día. Un desayuno equilibrado para los niños es el compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono.

El desayuno es, según los nutricionistas, fondo para la infancia de las naciones unidas (UNICEF) es una de la comida más importante del día, supone, al menos, una cuarta parte de las necesidades nutricionales de los niños.

Cuando los niños no desayunan bien no tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares.

Además, un desayuno no adecuado hará que los niños sientan, a media mañana, la necesidad de un gran aporte energético, que seguramente podrán encontrar en productos de alto contenido en azúcar y ácidos grasos.

La alimentación tiene que ser variada y equilibrada, adaptada a los gustos del niño se debe emplear alimentos locales y de temporada, hay una clara relación entre alimentación y el cuidado del medio ambiente.

El desayuno debe ser de la forma más completa posible, limitar la comida precocinada, alimentos procesados o comidas de preparación rápida (pizza) contiene más grasas saturadas, azúcares y sal.

En muchas ocasiones, por la falta de tiempo, las prisas y los retrasos, algunas familias prescinden de dar de desayunar a sus hijos en casa. Están obligados, por las circunstancias, a llevar a sus hijos más temprano al colegio y muchos desayunan por el camino. Otra alternativa es el desayuno en el colegio, que cada vez, está más cuidado. En la mayoría de las escuelas, el menú está controlado por nutricionistas, lo que significa que se puede confiar en el servicio. Para los padres que tienen más tiempo, en casa, el desayuno ideal y adecuado debe ser variado en alimentos que contengan nutrientes necesarios.

Todo es una cuestión de hábito si desde la más temprana edad, los niños se acostumbran a desayunar bien, su organismo se habituará a esta costumbre, y le exigirá un buen desayuno todos los días, y ellos se sentirán satisfechos. Así la familia estará previniendo lo que hoy es una preocupación mundial para los expertos de alimentación: la obesidad infantil.

Los niños deciden si comen o no y la cantidad que toman si el niño rechaza un alimento no se le debe forzar a tomarlo. Los padres deciden el tipo calidad y variedad de los alimentos, no es malo comer chocolates de vez en cuando la prohibición de ciertas comidas (chucherías refrescos, hamburguesas) puede atraer la atención del niño hacia ellas y hacer que parezcan más atractivas y deseables.

Los niños necesitan comer a menudo, se les debe proporcionar alimentos nutritivos y saludables evitar que piquen a todas horas alimentos poco recomendables (galletas, chucherías, papitas fritas, jugos envasados que interfieran con su apetito.

Es importante hacer del desayuno un momento agradable. Los niños imitan todo lo que ven, por lo que los padres y familiares tienen una gran responsabilidad respecto a su comportamiento. (Pediatra José Manuel Moreno)

En torno a los 18 meses el niño se vuelve caprichoso y recurre a la negación como respuesta a todo, incluso a cosas que le agradan.

A esta edad ya muestra preferencias y aversiones alimentarias, que van cambiando con el tiempo; no hay que prestarle demasiada atención, si el pequeño rechaza un alimento se le podrá ofrecer al cabo de unos días para ver cómo reacciona.

Según la organización mundial de la salud (OMS) la alimentación complementaria debe introducirse en el momento adecuado, lo cual significa que todos los niños deben empezar a recibir otros alimentos. La alimentación complementaria debe ser suficiente lo cual significa que los alimentos deben administrarse en cantidades apropiadas que cubran las necesidades nutricionales del niño en crecimiento.

El entorno familiar y escolar tiene una significativa misión a la hora de estimular la actitud de los niños hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos es primordial que la familia mantenga su nutrición adecuada a través de dietas sanas, dentro del contexto de la forma de vida y de sus gustos individuales. El aspecto social y cultural de las comidas es tan importante para nuestro bienestar como el simple aspecto nutritivo.

Debido a los cambios en el estilo de vida, la comida infantil comercializada tiene una mayor importancia en la dieta de los niños y debería cumplir rigurosas normas de calidad y seguridad. Los alimentos que hay en el mercado son prácticos y variados por lo que son una buena opción para complementar las comidas preparadas en casa.

Un aspecto a tener en cuenta en el primer año de vida es la cantidad de hierro que aporta la dieta. Los alimentos infantiles que se comercializan están hechos con frutas frescas, verduras no llevan conservantes y tienen que cumplir normas muy estrictas.

El calcio, una pieza fundamental del cuerpo, es necesario para desarrollar huesos y dientes sanos y fuertes. Puede ser que los niños no sepan o no les importe que la leche “haga que el cuerpo funcione bien”, pero es la mejor fuente del calcio que tanto necesitan.

Durante esta etapa, los niños son capaces de beber con una pajita y de comer con una cuchara, y en muchas ocasiones se vuelven "maniáticos" con las comidas. El consumo de alimentos variados permitirá al niño poder escoger entre diferentes sabores, texturas, y colores, que puedan satisfacer su apetito. El factor más importante es que los diferentes alimentos hagan frente a sus necesidades energéticas.

Su consumo de alimentos estará cada vez más influenciado por los hábitos alimenticios de su familia y de las personas que le rodean. Todas las experiencias alimenticias pueden tener importantes efectos en los alimentos que le gustarán o no y en los hábitos alimenticios de su vida posterior. No se debe ir con prisas en las horas de la comida, sino que hay que darles de comer relajadamente y preparar el terreno para que sus actitudes hacia la comida sean sanas.

El niño ya puede comer de todo y hay que tratar de ofrecerle una variedad de alimentos nuevos lo normal es que a esta edad coman tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos meriendas.

Es importante aclarar que el apetito de un niño no es igual cada día. Por cierto su apetito es muy irregular. Por ello, se debe vigilar la calidad del alimento y no tanto las cantidades.

Los colores vivos en las presentaciones de los platos le ayudan a comer mejor. En esta etapa se consolida la adaptación a los cuatro gustos básicos que le

proporcionan los distintos alimentos: dulce, salado, amargo y ácido. Es importante que el ambiente en las comidas sea tranquilo y que el pequeño mastique bien los alimentos.

Muchas dificultades relacionadas con el consumo de alimentos provienen de unas inadecuadas costumbres adquiridas en los primeros meses de vida. Para los niños de estas edades, la familia es la principal influencia en el desarrollo de los hábitos alimentarios. Los padres y los hermanos de mayor edad son modelos importantes para los pequeños en su aprendizaje e imitación.

La atmósfera en torno al alimento y la hora del desayuno también es un factor importante que contribuye a las actitudes hacia los alimentos. 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 comidas, tolerar derrames ocasionales por pequeños que sean algunos de ellos.

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. 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 deglutir cantidades mayores y esperar plácidamente hasta la siguiente toma.

### 6.3 Un desayuno saludable

En la revista anual de la organización mundial de la salud OMS (2013), se plantea que el desayuno basado en la dieta mediterránea uno de los más sanos y recomendables. Se considera que un desayuno correcto debería aportar aproximadamente un 20 - 25% de las calorías totales consumidas al día. Idealmente, se le debería dedicar un mínimo de 15 minutos, en una atmósfera tranquila y relajada”

El desayuno debería incluir hidratos de carbono como pan, cereales, galletas, pan tostado,manuelitas etc., una ración de lácteos (ejemplo: un vaso de leche) y alguna pieza de fruta. También debería incluir alimentos ricos en proteínas como: huevos, queso, etc. También puede ser dos bananos y una naranja.

A media mañana se puede comer alguna pieza de fruta, un pequeño bocadillo, jugo, etc.

El consumo de dulces y reposterías debe limitarse.

En nuestro país Nicaragua, rico en frutas y vegetales, un desayuno debe considerarse de acuerdo a las frutas que están en temporada y puede ser para un niño menor de seis años:

- Un vaso de leche, pan y mantequilla, o jalea, paté. Un sándwich.
- Un huevo, frito o cocido, revuelto, con un poco de gallo pinto y un pequeño trozo de queso o cuajada.
- Cereal con leche y un banano
- Tortilla con queso o cuajada y un vaso de avena.
- Frijolitos fritos, queso o cuajada, un trozo de pan o tortilla y un jugo de naranja u otra fruta.
- 

Existen muchísimas alternativas, solo basta con conocer un poco de lo que cada alimento aporta para hacer la combinación correcta que aporte los nutrientes necesarios al organismo de los niños.



#### **6.4 ¿Cuál es el desayuno más sano?**

El desayuno más sano es el que aporta los nutrientes necesarios, recordemos que cada organismo es diferente y las necesidades nutritivas varían de una persona a otra, según su dinámica de vida, su contexto y contextura física, según su biología y los nutrientes que necesite, habrá niños que necesiten más proteínas que otros, más calcio. etc. Pero lo ideal es tener conocimiento de que deben o necesitan consumir los niños en estas edades.

Sin embargo, es necesario evitar los carbohidratos refinados, dado que nos provocan picos de azúcar y hacen que al poco rato volvamos a tener hambre. Su consumo prolongado puede derivar en problemas digestivos y estreñimiento.

Debemos proponernos desayunar cada día de manera equilibrada para tener un buen nivel de energía a lo largo de la mañana.

#### **6.5 Fomento de estilos de vida saludables**

En los estilos de vida se reflejan tanto las condiciones económico-sociales como las peculiaridades y las tradiciones, es decir la forma como se comporta o manifiesta una determinada cultura, grupo poblacional, nación, e incluso grupos sociales. De forma particular pueden tener diferentes estilos de vida una comunidad, una familia o un individuo dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, posibilidades económicas, etc. Por estilo de vida queremos denominar de una manera genérica, aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza.

Los estudios epidemiológicos han mostrado la relación existente entre el estilo de vida que las personas exhiben y el proceso salud-enfermedad. Al hablar de estilo de vida saludable, nos referimos a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control

y el no abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol; una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, etc.

El análisis de los estilos de vida adquiere un interés creciente, ya que el conjunto de pautas y hábitos de comportamientos cotidianos de las personas tienen un efecto importante en su salud, además, cada día aumenta la prevalencia del conjunto de enfermedades relacionadas con los malos hábitos de comportamiento.

La adopción de los denominados hábitos y estilos de vida modernos, algunas veces presentan beneficios aparentes. La transferencia y aplicación de las modernas tecnologías para producción, preservación y procesamiento de alimentos han redundado en mejor calidad, mayor variedad e inocuidad de los alimentos para el consumo. Pero al mismo tiempo, la adopción de ciertos hábitos y conductas alimentarias, como el exceso de consumo de grasas saturadas, la disminución de la lactancia natural, el concomitante aumento de la alimentación por medio de biberón, y el tabaquismo, pueden ser perjudiciales para la buena salud y la nutrición. Por lo tanto, es necesario que los posibles efectos negativos de las prácticas indeseables se superen y se tomen medidas preventivas adecuadas.

No se puede hablar de estilos de vida sin mencionar las dos categorías generales de los principales problemas nutricionales en el mundo:

- Los que se deben a insuficiente consumo de nutrientes, que se pueden relacionar a inseguridad alimentaria, enfermedad (sobre todo infecciones) y/o falta de cuidados;
- Los que se originan en consumo excesivo o desequilibrado de alimentos o de constituyentes dietéticos particulares.

La prevención de la malnutrición en ambas categorías es mucho mejor si las personas afectadas cuentan con datos exactos sobre qué constituye una dieta saludable y cómo pueden satisfacer mejor sus necesidades nutricionales. La educación en todos los niveles es importante para estimular las dietas y los estilos de vida saludable. Para quienes tienen dietas insuficientes o problemas nutricionales, la educación en nutrición y en salud suministra estrategias que

pueden influir un cambio en la conducta. Este cambio requiere motivación y esfuerzos para reconocer las preferencias personales, estilos de vida y quizás restricciones de tiempo.

## 6.6 El desayuno en los menores de seis años.

En los primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de desarrollar enfermedades no transmisibles más adelante.

Los consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez son los mismos que en el caso de los adultos, si bien los consejos que figuran a continuación también son importantes.

- Debe alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses de edad, deberán introducirse en la alimentación del niño alimentos complementarios, variados, adecuados, inocuos y nutritivos, sin abandonar la lactancia materna. No deberá añadirse sal o azúcar a los alimentos complementarios.

## 6.7 Alimentación, Nutrición y Dietas Apropriadas

La doctora Marín E. (2014), hace los siguientes planteamientos:

- a. Alimentación:** es el proceso de comer y beber los alimentos, nombrado también como consumo de alimentos. Se realiza la alimentación para satisfacer el hambre y para tener fuerza y energía para cualquier actividad física o mental.
- b. Nutrición:** es un proceso biológico mediante el cual, el cuerpo recibe y utiliza de forma equilibrada, energía y nutrientes de los alimentos que se consumen cada día. La nutrición nos permite que nuestro organismo funcione adecuadamente para crecer, trabajar y desarrollarnos plenamente.
- c. Dieta:** Tipo y cantidad de alimentos que ingiere un individuo o grupo de población en un período dado.

**d. Los nutrientes:** Son sustancias indispensables para alimentar o sostener la vida y permitir el crecimiento de un organismo.

Los nutrientes contenidos en los alimentos son:

Los nutrientes se dividen en:

- *Macronutrientes*

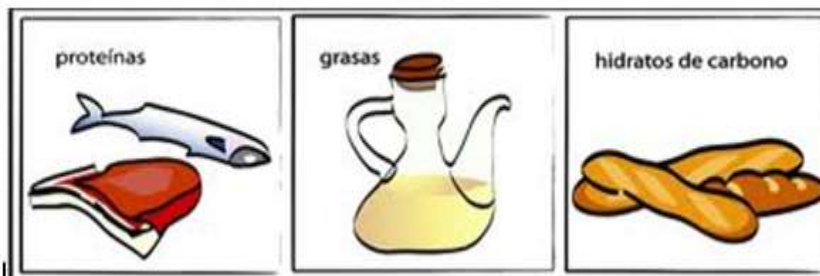


- *Micronutrientes*

### ➤ **Los macronutrientes**

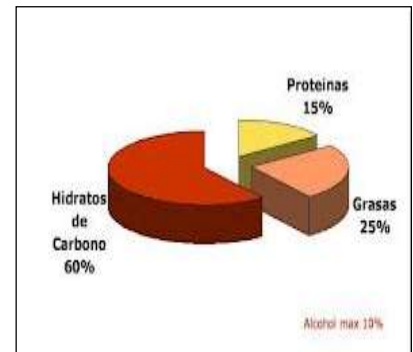
Son los nutrientes que proporcionan toda la energía, que el cuerpo necesita para funcionar y desarrollar las actividades del metabolismo basal, las actividades físicas y las mentales.

Los **macronutrientes** son:



Para que la energía que aportan los macronutrientes esté balanceada, la proporción recomendada nutricionalmente es la siguiente: **Los Hidratos de carbono o carbohidratos**

Conocidos también como **Alimentos Básicos** porque son los alimentos que siempre están presentes en el plato de las familias, por eso es necesario que cada día, se consuman como mínimo cuatro porciones de ellos, contienen principalmente carbohidratos, que realizan la función de dar energía rápida al cuerpo para:



- Mantener las funciones vitales del organismo como la respiración, los latidos del corazón, mantener la temperatura del cuerpo y mantener el funcionamiento del cerebro y todos los órganos del cuerpo.
- Mover los huesos y músculos del cuerpo para hablar, caminar, escribir, trabajar y hacer deporte.
- Ayudar a la construcción, reposición o reparación de los tejidos del cuerpo.
- Ayuda a la producción y secreción de los líquidos del cuerpo.
- Ayuda a combatir las infecciones.
- Mantener la reserva de energía para los períodos en que no comemos.



Los alimentos fuentes de hidratos de carbono son: Frijoles, Arroz, Maíz, tortillas, Plátano, Maduro, Pan, Pastas Alimenticias, Cebada, Avena, Pinol, Pinolillo, Papas, Yuca, Quequisque, Fruta de Pan, Malanga, Harina, Millón y Galletas.

#### ➤ **Las proteínas**

Son alimentos que utiliza el organismo para garantizar el crecimiento y desarrollo durante el embarazo, la infancia y la adolescencia, porque interviene en la formación de los nuevos tejidos y en la reposición y reparación de todos los tejidos del cuerpo.

Además, ayudan a completar la proteína que proporcionan los alimentos básicos. Realiza la función de:

- Formar los tejidos de un bebé durante el embarazo y formar los tejidos nuevos cuando una niña o niño están creciendo.
- Durante el embarazo para formar en la mujer la placenta, aumentar el tamaño del útero y los pechos, y para la producción de leche materna.
- Reponer todas las células del cuerpo para mantener los tejidos como la piel, el pelo y las uñas. También, reparar los tejidos cuando hay heridas o quemaduras.
- Producir y secretar los líquidos del cuerpo como sudor, saliva, sangre y hormonas.

Si hay disponible en el hogar (ya que estos alimentos son más caros o escasos), es recomendable comer al menos dos o tres veces por semana un vaso de leche o un pedazo de queso o cuajada o huevos. En los lugares donde hay disponibilidad de carne de res, cerdo, pescado, cabro, peli buey o vísceras, se recomienda comer un trozo al menos una o dos vez a la semana.



Los alimentos fuentes de proteína de origen animal son: Leche, Queso o Cuajada, Huevo, Carne de Res, Pollo, Pescado, Cerdo, Vísceras (corazón, hígado, riñones), Garrobo, Venado, Cabro y Peli buey.

Los alimentos fuentes de proteínas de origen vegetal son: frijoles, lentejas, soya, semilla de jícara.

## ➤ Las grasas y azúcares



Estos son los alimentos que dan al cuerpo, en pequeñas cantidades mucha energía, por tanto, no se deben consumir en exceso. Son los que ayudan a completar la energía que puede faltar de los alimentos que dan energía rápida o los llamados carbohidratos.



- **Grasas:** Aceite Vegetal, Mantequilla, Margarina, Crema, Manteca Vegetal o de Cerdo, Aguacate, Maní, Coco, Cacao.
- **Azúcares:** Azúcar de Caña o de Mesa, Dulce de Rapadura, Miel, Jalea, galletas, pasteles.

La Grasa y el azúcar siempre están presentes en la comida, en el aceite con el que se cocinan y fríen los alimentos y endulzando los refrescos, por lo que se debe vigilar que las cantidades utilizadas sean pequeñas.

## El Agua:

Es indispensable para llevar los nutrientes a las células del cuerpo, eliminar los desechos y mantener la temperatura del cuerpo. Constituye las dos terceras partes del cuerpo humano, por lo tanto debemos consumir al menos ocho vasos de agua por día.



## ➤ Los micronutrientes

Son los nutrientes que tienen la función de proteger la salud:

- Son indispensables para que ocurran los procesos químicos: como la digestión de los alimentos consumidos, la producción de energía, la formación de la sangre, huesos y otros tejidos.
- Participan en el transporte de oxígeno a los tejidos.

- Fortalecen al sistema inmunitario, que protege al cuerpo contra las enfermedades.
- Proteger los ojos, piel, pelo y las mucosas de la nariz y boca.
- Ayudar a mantener las funciones de los nervios y el cerebro.

Los micronutrientes son:

- Las Vitaminas Liposolubles A, D, E y K
- Las Vitaminas Hidrosolubles C y Complejo B
- Los Minerales Hierro, Zinc, Sodio, Fosforo, Calcio, Magnesio, Cobre, Selenio, Cromo



El consumo de cantidades pequeñas de ciertos minerales y vitaminas, puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte durante el embarazo y la niñez.

Los micronutrientes (en especial el hierro, la vitamina A, el yodo, folatos y zinc) son de vital importancia para el desarrollo de los niños (as) y la supervivencia de la mujer durante el embarazo y el alumbramiento.



Los alimentos fuentes de las vitaminas y minerales son las frutas y las verduras.

**a. Frutas:** Papaya, Mango, Melón, Naranja, Limón, Guayaba, Pejibaye, Mandarina, Piña, Fruta de Pan, Mamones, Nancites, Zapote, Guanábana, Mamey, Marañón, etc.

**b. Verduras:** Ayote, Zanahoria, Pipían, Tomate, Chiltoma, Cebolla, Repollo, Lechuga, Apio, Chayote, Hojas verdes, Pepino, Remolacha, etc.





Se deben consumir al menos 4 raciones diarias de ellos, una ración puede ser ½ taza de verduras o de jugos de frutas o vegetales frescos de la estación.

Se deben consumir al menos 2 días a la semana, una fuente de vitamina A, las cuales están presentes en las verduras y frutas de amarillo o naranja intenso como: el ayote, zanahoria, plátano maduro, mango maduro, melón, marañón y pejibaye.

### 6.8. Características de la Alimentación y Nutrición Adecuada



La alimentación y nutrición adecuada de una mujer embarazada o de un menor depende directamente de los alimentos que recibe, de acuerdo a su edad y estado fisiológico. La edad, el estado fisiológico o de salud, a su vez condiciona el tipo o calidad del alimento, la frecuencia, la cantidad y consistencia de los

mismos. La alimentación es considerada adecuada cuando cumple con lo siguiente:

- La Frecuencia: Número de veces en que se debe alimentar durante las 24 horas.
- La Cantidad: Porción o número de cucharadas o tazas, que se debe servirse en cada tiempo de comida o merienda.
- La Consistencia: Forma en que ha sido preparado y/o presentado el alimento (líquidos; espesos o en forma de masita; semisólidos como puré; sólidos desmenuzados, picados o en trocitos).
- La Variedad: Depende de los tipos de alimentos servidos en el plato, los cuales aportan las sustancias nutritivas que necesita el cuerpo, para funcionar adecuadamente. En cada tiempo de comida, se debe incluir al menos un alimento de cada uno de los tipos de alimentos.

**6.9 El desayuno de los niños debe ser la comida más importante del día. Un desayuno equilibrado para los niños es el compuesto por leche, fruta o jugo de frutas e hidratos de carbono.**

El desayuno de los niños debe ser la comida más importante del día. Un desayuno equilibrado para los niños es el compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono.

El desayuno es, según los nutricionistas, fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF) una de las comidas más importantes del día, supone, al menos, una cuarta parte de las necesidades nutricionales de los niños.

Cuando los niños no desayunan bien no tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares. Además, un desayuno no adecuado hará que los niños sientan, a media mañana, la necesidad de un gran aporte energético, que seguramente podrán encontrar en productos de alto contenido en azúcar y ácidos grasos.

La alimentación tiene que ser variada y equilibrada, adaptada a los gustos del niño se debe emplear alimentos locales y de temporada, hay una clara relación entre alimentación y el cuidado del medio ambiente.

El desayuno debe ser de la forma más completa posible, limitar la comida precocinada, alimentos procesados o comidas de preparación rápida (pizza) contiene más grasas saturadas, azúcares y sal.

En muchas ocasiones, por la falta de tiempo, las prisas y los retrasos, algunas familias prescinden de dar de desayunar a sus hijos en casa. Están obligados, por las circunstancias, a llevar a sus hijos más temprano al colegio y muchos desayunan por el camino. Otra alternativa es el desayuno en el colegio, que cada vez, está más cuidado. En la mayoría de las escuelas, el menú está controlado por nutricionistas, lo que significa que se puede confiar en el servicio. Para los padres que tienen más

tiempo, en casa, el desayuno ideal y adecuado debe ser variado en alimentos que contengan nutrientes necesarios.

Todo es una cuestión de hábito si desde la más temprana edad, los niños se acostumbran a desayunar bien, su organismo se habituará a esta costumbre, y le exigirá un buen desayuno todos los días, y ellos se sentirán satisfechos. Así la familia estará previniendo lo que hoy es una preocupación mundial para los expertos de alimentación: la obesidad infantil.

Los niños deciden si comen o no y la cantidad que toman si el niño rechaza un alimento no se le debe forzar a tomarlo. Los padres deciden el tipo calidad y variedad de los alimentos, no es malo comer chocolates de vez en cuando la prohibición de ciertas comidas (chucherías refrescos, hamburguesas) puede atraer la atención del niño hacia ellas y hacer que parezcan más atractivas y deseables.

Los niños necesitan comer a menudo, se les debe proporcionar alimentos nutritivos y saludables evitar que piquen a todas horas alimentos poco recomendables (galletas, chucherías, papitas fritas, jugos envasados que interfieran con su apetito.

Es importante hacer del desayuno un momento agradable. Los niños imitan todo lo que ven, por lo que los padres y familiares tienen una gran responsabilidad respecto a su comportamiento. (Pediatra José Manuel Moreno)

En torno a los 18 meses el niño se vuelve caprichoso y recurre a la negación como respuesta a todo, incluso a cosas que le agradan.

A esta edad ya muestra preferencias y aversiones alimentarias, que van cambiando con el tiempo; no hay que prestarle demasiada atención, si el pequeño rechaza un alimento se le podrá ofrecer al cabo de unos días para ver cómo reacciona.

Según la organización mundial de la salud (OMS) la alimentación complementaria debe introducirse en el momento adecuado, lo cual significa que todos los niños deben empezar a recibir otros alimentos. La alimentación complementaria debe ser

suficiente lo cual significa que los alimentos deben administrarse en cantidades apropiadas que cubran las necesidades nutricionales del niño en crecimiento.

El entorno familiar y escolar tiene una significativa misión a la hora de estimular la actitud de los niños hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos es primordial que la familia mantenga su nutrición adecuada a través de dietas sanas, dentro del contexto de la forma de vida y de sus gustos individuales. El aspecto social y cultural de las comidas es tan importantes para nuestro bienestar como el simple aspecto nutritivo.

Debido a los cambios en el estilo de vida, la comida infantil comercializada tiene una mayor importancia en la dieta de los niños y debería cumplir rigurosas normas de calidad y seguridad. Los alimentos que hay en el mercado son prácticos y variados por lo que son una buena opción para complementar las comidas preparadas en casa.

Un aspecto a tener en cuenta en el primer año de vida es la cantidad de hierro que aporta la dieta. Los alimentos infantiles que se comercializan están hechos con frutas frescas, verduras no llevan conservantes y tienen que cumplir normas muy estrictas.

El calcio, una pieza fundamental del cuerpo, es necesario para desarrollar huesos y dientes sanos y fuertes. Puede ser que los niños no sepan o no les importe que la leche “haga que el cuerpo funcione bien”, pero es la mejor fuente del calcio que tanto necesitan.

## VII. MATRIZ DE DESCRIPTORES

Propósitos específico	Cuestiones de investigación	Descriptores	Técnicas	Informantes Claves
Determinar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas de infantes.	¿Qué tipo de alimentos son los que consumen los niños y niñas de infantes A II?	<p>¿Cuál es la importancia de que los niños (as) desayunen bien?</p> <p>¿Describir los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas en el salón?</p> <p>¿Qué alimentos básicos deben consumir los niños y niñas en estas edades en el desayuno?</p> <p>¿De qué manera afecta a los niños (as) el consumo de productos no nutritivos en el desayuno?</p>	Entrevista observación	Educadoras Padres de familia
Describir acciones para promover un desayuno saludable con los niños y niñas de infantes.	¿Qué acciones realizan las educadoras para implementar un desayuno saludable con los niños y niñas de infantes A –II?	<p>¿Cómo hacen si los niños (as) no llevan alimentos en el desayuno?</p> <p>¿Cómo podemos apoyar a los padres a los padres de familia para que no proporcionen a los niños (as) un desayuno no adecuado?</p> <p>¿Qué orientaciones brindan a los padres para que envíen a los niños (as) un desayuno saludable?</p> <p>¿Reciben los padres algunas orientaciones sobre el consumo de alimentos adecuados para sus hijos?</p>	Entrevista Observación	Educadoras Padres de familia

Propósitos específico	Cuestiones de investigación	Descriptor	Técnicas	Informantes Claves
Identificar los grupos nutricionales que necesitan los niños y niñas de infantes durante esta etapa.	¿Qué grupos nutricionales en su desayuno necesitan los niños y niñas de infantes A-II?	<p>¿Cuáles son las necesidades nutricionales de los infantes?</p> <p>¿Qué tipo de alimentos considera que deben consumir en el desayuno los niños (as) de infantes A- II?</p> <p>¿Cuáles son los alimentos que afectan la buena nutrición en el desayuno de los niños y niñas de infantes A-II?</p> <p>¿Cuáles son los alimentos saludables que pueden y deben consumir los niños (as) de 1 a 2 años?</p>	Entrevista Observación	Educadoras Padres de familia
Brindar recomendaciones para mejorar la nutrición en el desayuno de niños y niñas de infantes.	¿Qué recomendaciones se les puede sugerir a los padres de familia y educadoras para mejorar la nutrición en el desayuno de los niños y niñas de infantes A-II?	<p>¿Que sugiere que se debe hacer para mejorar los hábitos de alimentación para el desayuno en el CDI y en el hogar?</p> <p>¿Cómo podemos ayudar a los padres de familia de que no sigan proporcionando alimentos no adecuados para el desayuno de los infantes?</p> <p>¿Qué orientación puede brindar para mejorar y promover un desayuno saludable en los infantes A-II</p>	Entrevista observación	Educadoras Padres de familia

## VIII. PERSPECTIVA METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN

### a. Enfoque de la Investigación

Nuestra investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, ya que según este tipo de investigación se ajusta a fenómenos porque mediante este enfoque se describen los fenómenos tal y como ocurren, desde la perspectiva de los actores; por lo tanto, no se trata de interpretar, sino de comprender la situación para poder aportar a la mejora del problema encontrado.

Desde su perspectiva, es una investigación descriptiva, ya que se van describiendo los hechos en un periodo de tiempo determinado, tratando de conservar las percepciones de los informantes tal y como ellos la sienten y la viven.

La investigación se desarrolló en un tiempo determinado que está comprendido en el calendario escolar que orienta el Ministerio de Educación MINED (I Semestre del año lectivo 2016)

### b. Perspectivas de Orientación Interpretativa

La investigación cualitativa podría entenderse como una categoría de diseños de investigaciones que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevista. Como registros de campo y fotografías.

En nuestra investigación el tipo específico de estudio cualitativo que se emplea es el de etnometodología ya que intentamos estudiar un fenómeno social incorporado a nuestra investigación y nuestras acciones a través del análisis de la actividad humana.

Descriptiva, estudiamos y mencionamos los hechos tal y como se dieron e interpretamos una realidad, objetiva, ordenada de un determinado grupo de clase en el centro de desarrollo infantil Mildred Abaunza.

Enfoque: la investigación se centró en la observación y la entrevista.

## IX. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS PARA RECOGER LA INFORMACIÓN

**a. Técnicas:** La técnica hace referencia a un modo de actuación para conseguir algo que nos conduce al logro de los fines. Para la investigación se utilizó las siguientes técnicas la observación, la entrevista. Estas técnicas nos permitieron abordar con más detalles los aspectos que se propuso analizar en este trabajo investigativo.

- **Entrevista:** Es una de las herramientas que utilizamos dentro del proceso de nuestra investigación, establecimos un dialogo entre las personas seleccionadas como son los padres de familias y educadoras.

Esta técnica nos permitieron abordar con más detalles los aspecto que nos propusimos analizar con este trabajo investigativo, se obtuvo información de las educadoras que atienden a los infantes y padres de familia nos aportaron insumos valiosos que facilitaron realizar el análisis exhaustivo para el trabajo investigativo.

- **La Observación:** es una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc., con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. En esta técnica se suele utilizar principalmente para observar el comportamiento de las personas sujetas de estudio, en este caso los niños y niñas de Infantes en su proceso de alimentación (desayuno).

La observación de los participantes esta técnica nos permite estar dentro del tema de estudio, conociendo como piensan y actúan las investigadoras, la observación está basada de análisis y valoración del consumo de alimentos adecuados e inadecuados que consumen los niños y niñas de infantes A-II.



- **Revisión Bibliográfica:** constituye uno de los principales pilares en los que se sustenta la investigación educativa. La elaboración del sustento teórico a partir de la revisión documental resulta imprescindible, ya que, fundamentalmente, nos permite delimitar con mayor precisión nuestro objeto de estudio y constatar el estado de la cuestión, evitando divagar o no presentar aportes de mejora.

Del mismo modo, esta revisión de la literatura nos permite establecer la importancia del estudio que pretende desarrollar y, posteriormente, comparar sus resultados con los de otros estudios similares. Por lo que antes de iniciar la revisión bibliográfica, nos formulamos una idea aproximada sobre el tópico que pretendíamos trabajar.

## **b. Instrumentos diseñados para recolectar la información**

Para recoger la información se diseñaron instrumentos que permitieron obtener de manera ágil y efectiva opiniones o percepciones a fin de analizar para llegar a un juicio de valores sustentados.

El instrumento por su parte es un medio que nos permitió poner en práctica una técnica aluden a materiales o modo de presentación de los mismos que pueden ser conveniente utilizarlos para la recolección y acopio de la información precisa que conduzca a la valoración del desayuno de los niños y niñas de infantes A II

Los instrumentos que se diseñaron y aplicaron para recolectar la información en esta investigación se describen a continuación.

<b>Técnica</b>	<b>Instrumentos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Revisión documental y bibliográfico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guía de revisión documental</li><li>• Fichas Bibliográficas</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrevistas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guía de entrevista a educadoras</li><li>• Guía de entrevista a padres y madres</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación al desarrollo del Proceso de Desayuno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guía de observación al proceso de desayuno</li></ul>

### **c. Selección de los informantes claves:**

Nuestros informantes claves son una fuente muy importante en nuestra investigación a lo largo de todo el proceso nos ayudó a establecer una relación de confianza con los informantes claves nos permitió acercarnos y comprender la realidad social en estudio.

Seleccionamos como informantes claves:

- Tres educadoras que atienden el Nivel de Infantes A II, por ser las personas que conocen los hechos, conviven con los niños y niñas son responsables del proceso de alimentación.

La información se obtuvo por medio de una entrevista individual de manera flexible en la que podíamos ir cambiando las preguntas para obtener información exacta de la temática.

- Padres y madres de familia porque ellos son los principales personas allegadas para informarnos sobre la alimentación de sus hijos e hijas.

La obtención de información por parte de los padres y madres se hizo por medio de entrevista individual. Las entrevistas requieren de un diseño flexible por lo cual el investigador puede ir modificando temáticas y preguntas durante la recolección de la información. Definimos la entrevista como una conversación o intercambio verbal cara a cara que tienen como propósito conocer lo que otra persona piensa o siente frente a determinada situación o circunstancia

## d Criterios Regulatorios

Independientemente de nuestra opción metodológica, debemos considerar una serie de criterios que Garanticen el rigor, autenticidad y validez del proceso de investigación. Según Lincoln y Guba (1985) estos Criterios Regulatorios son cuatro:

- Veracidad o Credibilidad
  - Aplicabilidad o Transferibilidad
  - Consistencia o Dependencia
  - Neutralidad o Confirmabilidad
- **Criterio de Credibilidad o Veracidad** Se encarga de demostrar que la investigación se ha realizado de forma pertinente, garantizando que el tema fue identificado y descrito con exactitud. Hace referencia al rigor de los resultados y de los procedimientos utilizados. Se corresponde con los criterios de validez interna y credibilidad en la Investigación Cualitativa, respectivamente. Para garantizar la credibilidad se utilizan estrategias como:
- ✓ **Observación persistente** La permanencia prolongada del investigador en el campo de investigación posibilita un mayor grado de verosimilitud y permite un enfoque más intenso de los aspectos más característicos de la situación.
  - ✓ **Triangulación** Es una de las técnicas más características de la Metodología Cualitativa. Es un recurso que se sirve de una variedad de fuentes de datos, de investigadores, de perspectivas y de métodos. Su principio básico consiste en recoger relatos/observaciones de una situación o algún aspecto de la misma, desde varios ángulos o perspectivas para compararlos o contrastarlos. Es una estrategia altamente eficaz para el control de la Credibilidad Científica.

### Clases de Triangulación

- De Tiempo: Se recogen los datos en varios momentos para comprobar la estabilidad en el tiempo. Especial interés en los estudios longitudinales y transversales.
  - De Espacio: Examina los datos de diferentes culturas, lugares o circunstancias para comparar las divergencias y coincidencias.
  - De Teorías: Estudia los datos recogidos para obtener una mayor perspectiva del fenómeno estudiado, utiliza teorías alternativas.
  - De investigadores: Permite detectar las coincidencias y las divergencias en las informaciones obtenidas.
  - De Métodos: Se utilizan varios métodos y se contrastan los resultados para examinar coincidencias y divergencias
  - Múltiple: Emplea varios tipos de Triangulación y combina varios niveles de análisis: individual, interactivo o social.
- ✓ **Juicio Crítico de los compañeros** Somete a juicio de colegas e investigadores, el conocimiento e interpretaciones que se obtienen y afronta las cuestiones que se puedan plantear Es la recolección de films, videos, documentos. Etc. Que permiten contrastar los resultados e interpretaciones con la realidad.
- ✓ **Recogida de Material Referencial:** es la recolección de films, videos, documentos y otros que permiten contrastar los resultados e interpretaciones con la realidad.

- **Criterio de Transferibilidad o Aplicabilidad:** Busca descripciones o interpretaciones de un contexto dado. Pretende asegurar la relevancia y generalización de los resultados de la Investigación en otros contextos. Desde una Investigación cualitativa correspondería con la validez externa. Durante la Investigación utilizan estrategias como:
  - ✓ **Muestreo Teórico** No pretende ser representativo o típico, sino que busca maximizar la cantidad de información recogida para comparar escenarios o contextos múltiples para descubrir lo importante y relevante es estos. Descripciones exhaustivas y minuciosas del contexto con el fin de establecer correspondencia con otros contextos posibles.
  - ✓ **Descripción Densa:** es la descripción exhaustiva y minuciosa del contexto, con el fin de establecer correspondencia con otros contextos posibles.
  - ✓ **Recogida de abundante información** Es un acopio de información de modo que permitan comparar el contexto de investigación con otros contextos, a los que podría transferir los resultados.
  
- **Criterio de Dependencia o Consistencia** Hace referencia a la estabilidad de los resultados, es decir, en qué medida los resultados se repetirán si volvemos a elaborar el estudio en un contexto similar. Este criterio se denomina fiabilidad desde la Investigación Cualitativa. Es problemático en la Investigación Constructivista dada su asunción de que el mundo social está en permanente cambio.
  - ✓ **Establecer Pistas de Revisión** Posibilita la revisión o examen de los procesos de decisión seguidos por el investigador. Deja constancia de cómo se recogió la información y su interpretación, es un aspecto clave para garantizar la dependencia del estudio. Es el proceso de control seguido por el investigador, este es examinado por otros investigadores externos que determinan si los procesos de investigación seguidos son aceptables.

- ✓ **Auditoria de dependencia:** es el proceso de control seguido por el investigador, este proceso es examinado por otros investigadores externos que determinan si los procesos de investigación seguidos son aceptables.
- ✓ **Réplica paso a paso** Revisión de los procedimientos seguidos con las circunstancias concretas que rodearon el contexto y/o fenómeno estudiado. Consiste en recoger información sobre un sujeto u objeto, situación o evento, e interpretarla desde diferentes perspectivas: entrevista-cuestionario observación. Utiliza diferentes métodos a la vez, con el fin de compensar las deficiencias de unos con las ventajas de otros, favoreciendo la complementariedad. Métodos Solapados
- **Criterio de Confirmabilidad o Neutralidad** Consiste en confirmar la información, la interpretación de los significados y la generación de conclusiones. Más conocido como objetividad en la Investigación Cualitativa. Este último criterio, a pesar de no poder asegurarse totalmente, queda reflejado en la utilización de técnicas y procedimientos intersubjetivos.
- ✓ **Auditoría de Confirmabilidad** A través de un auditor externo se controla la correspondencia entre los datos y las inferencias e interpretaciones que el investigador ha extraído de ellos. Son registros del fenómeno estudiado lo más preciso posible: transcripciones textuales, citas directas de fuentes documentales, etc.
- ✓ **Descriptorios de Baja inferencia** son descritos del fenómeno estudiado lo más preciso posible, transcripciones textuales, citas directas de fuentes documentales, etc.
- ✓ **Ejercicio de Reflexión** Manifiestar a la audiencia los supuestos epistemológicos subyacentes que llevan al investigador a plantear y orientar la investigación de una determinada manera.
- ✓ **Control para el sesgo de las Interpretaciones** • Un colega de investigación que cuestione los análisis del investigador • Una constante búsqueda de ejemplos negativos • Tomar notas libres de valor (value-free)
  - Realizar pruebas para controlar los análisis y aplicarlas • Seguir las directrices de investigadores anteriores para controlar la calidad de la

información • Realizar una auditoría de la obtención de los datos y de las estrategias de análisis.

- Requisitos para la Obtención de Información • Respetar la integridad del ambiente explorado • Reflejar en profundidad los procesos sociales • Mantener una relación con la realidad social en situación natural • Permitir que el investigador capte la realidad desde la perspectiva de los sujetos, tal como la viven.



## **X. CONTEXTO EN QUE SE REALIZA ESTA INVESTIGACIÓN.**

### **Contexto internacional**

Según la organización mundial para la salud (OMS) La alimentación del lactante y del niño pequeño es una piedra angular del desarrollo infantil. Cerca de un 30% de la población mundial de menos de 5 años tiene retraso del crecimiento a consecuencia de una mala alimentación y de infecciones de repetición. Incluso en entornos con escasos recursos la mejora de las prácticas de alimentación puede mejorar la ingesta de calorías y nutrientes, y por consiguiente el estado nutricional.

La Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño tiene por objetivo revitalizar las medidas para fomentar, proteger y apoyar una alimentación adecuada del lactante y del niño pequeño.

La estrategia específica no solo son las responsabilidades de los gobiernos, sino también de las organizaciones internacionales, las organizaciones no gubernamentales y otras partes involucradas.

### **Contexto Nacional**

La primera infancia es un periodo crucial en la vida del ser humano. El gobierno de reconciliación y unidad nacional (GRUN) para restituir el derecho de los niños y niñas de vivir en plenitud y dignidad articula esfuerzos de una transformación social y generar la política de la infancia.

La política nacional de atención a la infancia tiene por objeto restituir los derechos humanos de los niños y niñas menores de ocho años, propiciar el desarrollo humano integral para los niños, armonizar todos los programas y acciones que brindan el estudio a la primera infancia.

El estado tiene responsabilidades específicas con la niñez en edad temprana, con su salud, su educación, su nutrición, su cultura, con su familia de proveerles un ambiente seguro y saludable. Esta responsabilidad jurídica y política del estado

debe ser compartida con todos los sectores e instituciones de la sociedad. Con los productores, los empresarios, comerciantes, políticos, profesionales, gremios, instituciones, religiosa, culturales y sociales.

En la (política nacional de la primera infancia 2011) el gobierno de la republica de Nicaragua está consciente que la primera infancia es un periodo crucial en a la vida del ser humano por ser la etapa del ciclo de vida en donde se establecen las bases del desarrollo de la persona (política nacional de la primera infancia 2011).

En Nicaragua los niños y niñas se están atendiendo de una manera integral, existen programas del gobierno para mejorar la atención en los infantes como es Amor para los más Chiquitos cuenta con una cobertura a nivel nacional y en el relanzamiento del mismo se llevan a cabo una serie de acciones de cara a acercar los servicios a las familias, garantizando de esta manera un crecimiento integral de la niñez nicaragüense.

Por medio de los diversos programas sociales que impulsa el gobierno como la cartilla amor para los más chiquitos, estimulación temprana, programa se garantiza a los niños y niñas contar con sus derechos a servicios de estimulación adecuada educación, nutrición y salud.

Gracias al esfuerzo del Gobierno se ha venido garantizando el bienestar de la niñez a través de centros de formación logrando a la fecha la atención de más de 20 mil niños a nivel nacional a través de los CDI y la Red de Pre-Escolar.

La función de los programas para los niños y niñas es potenciar el desarrollo humano integral, pleno, liberador de los niños y niñas también tiene la función de dar sentido de unidad coordinación y direccionalidad.

### a. Escenario de Investigación

El Centro de Desarrollo Infantil CDI “Mildred Abaunza” está ubicado en el costado norte del Mercado Iván Montenegro distrito siete de Managua.



Este cdi colinda con los barrios América uno y tres atiende hijos de los comerciantes, a las personas de los barrios aledaños y otras personas

que solicitan el servicio.

Su construcción es de concreto techo de zinc con cielo raso, cuenta con seguridad externa ya que todo su perímetro está cerrada con maya

El CDI Mildred Abaunza se fundó en 1981 hace 33 años, su directora Educadora Social Lic. Pilo Antonia Barrilla López, Administradora y contadora, la Lic. Yolanda Isabel Martínez con 33 años de experiencia en el centro y contadora, la bachiller Josefa del Socorro Flores, con también 33 años de experiencia en el centro.

Actualmente tiene una matrícula de 270 niños y niñas que son atendidos en los diferentes niveles educativos, en un horario de 6 a.m. a 6 p.m. de lunes a viernes. Por un personal educativo de dieciocho educadoras, distribuidas de la siguiente forma:

- **Infantes A I:** tres educadoras: Cinthia Largaespada tres años de experiencia con un nivel académico universitario, Kenia flores, bachiller, con dos años de experiencia, Melissa Zabala, bachiller con 7 años de experiencia.

- **Infantes A II:** Tres educadoras, Heyzel Canales, 3 años de experiencia, nivel académico tercer año de secundaria, Sandra Flores, bachiller con 5 años de experiencia, Erika Flores Aburto, 9 años de experiencia, nivel académico, sexto grado.
- **Infantes B:** cinco educadoras, Alejandrina Romero 34 años de experiencia, nivel académico 3er año de secundaria, Yeri Urbina, 8 años de experiencia bachiller, Magali Padilla, bachiller con 19 años de experiencia, María Elena Budier con 3 años de experiencia, nivel académico 3er año de secundaria, Melissa Castellano, 5 meses de experiencia, bachiller.
  - I Nivel:** tres educadoras: Norma Áreas Ramírez 31 años de experiencia, normalista, Ingrid Jiménez ,10 años de experiencias, 4to año de banca y finanzas, Karen Acevedo, 3 años de experiencia, contadora.
  - II Nivel:** dos educadoras: Iskra Madrigal, 10 años de experiencia ,3er año de contabilidad, Magda Obregón 9 años de experiencia, bachiller,
  - III Nivel:** dos educadoras: Martha Flores 16 años de experiencias, nivel académico 3er año de secundaria, Vilma Moreira ,2 año de experiencia, nivel académico tercer año de secundaria.
- Personal de Seguridad:  
Dos vigilantes Sr. Juan Gutiérrez, 11 años de laborar en el C.D.I, José Antonio Vásquez 14 años de laborar en el centro.
- Personal de Limpieza:  
María del Socorro López ,8 años de laborar, Gabriela Lucía Gutiérrez, 2 años de laborar en el centro, Azucena Urbina Ramírez con 3 años de experiencia.
- Personal de cocina  
Érica Ramírez 23 años de laborar en el centro, Darling Flores Burto, 17 años de laborar en el centro.

- **Infraestructura del centro**

La construcción en general es de concreto y actualmente remodelado, puertas de maderas, piso de ladrillo, lámparas fluorescentes, ventanas de vidrio. Las paredes están pintadas de color celeste y rosado pastel, el techo es de zinc y cielo falso pintado de color blanco. Su construcción es con seguridad externa ya que todo su perímetro está cerrado con maya

En el CDI encontramos varias dependencias como: áreas de juego, parque infantil con árboles frutales (mango) y plantas ornamentales. En la entrada principal se encuentra al lado derecho, secretaria administración, dirección, mini bar, sala de infantes A I, recepción y al lado izquierdo está el baño para el personal seguidamente la sala de primer nivel, infantes A II, infantes B, tercer nivel, la cocina existen seis salas para el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

El CDI tiene una sala grande o salón múltiple, que se utiliza como auditorio donde se realizan algunas actividades de eventos, en cada sala tienen mesitas donde los niños realizan actividades y comen.

Todo proceso educativo tiene como fin la incorporación integral de un sinnúmero de elementos que de una u otra manera son o vienen a convertirse en parte fundamental para la vida de una persona. La educación no solo se limita al área del conocimiento, sino que debe integrar otros ámbitos educativos que se interrelacionen y que vengán a fortalecer las bases y diversidad del proceso formativo y que no se convierta en conceptos inútiles no que converjan de forma determinante en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

- **Nuestro Escenario áulico:**

Nuestra investigación se desarrolló en el área de Infantes A II en esta sala se atienden a niños y niñas entre las edades de 1 a 2 años, haciendo una matrícula actual de 10 niñas y 10 niños para un total de 22 niños.

Este grupo de niños y niñas lo atienden tres educadoras con horarios escalonados. Una de ellas tiene 3 años de experiencia como educadora con tercer año de secundaria aprobado, la otra educadora tiene 5 años de experiencia como educadora, y logro aprobar el quinto año de secundaria y la última educadora tiene 9 años de experiencia como educadora, aprobó el sexto grado de Educación Primaria.

El área de infantes A II está ubicada en la segunda aula de la entrada principal a mano derecha, limita a la derecha con primer nivel ,a la izquierda con segundo nivel este salón es grande tiene suficiente espacio para que los niños y niñas puedan desplazarse, esta área de los niños de infantitos es muy oscura hay poca iluminación natural y no encienden la luz , cuenta con inodoros, lavamanos del tamaño de los niños, tienen un área donde lo usan de comedor y también para realizar labores manuales con los niños y niñas en este espacio de la sala si hay iluminación natural dentro del salón con un portón de salida a las zonas de recreación cuentan con sillas plásticas y mesas de maderas de acorde a la necesidad de los niños y niñas. Existen algunos rincones pocos utilizados por los niños y niñas cuentan con tijeritas para el proceso de sueño.

Este es el escenario activo donde llevamos a cabo el proceso de la investigación.

## b. Rol de las Investigadoras

En esta investigación, fue realizada por:



**Tatiana del Socorro Salazar García:** nací el 2 de mayo del año 1984 en Managua, Nicaragua, actualmente tengo 32 años de edad y radico en la ciudad de Managua me bachillere en el Instituto Gabriela Mistral. Tengo dos años de laborar como maestra de Educación Infantil. En el año 2012 inicié mis estudios de Pedagogía con mención en Educación Infantil en la UNAN-Managua.

Fue nuestra primer experiencia fue muy enriquecedora pudimos poner en práctica el conocimiento teórico que adquirimos durante los periodos anteriores y llevar a la práctica en la aula de clases por medio de la investigación acción, a ver de cerca la realidad de los niños, niñas que atendemos con diversidad y necesidades educativas especiales que hay en las aulas. así como trabajar de la forma más adecuada para sus aprendizajes lo cual sean significativos en ellos nos ayudó a crecer como persona, maestra, madres, tías y aprender a empeñarnos en ser mejor cada día y entregarnos más a nuestras labores y a la niñez.

**Soy Sadia María García García** nací el 28 de mayo del año 1970 en Managua, Nicaragua actualmente tengo 46 años radico en la ciudad de Managua me bachillere en el año 1990 en el Instituto Primero de Mayo, actualmente llamado Douglas Sequeira. En el año 1999 me gradué como operador de microcomputadora en el Instituto Manuel Olivares, actualmente tengo 13 años de laborar en el CDI Colombia como Maestra del tercer nivel de preescolar.



Como maestras estamos día a día buscando como mejorar la enseñanza, aprendizaje en especial en los niños de educación inicial brindándoles amor, confianza, seguridad en sí mismo así como dándoles a conocer la alimentación saludable que contribuyan a su buen desarrollo.

En pareja seleccionamos este tema con el fin de valorar el desayuno que realizan los niños y niñas de infantes A- II en su adecuada nutrición en el centro de desarrollo infantil Mildred Abaunza de la ciudad de Managua.

Como investigadoras, planificamos nuestra investigación con ayuda de la tutora, María Inés Blandino, docente del Departamento de Pedagogía de la UNAN-Managua. Le presentamos la identificación y planteamiento del problema a investigar, luego formulamos cuestiones o preguntas de investigación las que convertimos en propósitos, realizamos la búsqueda bibliográfica para elaborar el sustento teórico, construimos la matriz de descriptores, seguidamente diseñamos la metodología de trabajo, los instrumentos para recoger la información, y finalmente analizar mediante matrices la información recolectada para luego triangularla, redactar conclusiones y recomendaciones a los actores educativos.

Nuestro rol fue de acompañante en los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que la investigación la hicimos mientras realizábamos las prácticas profesionales.



El estar de forma constante en el escenario nos facilitó la realización de observaciones directas y durante periodos prolongados, poder dirigirnos a los padres con mayor confianza y educadoras quienes nos brindaron la información necesaria.

Como observadoras estuvimos atentas durante el proceso del desayuno de los infantes, que consumían, quienes lo administraban y los distribuían, como entrevistadoras estuvimos atentas en las repuestas de las preguntas planteadas sobre el tema a los padres y educadoras de los infantes A II.

En todo momento estuvimos anuentes a apoyar, participar y desarrollar algunas actividades en la sala de Infantes A II con las presencias de las educadoras.

Asumimos en esta investigación el compromiso de describir los hechos tal y como suceden sin alterarlos y guardando el sigilo como parte de la ética del investigador. Al investigar nuestro principal objetivo es buscar nuevos conocimientos la que aplicaríamos métodos científicos en la cual damos un toque personal que refleja nuestro pensamiento, la forma en que abordamos las situaciones que se nos presenta nos organizamos y colaboramos entre sí para llevar a cabo el desarrollo de la investigación.

Respetamos y reconocemos el papel que juega cada una de nosotras durante la investigación siendo prudente con las personas que son parte de nuestra investigación debemos ser honestos dando reconocimiento a autores que se retomen en un texto debemos ser autocrítico para mejorar durante la investigación.

Reunir toda la información necesaria en la que valoraremos examinaremos toda los documentos recaudados para dichas investigaciones. Al realizar una investigación mostramos una actitud reflexiva, cualidad que debemos tener como investigadoras para ser capaces de realizar aportaciones oportunas.

La experiencia que vivimos fue enriquecedora para nosotras, como maestras estamos día a día buscando como mejorar la enseñanza y poner en práctica lo aprendido en estos cinco años de estudio compartimos con cada una de las personas que colaboran en el centro así, como los padres y también entre nosotras como grupo nos apoyamos hasta el final de nuestras prácticas y en esta

investigación experimentamos diferentes valores como unión ,confianza ,apoyo, también velar por la seguridad alimenticia de los niños y niñas de infantes en el transcurso del semestre.

### **c. Acceso y Retirada del Escenario de Investigación**

Para acceder al escenario, la tutora nos facilitó una carta solicitando el permiso para acceder a las instalaciones y sala de Infantes A II para realizar nuestra investigación, dado que ya habíamos tenido un primer contacto, debido a que ahí realizamos nuestras prácticas profesionales, se nos facilitó el contacto y apertura por parte del personal que ahí labora.

El problema fue detectado durante el desarrollo de las prácticas profesionales y decidimos llevarlo a investigación con el propósito de ayudar a los niños y niñas a mejorar su alimentación, aportar a las educadoras y padres información para reflexionar acerca del problema y brindar recomendaciones para mejorar la situación encontrada. Una vez culminado el proceso de recogida de la información en el escenario, procedimos a despedirnos de los niños y niñas, las educadoras y personal administrativo del CDI agradeciéndoles por su disposición al permitir que realizáramos nuestro trabajo de investigación y comprometidas a regresar para que junto a ellas revisar la información y los resultados de dicha investigación.

## XI ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

### **Propósito No.1: Tipos de alimentos que consumen los niños y niñas de infantes.**

Conforme lo expresado por las tres educadoras que atienden a los infantes A II es importante el desayuno para el crecimiento, salud de los infantes que se sientan satisfechos con el alimento proporcionado por los padres y madres de familia. Nos comentaba una de las educadoras que el desayuno es para que el niño no sienta hambre.

Consideran las educadoras que los alimentos básicos que deben consumir los niños serían el huevo, pan, queso, carne, pollo, crema, arroz, frijoles, leche agria, tortilla, frutas en un desayuno nutritivo.

Según las educadoras los productos no nutritivos les afectarían durante su crecimiento a la salud de los infantes manifestaban que conocían las desventajas que afectan a los infantes al no desayunar sin embargo no nos mencionaron cuales eran las desventajas solo las conocían.

Nos manifestaban los padres que para ellos no es tan importante el desayuno como lo es el almuerzo que a sus niños no les gusta consumir a muy tempranas horas comida ya que ellos están en el centro de desarrollo infantil desde la 6:00 am.

Según los padres el alimento esencial para sus hijos e hijas es su leche en casa, es el desayuno, porque no les gusta comer muy temprano a veces es por el tiempo ya que no nos permite elaborar el desayuno ya que tenemos que trabajar.

Sabemos que de alguna manera afecta a nuestros hijos e hijas en su desarrollo los productos no nutritivos pero tenemos que darles lo que podemos y esta nuestro alcance todo es que no pasen hambre.

Nosotras observamos que los padres no dan la importancia que requiere un desayuno pues no conocen que alimentos son nutritivos para sus hijos e hijas así como las educadoras desconocen la importancia en esta etapa del niño.

Según los pediatras M.J Galiano y Moreno Villares (2012) plantea que a los niños deben de crearles hábitos como tomar desayuno todos los días por lo que ellos están en la etapa de crecimiento por el gran beneficio para la salud, mejora la sensación de bienestar y los cereales es una buena alternativa para el desayuno ya que en su contenido tiene fibra y azúcar.

El desayuno ideal para los niños debe ser equilibrado en micronutrientes debe contener frutas y verduras menos grasas saturadas, fibra mejora el rendimiento intelectual influye en la memoria espacial.

La organización mundial para la salud (OMS) La buena alimentación de los niños y niñas es de suma importante debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta.

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el niño presenta algún grado de desnutrición los efectos se reflejan incluso durante la etapa adulta, en la productividad de las personas; una alimentación inadecuada dentro del hogar tiene un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

El consejo europeo de información sobre la alimentación (EUFIC) expresa No se debe ir con prisas en las horas de la comida, sino que hay que darles de comer relajadamente y preparar el terreno para que sus actitudes hacia la comida sean sanas.

Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de

los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos.

Consideramos que los niños y niñas de infantes A II no están consumiendo un desayuno balanceado que aporte a su desarrollo integral para combatir las enfermedades propias de la infancia, propiciando un crecimiento saludable a largo plazo que le ayudarían a formar hábitos saludables.

Observamos que debido a la falta de un desayuno saludable algunos de los niños mostraban decaimiento y sueño en el momento de realizar actividades participando poco en las dinámicas que se desarrollaban durante el periodo de enseñanza aprendizaje.

Nos preocupa la falta de interés de parte de los padres y educadoras con respecto a la práctica de hábitos alimenticios saludables que beneficien durante toda la vida a los niños y niñas de infantes A II.

### **Propósito No.2: Acciones para promover un desayuno saludable con los niños y niñas de infantes.**

Las educadoras nos comentan que si promueven los hábitos alimenticios saludables en los padres y madres de familia creándoles conciencia, hablando con ellos sobre el alimento que preparan para el desayuno de sus niños y niñas. Siempre les recordamos a los padres que los momeitos, galletas y jugos no es un desayuno adecuado para los niños y niñas.

Según las educadoras los padres hacen caso omiso de las recomendaciones que les sugieren de los alimentos no adecuados para un desayuno de sus hijos e hijas, no les dan la importancia debida al alimento.

Cuando los niños no llevaban desayuno expresan las educadoras promueven que compartan las galletas, jugos, golosinas entre ellos para enseñarles que deben compartir ya que no llevan variedad de alimentos entre lo que referían una de las

educadora expreso “de donde vamos a sacar nosotras para darles un desayuno a los que no traen”

Como educadoras orientamos que traten de traerles un desayuno completo pero sus hijos pero eso ya queda en manos de ellos nos expresó la educadora Hazel Canales.

Sin embargo los padres y madres manifiestan que las educadoras es muy poca las orientaciones que les brindan acerca de un desayuno nutritivo para sus hijos e hijas.

Algunos de los padres manejan la importancia así que promueven el consumo desayuno saludable para sus hijos e hijas, practicándolo en sus hogares y con la familia.

Lic. Mariela Licata de zonadiet.com expresa No se le debe dar a los niños chucherías, golosinas o alimentos procesados y no premiar o castigar con dulces. Se debe concientizar a toda la familia.

A esta edad no se habla de dietas, ya que pueden impedir su correcto desarrollo y crecimiento, por lo que debemos brindarle alimentos nutritivos y saludables, que no se excedan en las calorías.

Este período de la vida resulta de vital importancia para adquirir hábitos saludables.

La nutricionista infantil Lubi Mendieta del hospital Manuel de Jesús Rivera (la Mascota) afirma que la mejor forma que los niños y niñas consuman su desayuno es que sea variado, nutritivo, vistoso balanceado y tiene que haber una buena combinación entre los alimentos sin llegar al exceso.

El consejo europeo de información sobre la alimentación (EUFIC) menciona que el entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos, los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia.

Desde nuestro punto de vista las educadoras no promueven la formación de hábitos alimentarios saludables con los niños durante su desayuno tampoco se capacitan a los padres en la importancia de un desayuno saludable, no conversan con los niños sobre los alimentos a consumir ni establecen rutinas de alimentación saludable así como el centro no promueve acciones con los padres de familia.

La familia no colabora en la mejora, implementando un desayuno nutritivo teniendo ellos un papel decisivo en la formación de hábitos de alimentarios saludables.

### **Propósito No.3: Grupos nutricionales que necesitan los niños y niñas de infantes durante esta etapa.**

Dos de las educadoras nos comentan que desconocen las necesidades nutricionales que presentan los niños y niñas de 1 a 2 años ya que consideran que es responsabilidad de los padres y madres conocer la información por ser ellos los que proporciona el desayuno a sus hijos. Una de las educadoras tiene conocimiento generalizado de las necesidades nutricionales de los infantes y como los afecta en su desarrollo en general. Pero desconoce cuáles son los grupos nutricionales que los infantes a esta edad necesitan para su desarrollo integral.

Algunos de los padres y madres de familia manifiestan que saben muy poco de las necesidades nutricionales que presentan sus hijos e hijas, consideran que la leche es el alimento más importante de los niños y niñas nos comentan que se lo proporcionan antes de ir al cdi. Que nunca se han dedicado tiempo para buscar información sobre el tema de grupos nutricionales.

Otra madre de familia nos comentó que desconoce cuáles son el grupo nutricional que necesita su hija pero que a ella no le importaba porque su niña desayunaba bien y en su casa que consumía todo tipo de alimento. No le interesaba saberlo porque no lo considera de mucha importancia.

Logramos darnos cuenta que algunos que los padres desconocían cuales eran los grupos balanceado que necesitan sus hijo(a) porque los alimentos que consumían

en casa para ellos estaba bien. Además que no consideran el desayuno de importancia.

Lubi Mendieta nutricionista infantil manifiesta que los padres deben tener conocimiento de los grupos nutricionales importantes para la alimentación de sus hijos e hijas al tener conocimiento sabrán cual es mejor alimento para ello y así combinar cada de los grupos alimenticios que son tan importantes en la nutrición diaria.

Lic. Nutricionista Patricia Serafin. Expresa Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

Para adquirir una alimentación saludable y adecuada los niños y niñas deben consumir proteínas, grasas, azúcares, carbohidratos, fibras, vitaminas, minerales. Todos los grupos de alimentos son importantes porque se complementan entre sí y brindan diferentes cantidades de sustancias nutritivas al cuerpo, por eso hay que tener en cuenta la cantidad de alimentos que debemos consumir de cada uno de los Grupos que se encuentran en los distintos niveles Es importante realizar un consumo adecuado de alimentos de cada uno de los 7 grupos de alimentos se debe variar la forma de elaboración de los platos de comidas preparados todos los días para tener un buen desayuno.

El desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad de 1 a 2 años.

En la revista digital Gastrohup de Adela Herrera nos dice que los niños deben ser animados a consumir cantidades apropiadas de energía y nutrientes en el desayuno como parte de un estilo de vida, estrategia que incluye el consumo de una dieta



saludable, la participación en actividad física regular y en actividades o estilo de vida que contribuyen positivamente en la salud física, social y mental.

Para Joan E Lefebvre agente para la vida familiar manifiesta que los cereales listos para servir pueden ser una alternativa nutritiva para el desayuno si tienen poca azúcar y mucha fibra. Sírvalos con leche con poca grasa y un poco de fruta para un desayuno rápido.

Desde nuestro punto de vista consideramos que los padres y educadoras tienen el deber de conocer cuál es la importancia de los grupos nutricionales, buscar alternativas para tener un desayuno balanceado y adecuarlos día con día, poder combinarlos con creatividad cada uno de los grupos nutricionales.

Los padres de familia deben ser más positivos en cuanto a la nutrición de sus hijos y estar con mejor disposición para tener conocimiento del desayuno adecuado para niños y así identificar cual sería el mejor alimento que deberían consumir.

#### **Propósito No.4: Recomendaciones para mejorar la nutrición en el desayuno de niños y niñas de infantes.**

Las educadoras nos reflejaban que tratan de sugerirles a los padres que la mejor forma es crearles hábitos que le ayuden a la alimentación pero los padres no demuestran su opinión acerca de ese tema y que muchas veces no les gusta que les digan.

Según las educadoras de los infantes los niños y niñas necesitan alimentos que ayuden a su desarrollo consideran que necesitan consumir en su desayuno huevos, pan, queso, crema, gallo pinto, leche agria, frutas y al no consumir estos alimentos los infantes no crecen con un desarrollo adecuado. Pero los padres envían solo alimentos pocos nutritivos para los infantitos.

Conforme a las educadoras nos comentaban que desconocen sobre las necesidades nutricionales de los infantes de 1 a 2 años de edad, nos mencionaban que consideraban que los infantes deben consumir en su desayuno gallo pinto, huevo, queso, carne, pollo, crema, arroz, frijoles, pan entre otros alimentos, les

decimos a los padres, como educadoras de sus hijos e hijas que un jugo artificial y una galleta no es desayuno que tengan conciencia.

Por otra parte los padres nos comentaban que las educadoras nunca les hablado acerca del tema del desayuno de sus hijos por lo tanto consideramos que les damos un desayuno adecuado.

Expresan la mayoría de los padres desconocen lo importancia de un desayuno nutritivo y consideran que no tiene relevancia. Comentan que es más importante el almuerzo, Los niños y niñas pueden consumir de todo en un desayuno comen pizza, jugos artificiales, galletas, golosinas gomitas, gelatinitas entre otro. Los infantes están acostumbrados a su jugo y galleta, no le gusta desayunar, sabemos que los infantes deben consumir alimentos que ayuden a crecer sanos como huevo, pan arroz, gallo pinto, queso, leche fueron algunos de los alimentos mencionados per e hijas no a sus hijos no les gusta comerlos, entre otros nos mencionaban que algunos de los alimentos que afectan la salud de los niños y niñas son los caramelos, las golosinas, comida chatarra.

Los padres de familia manifiestan que ninguna de las educadoras realizan acciones de ningún tipo con respecto al desayuno de los infantes decían que jamás los ha invitado ni siquiera a una charla tampoco les dan ninguna orientación sobre la alimentación de un desayuno adecuado para sus hijos e hijas según las educadoras comentaban que les dicen que mejoren a los padres de familia el desayuno que envían a sus hijos pero les hacen caso omiso.

Conforme a los padres la mayoría desconoce la necesidad nutricional de sus hijos e hijas ellos comentan que deben consumir de todo en su desayuno todo es nutritivos para ellos y saludable. Comentaban que algunos de los alimentos que afectan a los niños , niñas son las golosinas y la comida chatarra que el desayuno más nutritivos para sus hijos e hijas era comer de todo por la razón que están creciendo y nada les hace daño.

Brindar recomendaciones para mejorar la nutrición en el desayuno de los niños y niñas de infantes.

- ❖ Les sugerimos a los padres de familia y educadoras opciones para que ellos puedan mejorar el desayuno de los infantes y así cambiar los hábitos alimenticios desde sus hogares.
- ❖ Otra acción es la comunicación personal con los padres para mejorar el desayuno inadecuado en alimentos saludables y nutritivos.
- ❖ Para mejorar su nutrición en el desayuno de los infantes debemos buscar la forma de llegar al padres de familia y promover el consumo de frutas de lo cual tenemos variedad en el entorno
- ❖ Para poder promover un desayuno saludable en los niños y niñas se pueden brindar charlas educativas sobre la pirámide alimenticia y la importancia de consumir los grupos nutricionales que necesitan los niños de infantes durante esta etapa.

De acuerdo a los resultados logramos interpretar lo siguiente en su mayoría los padres de familia y educadoras que atienden a los infantes desconocen que el desayuno es primordial en esta edad y no manejan la importancia que tiene un desayuno balanceado completo, con los nutrientes necesarios en esta etapa del niño y la niña en su mayoría acostumbran a darles jugos artificiales alimentos chatarras que no contribuyen en nada a una alimentación saludable.

Es evidente que las educadoras no decían nada a los padres ninguna recomendación sobre el desayuno de sus hijos así como tampoco rechazaban los alimentos poco nutritivos que entregaban los padres a ellas.

La organización mundial para la salud (OMS) nos dice que La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.

Es primordial que la familia mantenga una nutrición adecuada a través de dietas sanas, dentro del contexto de la forma de vida de sus miembros y de sus gustos

individuales. El placer de comer y el aspecto social y cultural de las comidas son tan importantes para nuestro bienestar como el simple aspecto nutritivo. La alimentación sin duda constituye un placer social, compartir una comida es una buena manera de relajarse y estrechar las relaciones sociales. Del mismo modo, la alimentación desempeña una función en nuestra identidad cultural. De ese modo, el acto de comer con otros constituirá efectivamente un ritual que transformará el mero acto mecánico de la ingesta en un momento en el que placer y salud se encuentren a través de la alimentación.

- Según los padres de familia sus hijos e hijas desayunan en el centro porque no tienen tiempo de preparar un desayuno saludable por motivo de trabajo, es más fácil comprarles un jugo de caja que hacérselo resulta más barato que comprar alguna fruta y prepararla. Nunca hemos recibido orientación sobre el desayuno por parte de las educadoras.
- Expresan las Educadoras: de 22 niños y niñas en total solo nueve son los que desayunan en el centro consumen alimentos tradicionales como gallo pinto, huevo, queso, frijoles, pan los demás infantes llegan desayunados de sus hogares. comentan que tratan de crearles conciencia a los padres indicándoles que los jugos, galletas y meneítos no es un desayuno para los infantes.
- Conforme a lo observado las entrevistas realizadas a los padres de familia y educadoras de los infantes en el desayuno hay variedad de alimentos que consumen pero lo que más ingieren es alimentos chatarra como jugos artificiales, galletas, gelatinita, meneítos, etc. los padres prestan poca importancia al desayuno de sus hijos e hijas, la falta de interés de las educadoras por fomentar un desayuno nutritivo para los niños y niñas que están en pleno desarrollo físico e intelectual.

Determinamos que los tipos de alimentos que consumen los niños de infantes A II no los nutre de ninguna manera ya que no contienen nutrientes, vitaminas, proteínas (pollo, carne, huevo, frutos secos) carbohidratos (pan, cereales, arroz, pasta plátano) grasa en pequeñas cantidades (dulces, mantequilla aceite), azucares (frutas y verduras aportan fibra que favorece la digestión) que les ayude en su

desarrollo las consecuencia de la falta de estos alimentos en el desayuno de los infantes será catastrófica en lo físico mental y emocional.

Las acciones que se podrían promover para un desayuno saludable pueden ser por medio de charlas continuas, actividades para que los padres tengan el conocimiento del valor del desayuno en los infantes de 1 a 2 años y puedan ofrecer una variedad de alimentos coloridos y agradables a la vista de los infantes Balanceados en el desayuno.

Los padres y educadoras tenerle paciencia para que el niño se tome su tiempo para desayunar y puedan degustar el alimento relajados y tranquilos ya que es indispensable para su desarrollo.

Identificamos que los infantes necesitan consumir la variedad de alimentos importantes para que hagan frente a sus necesidades energéticas. Es a esa edad donde se aprovecha para desarrollar el paladar de los infantes a la hora de alimentarlos así como fomentar un hábito hacia la buena alimentación.

Recomendamos a las educadoras darle seguimiento a esta problemática que se les presenta en su entorno con sus infantes ya que juegan un papel fundamental en la educación de sus niños y niñas así como indagarse e investigar acerca de esta temática que es muy importante para la vida de nuestros niños y niñas que atendemos a diario.

## XII. CONCLUSIONES

Luego de un arduo trabajo de análisis e interpretación de los resultados encontrados llegamos a las siguientes conclusiones:

1. En la sala de infantes A II, algunos niños de (3 a 5) llevan como desayuno gallopinto, huevo y pan o gallopinto, tortilla y queso, leche, avena, una gran mayoría lleva jugo de caja o botella, glu- glu y un pan o repostería. El resto no hace desayuno en la sala algunos dicen venir desayunados y otros no desayunan.
2. A la hora de receso los niños no comen la merienda que se les brinda porque prefieren comerse el paquete que ellos o sus padres les compran en la ventita del CDI venden: meneítos, gelatinitas, gomitas, aritos, banano, glu-glu, galletas, etc.
3. Los padres no reconocen la importancia de que los niños y niñas desayunen bien pero no toman acciones para favorecer un buen desayuno a los niños.
4. Si los no desayunan se pone en peligro necesidades básicas de hierro, calcio, vitaminas, como la A y B6 el magnesio y el zinc mostrara cambios en su conducta concentración y se estará irritable lo que interferirá en los procesos de aprendizaje.
5. Entorno familiar no favorecen la alimentación adecuada en los niños y niñas de infantes A II ya que los padres no les proporcionan alimentos saludables para obtener desarrollo adecuado en sus hijos e hijas.
6. Las educadoras no favorecen condiciones para que los niños que llegan al CDI sin desayunar lo hagan en el centro, ya que por el contrario se le vende golosinas y otros alimentos no saludables.
7. Los padres no reciben por parte de las educadoras ni la dirección del centro orientaciones sobre la importancia de que sus niños consuman alimentos sanos y nutritivos para crecer saludables.

8. Los niños en estas edades necesitan calorías 1.300-1.400 kcal/día proteínas, 30-40 grs/ día, grasas 45-55grs/día.
9. Para que los niños y niñas tengan una dieta balanceada y nutritiva que les ayude a desarrollarse adecuadamente necesitan los siguientes alimentos que son de precios accesible en los mercados como: lácteos, (leche, yogurt, queso, crema) cereales (avena, pinol, o pinolillo, hojuelas de maíz) frutas (bananos, sandía, melón, piña, a las que estén en temporada) jugos naturales, granos (frijoles, gallopinto) proteína (huevo en sus diferentes formas de preparación)
10. Un desayuno adecuado debe incluir un lácteo que aporta sobre todo calcio, cereales que le aportaran energía y fruta o jugo natural en donde se encuentra la mayoría de las vitaminas.
11. Es importante que los niños desayunen correctamente para crecer fuertes y sanos para que crezcan y se desarrollen adecuadamente y se prevengan enfermedades peligrosas.

### **XIII. RECOMENDACIONES**

Con la realización de esta investigación determinamos las recomendaciones siguientes y dar seguimiento a mejorar la alimentación de los niños y niñas de infantes A II que es tan importante para su desarrollo integral.

#### **A las educadoras:**

- Que orienten a los padres brindar alimentos nutritivos a los niños en el desayuno y darse su tiempo para prepararles algo, que no tiene que ser costoso económicamente.
- Brindar a los padres charlas sobre nutrición y su importancia en el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Estar pendientes para detectar que niños llegan sin desayunar y buscar alternativas para que desayunen.
- Insistir a los padres les envíen desayuno sano a los niños que no lo hacen en casa.
- Hacer menús nutricionales con alimentos de bajo costo para brindárselos a los padres se motiven a variarles el menú de los niños.
- Promover acciones que permitan a los niños realizar desayunos saludables tanto en casa como en el CDI.

#### **A la Directora del centro:**

- Brindar a las educadoras y padres de familia charlas acerca de la importancia de la nutrición adecuada en los niños y niñas.
- Realizar charlas educativas sobre los grupos nutricionales que pueden consumir y ayudan a desarrollar a sus niños, niñas fuertes y sanos.
- Eviten vender golosinas y productos alimenticios comerciales que afecten la nutrición y desarrollo de los niños.



- Promover el día del desayuno en la escuela con los padres, niños y educadoras.

**A los padres y madres:**

- Organizar mejor su tiempo para que les puedan preparar desayuno a sus hijos.
- Asistir a las charlas sobre nutrición infantil.
- Desarrollar en sus hijos buenos hábitos alimenticios principalmente en el desayuno ya que el desayuno constituye el 25% de la nutrición del día.

#### XIV. BIBLIOGRAFIA

- Marín, E. (2014) “Salud y Nutrición Infantil. Documento de Maestría en Pedagogía Infantil con énfasis en Currículo. UNAN-Managua.
- Yenireth C “Proyecto: Importancia de la alimentación de los niños de edad preescolar” disponible en <http://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas.shtml#ixzz4LayTLrbo> visitada 23/09/16
- Nutrición en niños y adolescentes disponible en <http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/comida-sana/expid/basics-nutricion-ninos-adolescentes/> visitada 11/10/16
- Maricela L. La alimentación entre 1 y 2 años de edad disponible <http://www.zonadiet.com/alimentacion/alimentacion-1anio.htm> visitada 21/10/16
- Desarrollo infantil <http://www.desarrolloinfantil.net/nutricion-infantil/dieta-nino-de-1-a-3-anos> <http://es.slideshare.net/gladhys/nutricion> visitada 21/10/16
- Joan E. La crianza del niño en edad preescolar <http://parenting.uwex.edu/crianza-nino-edad-23/10/16>
- [preescolar/documents/del\\_desayuno.pdf](http://parenting.uwex.edu/crianza-nino-edad-23/10/16) visitada 23/10/16
- Galiano M. J Moreno Villares J.M El desayuno en la infancia mas que una buena costumbre <https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/403-408%20NUTRICION.pdf> visitada 11/10/16
- Patricia S. Manual de la alimentación escolar saludable <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> visitada 11/10/16
- Adela H .El desayuno y su importancia ¿es realmente el desayuno una necesidad fisiológica o un hábito saludable <http://revgastrohup.univalle.edu.co/a13v15n2/a13v15n2art4.pdf> visitada el 11/11/16
- OMS Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeños [http://www.who.int/nutrition/topics/global\\_strategy\\_iycf/es/](http://www.who.int/nutrition/topics/global_strategy_iycf/es/) ( visitada el 30/11/16)
- Jeaneth Arismendij (2009) nutrición infantil tomo I y II edición Gamma S,A Impreso en Colombia
- Dr Rafael Romanos Galvan (1985) alimentación normal en niños y adolescentes editorial Manual Moderno S, A Mexico D.F santa Fe de Bogotá.

# **XV. ANEXOS**



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA  
UNAN – MANAGUA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA**

**INSTRUMENTO No.1**

**Guía Entrevista a los Padres de Familia**

**Nombres y apellidos:** \_\_\_\_\_

**Lugar:** \_\_\_\_\_

**Hora y fecha:** \_\_\_\_\_

**Instrucción**

Estimados padres y madres de familia el propósito de la presente entrevista es recoger información acerca de la valoración del desayuno que realizan los niños y niñas de infantes A dos del centro de desarrollo infantil Mildred Abaunza.

Agradecemos su colaboración

- 1 ¿En dónde desayuna su niño? ¿Por qué?
- 2 ¿Qué tipos de alimentos les alistan a los niños y niñas para el desayuno cuando vienen al C.D.I?
- 3 ¿Por qué les envían este tipo de alimentos a los niños y niñas?
- 4 ¿Qué dificultades tiene para preparar un desayuno nutritivo y saludable?
- 5 ¿Qué consecuencias nutricionales puede tener el niño y la niña con este tipo de alimentos?
- 6 ¿Qué alimentos considera usted que deben consumir los niños y niñas de esta edad en el desayuno?.
- 7 ¿Qué orientaciones ha recibido de partes de las educadoras sobre los alimentos que deben traer los niños y niñas para el desayuno?
- 8 ¿Que sugiere usted que se debe hacer para mejorar el hábito alimenticio?



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA**

**UNAN – MANAGUA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA**

**INSTRUMENTO No.2**

**Observación del proceso de Desayuno de los niños**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:**

Observar la forma en que están consumiendo alimentos que inciden en una adecuada nutrición en el desayuno de los infantes A dos en el centro de desarrollo infantil Mildred Abaunza

**Líneas de observación**

Describir los tipos de alimentos llevan los niños y niñas al salón.

Cuáles y cuántos de los alimentos que consumen los niños y niñas en el desayuno en la sala de clase contribuyen a su nutrición.

Cuántos niños y niñas desayunan en sus hogares y cuantos los realizan en el centro.

Tipos de alimentos que consumen en el desayuno en el salón de clases

Cereales	
Frutas	
Lácteos	
Vegetales	
Carnes	
Jugos naturales	



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA MANAGUA  
UNAN-MANAGUA  
RECINTO UNIVERSITARIO “RUBÉN DARÍO”  
FACULTAD DE EDUCACION E IDIOMAS  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA  
CARRERA DE PEDAGOGÍA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN  
INFANTIL**

**Guía de Entrevista a Educadoras**

**I. objetivo**

Estimada educadora el propósito de esta entrevista es recoger información acerca de la valoración del desayuno que realizan los niños y niñas de infantes A dos en el centro de desarrollo infantil Mildred Abaunza.

**II. Datos generales:**

**Nombre del centro:** \_\_\_\_\_

**Nombre de la educadora:** \_\_\_\_\_

**Nombre del entrevistador:** \_\_\_\_\_

**Fecha de la entrevista:** \_\_\_\_\_

**Hora:** \_\_\_\_\_

**III. Preguntas:**

1. ¿Cuántos niños y niñas desayunan alimentos nutritivos en la sala de infantes A dos
2. ¿Cuántos niños y niñas vienen desayunados de sus hogares de infantes A dos.
3. ¿Qué tipo de alimentos consumen los niños en el desayuno en la sala de infantes A dos.
4. ¿Cuál es la importancia del desayuno en los infantes A dos
5. ¿Qué orientaciones brindan a los padres y madres para que envíen desayuno saludable a los niños y niñas.
6. ¿Cómo podemos ayudar a los padres de familia para que no sigan proporcionando a los niños y niñas alimentos no adecuados en el desayuno
7. ¿Qué orientaciones brinda a los padres de familia para mejorar o promover un desayuno saludable
8. ¿Qué sugerencias puede brindar para ayudar a mejorar o promover un desayuno saludable.
9. ¿Cuáles son los alimentos saludables que deben consumir los niños entre uno a dos años
10. ¿Cuándo los niños vienen sin desayunar y no traen alimentos como hacen.
11. ¿Qué hacen si los niños y niñas traen alimentos no saludables en el desayuno.

## MATRIZ DE ANÁLISIS ENTREVISTA A PADRES Y MADRES DE FAMILIA

DESCRPTORES	PM1	PM2	PM3	PM4	ANÁLISIS	TEORÍA
¿Cuál es la importancia de que los niños (as) desayunen bien?	No sé cuál es la importancia, mi hija come de todo. Le preparo cualquier cosa en el desayuno	La leche en casa es el mejor desayuno porque no le gusta desayunar muy temprano	sabemos que es importante pero el tiempo no me da para preparar el desayuno porque tenemos que ir a trabajar	El desayuno no es tan importante como lo es el almuerzo además no come muy temprano porque a las 6 a.m. lo paso dejando en el CDI	Observamos que los padres no dan la importancia que requiere un desayuno pues no conocen que alimentos son nutritivos para sus hijos.	Para la OMS los primeros años de vida resulta de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere. Galeano y Moreno(2012) plantea que a los niños deben crearles hábitos como tomar desayuno todos los días
¿Qué orientaciones les brindan las educadoras a los padres para que envíen a los niños(as) un desayuno saludable?	No dicen nada las educadoras sobre el desayuno de los niños.	Ninguna orientación brindan aquí en el CDI	Muy poca información recibimos sobre el desayuno de nuestros hijos	No dicen nada sobre ese tema solo agarran su desayuno y se los dan a mi hijo	Los padres manifiestan que las educadoras es muy poca las orientaciones que les brindan acerca de un desayuno nutritivo otros padres expresan que promueven el consumo desayuno saludable y lo ponen en práctica en sus hogares.	Mendieta L. nutricionista del hospital Manuel de Jesús rivera (mascota) afirma que la mejor forma que los niños consuman su desayuno es que sea variado, nutritivo, vistoso, balanceado. EUFIC menciona que el entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados elementos y consumo del mismo

<p>¿Cuáles son los alimentos saludables que pueden y deben consumir los niños de 1 a 2 años?</p>	<p>Todo deben comer a esta edad nada les hace daño a los niños y no me importa saberlo porque mi niña desayuna bien en casa</p>	<p>Desconozco cuales son esos alimentos que deben consumir los niños porque están creciendo</p>	<p>Todo tipo de alimentos deben consumir en sus comidas pero con qué tiempo si llegamos cansados de andar vendiendo todo el día en el mercado</p>	<p>No lo sé considero que en el desayuno uno los engaña con algo liviano para mientras llega el plato fuerte ósea el almuerzo</p>	<p>Logramos darnos cuenta que algunos que los padres desconocían cuales eran los grupos balanceado que necesitan sus hijos porque lo que consumían en casa estaba bien. Además que no lo consideran de importancia.</p>	<p>Serafín. P expresa una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades propias de la infancia.</p>
<p>¿Qué recomendaciones les brindan a los padres de familia para mejorar y promover un desayuno en los infantes?</p>	<p>No sé, si les brindan a otros padres pero a mí nunca me han mencionado ese tema será porque mi niña viene desayunada</p>	<p>Ninguna de ellas nos han brindado recomendación con respecto al desayuno</p>	<p>Ninguna recomendación me han dado a mí con el desayuno de los niños</p>	<p>No me dicen nada ni tampoco mencionan como mejorar ni que le puedo dar en su desayuno a mi niño</p>	<p>Es evidente que las educadoras no decían nada a los padres ninguna recomendación sobre el desayuno de sus hijos así como tampoco rechazaban los alimentos poco nutritivos que entregaban los padres a ellas</p>	<p>La (OMS) nos dice la formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad, los hábitos instalado tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida.</p>



## MATRIZ DE ANÁLISIS ENTREVISTA A EDUCADORAS

DESCRPTORES	E1	E2	E3	ANÁLISIS	TEORÍA
¿Cuál es la importancia del desayuno en los infantes All?	Es importante su desayuno para el crecimiento de los niños los alimentos poco nutritivos le afectarían su crecimiento que conocía sus desventaja	Para que se sientan satisfecho con los alimentos y crezcan saludables	Para que el niño no sienta hambre	El desayuno ideal para los niños debe ser equilibrado en micronutriente debe contener frutas y verduras menos grasas saturadas, fibras mejora el rendimiento intelectual influye en la memoria espacial.	Galiano M. y Moreno V deben crearles hábitos como tomar desayuno todos los días en esta etapa de crecimiento por el gran beneficio para la salud. .
¿Qué orientaciones brindan a los padres de familia para mejorar o promover un desayuno saludable?	Si les orientamos cuando les decimos que eso no es un desayuno para sus pequeños tratamos de crearles conciencia pero eso ya queda en manos de ellos	Siempre les decimos que traigan otro tipo de desayuno y no les importa mejorar el desayuno	Los padres no les gusta que les digan nada hacen caso omiso a lo que uno les recomienda	Las educadoras no les orientan a los padres que le lleven un desayuno y aseguran que eso queda en mano de los padres darles un desayuno completo.	Según los pediatras M.J Galiano y Moreno Villares (2012) plantea que a los niños deben de crearles hábitos como tomar desayuno todos los días por lo que ellos están en la etapa de crecimiento por el gran beneficio para la salud, mejora la sensación de bienestar y los cereales es una buena alternativa para el desayuno ya

					que en su contenido tiene fibra y azúcar.
¿Cuáles son los alimentos saludables que pueden y deben consumir los niños de 1 a 2 años?	Eso es responsabilidad de los padres saber cuáles son esos alimentos que deben consumir sus hijos e hijas. Ellos deben informarse cual es lo que necesitan en su desayuno para su desarrollo.	Desconocemos las necesidades nutricionales me imagino que deben alimentarlos con todos los grupos alimenticios pero los padres deben manejarlo mejor que nosotras	Desconozco cuales son pero todo les ayuda a crecer	Las educadoras desconocen las necesidades que presentan los niños y niñas mientras una de ellas tiene conocimientos generalizados acerca de los grupos nutricionales.	Mendieta, L. nutricionista infantil manifiesta que los padres deben tener conocimiento de los grupos nutricionales importantes para la alimentación de sus hijos e hijas al tener conocimiento sabrán cual es mejor alimento para ello y así combinar cada de los grupos alimenticios que son tan importantes en la nutrición diaria
¿Qué orientaciones brindan a los padres de familia mejorar o promover un desayuno saludable?	Se les orienta que no traigan alimentos que no son nutritivos y que no ayudan en nada a desarrollarse sanos.	Tratamos de sugerirles nada más promovemos siempre diciéndoles que no les traigan galletas jugos artificiales y otros	Los padres se les orienta mejorar el desayuno pero no les gusta que les digan nada sobre ese tema	Para mejorar la nutrición de los niños deben buscar formas para promover el consumo de frutas a través de charlas educativas.	La organización mundial para la salud (OMS) nos dice que La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a

					lo largo de toda la vida. El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.
--	--	--	--	--	--



