

**Universidad Tecnológica del Cibao Oriental
(UTECO)**

Universidad Patrimonio de la Comunidad



Facultad de Ciencias y Humanidades

Escuela de Educación Básica

**Trabajo de Grado Para Optar por el Título de Licenciatura en Ciencias de la
Educación Básica.**

Título:

**La Alimentación en Desarrollo Cognitivo de los Niños y Niñas del Nivel Primario
del Segundo Ciclo en la Zona Urbana del Distrito Educativo 16-01.**

Sustentado por:

Dasnary Cecilia Duval Díaz

Jenny Fer Veloz Evangelista

Ana Raysa Polanco Mosquea

Los conceptos emitidos en
este Trabajo de Grado son de
la exclusiva responsabilidad
de las sustentantes del mismo.

Asesor:

Dr. Jesús María De León López

Cotuí, Provincia Sánchez Ramírez

Año Académico, 2023.

TÍTULO

**LA ALIMENTACIÓN EN DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y
NIÑAS DEL NIVEL PRIMARIO DEL SEGUNDO CICLO EN LA ZONA
URBANA DEL DISTRITO EDUCATIVO 16-01.**

Hoja de Evaluación

La Alimentación en Desarrollo Cognitivo de los Niños y Niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo en la Zona Urbana del Distrito Educativo 16-01.

Sustentantes:

Ana Raysa Polanco Mosquea

Dasnary Cecilia Duval Díaz

Jenny Fer Veloz Evangelista

Dr. Jesús María De León López

Asesor

Jurado Evaluador

Jurado Evaluador

Jurado Evaluador

Enc. de la Carrera de Educación Inicial

Licda. Carmen Lidia Fabián Hernández
Decana de la Facultad de Ciencias y Humanidades

Calificación _____

Declaración de Autoría

Los conceptos plasmados en la presente tesis de grado con el título “La Alimentación en Desarrollo Cognitivo de los Niños y Niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo en la Zona Urbana del Distrito Educativo 16-01”, son responsabilidad de los sustentantes de esta. Las citas y consultas bibliográficas se han realizado respetando el derecho de autor; por tanto, se libera a la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental (UTECO) de su responsabilidad, sin embargo, para la reproducción total o parcial se requiere de su autorización.

Ana Raysa Polanco Mosquea

Dasnary Cecilia Duval Díaz

Jenny Fer Veloz Evangelista

Índice

- Agradecimientos
- Dedicatorias
- Lista de cuadros
- Resumen

Capítulo I: Introducción

1.1-Antecedentes.....	1
1.2-Definición y Planteamiento del Problema.....	6
1.3.1-Preguntas de Investigación.....	9
1.3.2-Preguntas de Investigación.....	9
1.4-Justificación e Importancia de la Investigación.....	10
1.5-Objetivo General de la Investigación.....	11
1.5.1-Objetivos Específicos.....	11
1.6-Variables e Indicadores.....	12
1.7-Definición de Términos.....	14
1.8-Alcance y Límite de la Investigación.....	16
1.9-Marco Contextual.....	17

Capítulo II: Revisión de Literatura

2.1-Características Demográficas.....	21
2.2-La Alimentación del Desarrollo Cognitivo de los Niños(as).....	25

Capítulo III: Metodología

3.1-Introducción.....	53
3.2-Diseño y Tipo de Estudio.....	53
3.3-Tipo de Investigación.....	54
3.4-Población y Muestra.....	55
3.5-Técnica e Instrumento de Investigación.....	55
3.6-Validez y Confiabilidad del Instrumento.....	56

3.7-Procedimientos de la Investigación.....	56
3.8-Técnicas de Análisis de Datos.....	57

Capítulo IV: Presentación de los Resultados

Pregunta de Investigación No. 1-¿Cuáles son las características demográficas de la población bajo estudio?.....	58
Pregunta de Investigación No. 2-¿Cuáles son los componentes de la dieta en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de los centros educativos del Nivel Primario del Segundo Ciclo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023?.....	63

Capítulo V: Análisis y Discusión de los Resultados

5.1-Análisis de los Resultados.....	82
5.2-Conclusiones.....	91
5.3-Recomendaciones.....	94
Referencias Bibliográficas.....	95
Anexos	

Lista de Cuadros

Cuadro No. 1: Distribución de frecuencia y porciento sexo.....	58
Cuadro No. 2: Distribución de frecuencia y porciento según la edad en años cumplidos.....	59
Cuadro No. 3: Distribución de frecuencia y porciento según la zona de residencia.....	59
Cuadro No. 4: Distribución de frecuencia y porciento según el estado civil.....	60
Cuadro No. 5: Distribución de frecuencia y porciento según el nivel académico...	60
Cuadro No. 6: Distribución de frecuencia y porciento según los años en servicios.....	61
Cuadro No. 7: Distribución de frecuencia y porciento según el nivel de ingreso mensual.....	61
Cuadro No. 8: Distribución de frecuencia y porciento según los hijos tiene.....	62
Cuadro No. 9: Distribución de frecuencia y porciento según las personas dependen económicamente.....	62
Cuadro No. 10: Distribución de frecuencia y porciento si se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura.....	63
Cuadro No. 11: Distribución de frecuencia y porciento si el antes y durante el embarazo, consumía fruta, verduras, granos integrales, proteína y grasas saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado.....	63
Cuadro No. 12: Distribución de frecuencia y porciento si consumía antes y durante el embarazo alimentos ricos en fosfatos y ácidofólico tales como:.....	64
Cuadro No. 13: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos que son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as que consumía.....	64
Cuadro No. 14: Distribución de frecuencia y porciento si consumía los alimentos que son ricos en ácido fólicos que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as.....	65
Cuadro No. 15: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos y nutrientes le suministraba a su niño/a hasta los 3 años de edad.....	65

Cuadro No. 16: Distribución de frecuencia y porciento según los primeros alimentos que le dio a su hijos/as desde el nacimiento hasta los 12 meses.....	66
Cuadro No. 17: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos que son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad.....	66
Cuadro No. 18: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos que consumía con mayor frecuencia.....	67
Cuadro No. 19: Distribución de frecuencia y porciento si los alimentos ricos en proteínas consumían con más frecuencia.....	67
Cuadro No. 20: Distribución de frecuencia y porciento según la lista de alimentos ricos en zinc de estos que consumía con más frecuencia.....	68
Cuadro No. 21: Distribución de frecuencia y porciento según la lista de alimentos ricos en vitamina hierro consumía con mayor frecuencia.....	68
Cuadro No. 22: Distribución de frecuencia y porciento si son los alimentos ricos en folato que consumía con más frecuencia.....	69
Cuadro No. 23: Distribución de frecuencia y porciento según la lista de alimentos que consumía ricos en yodo.....	69
Cuadro No. 24: Distribución de frecuencia y porciento según la lista de alimentos ricos en vitaminas B6.....	70
Cuadro No. 25: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ricos en vitaminas B12 que consumía con mayor frecuencia.....	70
Cuadro No. 26: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ácidos que consumía con más frecuencia.....	71
Cuadro No. 27: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ricos en Omega 3 que consumía con mayor frecuencia.....	71
Cuadro No. 28: Distribución de frecuencia y porciento si alimenta sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como.....	72
Cuadro No. 29: Distribución de frecuencia y porciento si alimenta a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada.....	72
Cuadro No. 30: Distribución de frecuencia y porciento si acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados.....	73

Cuadro No. 31: Distribución de frecuencia y porciento si alimento a sus hijos/as con leche materna.....	73
Cuadro No. 32: Distribución de frecuencia y porciento según la alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijo/as.....	74
Cuadro No. 33: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ricos en colesterol que son importantes para el desarrollo del cerebro, se están alimentando a sus hijos /as que están actualmente en la escuela del segundo ciclo.....	74
Cuadro No. 34: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ricos en colesterol acostumbra a suministrarle a sus hijos.....	75
Cuadro No. 35: Distribución de frecuencia y porciento si el centro educativo que estudia/n su/s hijos/as consumen alimentos ricos en potasio.....	75
Cuadro No. 36: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos secos sirven para mejorar el rendimiento intelectual de su hijo/a.....	76
Cuadro No. 37: Distribución de frecuencia y porciento según la lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate estos alimentos usan en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia.....	76
Cuadro No. 38: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo.....	77
Cuadro No. 39: Distribución de frecuencia y porciento si el centro educativo suministra alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los niños/as.....	77
Cuadro No. 40: Distribución de frecuencia y porciento según consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo.....	78
Cuadro No. 41: Distribución de frecuencia y porciento si consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo.....	78
Cuadro No. 42: Distribución de frecuencia y porciento si alimenta a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo.....	79
Cuadro No. 43: Distribución de frecuencia y porciento si alimenta a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt).....	79

Cuadro No. 44: Distribución de frecuencia y porcentaje si se acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo.....80

Cuadro No. 45: Distribución de frecuencia y porcentaje si se alimenta a sus hijos con alimentos orgánicos que se haya producido sin pesticidas, abono, larvicida.....80

Cuadro No. 46: Distribución de frecuencia y porcentaje si se alimenta a sus hijos/as con comida rápida.....81

Cuadro No. 47: Distribución de frecuencia y porcentaje según la higiene es importante para que los niños/as tengan un buen desarrollo cognitivo de calidad.....81

Agradecimientos

A Dios:

Por darnos la seguridad, entendimiento, iluminación, fortaleza, motivación, confianza y sabiduría en los momentos más necesitados, dándonos la, oportunidad de desarrollarnos como profesionales y confiando en él, porque sin el nada sería posible.

A la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental (UTECO).

Por la oportunidad de vivir una experiencia enriquecedora de conocimientos. A todas esas personas que laboran para la universidad brinde servicios de calidad.

A nuestros maestros:

Que, con sus esfuerzos, consejos, y entrega en sus enseñanzas, lograron de nosotros hombres fuertes, capaces de actuar de manera autónoma y por motivarnos a luchar para lograr nuestra meta.

A nuestro asesor:

Dr. Jesús María De León López

Quien, con sus consejos, paciencia, entrega y apoyo, nos supo orientar y ser una motivación indispensable en este recorrido que nos condujo a lograr exitosamente esta etapa de nuestra vida académica.

**Dasnary Cecilia Duval Díaz
Jenny Fer Veloz Evangelista
Ana Raysa Polanco Mosquea**

Dedicatorias

En primer lugar, a Dios:

Por haberme acompañado, guiado y mantenerme positiva a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

A mis padres:

Yuderkis Evangelista Almonte y Augusto Veloz Abreu, cuya dedicación y amor han sido la base de mi vida y éxito académico, padres fuertes y luchadores, hoy no solo quiero agradecerles por darme la vida, sino también por estar junto a mí en cada paso que doy. Dios me los Bendiga.

A mi primo:

Porfirio Veloz Evangelista, porque más que mi primo te considero mi hermano, gracias por siempre estar en cada momento que te necesito, quiero agradecerte en esta ocasión tan especial, por tu gran apoyo hacia mí, en especial en mi carrera.

A mis tías:

Fela, Marielena, Anadelia y Sari. Por su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida, por brindarme su amor en cada momento sobre todo gracias por permitir que nunca me falte nada.

A mi abuela y tío:

María Concepción Abreu y Bramieris Evangelista Almonte, porque antes de su muerte les prometí y deseaban verme llegar muy lejos, les juro que este es solo el comienzo de muchas metas que lograr.

A mis hermanos:

Marcos Ant. Veloz, Nicole Marít Veloz, Niurka Mercedes Veloz, por ser parte de mi motivación a seguir y estar al pendiente de mí.

A Eribel Duarte:

Por tus palabras de aliento y motivación tanto en vida personal como profesional, por ser más que una amiga, ser mi segunda madre en quien puedo confiar cada angustias y fortalezas de mi vida, por ser mi consejera, cómplice y por brindarme sin duda alguna esos valores que posees como el gran ser humano que eres: tu amor, respeto, paciencia y tolerancia hacia Mi. Gracias por todo.

A mi abuelo:

Agustín Veloz Guerra, por preocuparte por mi carrera, tus palabras de alientos para que me superará, por tu cariño incondicional hacia mí.

A todas esas personas que contribuyeron a que yo alcanzara mi éxito.

Jenny Fer Veloz Evangelista

En esta trayectoria de mi vida en la universidad pase por muchos momentos bonitos, triste no tan bonito, muchas barreras, obstáculos pase tantas cosas, pero gracias a dios estoy aquí escribiendo esta línea en la fase final de la universidad y a la vez abre muchos caminos en mi vida por eso le quiero dedicar esta palabra con todo corazón a esta persona que significaron mucho en mi vida universitaria.

A Dios:

Por estar en cada momento de mi vida bueno y malos cuidándome y cuidando de mi familia cuando la dejaba en casa para salir a la universidad, por darme fuerza para seguir adelante con mis estudios y mis familias gracias mi Dios.

A mis padres:

Basília Mosquea y Anasario Polanco

Gracias por su amor y dedicación y preocupación estudié, y ahora soy licenciada gracias madre y especial a mi (padre) que ya no está conmigo en este momento tan especial para mí.

Especial a mis tres hijas **Crismeiry, Crisleidy y Reychel**, por ellas me levantaba cada día para seguir adelante, ser una excelente madre, licenciada y darle, un mejor futuro a ellas.

A todas esas personas que me apoyaron y estuvieron conmigo, y pusieron ese granito de arena para yo poder llegar a este nivel de mi vida que, con mucho esfuerzo, dedicación, paciencia y deseo he logrado, seguir con mis estudios, muchas gracias a todos.

A mis compañeras de tesis:

Yenni Fer y Dasnary.

Gracias, porque hicimos un gran trabajo en equipo y por estar ahí, cuando la necesites,

A todos los maestros de la UTECO por su motivación y dedicación que siempre tienen a sus estudiantes, en especial **Pura Rosario Reyes** por ser un ejemplo a seguir.

Si se puede solo debe de confiar en ti y en Dios, seguir adelante con amor, seguridad, no detenerte por nada, tener esa meta siempre en alto y verás que lo cumplirá con dios siempre delante, muchas gracias.

Ana Raysa Polanco Mosquea

La presente tesis está dedicada primera mente a Dios porque sin el nada es posible, ya que gracias a él he logrado concluir mi carrera.

A mi madre y mi niña: porque ellas siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo.

A mi prima, abuela y amigos/as: por su apoyo incondicional. Todo con esfuerzo y dedicación se puede lograr, cada logro comienza con la decisión de intentarlo.

Dasnary Cecilia Duval Díaz

Universidad Tecnológica del Cibao Oriental**Facultad de Ciencias y Humanidades****Escuela de Educación Básica****RESUMEN**

Título: La Alimentación en Desarrollo Cognitivo de los Niños y Niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo en la Zona Urbana del Distrito Educativo 16-01.

Sustentado por: Dasnary Cecilia Duval Díaz, Jenny Fer Veloz Evangelista y Ana Raysa Polanco Mosquea

Asesor: Dr. Jesús María De León López

El objetivo general de la investigación fue analizar la alimentación en desarrollo cognitivo de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo de los centros educativos de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023. En esta investigación después de analizar los datos de los cuestionarios aplicados a la población elegida para la realización del estudio en los centros educativos del Nivel Primario del Segundo Ciclo de los centros educativos de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023, relacionando los datos con las diferentes teorías que sustentan la alimentación en el desarrollo cognitivo de los niños, se arriba a las siguientes conclusiones.

Se concluyó que se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura. Antes y durante el embarazo, las madres consumían frutas, verduras, granos integrales, proteína y grasas saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado. Consumía antes y durante el embarazo

alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico tales como verduras, frutas y aguacate. Los alimentos que son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as que consumía es carnes y pescado. Consumía los alimentos que son ricos en ácido fólicos que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as son las frutas rojas, brócolis y naranja.

Que los alimentos y nutrientes le suministraban a su niño/a hasta los 3 años de edad es carne, huevo y cereales y pastas. Los primeros alimentos que le dio a su hijos/as desde el nacimiento hasta los 12 meses es la leche materna y papillas de frutas. Los alimentos que son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad, es el huevo y frutas y verduras. Que los alimentos que consumía con mayor frecuencia son las verduras, avena y cítricos (naranja, limones).

Que los alimentos ricos en proteínas consumían con más frecuencia, es huevo, queso y leche. La lista de alimentos ricos en zinc de estos que consumía con más frecuencia es hígado de cerdo, avena y trigo. Que la lista de alimentos ricos en vitamina hierro consumía con mayor frecuencia es huevo y chocolate. Los alimentos ricos en folato que consumía con más frecuencia son las frutas y jugos cítricos. Que la lista de alimentos que consumía ricos en yodo, es el arenque, yogurt, leche, queso y bacalao. La lista de alimentos ricos en vitaminas B6, es carne de res, atún y granos enteros. Los alimentos ricos en vitaminas B12 que consumía con mayor frecuencia es la carne de vaca, pescado y leche y queso.

Que los alimentos ácidos que consumía con más frecuencia es la toronja, tomate, piña y ciruela. Los alimentos ricos en Omega 3 que consumía con mayor frecuencia es pescado, marisco, aceite de soya y atún. Si alimenta sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como leche, frijoles, cerdo y yogurt. A veces alimenta a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada. Que si acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados son palitos de queso, bebidas gaseosas, galletas, chicharrones y sopa china.

Se concluyó que si alimenta a sus hijos/as con leche materna. La alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijo/as. Los alimentos ricos en colesterol que son importantes para el desarrollo del cerebro, se están alimentando a sus hijos /as que están actualmente en la escuela del segundo ciclo, es la leche, embustido (salchichas, carnes enlatadas) y mantequilla. Que los alimentos ricos en colesterol acostumbran a suministrarle a sus hijos son los productos lácteos (leche, yogurt, queso, helado), yemas de huevos e hígado. Que si el centro educativo que estudia/n su/s hijos/as consumen alimentos ricos en potasio son las verduras de hoja verde como espinacas y col rizada, vegetales de raíz o tubérculos como las zanahorias y vegetales como la papa.

Que los alimentos secos sirven para mejorar el rendimiento intelectual de su hijo/a es la remolacha y chocolate negro. La lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate estos alimentos usan en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia es café, avena instantánea y chocolate, hoja de té. Los alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo es el agua y chocolate. El centro educativo suministra alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los niños/as. Tres veces por semana consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo.

Se concluyó que consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo. Se alimenta a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo. Que se alimenta a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt). Se acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo. Que a sus hijos con alimentos orgánicos que se haya producido sin pesticidas, abono, larvicida. Que se alimenta a sus hijos/as con comida rápida es la yaroa, perro caliente, club sándwich y pollo horneado. Que la higiene es importante para que los niños/as tengan un buen desarrollo cognitivo de calidad.

Capítulo I

Introducción

1.1 Antecedentes

Los alimentos más antiguos que consume el hombre son las frutas naturales y la carne. Ésta no era ni congelada ni enlatada, sino que se comía cruda, apenas la pieza había sido cazada. Sólo más tarde la conquista del fuego supuso un gran avance en la evolución de la alimentación humana, ofreciendo la posibilidad de cocer los alimentos. La pequeña tribu organizó su lucha contra el hambre: los hombres siguieron cazando, los muchachos y los ancianos encerraron en un recinto a los animales más dóciles y los criaron y las mujeres comenzaron a conocer las plantas. La cría del ganado proporcionó leche, la mantequilla y el queso en abundancia. (Roldán. 2014).

La alimentación de los seres humanos ha ido cambiando a lo largo del tiempo. En un inicio, nuestros antecesores eran cazadores-recolectores, comiendo frutas y frutos junto a carne de caza. Hace 800.000 años se domesticó el fuego. Hay que tener en cuenta que la cocción facilitó la masticación y la extracción de nutrientes de alimentos vegetales y animales, además de eliminar toxinas, alargar la vida útil de un alimento y mejorar su sabor. Entre los años 8.000 a 1.000 a.C. se inició el desarrollo de la agricultura y la ganadería, con el predominio en la dieta de cereales integrales complementados escasamente con legumbres, verduras, lácteos, carne, pescado y frutas estacionales. Los cereales destacan por su alto contenido calórico y se convirtieron en el principal producto de consumo en las distintas civilizaciones (maíz en América, trigo en Europa y arroz en Asia). (García, 2016).

De algunas plantas se obtenían granos de harina nutritiva como las de los cereales: el mijo, la cebada, el rico trigo, la avena o el centeno. En los tiempos más remotos no servían para hacer pan; se trituraban los granos entre dos piedras y empapados con agua se hacía una torta que se tostaba entre piedras al rojo vivo. La antigüedad del pan se remonta a unos seis mil años y fue “inventado” por unos desconocidos habitantes del antiguo Egipto. Otro cereal, el maíz, no era conocido en Europa, a donde llegó desde América gracias a los navegantes que exploraron el nuevo continente a partir del año 1492. (García, 2016).

En la actualidad se usa en algunos sitios como comida para ganado; pero para alimentación del hombre se le encuentra preparado como harina, dulce y palomitas de maíz. Por ejemplo, el arroz procedía de Oriente y durante mucho tiempo fue una curiosidad. (González-Palacios, 2017).

No obstante, fue rápidamente aceptado en los nuevos países. Sin duda, un gran paso en la evolución de la alimentación humana. De Oriente, en Asia, fueron llegando poco a poco varios árboles frutales: melocotón y albaricoque se plantaron en Europa por vez primera en tiempos de los romanos. Los árabes difundieron en Sicilia y España los naranjos, los espárragos, las berenjenas y las espinacas. Históricamente, mejoraron y aumentaron la productividad del huerto. (González-Palacios, 2017).

Evolución de la alimentación

Desde las Molucas, las lejanas islas asiáticas, proceden las especias: pimienta, canela, nuez moscada y clavo. Si bien costaban mucho, eran muy solicitadas porque servían para conservar los alimentos (no debéis olvidar que los frigoríficos son una invención reciente). Todavía hoy para el salchichón y otras carnes embutidas se necesita la pimienta. (Pérez, 2019).

Las patatas, los tomates, las habichuelas, el cacao proceden de América y se aclimataron en Europa hará unos cuatrocientos años. Para conservar los alimentos, durante largo tiempo los hombres usaron la salazón (con sal se conserva el cerdo, anchoa y arenque), las especias, el azúcar, mermelada, el vinagre, el aceite y también el ahumado. En la actualidad se emplean otros sistemas, cada vez más perfeccionados. El primero consiste en hervir la carne o verduras y encerrarlas en “cajas” metálicas en las que no pueda entrar el aire. De este modo los microbios no pueden desarrollarse y los alimentos se conservan enlatados durante mucho tiempo.

Otro procedimiento moderno, también consiste en someter los alimentos a una temperatura muy baja con lo que el hielo mata a los microbios. Los alimentos se mantienen congelados con todo su sabor, sus propiedades nutritivas y todas las vitaminas. Ahora ya

puedes saber cuándo vayas a comprar cualquier alimento, que no siempre ha sido tan fácil conseguirlo cómo ahora. Quién sabe si de aquí a unos años nos alimentaremos con una especie de “píldoras” de comida, como en muchas novelas y películas de ciencia ficción. (Pérez, 2019).

Según estudios realizados tanto a nivel internacional como nacional se encontraron los siguientes antecedentes académicos:

Para Ávila, (2015), en la Universidad Técnica Del Norte, realizó un estudio titulado “Los Hábitos de Alimentación y su Influencia en el Desarrollo Cognitivo de los Niños/as en la Unidad Educativa “Nuestra Señora de Fátima”. Se concluyó que se ha evidenciado que cerca de la totalidad de los padres de familia están completamente de acuerdo en que se debe inculcar hábitos de alimentación en la etapa infantil. Se concluye que cerca de la totalidad de los padres de familia comprenden que la dieta alimenticia actual es poco apropiada en su valor nutritivo de acuerdo a su edad. Se ha concluido que más de la mitad de los padres de familia están conscientes de que el conocimiento sobre la dieta alimenticia y nutrición para brindar a sus hijos/as es insuficiente. Se colige que cerca de la totalidad de los padres de familia encuestados respondieron que están completamente de acuerdo en que los padres de familia deberían recibir capacitación sobre los hábitos alimenticios y mejorarlos. Se ha evidenciado que cerca de la totalidad de los padres de familia encuestados manifiestan que consideran importante que la investigadora elabore una Guía didáctica para mejorar los procesos cognitivos de aprendizaje.

De acuerdo con Flores, (2018), en el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, presentó un estudio titulado “Incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Desarrollo Cognitivo en Niños y Niñas de 4 años de Edad del Centro Infantil Función Judicial, Distrito Metropolitano de Quito”. Se llegó a la conclusión que la conducta alimenticia se genera desde tempranas edades, ya que los niños hasta los cinco años cuentan con la plasticidad cerebral. Los hábitos alimenticios y el área cognitiva están relacionados, considerando que el cerebro necesita nutrientes específicos para lograr un desarrollo adecuado y mucho más si se habla de niños de 4 años de edad, ya que la alimentación adecuada incide directamente en la capacidad de aprendizaje.

Villa, (2020), en la Universidad Autónoma de ICA, realizó un estudio titulado “Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Niños de 1 a 5 años de edad en el Puesto de Salud Condorillo Alto, Chíncha”. Se concluyó que existen relación directa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional. Se recomienda a la jefa de enfermería realizar talleres educativos en temas relacionados a la alimentación y nutrición que es parte de los hábitos alimenticios en especial de los niños logrando de esta manera prevenir Desnutrición u Obesidad infantil.

Osorio, (2021), en la Universidad El Bosque, presentó un estudio titulado "La Nutrición y la Alimentación en la Infancia y la Incidencia en el Desarrollo Cognitivo en dos Contextos Educativos" en Bogotá". Se concluyó que a partir de la investigación y resultados se puede inferir que es imprescindible que cada institución educativa desde su labor promueva una alimentación consciente a partir de diferentes estrategias, como talleres, escuela de padres, jornadas y dinámicas que involucren a las familias en la preparación de alimentos, los instruyan en el tema, y así puedan indagar, cuestionar y empezar a generar cambios desde casa, promoviendo pautas y rutinas que favorezcan la alimentación balanceada de los menores, contribuyendo así positivamente a su desarrollo.

Por último, a partir de la investigación realizada y los resultados obtenidos en el contexto de ocurrencia del Colegio Nueva York, se puede inferir que como institución educativa y a la vez productores de algunos de sus alimentos, podrían realizar cambios significativos en las prácticas internas y algunos productos usados para ser consumidos en las tiendas escolares, y las ofrecidas a los estudiantes que toman onces de la institución, ya que es frecuente la producción de alimentos con niveles altos en harina, azúcar, grasas trans, colorantes, entre otros, y al generar cambios de los mismos, por productos saludables y orgánicos, se beneficia el desarrollo integral de los menores.

Una investigación presentada por Cardona y Flórez, (2021), en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, presentaron un estudio titulado “Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes en el grado transición de la Institución Educativa Luis Carlos Galán Sarmiento del municipio de Carepa”. Concluyeron

que los hábitos alimenticios deben ser balanceado y equilibrados para que no tengan consecuencias negativas a futuro que perjudique al estudiante en el desarrollo cognitivo psicológico y físico, en su proceso de aprendizaje, los hábitos alimenticios afectan en diversos factores, en tener baja autoestima, en el comportamiento, en la adquisición de conocimiento y la enseñanza, por ende en algunos casos no se desarrollan habilidades cognitivas y su rendimiento académico se ve reflejado en la participación de clase, el incumplimiento de tareas entre otras características fundamentales, para la formación integral del estudiante.

El acompañamiento de las familias es fundamental en esta etapa, ya que los estudiantes pasan mayor tiempo en sus hogares y es allí donde se deben promover mayormente los hábitos alimenticios para que su hijo(a) se sientan que hay un apoyo familiar, además se considera que hace falta más acompañamiento, ya que se necesita que los padres tengan una participación activa de escuela-hogar, para que sus hijos(a) logren un mejor desarrollo cognitivo.

Según Franco, (2021), en el Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, realizó un estudio titulado “Estilos de Alimentación y Procesos Cognitivos en la Infancia Temprana”. Conclusiones que la malnutrición en la etapa inicial del infante ocasiona efectos perjudiciales en el desarrollo conductual y cognitivo. La malnutrición en la primera infancia conlleva a efectos nocivos en el desarrollo conductual y cognitivo, con bajo rendimiento escolar, restringiendo sus capacidades para enfrentarse a la vida. Los efectos de la desnutrición crónica influyen de manera negativa en el desarrollo de los niños particularmente en funciones neurocognitivas como el lenguaje, memoria, procesamiento de información y vocabulario, así como también en el desarrollo psicomotriz e intelectual de los niños.

López, (2021), en la Universidad Nacional Agraria, presentó un estudio titulado “Hábitos Alimenticios en el Consumo de la Merienda Escolar en Niños del Tercer Ciclo de Primaria Regular en Colegios Públicos, Villa El Carmen, Managua”. Se concluyó que el actual consumo de bebidas y alimentos nutritivos por parte de los niños en los centros

educativos, está incidiendo a hábitos alimenticios saludable. Sin embargo, los estudiantados están expuestos al consumo libre de alimentos y bebidas no nutritiva, por factores internos y externos a los centros educativos y estos accionan como agentes influyentes por el grado de divulgación para la compra en los kioscos escolares, esta tendencia de consumo de alimentos perjudicial para la salud puede ir afectando negativamente en el desarrollo físico, cognoscitivo y mental de los niños, principalmente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual, se puede convertir en problemática de salud pública.

1.2 Definición y Planteamiento del Problema

Según Pedrón, (2009), expresa que la alimentación, es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Es decir, abarca la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión. La alimentación depende de muchas variantes, desde las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos hasta aspectos psicológicos y modas. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer.

Como afirma Holguín (2016) “la nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar el equilibrio del organismo con el fin de garantizar que todos los procesos funcionen de forma correcta, de tal manera que se pueda prevenir enfermedades” (p.12). Además, este es un proceso que ayuda de manera significativa el desarrollo del ser humano, por ello es necesario que se alimenten correctamente, pues esto influirá en el desarrollo y evitará enfermedades a futuro.

Así lo explica Cabrera, (2004) en la alimentación de los escolares “no debe faltar alimentos suministradores de energía, para el crecimiento y capaces de regular todas las funciones orgánicas.” (Pág. 159).

Alimentarse bien es vital para el desarrollo de la vida diaria. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares y otros es básica para que el cuerpo funcione correctamente, por eso es muy importante hablar sobre la alimentación y su clasificación, ya que esto ayudará,

a proporcionar al cuerpo alimentos saludables. Las niñas y los niños son parte fundamental de la sociedad y como seres sociales es importante conocer su desarrollo físico e intelectual, pues de esto depende que se pueda ayudar a resolver sus necesidades que tendrán en su vida, es así que la alimentación tiene como misión fundamental la de aportar al organismo las sustancias suficientes para mantener una buena absorción, digestión, utilización y eliminación de las sustancias alimenticias.

Una buena alimentación es necesaria en la vida de la niña o del niño, esto permitirá tener un mejor desarrollo cognoscitivo, las niñas y los niños con una mala alimentación no pueden tener un buen estado físico al igual que un buen desarrollo de habilidades y destrezas y más tarde un buen desenvolvimiento escolar, se ha comprobado que para tener un buen desempeño escolar de las niñas y niños depende mucho de que estén adecuadamente alimentados, sobre todo desde su nacimiento, ya que se conoce que en su primera infancia es donde empieza a desarrollar todas las habilidades intelectuales, físicas y sociales.

Los problemas y efectos más comunes que se identifican en los primeros años de vida de las niñas y niños víctimas de una mala alimentación son: retraídos, de baja autoestima, de baja estatura, sin iniciativa, que logran incorporarse a los procesos educacionales o pedagógicos, como tampoco socializar sus actividades y actitudes con el grupo correspondiente.

La desnutrición produce alteraciones de comportamiento a cualquier edad, el cerebro es exclusivamente vulnerable a un déficit estructural durante el período crítico de crecimiento. Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, lo cual debilita su futura productividad en el trabajo.

La alimentación es la columna principal de la “salud y el desarrollo en todas las etapas progresivas del ser humano, principalmente en el inicio de la vida y la primera

infancia; el impacto del estado nutricional durante estos períodos, tanto a corto como a mediano plazo”, cobra importancia debido a los resultados adversos que puede generar la desnutrición, situación que afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa escolar. (Aristizabal, 2019). La desnutrición es un problema de salud que causa un retraso en el crecimiento y que afecta de manera significativa en el tamaño y función corporal, así como en las funciones intelectuales y patrones comportamentales. (Calceto, 2019).

La desnutrición también es un factor importante que producen una dilación en el crecimiento y desarrollo cognitivo, por lo anterior se permite sustentar que el estudio acerca de la relación entre las características de alimentación y procesos cognitivos son indispensables, ya que esto permite comprender el contexto que abarca alimentación y procesos cognitivos desde un enfoque de intervención temprana, esto es, entendiendo su impacto sobre el neurodesarrollo en la infancia.

Los síntomas que se puede generar por una alimentación son bajo a el desarrollo cognitivo en los pequeños son cardiovasculares, alteraciones psicológicas, motrices, de socialización y cognitivo, estos síntomas pueden generar un agotamiento de energía y en algunas veces lo incapacita para realizar otras actividades.

Dentro de las afecciones del estado nutricional, la desnutrición constituye un problema de salud pública grave que según cifras del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) es la causa principal de la muerte de menores de cinco años en un 35% a nivel mundial (Freire et al., 2014). En cifras nacionales según el Instituto de Estadísticas y Censos (INEC), se estima que, por cada 100 niños menores de cinco años, el 23 % padecen de desnutrición crónica, y en los menores de dos años, el porcentaje sube a 27,2% (INEC, 2018).

Es posible que la Alimentación en Desarrollo Cognitivo de los Niños y Niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo en la Zona Urbana del Distrito Educativo 16-01.no se esté realizando como corresponde, lo que podría dar origen a múltiples dificultades en los diferentes momentos di la vida de los mismos y pueda repercutir en problemas que impida un desarrollo normal en las distintas actividades.

Es importante recalcar que la alimentación de los niños dependen enteramente de terceros, y que en condiciones adversas, con ambientes sociales desfavorables o de pobreza, en las que la escasez no es solo de alimentos, ocurre la malnutrición, que produce daños en el desarrollo cerebral, afectando el desenvolvimiento psicomotor que tiene su cúspide durante los primeros años de vida, y que es un proceso en el que el niño va adquiriendo experiencias sensoriales y motoras que le permitirán desarrollar su pensamiento y su capacidad de razonar, incluyendo aspectos como el lenguaje expresivo y comprensivo, coordinación visual y motora, motricidad fina y gruesa, el espectro socio afectivo, entre otras, siendo la nutrición y la experiencia durante estos años, las variables que afectan en mayor cuantía el desarrollo del cerebro, y los efectos en el aprendizaje y la conducta (García & Martínez, 2016).

1.3.1 Formulación del problema

Por todo, lo planteado los sustentantes se plantean las siguientes preguntas: ¿Cómo influye la Alimentación en Desarrollo Cognitivo de los Niños y Niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo en la Zona Urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023?

1.3.2 Preguntas de Investigación

1-¿Cuáles son las características demográficas de la población bajo estudio?

2-¿Cómo es la capacidad cognitiva de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023?

3-¿Cuáles son los componentes de la dieta en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de los centros educativos del Nivel Primario del Segundo Ciclo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023?

4-¿Cuáles son los alimentos índice glucémico en el Nivel Primario de los niños y niñas?

5-¿Cuáles son los alimentos ricos en azúcares de los niños y niñas del Nivel Primario?

6-¿Cuáles son las influencias de los alimentos saludables en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas?

1.4 Justificación e Importancia de la Investigación

La edad escolar es un período de suma importancia en cuanto a la adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos en la alimentación. Es en esta etapa los niños empiezan a decidir por sí mismos a comprar bebidas y alimentos, principalmente en los centros educativos.

En la actualidad, es de importancia el comportamiento en la elección de alimentos. Se deben evitar los hábitos alimenticios no saludables como el consumo de alimentos ricos en lípidos, azúcar, pobres en fibras y micronutrientes, pues estos conllevan al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles con alta tendencia de bajo peso y déficit de crecimiento. Por otro lado, estos malos hábitos pueden ser causa del incremento de sobrepeso y obesidad en niños, principalmente en países en vía de desarrollo (Rojas Infante, 2011).

La presente investigación tiene como enfoque indagar acerca de la alimentación en desarrollo cognitivo de los niños y niñas de los centros educativos del Segundo Ciclo del Nivel Primario de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023, ya que, debido a los cambios nutricionales, estilos de vida que se han mantenido en los últimos años, evidencian efectos psicológicos y neurológicos relacionados a una carencia nutricional. En el caso particular de la salud cognitiva se ha demostrado que este constructo es importante para “el mantenimiento de la calidad de vida a lo largo de todo el desarrollo humano”. (Broche, 2018).

Aunque todos los nutrientes son indispensables para el buen desarrollo neurológico, algunas investigaciones en modelos animales y poblaciones humanas evidencia que ciertos nutrientes son particularmente indispensables para un óptimo funcionamiento cognitivo, por esta razón la importancia de realizar esta investigación. Los problemas nutricionales continúan siendo un problema en países de bajos y medianos ingresos, “la

mala alimentación debido a deficiencias proteico-calóricas y de micronutrientes generan consecuencias negativas a lo largo del curso de la vida.” (MinSalud, 2016)

1.5 Objetivo General de la Investigación

Analizar la alimentación en desarrollo cognitivo de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo de los centros educativos de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

1.5.1 Objetivos Específicos

1-Verificar las características demográficas de la población bajo estudio.

2-Comprobar la capacidad cognitiva de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

3-Comprobar la influencia de la dieta en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de los centros educativos del Nivel Primario del Segundo Ciclo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

4-Analizar los alimentos índices glucémico en el Nivel Primario de los niños y niñas.

5-Clasificar los alimentos ricos en azúcares de los niños y niñas del Nivel Primario.

6-Relacionar las influencias de los alimentos saludables en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

1.6 Variables e Indicadores

Variables	Indicadores
Características demográficas	-Sexo -Estado civil -Edad en años cumplidos -Zona de residencia -Nivel académico -Años en servicios -Nivel de ingreso
Capacidad cognitiva de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo	-Coordinación -Motricidad -Lenguaje -Capacidad Perceptiva -Capacidad Simbólica -Capacidad Sensorial -Proceso evolutivo -Aprendizaje significativo -Adquisición de conocimientos
La alimentación en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.	-La alimentación durante el embarazo -Consumo de fruta, verduras, granos integrales, proteína y grasas naturales. -Alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico. -Alimentos de carnes, mariscos, huevos, mantequilla. -Alimentas ricos en Calcio -Alimentos y nutrientes para niños/as hasta los 3 años -Los primeros alimentos -Los alimentos fundamentales durante 3 años -Avena, frutos secos, cítrico, legumbre y verduras -Las proteínas, el zinc, el hierro, folato y yodo. -Las vitaminas B6, B12, los ácidos, grasos y Omega 3. -Las frutas del bosque, naranja, limones, chinola, frambuesa y ciruela. -Yogur, chocolate, batata. -Una dieta sana, & equilibrada y balanceada. -Alimenta ultra procesado. -La lactancia materna -La alimentación y el comportamiento -El Colesterol, su papel crítico en el Cerebro y en el Sistema nervioso -Alimentos ricos el colesterol -Potasio -Alimento que mejoran el rendimiento intelectual. -Alimentos Secos -Pescado, huevos y plátano -Cafeína, los azúcares, y el Chocolate

	-Alimentos existente o estimulantes del Cerebro. -Frutas y legumbre. -Los Cereales y carbohidratos. -Las Carnes rojas y blancas. -Los alimentos lácteos. -Alimentos con aceite de oliva -Los Cítricos -Los aguacates. -Nueces y cacahuete. -Los tres enemigos Cerebros: Sal, grasa y azúcares. -La grasa omega 3. -Los Frijoles. -Alimentos orgánicos. -La comida rápida. -El papel de la proteína en el crecimiento de los niños -Las proteínas de origen animal. -Las proteínas de origen Vegetal -Los hidratos de carbono -Las grasas en la alimentación Infantil -La Vitamina (E). -Betascarotena. -Vitamina de complejo B -Carbohidrato
Alimentos índices glucémico	-Cereales -Verduras y legumbres -Frutas -Frutos secos -Lácteos y derivados
Alimentos ricos en azúcares	-Azúcares -Almidones -Fibra -Fruta y jugo de fruta -Cereal, pan, pasta y arroz -Leche y productos lácteos, leche de soja -Frijoles, legumbres y lentejas -Verduras con almidón como las patatas y el maíz -Alimentos dulces como galletas, caramelo, torta, mermelada, jalea, miel y otros alimentos que contienen azúcar adicionada -Bocadillos como patatas fritas y galletas saladas
Influencias de los alimentos saludables en el desarrollo cognitivo	-Consume alimentos ricos en nutrientes. -Ingiera alimentos saludables que ayudan para un buen desarrollo. -Ingiera alimentos saludables y no saludables. -Consume alimentos limpios

1.7 Definición de Términos

Alimento. Se refiere a todo aquel producto o sustancia (líquidas o sólidas) que, ingerida, aporta materias asimilables que cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y el bienestar. (Kramer, 2008).

Aprendizaje. Es el proceso en la cual el individuo adquiere las habilidades, conocimientos y destrezas a través de las experiencias de su entorno. (Legaspi, 2008)

Área Cognitiva. - Es un área de desarrollo en la cual se va adquiriendo todos los conocimientos del entorno y conforme va creciendo toma conocimiento de las formas, colores, los números, cantidades, entre otros. (Peralta, 2008).

Área de desarrollo. Se refiere a las diferentes etapas de desarrollo que va evolucionando el niño y niña desde sus primeros años en diferentes ámbitos como motriz, cognitivo y afectivo-social. (Peralta, 2008).

Área Motriz. Es el área de desarrollo que se encarga de estimular las habilidades del cuerpo de manera progresiva y de manera secuencial, va desde arriba hacia abajo y desde el centro hacia afuera, esta se divide en dos: motriz gruesa y motriz fina; la motriz gruesa se encarga de los movimientos de todo el cuerpo y motriz fina se refiere a los movimientos coordinados entre ojos y manos. (Pariagua, 2008).

Área Socio-afectiva. Área encargada de desarrollar todas las habilidades relacionadas con el entorno, la socialización entre pares, educadora y cultural. (Pariagua, 2008).

Desarrollo cognitivo. Es el que busca el llegar a perfeccionar todas las funciones básicas durante la primera infancia, a partir de los 4 años se pone más énfasis puesto que es una etapa de transición para las matemáticas y escritura. (Martínez, 2009).

Desarrollo cognitivo: según Donoso (2013), es el producto del aprendizaje logrado a través de la mediación, de pares y mayores que apoyan y estimulan su comprensión y destreza para utilizar los instrumentos culturales. Es el proceso por el cual los niños adquieren la capacidad para convertirse en un niño crítico y lógico, que lo predispone para el aprendizaje, desarrollo de habilidades necesarias para su desenvolvimiento y resolución de problemas presentes en su entorno, su nivel de desarrollo dependerá de la calidad de funciones cerebrales biológicas, y experiencias que le brinde su medio, las influencias positivas lo potencian mientras que las negativas lo inhiben.

Desarrollo. Es el crecimiento del individuo que va de acuerdo a etapas, este puede ser físico, intelectual y moral. (Peralta, 2008).

Desnutrición: Según la (Unicef, s.f.) la desnutrición, que se define como “Estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos.” (Unicef, s.f.).

Enseñanza. Es una actividad que se realiza en conjunto, en la cual consta de tres elementos que son: educador, niños y niñas y el conocimiento, no puede haber enseñanza sin estos tres elementos importantes, puesto que el educador es el encargado de transmitir el conocimiento y los niños van receptando y los conocimientos vienen a ser técnicas y herramientas en la cual encaminan a un aprendizaje. (Martínez, 2009).

Enseñanza-Aprendizaje. Este término se refiere a las maneras que cada niño y niña adquieren el aprendizaje, cada persona es diferente y por ende el aprendizaje va a ser adquirido de diferente manera. (Hoffman, Paris y Hall, 2006)

Nutrición infantil. La planificación nutricional, es un nuevo concepto, fruto de los últimos avances, que hace referencia a la cantidad y variedad de nutrientes que han de recibir los niños para conseguir un correcto desarrollo y un adecuado crecimiento. (Kramer, 2008).

Nutrición: es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias nutrientes) que han de cumplir tres fines básicos: suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales, suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo (Lucas, 2007).

Nutriente. Los nutrientes son aquellos compuestos orgánicos o inorgánicos presentes en los alimentos los cuales pueden ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales (suplir energía, formar células o regular las funciones del organismo), son los Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas y minerales. (Isaacs, 2010).

1.8 Alcance y Límite de la Investigación

Delimitación de Contenido:

Campo	:	Ciencias de la Educación.
Área	:	Educación Básica.

Aspecto: Analizar la alimentación en desarrollo cognitivo de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo en el centro educativo Juan Sánchez Ramírez de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

Delimitación espacial: La investigación se realizó en el año escolar 2022-2023, a las docentes y a las madres de familias del centro educativo Juan Sánchez Ramírez del Nivel Primario del Segundo Ciclo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí.

Delimitación temporal: La investigación se desarrolló en un (01) centro educativo de la zona urbana en el año 2023, tomando las muestras en el mes de mayo del 2023.

Alcance investigativo: Esta investigación tiene como objetivo analizar la alimentación en desarrollo cognitivo de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo de los centros educativos de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

1.9 Marco Contextual.

Ubicación geográfica del municipio de Cotuí.

El municipio de Cotuí, pertenece a la provincia Sánchez Ramírez, se encuentra ubicado en la subregión del Cibao Oriental, las fronteras provinciales son las siguientes: Al noroeste Provincia Duarte y La Vega, al Suroeste Monte Plata, al Oeste, Monseñor Nouel, mientras que Cotuí colinda, al Este con el Distrito Municipal de La Cueva y el municipio de Cevicos, Al Sur con Yamasá, al norte Pimentel y Villa Riva y al Oeste con el municipio de Villa La Mata y Fantino. Estas dos últimas demarcaciones adjuntan de La Cueva y Cotuí, constituyen la totalidad de la provincia Sánchez Ramírez.

Cotuí, es la capital de la provincia Sánchez Ramírez, fue fundado en el 1505, por orden del gobernador de la época Fray Nicolás de Ovando. La misma se convierte en provincia el 16 de agosto de 1952. Su nombre hace honor al Brigadier Juan Sánchez Ramírez, por ser su ciudad “la primera población se fundó en lo que es hoy la sección de Zambrana; pero habiéndose presentado una plaga de hormiga que mataba a los niños, se abandonos el lugar, desde que desde entonces se conoce como Pueblo Viejo” (Rincón, 1994, Pág. 28).

Aspectos demográficos:

“Según el censo nacional de población y vivienda del 2010, la provincia de Sánchez Ramírez, contaba con una población de 151,392, habitantes, de los cuales 78,310 eran hombres y 73,082 mujeres. En municipio cabecera, tiene una población de 76,554 habitantes, de los cuales 39,403 son hombres y 37,151 mujeres. La población urbana era de 49,530 y la zona rural 27,024 habitantes, estos poblacionales incluyen a los habitantes del Distrito Municipal de Quita Sueño y La Mata para la finalidad educativa pertenece a Cotuí”. (Pág. 36)

Aspectos socioculturales:

“El carnaval cotuisano es uno de los vistosos y originales del país, cuenta con una diversidad de personajes, entre los que se destacan: Los papeluces, funduces, platanuces, el medio día, la culebra, los siete pecados, satán y el chiquito afuera y el grande Tapao.

También se pueden mencionar el personaje de Juampa, quien se viste cada año de diferente forma, patón o peteca, quien fue un artesano que construía caretas y disfraces de pico de cotorras, de diablo cajuelo, de creta de gallos, trompa de cerdo, entre otros. Jesús María Estévez artesano de caretas y disfraces, además se pueden mencionar las fiestas del Espíritu Santo y la fiesta de la Inmaculada Concepción, quien es la patrona de la ciudad de Cotuí. (Rincón, 2017, Pág. 37).

En las actividades artísticas se han destacado principalmente el grupo Las Zafras, organización cultural fundada por Bienvenido Mejía, de las cuales han surgido diferentes artistas: Juan Bravo, Valentín Acosta, Francis Robles, Dalis Jaquez y Carlos Hinojoza. Como escultor se ha destacado Rubén Sánchez. (Rincón, 2017, Pág. 37).

Aspectos económicos:

En el plano económico, la provincia tiene su base en la producción de; arroz, piña y cítricos. Además, de algunos frutos menores. En la misma existen factorías de arroz, se cuenta con empacadora de frutas. La economía de Cotuí, está en la agropecuaria junto al municipio de Cevicos, producen el 75% de la piña producida en el país para exportación, es importante destacar que existen grandes extensiones de terreno dedicado a la ganadería. Existen yacimiento minero de oro y plata en Pueblo Viejo, explotada en la actualidad por la Barrick Gold. (CONAU, 2006).

Aspectos educativos:

El Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, está constituido por 156 planteles educativos, de los cuales 128 pertenecen al sector público y 28 al sector privado. En la actualidad la cantidad de estudiantes de ambos sectores es de 25,093 alumnos/as. En cuanto al personal docente y administrativo es de 1,902 y 662 respectivamente.

Escuela Juan Sánchez Ramírez.

La Escuela Juan Sánchez Ramírez, está ubicada en la zona urbana, en la calle María Trinidad Sánchez del municipio de Cotuí, perteneciente al Distrito Educativo No. 01 de la Dirección Regional No. 16 de la provincia Sánchez Ramírez. Este centro está limitado Al

Norte la calle Esteban Adames, al Sur la calle Padre Fantino, al Este le cruza la calle María Trinidad Sánchez y al Oeste la calle Mella.

Juan Sánchez Ramírez (Cotuí, 1762 - Santo Domingo, 1811) Militar y político dominicano. Conspiró contra la ocupación francesa en favor de España. Derrotó a Ferrand y tomó la capital con ayuda británica (1809). Restableció la soberanía española, siendo reconocido como capitán general de la colonia. Su gobierno inició el período conocido por «La España Boba» (1809-1821), y se significó por la dura represión de los brotes independentistas.

En 1795, la isla de Santo Domingo dejó de estar vinculada a España por el Tratado de Paz de Basilea (Suiza), que ponía fin a la Guerra de la Convención (1793-1795), por la que pasó a dominio francés. En 1808, a raíz de la invasión napoleónica de la metrópoli, se creó en la isla el movimiento La Reconquista, dirigido, entre otros, por Juan Sánchez Ramírez, con el objetivo de retornar a dominio español.

Sánchez Ramírez, hacendado propietario agrícola, había luchado contra los franceses ya en la Guerra de la Convención, y en 1803 había emigrado a Puerto Rico, de donde retornó en 1807 para fomentar la insurrección. Para ello solicitó la ayuda del gobernador de Puerto Rico, Toribio Montes, y de colonos dominicanos que habían huido a esa isla, con cuyas fuerzas se sublevó contra las tropas francesas del general y gobernador Louis Marie Ferrand, al que derrotó el 11 de julio de 1808 en la batalla de Palo Hincado.

El Plantel donde hoy funciona la Escuela Juan Sánchez Ramírez fue construido en el año 1952, anteriormente funcionaba como escuela pública en la calle Sánchez esq. 27 de febrero con el nombre de Gabriel García, su primera directora, fue la profesora, Carmencita Gullón. Fue construida por órdenes del dictador Rafael Leónidas Trujillo Molina, en donde está ahora, el nombre de Escuela Juan Sánchez Ramírez, fue en honor al Brigadier Juan Sánchez Ramírez héroe de la batalla de Palo Hincado.

En la actualidad funciona como centro de Jornada Extendida, cuenta con una cancha deportiva, área administrativa, Odontología, 5 baños, salón de actos, cocina, una biblioteca, 20 aulas, un módulo de nivel inicial, una matrícula de 640 estudiantes, 35 docentes, 1 personas para el área administrativa, 1 bibliotecaria, 2 coordinadores, docente, 3 orientadores y 17 personal de apoyo.

Visión: Orientar, guiar, dirigir y entrenar a los alumnos a fin de que desarrollen sus capacidades y destrezas superando gradualmente sus necesidades de aprendizajes, para poder enfrentar los retos que requiere la sociedad y Misión: Contribuir a que los alumnos desarrollen competencias básicas que le garanticen desempeño satisfactorio en su vida.

Capítulo II

Revisión de Literatura

Introducción

En este capítulo se presentarán el marco teórico que sustenta la investigación, el cual se ha desarrollado teniendo como base los conceptos teóricos que dan significado a las variables e indicadores del estudio. Para la realización del mismo se han consultado fuentes bibliográficas de autores de la actualidad y con experiencia en la materia.

2.1 Características Demográficas

La Demografía (del griego “demos” que significa “pueblo” y “grafía” que significa “estudio, descripción”) es la ciencia que tiene como objetivo el estudio de las poblaciones humanas y que trata de su dimensión, estructura, evolución, distribución y características generales, considerados desde un punto de vista cuantitativo. Por lo tanto, la demografía estudia estadísticamente la estructura y la dinámica de la población y las leyes que rigen estos fenómenos. Massimo Livi Bachi en su “Introducción a la demografía” indica que la demografía requiere una previa definición de su objeto de estudio, es decir, de la población. Por población se entiende un conjunto de individuos, constituido de forma estable, ligado por vínculos de reproducción e identificado por características territoriales, políticas, jurídicas, étnicas o religiosas. (León, 2015).

Composición por edades y sexo.

Hasta aquí se ha contemplado a la población en su conjunto. A menudo nos interesa clasificar la población en subgrupos más homogéneos: la clasificación por edad y sexo es la más utilizada puesto que gran parte del comportamiento demográfico está condicionada por estas dos dimensiones. Por edad: al clasificar a las personas de acuerdo a su edad, obtenemos la cantidad de población joven de 0 a 14 años, adulta de 15 a 65 años y anciana de más de 65 años. Por sexo: en este caso la población es dividida teniendo en cuenta la condición femenina o masculina de los habitantes. A nivel general, existe un equilibrio entre el número de hombres y mujeres. Pero, entre los ancianos, hay mayoría de mujeres. (León, 2015).

Sexo:

El sexo constituye la variable demográfica de mayor grado de relevancia al momento de clasificar la población por tres razones básicas. Primero, porque la composición de la población por sexo afecta directamente el número de nacimientos, las defunciones y matrimonios. Segundo, porque la relación entre los sexos también afecta las tasas de migración, la estructura profesional y las demás características de la población. Finalmente, la clasificación de la población censal en función del sexo permite hacer estudios derivados tomando en cuenta el enfoque de género.

Las poblaciones humanas están compuestas “aproximadamente” por el mismo número de varones y mujeres; pero, no es una igualdad absoluta. Sobre todo, la diferencia está vinculada con la edad. Nacen más individuos del sexo masculino en una relación que, de manera bastante constante es de 105/106 niños por cada 100 niñas. A este indicador se le denomina razón (o índice) de masculinidad al nacer, para especificar a la edad en que se lo mide. Esta razón es aplicable al conjunto de la población o a edades específicas, como la señalada. Dado que la mortalidad es mayor para los varones que para las mujeres “a todo lo largo de la vida”, la razón de masculinidad va disminuyendo con la edad. (Naciones Unidas, 2015).

Edad:

Las diferencias entre las poblaciones en cuanto a su estructura etérea son, actualmente, importantes. Poblaciones con alto crecimiento poblacional tienen estructuras con predominio de las edades más jóvenes. Por extensión, se las llama a éstas poblaciones jóvenes. Lo contrario ocurre cuando la población de adultos y viejos ocupa una proporción de importancia: son las poblaciones envejecidas. Entre una y otra tenemos a las poblaciones intermedias. (Naciones Unidas, 2015).

Composición por nivel de educación.

Es un indicador del conocimiento y aprendizaje logrado por la población de 15 y más años de edad, en las etapas educativas del sistema: primaria, secundaria y superior (universitaria y no universitaria). También se puede clasificar a la población teniendo en

cuenta el grado de analfabetismo, esto es, población alfabetizada y analfabetizada. El grado de analfabetismo de un país refleja también su nivel de desarrollo. (León, 2015).

Estado civil:

Se puede decir que el estado civil es la situación de convivencia administrativamente reconocida de las personas en el momento en que se realiza la recogida de información. Consta de las siguientes modalidades: soltero o soltera, casada o casado, viudo o viuda, separada o separado y divorciado o divorciada. (Escudero, 2001).

El estado civil es la situación estable o permanente en la que se encuentra una persona física en relación con sus circunstancias personales y con la legislación, y que va a determinar la capacidad de obrar y los efectos jurídicos que posee cada individuo. El estado civil puede contener, entre otros, los siguientes aspectos relacionados con la vida de una persona: nacimiento, filiación, nombre y apellidos, y cambios sobre los mismos, emancipación y habilitación de edad, modificaciones judiciales de la capacidad de las personas o que éstas han sido declaradas en concurso, quiebra o suspensión de pagos, declaraciones de ausencia o fallecimiento, nacionalidad y vecindad, patria potestad y tutela, matrimonio y defunción (Escudero, 2001).

Zona de residencia:

Se trata de agrupaciones de las entidades singulares de población con el objeto de conseguir una repartición de población en grupos homogéneos respecto a una serie de características que atañen a su modo de vida. (Naciones Unidas, 2010).

Zona rural: conjunto de entidades singulares de población con 10.000 y menos habitantes o las que, teniendo más habitantes, poseen población en diseminado. Zona urbana: conjunto de entidades singulares de población con más de 10.000 habitantes de hecho.

Lugar de residencia habitual es un concepto estadístico utilizado principalmente en los censos de población y habitación. El lugar de residencia habitual puede coincidir o no con el lugar donde se encontraba la persona empadronada al momento de realizarse el

censo, del mismo modo, este puede o no coincidir con su domicilio legal. Se entiende por residencia habitual el lugar en que la persona vive en el momento del censo, y en el que, además, ha estado y tiene la intención de permanecer por algún tiempo. (Naciones Unidas, 2010).

Años en servicios:

El docente debe poseer ciertos conocimientos, habilidades y actitudes para ejercer en el aula una práctica educativa innovadora. La transición que experimentamos de una era industrial a una era digital debería estar marcando una innovación importante en el área educativa. Aunque en muchos casos se han incorporado TIC en las escuelas, se han subutilizado sólo como una forma de atraer la atención de los alumnos. A nivel macro, las cuestiones estratégicas como la planeación del currículo, la monitorización del progreso de los estudiantes y la provisión de retroalimentación se mantienen sin cambios en lugar de aprovechar las ventajas de las tecnologías (Marín, 2008).

El Escalafón Docente es un sistema de clasificación que se basa en la premisa de que los educadores crecen profesionalmente de forma constante como resultado de su experiencia y su formación, lo que implica que van adquiriendo nuevas competencias y desarrollando aquellas con las que ingresaron al servicio educativo oficial. También se puede afirmar que cada docente o directivo docente sigue su propia ruta en el Escalafón, según la forma en que combine su experiencia en el servicio educativo oficial con su formación profesional (Barragán, 2012).

Cantidad de número de dependiente:

Un dependiente es un familiar del hogar del empleado que es elegible para recibir cobertura, como un cónyuge, un hijo o una pareja. La tasa de dependencia es un índice demográfico. Esta expresa la proporción de personas dependientes sobre la población activa, que se encuentra en edad de trabajar. (Coll, 2020).

La tasa de dependencia, por tanto, es un índice que recoge datos sobre la población activa y la población dependiente. Esta, como su propio nombre indica, expresa la

proporción existente entre la población que, como los pensionistas, es considerada dependiente, así como la población activa; de la que depende. En otras palabras, la tasa de dependencia es la proporción de personas mayores de 65 años y que ya no se encuentran en edad de trabajar, respecto a los menores de 65 años y que sí se encuentran en edad de trabajar.

El indicador es muy utilizado para conocer la sostenibilidad del sistema de pensiones. Esto se debe a que, en cierta forma, muestra la proporción de personas que, en edad de trabajar, financian una pensión. Para simplificar el cálculo, suele seleccionarse una horquilla de edad limitada entre los 15 y los 65 años. (Coll, 2020).

2.2 La Alimentación del Desarrollo Cognitivo de los Niños(as)

La alimentación es un proceso que nos acompaña a lo largo de la vida, mediante el cual obtenemos los nutrientes que nos permiten cubrir los requerimientos del organismo y contribuye, así, a mantener la salud y el bienestar. A fin de que el crecimiento y el desarrollo tanto físico como intelectual se produzcan de una manera adecuada, es imprescindible garantizar una alimentación que cubra las necesidades nutricionales propias de cada etapa de la vida.

Ahora bien, el acto de comer, además de ser un proceso nutritivo, tiene connotaciones importantes de convivencia –proporción de placer, relaciones afectivas y de comunicación, identificación social, cultural y religiosa, etc.– que a largo plazo configuran el comportamiento alimentario y que repercuten en el estado de salud de la persona. Las diferentes maneras de comer de cada país están definidas, entre otros factores, por el territorio, sus tradiciones, la historia y la economía, y están en constante evolución.

La comida es, sin duda, un elemento de identificación cultural, por lo tanto, es importante mantener y potenciar los hábitos alimentarios propios del área mediterránea, adaptados a los cambios sociológicos y culturales que se van produciendo. No se puede olvidar que en el mundo global en el cual vivimos, el patrón alimentario (el tipo y la cantidad de alimentos que una persona consume), la forma como se produce, distribuye o

se compra y también, lo que se despilfarra, constituye un importante determinante de la salud humana y de la sostenibilidad ambiental.

La evidencia científica muestra que las emisiones de gases de efecto invernadero (GEH) dependen en gran parte de la producción de alimentos, y que el éxito en la reducción de estas emisiones relacionadas con los alimentos para mitigar el cambio climático tiene que ser abordado, no sólo a través de la manera como se producen y distribuyen, sino también analizando y modificando lo que se come. Así, las recomendaciones de consumo de alimentos para reducir las emisiones de GEH incluyen menos carne y productos lácteos, más vegetales frescos de producción local y de venta de proximidad y de temporada y menos alimentos ultraprocesados.

Una alimentación saludable se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible. La dieta mediterránea tradicional cumple con estos requisitos y es muy habitual en nuestro entorno. Se basa en el consumo mayoritario de hortalizas y frutas frescas y de temporada, legumbres, frutos secos, cereales integrales (arroz, pasta, pan, etc.) y tubérculos como la patata, el aceite de oliva virgen y, en menos cantidad y frecuencia, lácteos (preferentemente, yogures y quesos), pescado y huevos, seguido de carnes, con menor frecuencia y cantidad. (CIHEAM/FAO, 2015).

Los alimentos están distribuidos considerando sus características nutricionales en tres grandes grupos: cereales y tubérculos, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal. (Pérez, Palacios, Castro, Flores, 2014).

Verduras y frutas (Muchas): Se recomienda consumir una amplia cantidad y variedad de este grupo. Las frutas y verduras son buena fuente de agua, vitaminas y minerales. Preferentemente consumir las verduras crudas, de no ser posible hervidas o al vapor. Elige las frutas con cáscara, pues en esta se encuentra la fibra. (Pérez, Palacios, Castro, Flores, 2014).

Cereales y tubérculos (Suficientes): Los tubérculos, cereales y harinas son la principal fuente de energía que utiliza el organismo para realizar sus actividades, además si estos son integrales se asegura un buen aporte de fibra. Los alimentos de este grupo se deben consumir con moderación de preferencia integrales, sin azúcar ni grasa añadida; evitar el pan dulce y la repostería.

Leguminosas y alimentos de origen animal (con moderación): Las leguminosas contienen almidón (carbohidrato) y son buen aporte de proteínas. Los alimentos de origen animal contienen proteínas, colesterol y grasas saturadas que en exceso son perjudiciales para la salud. Se recomiendan carnes con bajo aporte de grasa y en la preparación evitar los empanizados, fritos y capeados. (Pérez, Palacios, Castro, Flores, 2014).

Según Condemaita, (2013), “Los hábitos alimenticios son las conductas y actitudes que tiene un ser humano al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias” (p. 2). Con lo cual el autor explica aquellas conductas que las personas adquiere o posee en el momento de alimentarse, esto varía mucho en las personas, se debe tener en cuenta el contexto socio-cultural, geográfico, en que se desenvuelven los individuos y como en cada sociedad se alimentan, por otro lado, por tema de salud, se recomienda mantener una alimentación balanceada de proteínas, frutas, verduras entre otros complementos, con esto para que la influya en el desarrollo cognitivo.

Como lo propone la autora Condemaita, (2013), “El aprendizaje escolar pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar. Intervienen para lograrlo no sólo las estrategias metodológicas utilizadas por los profesores/as, los hábitos de estudio, sino que está influenciado de manera significativa por el tipo de alimentación que se practica en el entorno familiar y escolar” (p. 2). Todo es un sistema que va interconectado en el proceso de aprendizaje de los seres humanos, una persona que no posee buena alimentación va a contraer problemas en el momento de estudiar, no va a tener buena concentración, dificultad para memorizar, comprender, entre otros.

La alimentación es uno de los pilares básicos en los niños, pues esto contribuye a que tengan un desarrollo armónico durante su etapa infantil. De acuerdo a Pérez (2015) “la alimentación es la forma voluntaria de suministrar los alimentos necesarios al organismo, de forma que nos proporcionen energía para desarrollarnos” (p.181). Es decir, una alimentación que cuente con nutrientes favorece a que el infante pueda realizar diversas actividades del día a día sin ninguna dificultad.

Además, para alimentarse correctamente es necesario conocer la composición del alimento, para así preparar la comida más adecuada y poder cubrir los requerimientos nutricionales (Martínez y Pedrón, 2016). Los alimentos se pueden clasificar en diferentes grupos como: los alimentos formadores que contienen nutrientes (proteínas, vitaminas, minerales) que contribuyen al crecimiento y mantenimiento del cuerpo. También, los alimentos reguladores que se trata de alimentos ricos en vitaminas (A y C), agua minerales y fibras; su función es prevenir infecciones, apoya en el crecimiento y desarrollo del organismo. Por último, los alimentos energéticos que contienen grasa y carbohidratos, estos contribuyen a regular la temperatura corporal (Arismendi, 2009). Por ello, es imprescindible conocer cuáles son los alimentos apropiados de acuerdo a su edad, para garantizar un crecimiento óptimo y que mantenga una buena salud en la infancia.

“La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer” (Web Consultas, 2014).

Un niño que tenga una mala alimentación presenta cuadros importantes de anemia, desnutrición, obesidad que van ligados a los problemas de aprendizaje en la escuela y también intervienen en la conducta de ellos, entablar hábitos alimenticios saludables y buenos previene muchas enfermedades en los niños que son más vulnerables, como son sobrepeso, obesidad, desnutrición, retardo del crecimiento, anemia, caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

Leyes de la alimentación

En la alimentación las deficiencias y los excesos predisponen el desarrollo de enfermedades, entonces ¿Cómo debe ser mi alimentación? Una alimentación saludable es herramienta para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como diabetes tipo 2, dislipidemias (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperuricemia), enfermedad cerebro-vascular, hipertensión arterial, obesidad y cáncer. Para cuidar nuestra alimentación además del Plato del bien comer, debemos considerar que la dieta cumpla 5 características para ser considerada saludable, estas son:

Completa: Se recomienda incluir en cada comida por lo menos un alimento de cada grupo enunciado en el Plato del bien comer. **Variada:** En las comidas principales, incluir alimentos diferentes de cada grupo. (Organización mundial de la Salud, 2019).

Equilibrada: Que los nutrientes guarden las proporciones adecuadas entre sí. (Organización mundial de la Salud, 2019).

Suficiente: Que cubra las necesidades nutrimentales y calóricas a fin de garantizar una buena nutrición en adultos y en el caso de los niños y niñas asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. (Organización mundial de la Salud, 2019).

Adecuada: A los gustos, necesidades, recursos económicos y cultura de quien la consume, sin sacrificar el aporte necesario de nutrientes y energía. (Organización mundial de la Salud, 2019).

Inocua: Que sea exenta de microorganismos, toxinas y sustancias nocivas, o sea que su consumo no implique riesgos para la salud. (Organización mundial de la Salud, 2019).

Alimentación Complementaria por Edades

El gran desafío de ahora en adelante es lograr introducir nuevos platos que contribuyan con la rica fuente de nutrientes que es la leche materna y que no la reemplacen. Es muy importante saber la correcta alimentación del niño por edades. A continuación, las debidas orientaciones que se debe saber:

Un niño sufre desnutrición cuando no cuenta con alimento suficiente y adecuado para su supervivencia y para el buen funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales. Es un concepto diferente de la malnutrición, que incluye tanto la falta como el exceso de alimentos. El índice de desnutrición se determina mediante la observación directa, que permite identificar niños demasiado delgados o con las piernas hinchadas; y midiendo la talla, el peso 12 y el perímetro del brazo, que se comparan con unos estándares de referencia. (UNICEF, 2008)

Cada una de estas manifestaciones está relacionada con un problema específico. El peso es un indicador de carencias agudas mientras que la altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado. De ahí que podamos considerar distintas categorías de desnutrición infantil.

Alimentación de los niños a los 4 y 5 años de edad

Ebee (2004) manifiesta que, van creciendo nuestros hijos, nos damos cuenta que su apetito va aumentando considerablemente, y esa tendencia, que ya era algo palpable a la edad de cuatro años, que definitivamente establecida a los 5 años, pero ese apetito no es igual en todas las comidas del día. Normalmente el desayuno es el más flojo, aumentando en el almuerzo y la cena, además, ese apetito es mayor a la capacidad que tiene el niño a estas edades de ingerir alimentos. De hecho, nos pedirá ayuda en ocasiones a pesar de que ya le gusta comer solo desde hace tiempo. Y ellos solo para poder imprimir una mayor rapidez al acto de comer y terminar con todos los alimentos que haya sobre el plato, su objetivo aquí es acabar cuanto antes (p.63).

Los padres debemos conocer así mismo el tipo de cocina que prefieren nuestros hijos a estas alturas. Y el niño a los 5 años de edad prefieren la cocina lo más sencilla posible, sin demasiadas manipulaciones a base de salsas, guisos, diversos condimentos u otras consideraciones. Unas simples papas, carnes o pescado, verduras y hortalizas como la zanahoria (la mayoría de las veces las demandará crudas), la leche y sus derivados o la fruta son de su agrado ahora. También nos reclamarán sopas y caldos principalmente, por la rapidez de ingestión y el ahorro de masticación que llevan consigo.

Como ya sabemos, los niños imitan todo lo que ven y ese mimetismo también influye directamente en los hábitos de comida, por eso, tenemos que guardar especial atención a lo que decimos cuando nos sentamos a la mesa con él. Los platos que rechazamos o las características que atribuimos a determinados alimentos serán la próxima vez la razón para que nuestro hijo quiera probar algún determinado plato por casualidad o no quiera hacerlo.

Alimentación, nutrición e inteligencia

La Comisión de Determinantes Sociales de la Salud de la OMS, reporta que hace tres décadas investigadores norteamericanos comenzaron a observar que los niños que vivían en familias con muy bajos ingresos no adquirían las mismas habilidades verbales y cognitivas que aquellos que vivían con familias sin dificultades económicas significativas, argumentando que los deficientes recursos de los niños pobres estaban asociados a una inadecuada nutrición, que incluía deficiencias de proteínas y algunos micronutrientes esenciales para el saludable desarrollo físico y cognitivo.

Estas explicaciones obedecen a consideraciones biológicas de la carencia de alimento y por lo tanto las acciones basadas en ellas podrían agotarse en el individuo con la complementación o suplementación de alimentos y/o nutrientes. Sin embargo, en los últimos años se ha evidenciado que los niños y niñas que satisfacen sus requerimientos de energía y nutrientes, pero permanecen en ambientes desfavorables no alcanzan un óptimo desarrollo cognitivo, lo que enmarca las explicaciones en dimensiones psicológicas y sociales de la privación alimentaria. (Maggi, 2005, p.45)

Definición de Nutrición

Según Orozco (2017) la salud y nutrición de los niños y niñas es muy importante para la realización óptima de sus actividades y desenvolvimiento, la falta de hábitos adecuados que promueven su salud y nutrición conduce a un consumo inadecuado de alimentos y prácticas insanas que son causa básica de enfermedades y hasta de muerte prematura. (p.22)

Se considera que la nutrición guarda estrecha relación con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias, así como las cantidades ingeridas; es también individual por lo que cada niño puede elegir o seleccionar con cierta libertad lo que desea comer. La ingesta de alimentos se relaciona directamente con las propias características físicas, sociales y psicológicas de cada persona.

El Especialista en Nutrición Bengoa (2011) afirma que el determinante por excelencia del estado nutricional de la población es el medio social en que el individuo se desenvuelve y otros especialistas convienen que el consumo de una dieta adecuada de alimentos de buena calidad es un factor crítico en la vida del hombre, y un requisito indispensable para el crecimiento y desarrollo óptimo del niño. (p.34)

Al respecto se deduce al considerar que la nutrición buena o mala, es parte integral del conjunto de condiciones sociales, económicas y culturales, y por ende a la desnutrición como una enfermedad muy común entre los grupos "vulnerables" constituidos por niños destetados y niños en edad preescolar, debido a que estos grupos son los que necesitan una cantidad mayor de nutrientes y de alimentos energéticos.

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utiliza y excretan las sustancias nutritivas”. (Otero, 2012, p. 24)

Importante es el criterio de Otero, ya que si no existe una correcta alimentación las consecuencias serán muy perjudiciales para la salud, en la actualidad el ingerir muchos alimentos de forma desordenada unida a una vida de sedentarismo provoca en los niños un problema de obesidad.

Según las referencias bibliográficas que hemos constatado, se puede determinar que la carencia de alimento en los niños representa, no sólo una escasez de los nutrientes necesarios para aumentar el tamaño corporal, sino también representa una falta de

estímulos sensoriales y de experiencias sociales, ya que de acuerdo a muchas observaciones estos niños duermen más tiempo, permanecen encerrados en sus casas por períodos más prolongados, juegan menos y prefieren depender más de sus madres, su patrón de actividad llega a ser 5 ó 6 veces menos que los niños con una nutrición más adecuada, son más inseguros, tímidos y ejecutan con más dificultad los movimientos mecánicos propios de su edad.

La Organización Mundial de la Salud, se encuentra muy preocupada por los niveles de desnutrición que existe en diferentes países del mundo. La desnutrición crónica constituye uno de los problemas más agobiante principalmente en los países de América Latina, y a su vez es una de las expresiones más graves de la pobreza: como aspecto significativo afecta el desarrollo de las capacidades cognitivas de niños y niñas y sus potencialidades de crecimiento y desarrollo, por lo tanto, su aprendizaje; generando desigualdades de oportunidades y afectando la salud y los procesos cognitivos de los niños.

Importancia de la nutrición

La nutrición es un pilar fundamental en la vida del ser humano, por ende, una buena alimentación es importante; dado que permite a las personas, ser un sujeto activo y desarrollarse de manera óptima. Así como lo afirma el Ministerio de Salud Pública (2019), “la nutrición juega un rol fundamental en el desarrollo del ser humano desde el momento mismo de la concepción” (p.9). De igual modo, una buena nutrición implica la ingesta de alimentos ricos en nutrientes, mismos que permitirán que las personas tengan un desarrollo saludable.

Además, es necesario tener una alimentación nutritiva, mantener el cuerpo sano mediante ejercicios y dormir las horas necesarias, porque de esa manera se obtendrá la energía necesaria para realizar las diversas actividades durante el día. Dentro de estos aspectos se debe hacer un mayor énfasis en la alimentación, pues ésta aporta nutrientes y energía para mantener el cuerpo activo durante el día.

Por ello, la importancia de una buena nutrición para el ser humano, pues contribuye a que las personas desde edades tempranas obtengan un crecimiento saludable y correcto. De acuerdo a Villaizan (2011) “la nutrición es esencial para asegurar el crecimiento y mantener la salud, pero además se trata de un periodo que ofrece importantes oportunidades para establecer hábitos alimentarios saludables que persistirán a lo largo de la vida” (p.20).

Por lo cual, las personas deben ingerir comidas con alto nivel nutricional, pues de esa manera los párvulos estarán correctamente alimentados y podrán desarrollar al máximo sus capacidades y potencialidades.

De igual manera, una correcta nutrición es un componente esencial en el desarrollo óptimo de los infantes, especialmente durante los primeros años. Rojas et, al. (2015), afirma que: La nutrición en los primeros años de vida juega un papel importante en el crecimiento físico y desarrollo intelectual del ser humano. Una adecuada nutrición favorecerá tanto su crecimiento corporal como el desarrollo de sus capacidades cognitivas y lo harán más inmune o resistente a las enfermedades (p.116).

Asimismo, para este autor, la nutrición es un factor fundamental que se debe tener en cuenta dentro de la vida del infante, pues esta influye en el aprendizaje de los estudiantes. Es necesario tener presente que una correcta alimentación desde el vientre de la madre y en la etapa de escolarización, permitirá que el párvulo pueda obtener un mejor desarrollo al momento de realizar sus actividades del día a día. Igualmente, la nutrición contribuye significativamente en la vida de los infantes, por eso es preciso conocer la importancia de mantenerse sano, pues esto incide en el crecimiento corporal y emocional (Camacho, 2017). En los primeros años de vida, teniendo en cuenta los estilos de vida y la influencia del entorno, es importante tener una buena alimentación y sobre todo aprender a alimentarse de forma correcta.

La alimentación y la nutrición en la edad preescolar

La alimentación en la edad preescolar constituye un factor primordial para la actividad vital del organismo, particularmente por el ritmo tan intenso de todos los procesos

que están ocurriendo en él. En esta etapa, aumenta considerablemente la demanda de sustancias nutritivas y por ello, los requerimientos nutricionales deben quedar incluidos en la planificación y elaboración de las dietas. En palabras de (Ojeda de valle, 2016, pág. 1).

Los factores que determinan la nutrición están relacionados con el consumo (hábitos y costumbres, nivel socioeconómico, salud y educación), con el gasto energético y con las reservas del individuo.

Importancia de la alimentación infantil:

La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual. (Nava & Pérez, 2011).

Hidratos de carbono: importancia del índice glucémico

El cerebro humano, debido a su alta actividad metabólica, necesita un aporte continuo de glucosa para mantener las capacidades cognitivas. La glucosa es el principal sustrato energético del tejido neuronal; el hipocampo (área clave del aprendizaje y memoria), es especialmente vulnerable a las interrupciones en su suministro. (Seetharaman, Andel, McEvoy, Dahl Aslan, Finkel, Pedersen, 2015).

Los alimentos de bajo índice glucémico (IG) reducen la resistencia a la insulina y pueden mejorar la capacidad cognitiva (atención, memoria, capacidad matemática...) en comparación con los alimentos de alto IG. El consumo elevado de azúcares simples se ha asociado con dificultad de concentración y atención (Beilharz, Maniam And Morris, 2015).

Proteínas

La cantidad y la calidad de las proteínas que ingerimos con la dieta pueden modular la síntesis de neurotransmisores. Diversos estudios muestran una asociación positiva entre la ingesta de determinados aminoácidos y la capacidad cognitiva (Roberts, Roberts, Geda, Cha Pankratz, O'Connor, et al. 2012).

Los neurotransmisores serotonina, dopamina/adrenalina se sintetizan a partir de los aminoácidos triptófano y tirosina, respectivamente. La serotonina se encuentra involucrada en muchos procesos fisiológicos (sueño, depresión...), incluida la función cognitiva. Niveles bajos de serotonina se asocian con disminución del aprendizaje, el razonamiento y la memoria (Aparicio, Robles, Rodríguez-Rodríguez, López-Sobaler, Ortega, 2010).

Lípidos: papel de los ácidos grasos poliinsaturados

Los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) tienen un papel beneficioso en la enfermedad cardiovascular, en la diabetes, el cáncer, la depresión y la función cognitiva. Sin embargo, el consumo elevado de ácidos grasos saturados (AGS) se asocia con deterioro cognitivo. (Shahidi, Ambigaipalan, 2018).

El ácido docosahexaenoico (DHA) (22:6 ω -3) es el principal componente de los fosfolípidos de membrana, especialmente en la corteza cerebral, los sinaptosomas y las vesículas sinápticas, e interviene en la síntesis de neurotransmisores. Asimismo, tiene un papel importante en el desarrollo cognitivo, el aprendizaje, la sinaptogénesis, la neurogénesis y la memoria, además de intervenir en la función visual y en la auditiva (Hashimoto, 2014).

Su deficiencia se ha relacionado con una disminución de la agudeza visual, de la memoria, del rendimiento cognitivo y con el trastorno del déficit de atención e hiperactividad (TDAH), además de tener un papel importante en la prevención y/o retardo de la progresión de enfermedades psiquiátricas y neurodegenerativas (demencia, depresión, trastorno bipolar y enfermedad de Alzheimer) (Shahidi, Ambigaipalan, 2018).

La suplementación de DHA durante el embarazo, la lactancia y/o en los primeros años de vida parece mejorar el rendimiento mental y el desarrollo psicomotor de los niños (Hibbeln, Davis, Steer, Emmett, Rogers, Williams, et al., 2007). Además, los bebés prematuros que reciben una fórmula enriquecida con DHA tienen un coeficiente de inteligencia mayor durante la adolescencia respecto a los que fueron alimentados con fórmula estándar (Isaacs, Gadian, Sabatini, Chong, Quinn, Fischl, et al., 2008).

Investigaciones recientes sugieren que no es el nivel de ácidos grasos n-3, sino el equilibrio entre las ingestas de ácidos grasos n-3 y n-6 lo que es crítico para una salud mental óptima. Un aumento en la relación de omega-6:3 puede afectar negativamente la cognición en la vejez, por lo que es importante la ingesta de dietas con una proporción 5:1 de ácidos grasos omega-6:3 (dieta mediterránea), dado que se asocian con una mejor memoria y con un menor riesgo de deterioro cognitivo (Andruchow, Konishi, Shatenstein, Bohbot, 2017).

Micronutrientes: efectos beneficiosos

Vitaminas

Las vitaminas B1, B6, B12 y B9 (ácido fólico) son esenciales para el correcto funcionamiento cerebral. La vitamina B1 interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, asegurando la producción de energía. Esta vitamina modula el rendimiento cognitivo, especialmente en ancianos. Diversos estudios muestran una asociación entre ingestas más altas de tiamina con una mejor función cognitiva (Bourre, 2006).

La vitamina B9 es esencial para el correcto desarrollo y funcionamiento cerebral durante el periodo perinatal. Su deficiencia en embarazo se relaciona con defectos del tubo neural (DTN) y bajo peso al nacer. Diversos autores muestran una asociación positiva entre el estado materno de esta vitamina y el desarrollo cognitivo del descendiente durante la infancia, aunque es necesaria una mayor evidencia científica para establecer esta relación (Julvez, Fortuny, Méndez, Torrent, Ribas-Fitó, Sunyer, 2009).

Resultados semejantes se han encontrado en colectivos de ancianos. Se ha observado una asociación entre concentraciones elevadas de folato en plasma y mejor función cognitiva y rendimiento en las pruebas de velocidad psicomotora. La suplementación con ácido fólico (800 µg/día) durante tres años en personas (50-70 años) con homocisteinemia muestra una mejora en la memoria y en la velocidad de procesamiento de la información y en la de respuesta sensorial y motora.

Las vitaminas B6 y B12 están directamente involucradas en la síntesis de neurotransmisores. La vitamina B12 retrasa la aparición de signos de demencia, y su suplementación mejora las funciones cerebrales y cognitivas en los ancianos. Los adolescentes que tienen un nivel límite de esta vitamina desarrollan signos de cambios cognitivos (Durga, van Boxtel, Schouten, Kok, Jolles, Katan, et al., 2007).

En los últimos años, se ha relacionado la vitamina D no solo con efectos en la salud ósea, sino también con enfermedades crónicas (diabetes, obesidad, hipertensión, accidente cerebrovascular, cáncer...) y alteraciones en la función y deterioro cognitivo. Los receptores de esta vitamina se encuentran en distintas regiones del encéfalo, incluido el hipocampo. Su deficiencia en países desarrollados sigue aumentando, especialmente en la población mayor, cuyo riesgo es alto debido a la disminución de la síntesis cutánea. Estudios recientes han confirmado una asociación entre la deficiencia de vitamina D y el deterioro cognitivo y la demencia.

La colina es un precursor del neurotransmisor acetilcolina y de los fosfolípidos de membrana (fosfatidilcolina). La acetilcolina tiene efecto sobre el sueño, la memoria y el aprendizaje. La adecuada ingesta materna de este nutriente se asocia con una mejora de la memoria en los descendientes en la etapa infantil y con un menor riesgo de DTN (Schlögl, Holick, 2014).

Minerales

El hierro es necesario en el proceso de mielinización de las neuronas y en la síntesis de neurotransmisores (catecolaminas y GABA). Su deficiencia es frecuente en países tanto desarrollados como en desarrollo. La anemia por deficiencia de hierro se ha relacionado con disminución de la concentración, del razonamiento, de la velocidad de aciertos, del rendimiento, de la memoria, del cálculo y de TDAH. La administración de suplementos de hierro mejora la capacidad cognitiva. (Guo, Liu, Qian, 2015).

El yodo interviene en la síntesis de hormonas tiroideas, necesarias para el correcto desarrollo cerebral y mental. Es importante su aporte materno, ya que el feto depende del

suministro de hormonas tiroideas de la madre. Existe una asociación entre la deficiencia de yodo durante la gestación y las puntuaciones cognitivas (inteligencia verbal y lectura) más bajas en la infancia.

Aunque la yodación universal de la sal y la fortificación con yodo de piensos destinados al ganado para consumo doméstico han sido adoptadas como método para erradicar la deficiencia de yodo a nivel poblacional, existen numerosos países que no tienen un programa oficial de yodación, por lo que en estos casos es necesario el uso de suplementos yodados. (Martínez, Jiménez, Navia, 2016).

Antioxidantes

El deterioro cognitivo se ha asociado con estrés oxidativo. Muchos autores indican que podría prevenirse con el consumo de antioxidantes (vitaminas C y E, beta carotenos, cinc y selenio). La vitamina C interviene en la síntesis de neurotransmisores (catecolaminas y serotonina), protegiendo al tejido nervioso del estrés oxidativo. Existe una correlación inversa entre sus niveles en plasma y los marcadores de salud metabólica y el deterioro cognitivo.

Entre los diversos tipos de vitamina E (tocoferoles y tocotrienoles), solo los tocoferoles son captados activamente por el cerebro y están involucrados en la protección de las membranas neuronales. Los niveles séricos de tocoferol están inversamente asociados con el riesgo de deterioro cognitivo, aunque se necesitan más estudios prospectivos a gran escala para establecer esta asociación.

El cinc interviene en el metabolismo energético, en las defensas antioxidante e inmunitaria y en la síntesis de neurotransmisores, y desempeña un papel importante en las actividades cerebrales. Su deficiencia está relacionada con TDAH en niños, problemas de memoria y aprendizaje en adolescentes y estrés, depresión y deterioro cognitivo en adultos y ancianos. (Kim, Park, Choi, Kim, Roh, Kim, et al., 2018).

Sustancias fitoquímicas: carotenoides

La luteína (L) y la zeaxantina (Z) son potentes antioxidantes y agentes antiinflamatorios que ayudan a proteger el sistema nervioso del estrés oxidativo e inflamatorio. El cerebro y los ojos son susceptibles al daño de los radicales libres, pues ambos tienen concentraciones muy altas de AGP y una carga metabólica alta. Existe relación entre los carotenoides maculares y el rendimiento cognitivo. Diversos estudios muestran una asociación entre las concentraciones de L y Z y mejores resultados cognitivos.

Un estudio realizado en personas de edad avanzada observó una asociación entre la baja densidad óptica del pigmento macular (MPOD) y el menor rendimiento cognitivo (atención, aprendizaje, velocidad de procesamiento y memoria visual). Los suplementos de L y Z parecen beneficiar a la función neurocognitiva al mejorar la perfusión cerebral. (Lindbergh, et al., 2018).

Hidratación y capacidad cognitiva

El agua es un nutriente esencial para el correcto funcionamiento cerebral. Una disminución en su ingesta está relacionada con estados de confusión, irritabilidad, letargia y pérdida de función cognitiva. La deshidratación en el encéfalo perjudica la transmisión nerviosa y disminuye la circulación sanguínea cerebral, lo que puede afectar al rendimiento mental. Se ha observado que personas correctamente hidratadas presentan puntuaciones más altas en los test de inteligencia. Una deshidratación leve (2%) afecta al rendimiento cognitivo (atención, memoria) y al psicomotor. (Adán, 2012).

Desarrollo cognoscitivo de los niños

Para Álvarez & Giner, (2007), “la psicomotricidad educativa es una línea de trabajo, en manos de maestros, educadores o pedagogos, que contribuyen a establecer adecuadamente las bases de los aprendizajes” (p.26). Por lo tanto, este autor nos abre un espacio de reflexión, concientización, de que desde nuestro ámbito educativo el desarrollo de la psicomotricidad; es una acción de todos los maestros en ayudar al niño a desarrollarla reuniendo toda su integralidad, desde una adecuada implementación de actividades y

estrategias motivadoras que contribuyan al fortalecimiento de los procesos psicomotrices de acuerdo a la edad y contexto en la que se encuentre el niño, identificando sus necesidades y estableciendo bases adecuadas para su óptimo desarrollo de los aprendizajes.

Como también basado en la visión global de la persona, el término psicomotricidad. Álvarez & Giner, (2007), declara: “se integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas, y sensorio motrices en la capacidad de ser y expresarse en un contexto psicosocial” (p.1). En consecuencia, para este autor, la psicomotricidad se resume en un todo para el niño, quien expresa y se relaciona e interactúa con el medio y contexto.

Según Mayta Paucara y otros (2013), “la psicomotricidad se fundamenta en una visión unitaria del ser humano y considera el cuerpo como "unidad psícoafectivo-motriz." Que piensa, siente, actúa simultáneamente y en continua interacción con el ambiente. Es así que en la actividad psicomotriz actúan en forma integrada los aspectos psíquicos y los motrices. Lo psíquico se refiere a lo mental (ideas, razonamiento) y lo motriz es lo motor (cuerpo como movimiento, emoción)”.

A través de la actividad psicomotriz y la intervención de facilitadores ambientales, los niños van construyendo su propia identidad; es decir, el niño se construye así mismo a partir del movimiento y su desarrollo, van del acto al pensamiento. Por ello, en los primeros años de vida existe una absoluta unidad entre motricidad e inteligencia, entre acción y pensamiento, hasta la edad en que el niño y la niña adquieren el pensamiento operatorio concreto que les da acceso a otro tipo de aprendizajes instrumentales.

A nuestro entender, la psicomotricidad es la que estudia los movimientos humanos, es decir, el movimiento asociado a la mente, ya que las personas no se mueven por instintos, sino que todo lo que se hace, se hace con un fin determinado.

Para Palacio (1989) citado por Villavicencio (2013) el desarrollo psicomotriz: “Es el control del propio cuerpo hasta ser capaz de extraer de él todas las posibilidades de acción y expresión que a cada uno le sean posibles”. (p.65)

El autor considera que el desarrollo implica un componente externo (acción) y un competente interno (la representación del cuerpo y sus posibilidades). Esto le entrega al niño una seguridad emocional que beneficia el proceso de aprendizaje en las etapas escolares en las cuales se ve enfrentado y facilita el funcionamiento óptimo de las capacidades cerebrales que el individuo pueda desarrollar. Hay que tener en claro por lo mismo que el cerebro es el que guía todas las actividades que un individuo realiza por ello del conocimiento del esquema corporal depende la estructuración espacial.

Y las respuestas que el individuo entregue gracias a los determinados estímulos que recibe del mundo exterior. En la evaluación del sistema motor se incluye el funcionamiento cerebral y la dominancia lateral. La motricidad es una resultante compleja que implica no solamente las estructuras sensoriales, motoras e intelectuales, sino también los procesos que coordinan y ordenan progresivamente los resultados de estas estructuras.

Según Mayta Paucara y otros (2013) El desarrollo cognitivo se entiende como una construcción continua que se expresa en estados sucesivos de equilibrio (Piaget), o de líneas descontextualizadas (culturales) por instrumentos de mediación (Vigotsky), que varían de acuerdo a la edad o a la actividad dominante, en un progresivo mejoramiento del desempeño intelectual, pero indesligable de los otros aspectos como son el motor, afectivo y moral.

En el planteamiento Piagetiano el desarrollo cognitivo es tipificado a través de una cualidad y dos dimensiones temáticas: el funcionamiento de la inteligencia, o construcción del conocimiento, y los niveles biológicos y lógicos de las estructuras, que se construyen a partir de otras en el mismo proceso de funcionamiento, explicable por las categorías biológicas de adaptación (asimilación y acomodación), que a su vez se manifiestan en la génesis de estructuras intelectuales (lógicas).

El desarrollo cognoscitivo es la etapa donde el progreso de los niños y niñas depende en gran medida de los estímulos del ambiente y de las personas que interactúan con ellos en cada una de las actividades que realizan en su entorno inmediato, tomando en cuenta sus necesidades y deseos de involucrarse con su mundo.

La Secretaría de Estado de Educación (2005), dice que Piaget fue uno de los investigadores que despertó el interés en el desarrollo cognoscitivo de los niños y las niñas pequeños, o sea en el desarrollo de las habilidades de entender, pensar y razonar. Este dice que el niño y la niña atraviesan por diferentes etapas en su desarrollo, como son, la sensoriomotriz, que va desde 0 a 2 años, en ella el desarrollo de los infantes depende casi en su totalidad de las experiencias sensoriales, actividades motoras y movimientos corporales. La pre operacional que va desde 2 a 6 años, esta se caracteriza por la construcción de un pensamiento intuitivo o pre lógico, también denominado simbólico o pre conceptual, este tiene que ver con el egocentrismo, la incapacidad de descentralizar, la irreversibilidad y el razonamiento transductivo. (p.5).

Papalia, Olds y Feldman (2006), plantean que el desarrollo cognitivo es el estudio de las capacidades y habilidades de los niños. Para el estudio de este se desarrollaron seis enfoques, que son: el enfoque conductista que estudia la mecánica básica del lenguaje que cae en el dominio del desarrollo cognitivo. El enfoque psicométrico, este busca medir las diferencias comunicativas en las capacidades cognitivas por medios de pruebas que indican o predicen estas capacidades.

El enfoque Piagetiano examina los cambios, o etapas, en la calidad del funcionamiento cognitivo. Se ocupa de la manera en que la mente estructura sus actividades y se adapta al ambiente. El enfoque de procesamiento de información se encuentra en los procesos implicados en percepción, aprendizajes, memoria y solución de problemas. Busca descubrir que hacen los niños con la información desde el momento en que se enfrentan a ellas hasta que la usan. Enfoque de la neurociencia cognitiva examina el “hardware” del sistema nervioso central. Busca identificar cuales estructuras cerebrales participan en aspectos específicos de la cognición y el enfoque socio contextual examina la influencia de los aspectos ambientales en el proceso de aprendizaje, en particular el papel de los padres y otros cuidadores.

En esta etapa del desarrollo las experiencias educativas benefician en gran medida a los niños y niñas, porque les brinda un ambiente rico en cantidad y calidad de estímulos

al darse cuenta de la existencia de los objetos y de la permanencia de estos, es decir, comprenden que siguen existiendo, aunque no lo estén viendo. Como también esta etapa ayuda en la adquisición de la capacidad de retener mentalmente un objeto.

El desarrollo de la expresión y del lenguaje

El lenguaje es el medio principal que tienen los seres humanos de comunicación. A través de él se logra la interacción entre las personas, pues les permite intercambiar información, mensajes, ideas y sentimientos. Es una destreza que se aprende de manera natural en los primeros años de vida, aquí el niño o niña empieza a hablar y a familiarizarse con su madre y otras personas que les rodean.

La Secretaría de Estado de Educación (2005), “dice que en esta etapa el niño y la niña descubre la necesidad de comunicarse. De hecho, el pensamiento simbólico lleva a los pequeños a expresarse a través de gestos, del juego, el dibujo y de las palabras con la intención de comunicarse. En estas formas diferentes de comunicación se hace la distinción entre los gestos, el juego y el dibujo, por una parte, y la palabra, por otra, en vista de que los primeros son lenguajes más personales, mientras que la palabra es un símbolo social. La palabra es una forma de simbolizar o representar la realidad construida socialmente, lo que posibilita una mayor comunicación.

Para el desarrollo del lenguaje existen dos factores necesarios que son: la maduración biológica y las influencias ambientales, el primero está referido a los órganos que intervienen en el habla, que hacen al ser humano capaz de emitir sonidos, palabras frases y a comunicarnos oralmente; el segundo se refiere a que los niños y las niñas necesitan de oportunidades que brinda el entorno y de una estimulación adecuada, al utilizar el lenguaje oral, el niño y la niña recibirá el efecto y la atención de los padres y se dará cuenta que hablar es necesario para comunicar sus necesidades y deseos. (p. 8).

El desarrollo del lenguaje es visto como una de las necesidades más importantes del ser humano desde su nacimiento, ya que cuando el bebé escucha hablar y observa cómo se comunican las personas va adquiriendo habilidades que le ayudan a expresarse y

entenderse con los demás. De esta manera va creando el vínculo de relación y comunicación con las personas más cercanas que lleva consigo el desarrollo progresivo del lenguaje.

El desarrollo socio- emocional.

El desarrollo socio- emocional es la habilidad que poseen los niños y niñas para entender, manejar y expresar los aspectos sociales y emocionales, de tal forma que promueve el éxito en la vida futura y sirve de base para crear las relaciones interpersonales, resolver los problemas cotidianos y adaptarse a las complejas demandas del crecimiento y el desarrollo.

La Secretaría de Estado de Educación (2005), este tipo de desarrollo en los niños y las niñas se manifiesta tanto en diferencias de grupo como individuales. Algunas tendencias están presentes desde el momento en que nacen, los de estilos de crianza y la educación son responsables de muchas de las características que más tarde se evidencian en sus acciones. De ahí que la moral desarrollada sea el compromiso consiente y voluntario de cooperación en la acción que ocurre a partir del momento en que el pensamiento lógico posibilita relaciones descentralizadas y flexibles. Además, se centra en principios basados en la interioridad, la responsabilidad, el respeto mutuo que logra la colaboración interindividual, donde construye el valor más allá del deber. (p. 12).

El desarrollo socio emocional es entendido como la capacidad que tiene un niño o niña para comprender los sentimientos de los demás con sus propios sentimientos, también para adquirir habilidades básicas que necesiten como la cooperación, tener control propio, prestar atención, tener confianza, seguridad y amistad. El desarrollo socio emocional implica la adquisición de un conjunto de habilidades que ayudan a los infantes a identificar y comprender sus propios sentimientos y el sentimiento de los demás hacia ellos.

Coordinación. Derivado del término de origen latín *coordinatfo*, el concepto de coordinación describe las consecuencias de coordinar algo. Este verbo, asimismo, se utiliza para presentar la disposición metódica de una determinada cosa o el esfuerzo realizado para

llevar a cabo una acción común. En la anatomía, por ejemplo, se reconocen varios tipos de coordinación en base al trabajo conjunto de diversos órganos. Una clase de coordinación es de carácter muscular, ya que gira en torno a la capacidad de los músculos para sincronizarse. (Mercede, 2007)

Cuando se requiere un movimiento, el conjunto muscular debe alcanzar una cierta intensidad y velocidad para completar dicha acción. De forma previa se requiere un proceso de aprendizaje y una automatización, los cuales se regulan a nivel cerebeloso y vestibular ayudados por la percepción visual. (Mercede, 2007)

Motricidad: Se emplea en los campos de entrenamiento que tienen como referencia movimientos de ser vivo o animal se generan sus mismos movimientos cuando tienen en sí su conocimiento. (Mercede, 2007)

Lenguaje: El lenguaje es una actividad humana que nace con el hombre, que sólo a él pertenece y que le permite comunicarse y relacionarse al poder comprender y expresar mensajes. El lenguaje se ha formado en el seno de la sociedad. Es el hecho social por excelencia. Podemos decir que es la capacidad que toda persona tiene de comunicarse con los demás, mediante signos orales o escritos. (Mercede, 2007)

Capacidad Perceptiva: Es la capacidad que tiene el niño para coordinar los sistemas sensoriales (principalmente la visión) con los movimientos del cuerpo. También de decodificar y organizar la información captada como sensaciones, a través de las diferentes vías de la sensibilidad y con ella construir nociones perceptivas que permitan interpretar la situación en que se encuentra, dándole sentido y significado. (Mercede, 2007)

Capacidad Simbólica. Es la característica más específica del ser humano. Es lo que posibilita trabajar mentalmente, realizar representaciones mentales, imaginar, fantasear y aprender conceptos, el lenguaje y otra serie de habilidades abstractas importantes para la vida cotidiana, pero muy importantes para la educación formal o para el aprendizaje escolar que fundamentalmente utiliza conceptos abstractos y cada vez más a medida que avanza la escolarización. (Mercede, 2007)

Capacidad Sensorial. Es el proceso por el cual el niño va a desarrollarse en todos sus aspectos, creando la base para posteriores desarrollos. Va a constituir los canales por donde el niño recibe toda la información de su entorno (los colores, las formas, olores, sabores, sonidos, etc.) y de su propio cuerpo (sensaciones de hambre, frío, etc.). A partir de estas informaciones el niño podrá dar respuesta adaptadas a las condiciones del medio, es decir, realizará acciones inteligentes. (Mercede, 2007)

Áreas de desarrollo del niño(a).

Actualmente es mayor el interés que tienen los padres por estimular a sus niños. Es notable que comprendan la importancia de estimularlo y quieran hacerlo tanto en un Centro Especializado como en casa. Ello significa que comprenden que su bebé está aprendiéndolo todo y todo el tiempo, por ello ya no los dejan echados todo el tiempo, sino que los padres, intentan darles el mayor tiempo posible y calidad a sus hijos. El desarrollo es una serie de cambios cada vez más complejos, a la adquisición progresiva de habilidades. Dentro del desarrollo del niño se pueden considerar áreas que estimuladas en conjunto favorecerán al niño de manera integral. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

1. Área Cognitiva o de la Inteligencia: En esta área el niño empieza a comprender su entorno a través de estructuras, mediante una interacción con el entorno. Para desarrollar esta área el niño necesita de experiencias, así el niño podrá desarrollar sus niveles de pensamiento, su capacidad de razonar, poner atención, seguir instrucciones y reaccionar de forma rápida ante diversas situaciones.

Consiste en la habilidad que tiene el niño para tomar conciencia de sí mismo y su entorno para comenzar a ordenar la realidad que se le presenta, mediante estructuras y asociaciones mentales que le permite explorar, comparar, elegir, preguntar, clasifica, etc. Es decir, abarca todos los estímulos que necesita la mente para comprender, relacionar y adaptarse a situaciones nuevas mediante el uso de pensamientos e interacción directa con los objetos y el mundo que le rodea. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

Para lograr este conocimiento, el ser humano utiliza tres sistemas de procesamiento: la acción, facilitada por su dimensión sensoriomotriz; la construcción de imágenes

mentales, o sea, la capacidad de entender que, aunque no vea ni toque un objeto éste igual existe; y el lenguaje, que le permite representar las experiencias con mayor flexibilidad.

En este ámbito del desarrollo, existe también tres palabras claves: curiosidad, observación y experimentación. La primera es el impulso que mueve al niño a inspeccionarlo todo, a preguntar por todo. Se asocia además con la observación que le permite desarrollar la habilidad de descubrir detalles o establecer analogías. Pero sin duda lo que le entrega una mayor experiencia y estímulo es la realización de actividades: una fruta puede ser "linda", "roja", "aromática"... pero para entender que se come y que es rica, el niño debe probarla. Solo en la medida en que se le proporcionan experiencia, el niño puede desarrollar sus niveles de pensamiento, su capacidad de razonar, de poner atención, seguir instrucciones, resolver problemas y reaccionar en forma rápida ante diversas situaciones.

2. Área del Lenguaje: Esta área se refiere a las habilidades en las que el niño podrá comunicarse con su entorno. Podrá expresarse mediante gestos y palabras, a la vez que comprende el significado de las mismas. Este último aspecto se desarrolla primero. Desde antes del año, los bebés pueden comprendernos, aunque todavía no lo puedan expresar oralmente, es por ello la importancia de estimularlos dándole el nombre correcto de las cosas, sin usar un lenguaje "abebado" o empleando diminutivos para referirnos a personas, objetos o animales. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

Esta área se refiere a la habilidad para moverse y desplazarse, y permite al niño conocer el mundo, tomar contacto con él. Como su nombre lo indica, involucra dos dimensiones: los sentidos, es decir, aquella capacidad de ver, oír, oler, percibir sabores, texturas y temperaturas; y los movimientos. Éstos, a su vez, se subdividen en finos, que requieren de la coordinación entre lo que se ve y se toca, tomar objetos con los dedos, pintar, dibujar, hacer nudos, etc., y gruesos, referidos a los desplazamientos, cambios de posición, reacciones posturales y equilibrio. Dichas características otorgan al área sensorio – motriz un sentido exploratorio que es el que estimula el aprendizaje y el desarrollo intelectual del niño. Por ello, es fundamental promover sus intentos de búsqueda,

permitiéndole tocar, manipular y llevarse a la boca todo lo que se ve, sin coartar sus posibilidades, pero si estableciendo límites frente a posibles riesgos. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

3. Área Socio-Emocional: Fortalecer el área socio-emocional mediante el vínculo con la madre en un principio, permitirá al niño sentirse amado y seguro de sí mismo, así como manejar su conducta y expresar sus sentimientos. Posteriormente, logrará socializar con los demás en una sociedad determinada. Es importante incluir en las actividades que los padres realicen con sus bebés y niños, juegos que permitan el contacto, abrazos, masajes, caricias. Ocurre que algunos padres, por el deseo de ver a sus hijos caminar, o dejar los pañales, empiezan a preocuparse cada vez más, exigiendo al niño, algunas veces gritando o molestándose con él, en vez de notar que cada pequeño avance es muy bueno para que logre realizar lo propuesto. En este caso, es altamente recomendable reforzarlos con palabras de ánimo, muestras de afecto, o un "¡muy bien, tú puedes!", en vez de "ha retrocedido", "no lo haces bien", "no seas torpe", "mira cómo tu amiguito si puede".

Se refiere a las habilidades que le permiten al niño comunicarse con su entorno. Abarca tres grandes aspectos: la capacidad comprensiva, expresiva y gestual. Es decir, el niño tiene la facultad de interpretar y entender los estímulos auditivos, de recordar palabras lógicas en forma ordenadas para emitirlas y exponer una idea ya sea a través de gestos o sonidos. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

Sin duda, la primera en desarrollarse es la capacidad comprensiva por lo que un estímulo constante desde el nacimiento, permitirá al pequeño entender ciertas palabras mucho antes de que pueda pronunciar un vocablo con sentido. Por ello se hace hincapié en hablarle constantemente, bien articulado, sin diminutivos ni nombres representativos y con palabras cariñosas, cantarle y designar cada actividad que realice u objeto que manipule, pues sólo de esta forma el pequeño irá reconociendo los sonidos del habla del adulto para luego imitarlos, otorgarles un significado y hacer uso de ellos como medio de comunicación. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

El lenguaje se define como un sistema de signos, símbolos y gestos que permiten al hombre expresarse. En este contexto, se podría señalar que cada niño nace con un lenguaje que le permite expresar sus necesidades, incomodidades, emociones o sensaciones, en un comienzo a través del llanto, luego del quejido, balbuceos, gestos o movimientos, en última instancia mediante las palabras. Sin embargo, durante las primeras semanas no se trata de lenguaje articulado como tal, sino de signos que los padres intentan interpretar para poder comunicarse con el bebé. Luego, durante el curso de la socialización y su desarrollo evolutivo, el niño va aprendiendo a emitir sonidos, los cuales suele imitar de lo que oye habitualmente. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

4. Área Motora: Esta área se refiere al movimiento y al control que el niño tiene con su cuerpo, para tomar contacto con su entorno. Comprende dos aspectos:

Coordinación motora fina: Comprenden actividades donde se coordina la vista y mano, lo que posibilita realizar actividades con precisión como: coger objetos, guardarlos, encajar, agrupar, cortar, pintar, etc. Se van desarrollando estas habilidades desde el nacimiento y son muy importantes porque posibilitará al niño el dominio de muchas destrezas, entre ellas, el poder leer y escribir. Para estimular al niño en esta área, tiene que manipular los objetos para establecer la relación de su funcionamiento. De esta manera, mediante el tacto también envía información a su cerebro en cuanto a texturas, sensaciones, formas, etc.

Coordinación motogruesa: La base del aprendizaje se inicia en el control y dominio del propio cuerpo. Implica la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc., para ello es necesaria la fuerza en los músculos y la realización de movimientos coordinados. Para que los padres estimulen a sus hijos desde pequeños, es importante que no "salten" etapas. Antes de caminar, el bebé debe gatear, pues con esta actividad aprenderá a poner las manos al caer, desarrollará la fuerza necesaria en músculos de brazos y piernas para luego apoyarse en los muebles, pararse y lograr caminar con mucha mayor destreza y habilidad. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

Esta área es básicamente la habilidad de reconocer y expresar emociones y sentimientos. Involucra un cúmulo de experiencias afectivas y de socialización que permite al niño sentirse un individuo único, diferente de los demás, pero a la vez querido, seguro y comprendido, capaz de relacionarse con otros bajo ciertas normas comunes.

En este aspecto del desarrollo es fundamental la participación de los adultos como primeros generadores de vínculos afectivos, pues hasta aproximadamente los 2 años el niño interactúa casi en forma exclusiva con ellos. De ahí la importancia de brindarle seguridad, hacerle sentir miembro de una familia en la que siempre encontrará amor, cuidado, atención y que siempre velará por su óptimo crecimiento. Estos mismos adultos le servirán de ejemplo o referencia para aprender cómo comportarse frente a otros, cómo relacionarse y compartir instancias de juego o de convivencia familiar y, en definitiva, cómo ser persona en una sociedad. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

El juego se convierte en la herramienta principal para lograr estos objetivos. A través de éste el niño aprende a sonreír, a interactuar con otros, a esperar turnos, a respetar, y a confiar en quienes le rodean. Mediante el juego y las demostraciones de afecto el niño va aprendiendo los valores de la familia, las reglas de la sociedad, que le permiten a la vez dominar su propia conducta y lograr poco a poco el desarrollo de su voluntad, autonomía y expresión de sentimientos. (Vilche, Romero y Pongo, 2007)

Área social: Esta área incluye las experiencias afectivas y la socialización de la niña o niño, que le permitirá sentirse querido y seguro, capaz de relacionarse con otros de acuerdo a normas. Para el adecuado desarrollo de esta área es primordial la participación de los padres o cuidadores como primeros generadores de vínculos afectivos. Es importante brindarles seguridad, cuidado, atención y amor, además de servir de referencia o ejemplo pues aprenderán cómo comportarse frente a otros. Los valores de la familia, el afecto y las reglas de la sociedad le permitirán a la niña o niño, poco a poco, dominar su propia conducta, expresar sus sentimientos y ser una persona independiente y autónoma. Para estimular esta área se realizarán actividades que permitan satisfacer su iniciativa, curiosidad y su necesidad de obtener un mayor grado de autonomía en lo que se refiere a

los hábitos de independencia personal (alimentación, vestido, aseo, etc.). (Antolín, 2010; Pág. 152-154)

Área de coordinación: Desde que nace la niña o niño, ve, oye y percibe un sin número de estímulos que le permite estar alerta y listo para ir conociendo el medio que lo rodea; va construyendo su pensamiento a partir de las experiencias con los objetos y el entorno, creando mentalmente relaciones y comparaciones entre ellos, así como estableciendo semejanzas y diferencias de sus características. El desarrollo de la agudeza de los sentidos y la coordinación entre ellos (viso manual, viso auditivo), permitirán al niño acceder a una gran gama de experiencias ricas para el desarrollo cerebral. Las actividades para estimular esta área van desde mostrarle objetos para que los mire y los siga con la vista, hasta el copiar formas y dibujar. (Antolín, 2010; Pág. 152-154)

Área del lenguaje: La estimulación en el área de lenguaje le permitirá a la niña o niño comunicarse con otras personas de su entorno. Su desarrollo abarca tres aspectos: la capacidad comprensiva, expresiva y gestual. La capacidad comprensiva se desarrolla desde que la niña o niño nace, ya que podrá entender ciertas palabras mucho antes de que pueda pronunciarlas; por esta razón es importante hablarle constantemente, relacionándolo con cada objeto que manipule o actividad que realice. Las primeras manifestaciones son el pre-lenguaje (chupeteos, balbuceos, sonidos guturales, emisiones vocálicas, risas, gritos), hasta la comprensión del lenguaje oral y escrito.

La adquisición del lenguaje (oral, corporal, escrito) es un factor esencial en el aprendizaje; una niña o niño que no cuenta con los medios para comunicarse, no comprende claramente lo que ocurre a su alrededor, por lo que puede llegar a presentar serias dificultades en su desenvolvimiento social. (Antolín, 2010; Pág. 152-154)

Capítulo III

Metodología

3.1 Introducción.

El presente capítulo contiene los aspectos relacionados con la metodología empleada en el trabajo de investigación como son: diseño y tipo de estudio, población y muestra, criterios de inclusión y exclusión, instrumento, validez y confiabilidad del instrumento, procedimientos y análisis de los resultados.

3.2 Diseño y Tipo de Estudio.

En la presente investigación se desarrolló un diseño no experimental debido a que no se manipularon variables. Según Hernández, Fernández y Baptista, (2014), en cuanto al tipo de estudio es descriptivo, ya que se describen fenómenos, situaciones, contextos y eventos como ocurren y se manifiestan en cuanto a la influencia de la alimentación en desarrollo cognitivo de los niños y niñas de los centros educativos del Segundo Ciclo del Nivel Primario de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

Según Hernández, Fernández y Baptista, (2014), categoriza el enfoque investigativo en dos categorías cualitativo, cuantitativo y mixto. El cuantitativo: Utiliza recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico. Además, es cualitativa: Usa la recolección de datos sin medición numérica para describir y afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación, ni estimulación con respecto a la realidad.

Según la definición de cada categoría, la presente investigación es cuantitativa, dado que se requiere del análisis de datos cuantitativos, el análisis de datos cuantitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencia producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. La cuantitativa, utiliza recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico.

El enfoque utilizado en esta investigación es el cuantitativo, según Sampiere, (2014, Pág. 10), el método cuantitativo es aquel que recolectas datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento.

Cuantitativa: Usa la recolección de datos sin medición numérica para describir y afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación, ni estimulación con respecto a la realidad.

3.3 Tipo de Investigación.

Según Tamayo y Tamayo, (2005), en su libro Proceso de Investigación Científica, la investigación descriptiva “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”.

Según Sabino (2002), “La investigación es de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada”.

Para Hernández, Fernández y Baptista, (2014), dicen que los estudios de tipos descriptivos buscan especificar las propiedades de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, estos miden de manera más bien independiente los conceptos o variables a los que se refieren y se pueden integrar las mediciones de cada una de dichas variables para decir como es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés.

Esta investigación es documental y de campo. Según Sampieri, (2014, Pág.50), define la investigación documental como “aquella en la que se detectan, obtienen y consultan bibliografías, materiales e informaciones recogidas de cualquier realidad de manera que puedan ser útil para el estudio”.

3.4 Población y Muestra.

Esta investigación asumió al centro educativo Juan Sánchez Ramírez del Nivel Primario del Segundo Ciclo del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, perteneciente a la zona urbana del municipio de Cotuí. Por tanto, la población fue de treinta (30) docentes y treinta (30) madres de familias del Segundo Ciclo del Nivel Primario, se tomó la muestra completa, ya que es una población muy pequeña.

Centros educativos	Cantidad de maestros	Cantidad de madres de familias
Juan Sánchez Ramírez	30	30
Total	30	30

Criterios de Inclusión y Exclusión

En esta investigación participaron todos los docentes y las madres de familias del Nivel Primario del centro educativo Juan Sánchez Ramírez del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023. En esta investigación no participaron los subdirectores, docentes del Nivel Inicial, personal de apoyo y personal administrativo de dicho centro educativo, mucho menos los centros rurales por no ser objeto de estudio.

3.5 Técnica e Instrumento de Investigación.

Esta investigación se hizo con el uso de la técnica del cuestionario que es elaborado con cuarenta y siete (47) preguntas cerradas para los docentes y las madres de familias del Nivel Primario.

Se usó este instrumento por considerar que es el más apropiado para este tipo de investigación, ya que permite obtener de forma eficaz, mayor información en base a las

variables y es de mayor facilidad de aplicación. Los instrumentos estuvieron estructurados por seis (06) secciones sobre la base de cada una de las variables e indicadores que sirvieron de marco a la investigación.

3.6 Validez y Confiabilidad del Instrumento.

Para lograr la validez el instrumento, cuestionario fue presentado al asesor y a los miembros del área de investigación a fines de tomar en cuenta que estén acorde con las variables e indicadores. Para la validez y confiabilidad de los instrumentos se sometieron a una prueba piloto donde se eligieron a cinco (05) personas entre ellas cinco (5) maestros(as) del Nivel Primario para confirmar que estos instrumentos miden lo que buscan o afirman medir. Además, los instrumentos fueron revisados por el asesor como experto y a tres expertos en metodología para comprobar su claridad y precisión, así con su objetividad requerida para un estudio científico.

El instrumento fue entregado a tres (3) expertos en metodología de la investigación para que los corrigieran y emitieran su opinión al respecto. Los expertos validaran y expresaran que podrían ser aplicado atendiendo a esto, se procediera a aplicarles a la población participante en el estudio.

Sabino, (2002), “sustenta que la confiabilidad se refiere a la consistencia interior de la misma, a su capacidad para discriminar en forma constante entre un valor y otro, es decir, cuando siempre los mismos objetos aparezcan valorados en la misma forma”.

Sabino, (2002), afirma que la validez indica la capacidad de escala para medir las cualidades para las cuales ha sido construida y no otras parecidas, debido a que una escala confusa no puede tener validez lo mismo que una escala que este midiendo, a la vez e indiscriminadamente.

3.7 Procedimientos de la Investigación.

- Se solicitó formalmente a la Facultad de Ciencias y Humanidades con la aprobación del título de investigación.

- Se visitaron los centros educativos Juan Sánchez Ramírez, Domingo Ant. Fabián, Los Mineros, Ana Martina José, Pedro María Paulino, Salomé Ureña, Juan Ricardo Hernández, Victoriano Santos, Las Flores, La Altagracia, San Martín y Manuel Emilio Acosta Reyes, para determinar la población objeto de estudio.
- Se visitaron las universidades de la región buscando los antecedentes a fines con el tema.
- Se visitaron las bibliotecas en busca de informaciones para fundamentar el estudio.
- Se realizaron revisiones de algunas páginas de internet.

3.8 Técnicas de Análisis de Datos.

Para el procedimiento, análisis e interpretación de los datos se utilizó el programa Microsoft Excel y los datos se representaron en orden de las variables e indicadores en distribución de frecuencia los cuales se organizaron en cuadros.

Capítulo IV

Presentación de los Resultados

Introducción.

En este capítulo se presentan los resultados de la investigación que contiene el análisis e interpretación de los datos obtenidos durante el proceso de recolección, los cuales se presentan organizados en cuadros y gráficos para una mejor interpretación de dicho trabajo, el mismo tiene como objetivo general Analizar la alimentación en desarrollo cognitivo de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo de los centros educativos de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

Pregunta de Investigación No. 1-¿Cuáles son las características demográficas de la población bajo estudio?

Cuadro No. 1: Distribución de frecuencia y porcentaje sexo.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Masculino.	0	0	0	0
Femenino.	30	100	30	100
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 100% de las docentes son de sexo femenino. Mientras que el 100% de las madres de familias son de sexo femenino.

Cuadro No. 2: Distribución de frecuencia y porciento según la edad en años cumplidos.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Menos de 25 años	05	16.67	14	46.67
De 26 a 30 años	15	50.00	10	33.33
De 31 a 35 años.	10	33.33	06	20
De 36 a 40 años	0	0	0	0
De 41 a 45 años.	0	0	0	0
De 46 a 50 años	0	0	0	0
De 51 a 55 años	0	0	0	0
De 56 a 60 años.	0	0	0	0
De 60 años o más.	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Como se puede apreciar, el 50% de las docentes oscilan en una edad en años cumplidos entre 26 a 30 años, el 33.33% entre 31 a 35 años y el 16.67% menos de 25 años. Mientras que el 46.67% de las madres de familias oscilan en una edad en años cumplidos en menos de 25 años, el 33.33% entre 26 a 30 años y el 20% entre 31 a 35 años.

Cuadro No. 3: Distribución de frecuencia y porciento según la zona de residencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Reside en la zona urbana	10	33.33	06	20
Reside en la zona suburbana	10	33.33	18	60
Reside en la zona rural.	10	33.33	06	20
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según esta investigación, el 33.33% de las docentes dice que la zona de residencia es la urbana, el 33.33% suburbana y el 33.33% rural. Además, el 60% de las madres de familias que la zona de residencia es la suburbana, el 20% urbana y el 20% rural.

Cuadro No. 4: Distribución de frecuencia y porciento según el estado civil.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Soltera	17	56.67	08	26.67
Casada	07	23.33	0	0
Divorciada	0	0	0	0
Viuda	0	0	0	0
Unión libre	06	20	22	73.33
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 56.67% de las docentes dice que su estado civil es soltera, el 23.33% casada y el 20% unión libre. Además, el 73.33% de las madres de familias afirmó que su estado civil es unión libre y el 26.67% soltera.

Cuadro No. 5: Distribución de frecuencia y porciento según el nivel académico.

Opciones	Docentes	
	Frec.	%
Menos de licenciada.		
Licenciada en educación primaria o educación media.	14	46.67
Licenciada en el nivel inicial.	0	0
Postgrado.	10	33.33
Maestría.	06	20
Doctorado.	0	0
Total	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes, 2023.

Se percibe que el 46.67% de las docentes dice que su nivel académico es licenciado en educación primaria o educación media, el 33.33% postgrado en educación y el 20% maestría en educación.

Cuadro No. 6: Distribución de frecuencia y porcentaje según los años en servicios.

Opciones	Docentes	
	Frec.	%
Menos de 5 años.	05	16.67
De 6 a 10 años	17	56.67
De 11 a 15 años	08	26.66
De 16 a 20 años	0	0
De 21 a 25 años	0	0
De 26 a 30 años	0	0
De 31 años o más.	0	0
Total	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes, 2023.

Según los datos, el 56.67% de las docentes dice que oscilan en años en servicios es entre 6 a 10 años, el 26.66% entre 11 a 15 años y el 16.67% menos de 5 años.

Cuadro No. 7: Distribución de frecuencia y porcentaje según el nivel de ingreso mensual.

Opciones	Docentes	
	Frec.	%
Menos de 50 mil pesos mensuales	0	0
De 51 a 55 mil pesos mensuales.	09	30
De 56 a 60 mil pesos mensuales	12	40
De 61 a 65 mil pesos mensuales	05	16.67
De 66 a 70 mil pesos mensuales.	04	13.33
De 70 mil pesos mensuales o más.	0	0
Total	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes, 2023.

Según esta investigación, el 40% de las docentes afirmó que su nivel de ingreso mensual es entre 56 a 60 mil pesos, el 30% entre 51 a 55 mil pesos, el 16.67% entre 61 a 65 mil pesos y el 13.33% entre 66 a 70 mil pesos mensuales.

Cuadro No. 8: Distribución de frecuencia y porcentaje según los hijos tiene

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
De 1 a 2 hijos-hijas	18	60.00	14	46.67
De 3 a 5 hijos-hijas	08	26.67	12	40
De 6 hijos-hijas o más.	04	13.33	04	13.33
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Como se puede apreciar, el 60% de las docentes expresó que la cantidad de hijos que tiene a su cargo es entre 1 a 2 hijos, el 26.67% entre 3 a 5 hijos y el 13.33% entre 6 hijos o más. Mientras que el 46.67% de las madres de familias dice que la cantidad hijos que tiene a su cargo es entre 1 a 2 hijos, el 40% entre 3 a 5 hijos y el 13.33% de 6 hijos o más.

Cuadro No. 9: Distribución de frecuencia y porcentaje según las personas dependen económicamente.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
De 1 a 2 personas	16	53.33	12	40
De 3 a 5 personas	10	33.33	18	60
De 6 o más personas.	04	13.33	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 53.33% de las docentes dice que las personas dependen económicamente es entre 1 a 2 personas, el 33.33% entre 3 a 5 personas y el 13.33% de 6 o más personas. Mientras que el 60% de las madres de familias expresó que las personas dependen económicamente es entre 3 a 5 personas y el 40% entre 1 a 2 personas.

Pregunta de Investigación No. 2-¿Cuáles son los componentes de la dieta en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de los centros educativos del Nivel Primario del Segundo Ciclo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023?

Cuadro No. 10: Distribución de frecuencia y porcentaje si se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	07	23.33	0	0
Casi siempre	10	33.33	11	36.67
Siempre	13	43.33	19	63.33
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 43.33% de las docentes expresó que siempre se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura, el 33.33% casi siempre y el 23.33% a veces. Mientras que el 63.33% de las madres de familias afirmó que siempre se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura y el 36.67% casi siempre.

Cuadro No. 11: Distribución de frecuencia y porcentaje si el antes y durante el embarazo, consumía fruta, verduras, granos integrales, proteína y grasas saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	10	33.33	0	0
A veces	20	66.67	10	33.33
Casi siempre	0	0	20	66.67
Siempre	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 66.67% de las docentes afirmó que a veces antes y durante el embarazo, las madres consumían frutas, verduras, granos integrales, proteína y grasas

saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado y el 33.33% casi nunca. Mientras que el 66.67% de las madres de familias expresó que casi siempre antes y durante el embarazo, consumía fruta, verduras, granos integrales, proteína y grasas saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado y el 33.33% a veces.

Cuadro No. 12: Distribución de frecuencia y porcentaje si consumía antes y durante el embarazo alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico tales como:

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Verduras	13	43.33	0	0
Legumbres	0	0	0	0
Hígado	0	0	05	16.66
Frutas	10	33.33	14	46.67
Aguacate	07	23.33	11	36.67
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Como se puede apreciar, el 43.33% de los docentes afirmó que, si consumía antes y durante el embarazo alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico tales como verduras, el 33.33% frutas y el 23.33% aguacate. Además, el 46.67% de las madres de familias respondió que consumía antes y durante el embarazo alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico, tales como: frutas, el 36.67% aguacate y el 16.66% hígado.

Cuadro No. 13: Distribución de frecuencia y porcentaje según los alimentos que son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as que consumía.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Carnes	16	53.33	05	16.67
Mariscos	0	0	0	0
Huevos	00	0	0	0
Mantequilla	0	0	0	0
Pescado	14	46.67	25	83.33
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 53.33% de las docentes dice que los alimentos que son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as que consumía es carnes y el 46.67% pescado. Mientras

que el 83.33% de las madres de familias respondió que los alimentos que son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as que consumía es pescado y el 16.67% carnes.

Cuadro No. 14: Distribución de frecuencia y porciento si consumía los alimentos que son ricos en ácido fólicos que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Naranja	05	16.67	10	33.33
Las habas	0	0	0	0
Espinacas	0	0	08	26.67
Brócolis	10	33.33	12	40
Frutos rojos	15	50	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 50% de las docentes respondió que consumía los alimentos que son ricos en ácido fólicos que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as son las frutas rojas, el 33.33% brócolis y el 16.67% naranja. Mientras que el 40% de las madres de familias dice que consumía los alimentos que son ricos en ácido fólicos que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as, es brócolis, el 33.33% naranja y el 26.67% espinacas.

Cuadro No. 15: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos y nutrientes le suministraba a su niño/a hasta los 3 años de edad.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Carnes	14	46.66	0	0
Pescado	08	26.67	0	0
Grasas vegetales	0	0	0	0
Huevo	08	26.67	13	43.33
Frutas y verduras	0	0	08	26.67
Legumbres	0	0	0	0
Cereales y pastas	0	0	09	30
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según esta investigación, el 46.66% de las docentes afirmó que los alimentos y nutrientes le suministraba a su niño/a hasta los 3 años de edad es carne, el 26.67% pescado

y el 26.67% huevo. Mientras que el 43.33% de las madres de familias expresó que los alimentos y nutrientes le suministraba a su niño/a hasta los 3 años de edad, es huevo, el 30% cereales y pastas, el 26.67% frutas y verduras.

Cuadro No. 16: Distribución de frecuencia y porciento según los primeros alimentos que le dio a sus hijos/as desde el nacimiento hastalos 12 meses.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Leche	08	26.67	0	0
Fórmula	0	0	0	0
Papillas de frutas	07	23.33	10	33.33
Cereales sin gluten	0	0	0	0
Leche materna	15	50	20	66.67
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 50% de las docentes afirmó que los primeros alimentos que le dio a su hijos/as desde el nacimiento hastalos 12 meses es la leche materna, el 23.33% papillas de frutas y el 26.67% leche. Además, el 66.67% de las madres de familias expresó que los primeros alimentos que le dio a su hijos/as desde el nacimiento hastalos 12 meses es la leche materna y el 33.33% papillas de frutas.

Cuadro No. 17: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos que son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Carnes	06	20	03	10
Marisco	0	0	0	0
Grasas vegetales	0	0	0	0
Huevo	12	40	17	56.67
Frutas y verduras	12	40	10	33.33
Legumbres	0	0	0	0
Cereales y pastas	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 40% de las docentes afirmó que los alimentos que son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad, es el huevo, el

40% frutas y verduras y el 20% carnes. Mientras que el 56.67% de las madres de familias dice que los alimentos que son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad, es huevo, el 33.33% frutas y verduras y el 10% carnes.

Cuadro No. 18: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos que consumía con mayor frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Avena	10	33.33	03	10
Frutos secos (almendras, maní, nueces)	0	0	0	0
Cítricos (naranja, limones)	0	0	13	43.33
Legumbres	0	0	0	0
Verduras	20	66.67	14	46.67
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 66.67% de las docentes afirmó que los alimentos que consumía con mayor frecuencia son las verduras y el 33.33% avena. Además, el 46.67% de las madres de las familias respondió que los alimentos que consumía con mayor frecuencia son las verduras, el 43.33% cítricos (naranja, limones) y el 10% avena.

Cuadro No. 19: Distribución de frecuencia y porciento si los alimentos ricos en proteínas consumían con más frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Leche	10	33.33	12	40
Carne roja	0	0	0	0
Queso	10	33.33	0	0
Hígado	0	0	0	0
Huevos	10	33.33	18	60
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Como se puede percibir, el 33.33% de las docentes respondió que los alimentos ricos en proteínas consumían con más frecuencia, es huevo, el 33.33% queso y el 33.33% leche. Mientras que el 60% de las madres de familias afirmó que los alimentos ricos en proteínas consumían con más frecuencia, huevo y el 40% leche.

Cuadro No. 20: Distribución de frecuencia y porcentaje según la lista de alimentos ricos en zinc de estos que consumía con más frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Hígado de cerdo	14	46.66	0	0
Trigo	08	26.67	14	46.67
Avena	08	26.67	16	53.33
Lenteja	0	0	0	0
Cangrejo	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 46.66% de las docentes expresó que la lista de alimentos ricos en zinc de estos que consumía con más frecuencia es hígado de cerdo, el 26.67% trigo y el 26.67% avena. Mientras que el 53.33% de las madres de familias dice que la lista de alimentos ricos en zinc de estos que consumía con más frecuencia, es avena y el 46.67% trigo.

Cuadro No. 21: Distribución de frecuencia y porcentaje según la lista de alimentos ricos en vitamina hierro consumía con mayor frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Hígado	0	0	0	0
Huevo	18	60	10	33.33
Garbanzos	0	0	0	0
Chocolate	12	40	20	66.67
Espinaca	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 60% de las docentes afirmó que la lista de alimentos ricos en vitamina hierro consumía con mayor frecuencia es huevo y el 40% chocolate. Mientras que el 66.67% de las madres de familias expresó que la lista de alimentos ricos en vitamina hierro consumía con mayor frecuencia es chocolate y el 33.33% huevo.

Cuadro No. 22: Distribución de frecuencia y porcentaje si son los alimentos ricos en folato que consumía con más frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Frutas	20	66.67	14	46.67
Jugos cítricos	10	33.33	10	33.33
Frijoles	0	0	0	0
Aguacate	0	0	06	20
Atún	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 66.67% de las docentes afirmó que los alimentos ricos en folato que consumía con más frecuencia son las frutas y el 33.33% jugos críticos. Mientras que el 46.67% de las madres de familias expresó que los alimentos ricos en folato que consumía con más frecuencia son las frutas, el 33.33% jugos críticos y el 20% aguacate.

Cuadro No. 23: Distribución de frecuencia y porcentaje según la lista de alimentos que consumía ricos en yodo.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Arenque	25	83.33	18	60
Yogurt	20	66.67	15	50
Leche	22	73.33	30	100
Queso	20	66.67	24	80
Bacalao	28	93.33	27	90

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 83.33% de las docentes respondió que la lista de alimentos que consumía ricos en yodo, es el arenque, el 66.67% yogurt, el 73.33% leche, el 66.67% queso y el 93.33% bacalao. Además, el 100% de las madres de familias afirmó que la lista de alimentos que consumía ricos en yodo es la leche, el 90% bacalao, el 50% yogurt, el 80% queso y el 60% arenque.

Cuadro No. 24: Distribución de frecuencia y porciento según la lista de alimentos ricos en vitaminas B6.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Garbanzos	0	0	0	0
Granos enteros	20	66.67	17	56.67
Carne de res	25	83.33	28	93.33
Atún	22	73.33	20	66.67
La banana				

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según esta investigación, el 83.33% de las docentes afirmó que la lista de alimentos ricos en vitaminas B6, es carne de res, el 73.33% atún y el 66.67% granos enteros. Mientras que el 93.33% de las madres de familias dice que la lista de alimentos ricos en vitaminas B6, es carne de res, el 56.67% granos enteros y el 66.67% atún.

Cuadro No. 25: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ricos en vitaminas B12 que consumía con mayor frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Carne de vaca	10	33.33	15	50
Salmón	0	0	0	0
Almejas	0	0	0	0
Pescado	10	33.33	0	0
Leche y queso	10	33.33	15	50
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Como se puede apreciar, el 33.33% de las docentes afirmó que los alimentos ricos en vitaminas B12 que consumía con mayor frecuencia es la carne de vaca, el 33.33% pescado y el 33.33% leche y queso. Mientras que el 50% de las madres de familias expresó que los alimentos ricos en vitaminas B12 que consumía con mayor frecuencia es carne de vaca y el 50% leche y queso.

Cuadro No. 26: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ácidos que consumía con más frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Ciruela	0	0	25	83.33
Piña	22	73.33	29	96.67
Tomate	20	66.67	24	80
Toronja	25	83.33	15	50
Durazno	0	0	0	0

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 83.33% de las docentes respondió que los alimentos ácidos que consumía con más frecuencia es la toronja, el 66.67% tomate y el 73.33% piña. El 96.67% de las madres de familias afirmó que los alimentos ácidos que consumía con más frecuencia es la piña, el 83.33% ciruela, el 80% tomate y el 50% toronja.

Cuadro No. 27: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ricos en Omega 3 que consumía con mayor frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Pescado	28	93.33	27	90
Marisco	15	50	0	0
Nueces	0	0	0	0
Aceite de soya	24	80	22	73.33
Atún	25	83.33	17	56.67

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 93.33% de las docentes afirmó que los alimentos ricos en Omega 3 que consumía con mayor frecuencia es pescado, el 50% marisco, el 80% aceite de soya y el 83.33% atún. Mientras que el 90% de las madres de familias expresó que los alimentos ricos en Omega 3 que consumía con mayor frecuencia es pescado, el 73.33% aceite de soya y el 56.67% atún.

Cuadro No. 28: Distribución de frecuencia y porcentaje si alimenta sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
El yogurt	20	66.67	28	93.33
Cerdo	15	50	24	80
Cacao crudo	0	0	0	0
Leche	30	100	27	90
Frijoles	25	83.33	22	73.33

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 100% de las docentes respondió que, si alimenta sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como leche, el 83.33% frijoles, el 50% cerdo y el 66.67% yogurt. El 93.33% de las madres de familias afirmó que alimenta sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como es yogurt, el 80% cerdo, el 90% leche y el 73.33% frijoles.

Cuadro No. 29: Distribución de frecuencia y porcentaje si alimenta a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	10	33.33	0	0
A veces	20	66.67	10	33.33
Casi siempre	0	0	20	66.67
Siempre	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Como se puede apreciar, el 66.67% de las docentes afirmó que a veces alimenta a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada y el 33.33% casi nunca. Mientras que el 66.67% de las madres de familias dice que casi siempre alimenta a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada y el 33.33% a veces.

Cuadro No. 30: Distribución de frecuencia y porcentaje si acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Galletas	14	46.67	18	60
Sopa china	0	0	20	66.67
Bebidas gaseosas	22	73.33	20	66.67
Palitos de queso	25	83.33	29	96.67
Chicharrones	0	0	20	66.67

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 83.33% de las docentes respondió que si acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados son palitos de queso, el 73.33% bebidas gaseosas y el 46.67% galletas. Mientras que el 96.67% de las madres de familias afirmó que si acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados son palitos de queso, el 66.67% chicharrones, el 66.67% bebidas gaseosas, el 66.67% sopa china y el 60% galletas.

Cuadro No. 31: Distribución de frecuencia y porcentaje si alimento a sus hijos/as con leche materna.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	0	0	0	0
Casi siempre	06	20	10	33.33
Siempre	24	80	20	66.67
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 80% de las docentes afirmó que siempre si alimento a sus hijos/as con leche materna y el 20% casi siempre. Mientras que el 66.67% de las madres de familias respondió que siempre si alimento a sus hijos/as con leche materna y el 33.33% casi siempre.

Cuadro No. 32: Distribución de frecuencia y porcentaje según la alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijos/as.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	0	0	0	0
Casi siempre	25	83.33	08	26.67
Siempre	05	16.67	22	73.33
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

En el cuadro No. 32, el 83.33% de las docentes expresó que casi siempre la alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijo/as y el 16.67% siempre. Mientras que el 73.33% de las madres de familias afirmó que siempre la alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijo/as y el 26.67% casi siempre.

Cuadro No. 33: Distribución de frecuencia y porcentaje según los alimentos ricos en colesterol que son importantes para el desarrollo del cerebro, se están alimentando a sus hijos/as que están actualmente en la escuela del segundo ciclo.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Mantequilla	20	66.67	25	83.33
Leche	30	100	30	100
Embustido (Salchichas, carnes enlatadas)	28	93.33	30	100
Mariscos	0	0	0	0
Mondongos				

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 100% de las docentes afirmó que los alimentos ricos en colesterol que son importantes para el desarrollo del cerebro, se están alimentando a sus hijos/as que están actualmente en la escuela del segundo ciclo, es la leche, el 93.33% embustido (salchichas, carnes enlatadas) y el 66.67% mantequilla. Mientras que el 100% de las madres de familias expresó que los alimentos ricos en colesterol que son importantes para el desarrollo del cerebro, se están alimentando a sus hijos/as que están actualmente

en la escuela del segundo ciclo, es la leche, el 100% embustido (salchichas, carnes enlatadas) y el 83.33% mantequilla.

Cuadro No. 34: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos ricos en colesterol acostumbra a suministrarle a sus hijos.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Hígado	24	80	26	86.67
Yemas de huevos	20	66.67	23	76.67
Camarones	0	0	0	0
Productos lácteos (leche, yogurt, queso, helado)	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 100% de las docentes afirmó que los alimentos ricos en colesterol acostumbran a suministrarle a sus hijos son los productos lácteos (leche, yogurt, queso, helado), el 66.67% yemas de huevos y el 80% hígado. Mientras que el 100% de las madres de familias expresó que los alimentos ricos en colesterol acostumbran a suministrarle a sus hijos son los productos lácteos (leche, yogurt, queso, helado), el 76.67% yemas de huevos y el 86.67% hígado.

Cuadro No. 35: Distribución de frecuencia y porciento si el centro educativo que estudian sus hijos/as consumen alimentos ricos en potasio.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Verduras de hoja verde como espinacas y col rizada	30	100	28	93.33
Frutos de las vides como las uvas y las moras.	0	0	0	0
Vegetales de raíz o tubérculos como las zanahorias	25	83.33	20	66.67
Frutas cítricas como naranjas y toronjas.	0	0	0	0
Vegetales como la papa.	27	90	25	83.33

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 100% de las docentes afirmó que si el centro educativo que estudian sus hijos/as consumen alimentos ricos en potasio son las verduras de hoja verde como espinacas y col rizada, el 83.33% vegetales de raíz o tubérculos como las zanahorias y el 90% vegetales

como la papa. Mientras que el 93.33% de las madres de familias expresó que si el centro educativo que estudia/n su/s hijos/as consumen alimentos ricos en potasio son las verduras de hoja verde como espinacas y col rizada, el 66.67% vegetales de raíz o tubérculos como las zanahorias y el 83.33% vegetales como la papa.

Cuadro No. 36: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos secos sirven para mejorar el rendimiento intelectual de su hijo/a.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Remolacha	16	53.33	05	16.67
Arándanos	0	0	0	0
Caldo de hueso	0	0	0	0
Brócoli	0	0	0	0
Apio	06	20	07	23.33
Chocolate negro	08	26.67	18	60
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 53.33% de las docentes afirmó que los alimentos secos sirven para mejorar el rendimiento intelectual de su hijo/a es la remolacha, el 20% apio y el 26.67% chocolate negro. Mientras que el 60% de las madres de familias dice que los alimentos secos sirven para mejorar el rendimiento intelectual de su hijo/a es el chocolate negro, el 23.33% apio y el 16.67% remolacha.

Cuadro No. 37: Distribución de frecuencia y porciento según la lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate estos alimentos usan en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Café, avena instantánea	17	56.67	10	33.33
Helado, refrescos	0	0	0	0
Chocolate, hojas de té	13	43.33	20	66.67
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 56.67% de las docentes expresó que la lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate estos alimentos usan en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia es café, avena instantánea y el 43.33% chocolate, hoja de té. Mientras

que el 66.67% de las madres de familias afirmó que la lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate estos alimentos usan en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia es chocolate, hojas de té y el 33.33% café, avena instantánea.

Cuadro No. 38: Distribución de frecuencia y porciento según los alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Chocolate	15	50	24	80
La sal	0	0	0	0
Canela	0	0	0	0
Azúcares	0	0	06	20
Agua	15	50	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según esta investigación, el 50% de las docentes afirmó que los alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo es el agua y el 50% chocolate. Además, el 80% de las madres de familias expresó que los alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo es chocolate y el 20% azucares.

Cuadro No. 39: Distribución de frecuencia y porciento si el centro educativo suministra alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los niños/as.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	06	20	25	83.33
Casi siempre	24	80	05	16.67
Siempre	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 80% de las docentes afirmó que casi siempre si el centro educativo suministra alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo

de los niños/as y el 20% a veces. Mientras que el 83.33% de las madres de familias expresó que a veces si el centro educativo suministra alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los niños/as y el 16.67% casi siempre.

Cuadro No. 40: Distribución de frecuencia y porciento según consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
A diario	0	0	0	0
Una vez por semana	0	0	0	0
Dos veces por semana	06	20	10	33.33
Tres veces por semana	24	80	10	33.33
Cuatro veces por semana	0	0	10	33.33
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 80% de las docentes afirmó que tres veces por semana consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo y el 20% dos veces por semana. Mientras que el 33.33% de las madres de familias expresó que cuatro veces por semana consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo, el 33.33% tres veces por semana y el 33.33% dos veces por semana.

Cuadro No. 41: Distribución de frecuencia y porciento si consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	0	0	07	23.33
Casi siempre	24	80	23	76.67
Siempre	06	20	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 80% de las docentes expresó que casi siempre consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo y

el 20% siempre. Mientras que el 76.67% de las madres de familias afirmó que casi siempre consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo y el 23.33% a veces.

Cuadro No. 42: Distribución de frecuencia y porciento si alimenta a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	0	0	0	0
Casi siempre	12	40	02	06.67
Siempre	18	60	28	93.33
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 60% de las docentes afirmó que siempre alimenta a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo y el 40% casi siempre. Mientras que el 93.33% de las madres de familias expresó que siempre alimenta a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo y el 06.67% casi siempre.

Cuadro No. 43: Distribución de frecuencia y porciento si alimenta a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt)

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	10	33.33	0	0
Casi siempre	20	66.67	10	33.33
Siempre	0	0	20	66.67
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 66.67% de las docentes expresó que casi siempre alimenta a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt) y el 33.33% a veces. Mientras que el 66.67% de las madres de familias respondió que siempre alimenta a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt) y el 33.33% casi siempre.

Cuadro No. 44: Distribución de frecuencia y porcentaje si se acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	20	66.67	0	0
A veces	10	33.33	24	80
Casi siempre	0	0	06	20
Siempre	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según esta investigación, el 66.67% de las docentes afirmó que casi nunca se acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo y el 33.33% a veces. Mientras que el 80% de las madres de familias dice que a veces se acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo y el 20% casi siempre.

Cuadro No. 45: Distribución de frecuencia y porcentaje si se alimenta a sus hijos con alimentos orgánicos que se haya producido sin pesticidas, abono, larvicida.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	06	20	0	0
Casi siempre	24	80	25	83.33
Siempre	0	0	05	16.67
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Según los datos, el 80% de las docentes expresó que casi siempre alimenta a sus hijos con alimentos orgánicos que se haya producido sin pesticidas, abono, larvicida y el 20% a veces. Mientras que el 83.33% de las madres de familias afirmó que casi siempre alimenta a sus hijos con alimentos orgánicos que se haya producido sin pesticidas, abono, larvicida y el 16.67% siempre.

Cuadro No. 46: Distribución de frecuencia y porcentaje si se alimenta a sus hijos/as con comida rápida.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Pollo horneado	0	0	10	33.33
Yaroa	10	33.33	10	33.33
Sándwich	0	0	0	0
Perro caliente	10	33.33	0	0
Club Sandwich	10	33.33	10	33.33
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

Como se puede apreciar, el 33.33% de las docentes expresó que se alimenta a sus hijos/as con comida rápida es la yaroa, el 33.33% perro caliente y el 33.33% club sándwich. Mientras que el 33.33% de las madres de familias afirmó que se alimenta a sus hijos/as con comida rápida es club sándwich, el 33.33% yaroa y el 33.33% pollo horneado.

Cuadro No. 47: Distribución de frecuencia y porcentaje según la higiene es importante para que los niños/as tengan un buen desarrollo cognitivo de calidad.

Opciones	Docentes		Madres de familias	
	Frec.	%	Frec.	%
Nunca	0	0	0	0
Casi nunca	0	0	0	0
A veces	0	0	0	0
Casi siempre	0	0	0	0
Siempre	30	100	30	100
Total	30	100	30	100

Fuente: cuestionario aplicado a los docentes y las madres de familias, 2023.

El 100% de las docentes afirmó que siempre la higiene es importante para que los niños/as tengan un buen desarrollo cognitivo de calidad. Mientras que el 100% de las madres de familias que siempre la higiene es importante para que los niños/as tengan un buen desarrollo cognitivo de calidad.

Capítulo V

Análisis y Discusión de los Resultados

Introducción.

En este capítulo se presenta el análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de la investigación como también las conclusiones y las recomendaciones pertinentes. Esta investigación tiene como objetivo analizar la alimentación en desarrollo cognitivo de los niños y niñas del Nivel Primario del Segundo Ciclo de los centros educativos de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

5.1 Análisis de los Resultados.

Variable No. 1: Características demográficas

Se evidenció que en su totalidad 100% de las docentes son de sexo femenino. Mientras que un alto porcentaje 100% de las madres de familias son de sexo femenino. Como se puede apreciar, la mayoría 50% de las docentes oscilan en una edad en años cumplidos entre 26 a 30 años y entre 31 a 35 años. Además, un porcentaje significativo 46.67% de las madres de familias oscilan en una edad en años cumplidos en menos de 25 años y entre 26 a 30 años.

Según esta investigación, la mayoría 33.33% de las docentes dice que la zona de residencia es la urbana, suburbana y rural. Además, un porcentaje 60% de las madres de familias que la zona de residencia es la suburbana. Se determinó que un porcentaje significativo 56.67% de las docentes dice que su estado civil es soltera. Mientras que un alto porcentaje 73.33% de las madres de familias afirmó que su estado civil es unión libre.

Se comprobó que la mayoría el 46.67% de las docentes dice que su nivel académico es licenciado en educación primaria o educación media y postgrado en educación. Según los datos, un porcentaje relevante 56.67% de las docentes dice que oscilan en años en servicios es entre 6 a 10 años.

Según esta investigación, la mayoría 40% de las docentes afirmó que su nivel de ingreso mensual es entre 56 a 60 mil pesos y entre 51 a 55 mil pesos. Como se puede apreciar, un porcentaje significativo 60% de las docentes expresó que la cantidad de hijos que tiene a su cargo es entre 1 a 2 hijos. Mientras que un porcentaje relevante 46.67% de las madres de familias dice que la cantidad hijos que tiene a su cargo es entre 1 a 2 hijos y entre 3 a 5 hijos.

Se evidenció que la mayoría 53.33% de las docentes dice que las personas dependen económicamente es entre 1 a 2 personas y entre 3 a 5 personas. Mientras que un porcentaje significativo 60% de las madres de familias expresó que las personas dependen económicamente es entre 3 a 5 personas y entre 1 a 2 personas.

La Demografía (del griego “demos” que significa “pueblo” y “grafía” que significa “estudio, descripción”) es la ciencia que tiene como objetivo el estudio de las poblaciones humanas y que trata de su dimensión, estructura, evolución, distribución y características generales, considerados desde un punto de vista cuantitativo. Por lo tanto, la demografía estudia estadísticamente la estructura y la dinámica de la población y las leyes que rigen estos fenómenos. Massimo Livi Bachi en su “Introducción a la demografía” indica que la demografía requiere una previa definición de su objeto de estudio, es decir, de la población. Por población se entiende un conjunto de individuos, constituido de forma estable, ligado por vínculos de reproducción e identificado por características territoriales, políticas, jurídicas, étnicas o religiosas. (León, 2015).

Variable No. 2: La alimentación del desarrollo cognitivo de los niños(as)

Se comprobó que la mayoría 43.33% de las docentes que siempre se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura. Mientras que un porcentaje significativo 63.33% de las madres de familias que siempre se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura.

Se comprobó que la mayoría 66.67% de las docentes que a veces antes y durante el embarazo, las madres consumían frutas, verduras, granos integrales, proteína y grasas saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado. Mientras que un porcentaje relevante 66.67% de las madres de familias que casi siempre antes y durante el embarazo, consumía fruta, verduras, granos integrales, proteína y grasas saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado.

Según los hallazgos, la mayoría 43.33% de los docentes sostiene que, si consumía antes y durante el embarazo alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico tales como verduras y frutas. Además, un porcentaje significativo 46.67% de las madres de familias considera que consumía antes y durante el embarazo alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico, tales como: frutas y aguacate.

Se determinó que un porcentaje significativo 53.33% de las docentes dice que los alimentos que son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as que consumía es carnes y pescado. Mientras que un alto porcentaje 83.33% de las madres de familias que los alimentos que son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as que consumía es pescado.

Según los datos, un porcentaje relevante 50% de las docentes que consumía los alimentos que son ricos en ácido fólico que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as son las frutas rojas y brócolis. Mientras que la mayoría 40% de las madres de familias dice que consumía los alimentos que son ricos en ácido fólico que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as, es brócolis y naranja.

Se determinó que un porcentaje significativo 46.66% de las docentes que los alimentos y nutrientes le suministraba a su niño/a hasta los 3 años de edad es carne. Mientras que la mayoría 43.33% de las madres de familias considera que los alimentos y nutrientes le suministraba a su niño/a hasta los 3 años de edad, es huevo y cereales y pastas.

Se evidenció que la mayoría 50% de las docentes considera que los primeros alimentos que le dio a su hijos/as desde el nacimiento hasta los 12 meses es la leche materna. Además, un porcentaje relevante 66.67% de las madres de familias sostiene que los primeros alimentos que le dio a su hijos/as desde el nacimiento hasta los 12 meses es la leche materna y papillas de frutas.

Se comprobó que la mayoría 40% de las docentes que los alimentos que son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad, es el huevo y frutas y verduras. Mientras que un porcentaje 56.67% de las madres de familias dice que los alimentos que son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad, es huevo, frutas y verduras.

Según los datos, un porcentaje relevante 66.67% de las docentes sostiene que los alimentos que consumía con mayor frecuencia son las verduras y avena. Además, la mayoría 46.67% de las madres de las familias dice que los alimentos que consumía con mayor frecuencia son las verduras y cítricos (naranja, limones).

Se puede determinar que la mayoría 33.33% de las docentes sostiene que los alimentos ricos en proteínas consumían con más frecuencia, es huevo, queso y leche. Mientras que el 60% de las madres de familias que los alimentos ricos en proteínas consumían con más frecuencia, huevo y leche.

Se determinó que la mayoría 46.66% de las docentes considera que la lista de alimentos ricos en zinc de estos que consumía con más frecuencia es hígado de cerdo. Mientras que un porcentaje significativo 53.33% de las madres de familias dice que la lista de alimentos ricos en zinc de estos que consumía con más frecuencia, es avena y trigo.

Se pudo comprobar que la mayoría 60% de las docentes dice que la lista de alimentos ricos en vitamina hierro consumía con mayor frecuencia es huevo y chocolate. Mientras que un porcentaje relevante 66.67% de las madres de familias sostiene que la lista de alimentos ricos en vitamina hierro consumía con mayor frecuencia es chocolate y huevo.

Se evidenció que un porcentaje significativo 66.67% de las docentes que los alimentos ricos en folato que consumía con más frecuencia son las frutas y jugos críticos. Mientras que la mayoría 46.67% de las madres de familias que los alimentos ricos en folato que consumía con más frecuencia son las frutas y jugos críticos.

Se determinó que un alto porcentaje 83.33% de las docentes que la lista de alimentos que consumía ricos en yodo, es el arenque, yogurt, leche, queso y bacalao. Además, en su totalidad 100% de las madres de familias que la lista de alimentos que consumía ricos en yodo es la leche, bacalao, yogurt, queso y arenque.

Según esta investigación, un porcentaje relevante 83.33% de las docentes que la lista de alimentos ricos en vitaminas B6, es carne de res, atún y granos enteros. Mientras que un alto porcentaje 93.33% de las madres de familias dice que la lista de alimentos ricos en vitaminas B6, es carne de res, granos enteros y atún.

Se comprobó que la mayoría 33.33% de las docentes que los alimentos ricos en vitaminas B12 que consumía con mayor frecuencia es la carne de vaca, pescado y leche y queso. Mientras que un porcentaje significativo 50% de las madres de familias que los alimentos ricos en vitaminas B12 que consumía con mayor frecuencia es carne de vaca y leche y queso.

Según los datos, un porcentaje relevante 83.33% de las docentes que los alimentos ácidos que consumía con más frecuencia es la toronja, tomate y piña. Mientras que un alto porcentaje 96.67% de las madres de familias afirmó que los alimentos ácidos que consumía con más frecuencia es la piña, ciruela, tomate y toronja.

Se evidenció que un alto porcentaje 93.33% de las docentes que los alimentos ricos en Omega 3 que consumía con mayor frecuencia es pescado, marisco, aceite de soya y atún. Mientras que un porcentaje relevante 90% de las madres de familias que los alimentos ricos en Omega 3 que consumía con mayor frecuencia es pescado, aceite de soya y atún.

Según los datos, un alto porcentaje 100% de las docentes que si alimenta sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como leche, frijoles, cerdo y yogurt. Mientras que un porcentaje relevante 93.33% de las madres de familias que alimenta sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como es yogurt, cerdo, leche y frijoles.

Se determinó que un porcentaje relevante 66.67% de las docentes que a veces alimenta a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada. Mientras que la mayoría 66.67% de las madres de familias dice que casi siempre alimenta a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada.

Se comprobó que un porcentaje relevante 83.33% de las docentes que si acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados son palitos de queso, bebidas gaseosas y galletas. Mientras que un alto porcentaje 96.67% de las madres de familias que si acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados son palitos de queso, chicharrones, bebidas gaseosas, sopa china y galletas.

Se determinó que un porcentaje significativo 80% de las docentes que siempre si alimento a sus hijos/as con leche materna. Mientras que la mayoría 66.67% de las madres de familias que siempre si alimento a sus hijos/as con leche materna.

Se comprobó que un alto porcentaje 83.33% de las docentes que casi siempre la alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijo/as. Mientras que la mayoría 73.33% de las madres de familias que siempre la alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijo/as.

Según los datos, en su totalidad 100% de las docentes que los alimentos ricos en colesterol que son importantes para el desarrollo del cerebro, se están alimentando a sus hijos /as que están actualmente en la escuela del segundo ciclo, es la leche, embustido (salchichas, carnes enlatadas) y mantequilla. Mientras que un alto porcentaje 100% de las madres de familias que los alimentos ricos en colesterol que son importantes para el desarrollo del cerebro, se están alimentando a sus hijos /as que están actualmente en la

escuela del segundo ciclo, es la leche, embustido (salchichas, carnes enlatadas) y mantequilla.

Según los datos, un alto porcentaje 100% de las docentes que los alimentos ricos en colesterol acostumbran a suministrarle a sus hijos son los productos lácteos (leche, yogurt, queso, helado), yemas de huevos e hígado. Mientras que un porcentaje relevante 100% de las madres de familias que los alimentos ricos en colesterol acostumbran a suministrarle a sus hijos son los productos lácteos (leche, yogurt, queso, helado), yemas de huevos y hígado.

Se evidenció que en su totalidad 100% de las docentes que si el centro educativo que estudian sus hijos/as consumen alimentos ricos en potasio son las verduras de hoja verde como espinacas y col rizada, vegetales de raíz o tubérculos como las zanahorias y vegetales como la papa. Mientras que la mayoría 93.33% de las madres de familias que si el centro educativo que estudia/n su/s hijos/as consumen alimentos ricos en potasio son las verduras de hoja verde como espinacas y col rizada, vegetales de raíz o tubérculos como las zanahorias y vegetales como la papa.

Según los datos, la mayoría 53.33% de las docentes que los alimentos secos sirven para mejorar el rendimiento intelectual de su hijo/a es la remolacha. Mientras que un porcentaje 60% de las madres de familias dice que los alimentos secos sirven para mejorar el rendimiento intelectual de su hijo/a es el chocolate negro.

Se determinó que la mayoría 56.67% de las docentes que la lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate estos alimentos usan en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia es café, avena instantánea y chocolate, hoja de té. Mientras que un porcentaje relevante 66.67% de las madres de familias que la lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate estos alimentos usan en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia es chocolate, hojas de té y café, avena instantánea.

Según esta investigación, la mayoría 50% de las docentes que los alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo es el agua y chocolate. Además, un porcentaje relevante 80% de las madres de familias que los alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo es chocolate.

Se determinó un porcentaje relevante 80% de las docentes que casi siempre si el centro educativo suministra alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los niños/as. Mientras que un porcentaje significativo 83.33% de las madres de familias que a veces si el centro educativo suministra alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los niños/as.

Según los datos, un porcentaje relevante 80% de las docentes que tres veces por semana consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo. Mientras que la mayoría 33.33% de las madres de familias que cuatro veces por semana consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo, tres veces por semana y dos veces por semana.

Se evidenció que un alto porcentaje 80% de las docentes que casi siempre consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo. Mientras que la mayoría 76.67% de las madres de familias que casi siempre consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo.

Se determinó que la mayoría 60% de las docentes que siempre alimenta a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo. Mientras que un alto porcentaje 93.33% de las madres de familias que siempre alimenta a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo.

Según los datos, la mayoría 66.67% de las docentes que casi siempre alimenta a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt). Mientras que un porcentaje significativo 66.67% de las madres de familias que siempre alimenta a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt).

Según esta investigación, la mayoría 66.67% de las docentes que casi nunca se acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo. Mientras que un porcentaje relevante 80% de las madres de familias dice que a veces se acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo.

Se determinó que la mayoría 80% de las docentes que casi siempre alimenta a sus hijos con alimentos orgánicos que se haya producido sin pesticidas, abono, larvicida. Mientras que un alto porcentaje 83.33% de las madres de familias que casi siempre alimenta a sus hijos con alimentos orgánicos que se haya producido sin pesticidas, abono, larvicida.

Según los datos, la mayoría 33.33% de las docentes que se alimenta a sus hijos/as con comida rápida es la yaroa, perro caliente y club sándwich. Mientras que un porcentaje significativo 33.33% de las madres de familias que se alimenta a sus hijos/as con comida rápida es club sándwich, yaroa y pollo horneado.

Se comprobó que en su totalidad 100% de las docentes que siempre la higiene es importante para que los niños/as tengan un buen desarrollo cognitivo de calidad. Mientras que un alto porcentaje 100% de las madres de familias que siempre la higiene es importante para que los niños/as tengan un buen desarrollo cognitivo de calidad.

Una alimentación saludable se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible. La dieta mediterránea tradicional cumple con estos requisitos y es muy habitual en nuestro entorno. Se basa en el consumo mayoritario de hortalizas y frutas frescas y de

temporada, legumbres, frutos secos, cereales integrales (arroz, pasta, pan, etc.) y tubérculos como la patata, el aceite de oliva virgen y, en menos cantidad y frecuencia, lácteos (preferentemente, yogures y quesos), pescado y huevos, seguido de carnes, con menor frecuencia y cantidad. (CIHEAM/FAO, 2015).

5.2 Conclusiones.

En esta investigación después de analizar los datos de los cuestionarios aplicados a la población elegida para la realización del estudio en los centros educativos del Nivel Primario del Segundo Ciclo del centro educativo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023, relacionando los datos con las diferentes teorías que sustentan la alimentación en el desarrollo cognitivo de los niños, se arriba a las siguientes conclusiones.

Objetivo No. 1: Verificar las características demográficas de la población bajo estudio.

Se concluyó que son de sexo femenino, oscilan en una edad en años cumplidos en menos de 25 años, entre 26 a 30 años y entre 31 a 35 años, la zona de residencia es la urbana y suburbana, su estado civil es soltera y en unión libre, su nivel académico es licenciado en educación primaria o educación media y postgrado en educación, los años en servicios es entre 6 a 10 años, su nivel de ingreso mensual es entre 56 a 60 mil pesos y entre 51 a 55 mil pesos, la cantidad de hijos que tiene a su cargo es entre 1 a 2 hijos y entre 3 a 5 hijos, las personas dependen económicamente es entre 1 a 2 personas y entre 3 a 5 personas.

Objetivo No. 2: Comprobar la influencia de la dieta en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de los centros educativos del Nivel Primario del Segundo Ciclo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí, en el año escolar 2022-2023.

Se concluyó que se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura. Antes y durante el embarazo, las madres consumían frutas, verduras, granos integrales, proteína y grasas saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado. Consumía antes y durante el embarazo

alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico tales como verduras, frutas y aguacate. Los alimentos que son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as que consumía es carnes y pescado. Consumía los alimentos que son ricos en ácido fólicos que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as son las frutas rojas, brócolis y naranja.

Que los alimentos y nutrientes le suministraban a su niño/a hasta los 3 años de edad es carne, huevo y cereales y pastas. Los primeros alimentos que le dio a su hijos/as desde el nacimiento hasta los 12 meses es la leche materna y papillas de frutas. Los alimentos que son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad, es el huevo y frutas y verduras. Que los alimentos que consumía con mayor frecuencia son las verduras, avena y cítricos (naranja, limones).

Que los alimentos ricos en proteínas consumían con más frecuencia, es huevo, queso y leche. La lista de alimentos ricos en zinc de estos que consumía con más frecuencia es hígado de cerdo, avena y trigo. Que la lista de alimentos ricos en vitamina hierro consumía con mayor frecuencia es huevo y chocolate. Los alimentos ricos en folato que consumía con más frecuencia son las frutas y jugos cítricos. Que la lista de alimentos que consumía ricos en yodo, es el arenque, yogurt, leche, queso y bacalao. La lista de alimentos ricos en vitaminas B6, es carne de res, atún y granos enteros. Los alimentos ricos en vitaminas B12 que consumía con mayor frecuencia es la carne de vaca, pescado y leche y queso.

Que los alimentos ácidos que consumía con más frecuencia es la toronja, tomate, piña y ciruela. Los alimentos ricos en Omega 3 que consumía con mayor frecuencia es pescado, marisco, aceite de soya y atún. Si alimenta sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como leche, frijoles, cerdo y yogurt. A veces alimenta a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada. Que si acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados son palitos de queso, bebidas gaseosas, galletas, chicharrones y sopa china.

Se concluyó que si alimenta a sus hijos/as con leche materna. La alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijo/as. Los alimentos ricos en colesterol que son importantes para el desarrollo del cerebro, se están alimentando a sus hijos /as que están actualmente en la escuela del segundo ciclo, es la leche, embustido (salchichas, carnes enlatadas) y mantequilla. Que los alimentos ricos en colesterol acostumbran a suministrarle a sus hijos son los productos lácteos (leche, yogurt, queso, helado), yemas de huevos e hígado. Que si el centro educativo que estudia/n su/s hijos/as consumen alimentos ricos en potasio son las verduras de hoja verde como espinacas y col rizada, vegetales de raíz o tubérculos como las zanahorias y vegetales como la papa.

Que los alimentos secos sirven para mejorar el rendimiento intelectual de su hijo/a es la remolacha y chocolate negro. La lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate estos alimentos usan en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia es café, avena instantánea y chocolate, hoja de té. Los alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo es el agua y chocolate. El centro educativo suministra alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los niños/as. Tres veces por semana consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo.

Se concluyó que consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo. Se alimenta a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo. Que se alimenta a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt). Se acostumbra a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo. Que a sus hijos con alimentos orgánicos que se haya producido sin pesticidas, abono, larvicida. Que se alimenta a sus hijos/as con comida rápida es la yaroa, perro caliente, club sándwich y pollo horneado. Que la higiene es importante para que los niños/as tengan un buen desarrollo cognitivo de calidad.

5.3 Recomendaciones.

Después de analizar el resultado de los datos obtenidos durante el proceso de recolección de estos, se procedió a hacer algunas recomendaciones a los centros educativos del Nivel Primario del Segundo Ciclo del centro educativo de la zona urbana del Distrito Educativo 16-01 de Cotuí.

Al director del centro educativo Juan Sánchez Ramírez:

1-Que la guía alimenticia sirva como fuente de información para las técnicas de campo y los padres de familia ayuden al desarrollo físico y cognitivo en los niños.

2-Que en los centros de evaluación y orientación se debe educar y enseñarles a los niños y niñas lo importante que es tener una buena salud y que esto comienza con ingerir alimentos adecuados los cuales tendrán como beneficio el crecimiento del cuerpo y la mente.

A los docentes del centro educativo Juan Sánchez Ramírez:

3-Se solicita a las docentes capacitar a los padres de familia sobre los hábitos alimenticios, para que en la lonchera diariamente lleven variedad de alimentos nutritivos.

4-Se recomienda que la información que tienen las docentes sobre los hábitos en la alimentación, sea incorporada en las actividades diarias que se realizan en el centro, para que el niño también tenga claridad sobre el consumo saludable de alimentos.

5-Es importante que las docentes informen a los padres y las madres de familia, que los hábitos alimenticios no solo repercutirán en el aspecto físico, cognitivo, tomando en cuenta que el hogar es la guía de los niños, por ellos se les tiene que enseñar a que se sirvan y prueben todo tipo de alimentos, sin que se conviertan en un premio o un castigo.

A los padres de familia del centro educativo Juan Sánchez Ramírez:

6-Se recomienda educar a los hijos con respecto a hábitos de alimentación, para tener una adecuada nutrición, de acuerdo a la pirámide alimenticia.

7-Se exhorta a padres de familia ofrecer una dieta alimenticia apropiada con valor nutritivo de acuerdo a su edad de los infantes y variedad, todos los días.

8-Se recomienda a los padres de familia, convertirse en investigadores permanentes para mejorar su conocimiento sobre la dieta alimenticia y nutrición para brindar a sus hijos/as una dieta adecuada.

Referencias Bibliográficas

- Adán UN. Cognitive performance and dehydration. *J Am Coll Nutr* 2012;31:71-8.
- Álvarez, M., & Giner, A. (2007). Desarrollo psicomotor. *Revista de Pediatría en Atención Primaria*, 59-66. Pamplona Navarra
- Andruchow ND, Konishi K, Shatenstein B, Bohbot VD. A lower ratio of omega-6 to omega-3 fatty acids predicts better hippocampus-dependent spatial memory and cognitive status in older adults. *Neuropsychology* 2017;31(7):724-34.
- Antolín, M. (2010). La estimulación temprana y el desarrollo infantil; Editorial Cadiex International S. A. Argentina. 2010; Pág. 152-154
- Aparicio A, Robles F, Rodríguez-Rodríguez E, López-Sobaler AM, Ortega RM. Association between food and nutrient intake and cognitive ability in a group of institutionalized elderly. *Eur J Nutr* 2010;49:293-300.
- Arismendi, J. (2009). Nutrición Infantil. Ediciones Gamma S.A.
- Aristizabal, G. S. (2019). Estimación del efecto de la malnutrición en los procesos cognitivos de atención y memoria en niños de 6 a 10 años.
- Barragán, G. (2012). Práctica Pedagógica. Perspectivas teóricas. Bogotá: Universidad Francisco de Paula Santander.
- Beilharz JE, Maniam J, Morris MJ. Diet-Induced Cognitive Deficits: The Role of Fat and Sugar, Potential Mechanisms and Nutritional Interventions. *Nutrients* 2015;7(8):6719-38.
- Black, M. (2012). Hábitos Higiénicos, Alimenticios y de Actividad. Obtenido de <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2012.v29n3/373-378/>
- Bourre JM. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update of dietary requirements for the brain. Part 1: micronutrients. *J Nutr Health Aging* 2006;10(5):377-85.
- Broche, P. Y. (2018). Dimensiones para la promoción de la salud cognitiva y prevención de demencias.
- Brown, J. (2010). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. México: Mc Graw-Hill.
- Cabezuelo Huerta Gloria e Izquierdo Pedro Frontera, (2007). “Enséñame a comer: Hábitos, Pautas y Recetas para evitar la obesidad Infantil”. Editorial EDAF. S,L.

- Calceto, G. J. (2019). Relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia.
- Camacho, A. (2017). Propuesta didáctica para fomentar el aprendizaje significativo de los conceptos alimento y nutrición. [Tesis de maestría en educación, Universidad del Norte] <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7668/130241.pdf?s>
- CIHEAM/FAO. 2015. Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme, Expo Milà. 2015. CIHEAM-IAMB, Bari/FAO, Roma.
- Codemaite Bejarano, D. A. (2009). Repositorio Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5524/1/Condemaita%20Bejarano%20Diana%20Alexandra.pdf>
- Coll Morales, F. (2020). Tasa de dependencia. Economipedia.com
- Condemaita Bejarano, D. a. (2013). Influencia de los Hábitos Alimentarios en el Estado Nutricional de Niños y Niñas. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Durga J, van Boxtel MP, Schouten EG, Kok FJ, Jolles J, Katan MB, et al. (2007). Effect of 3-year supplementation with folic acid on cognitive function in older adults in the FACIT trial: a randomized, double-blind, controlled trial. *Lancet* 2007;369(9557):208-16.
- Escudero Alzate, M. C. (2001). Procedimiento de Familia y del Menor, Grupo Edit. Leyer, 8ª edic. 2001.
- Freire, W., Ramírez-Luzuriaga, M., Belmont, P., Mendieta, M., Silva-Jaramillo, M., Romero, N., Sáenz, K., Piñeiros, P., Gómez, L., & Monge, R. (2014). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.
- García & Lievano, (2008). Caracterización de los hábitos alimenticios y estilos de vida de los niños del Jardín. Vaticanitos Scielo.
- García, A.J. (2016). Alimento de los Dioses: El Sacrificio y consumo de alimentos en las religiones antiguas. Sevilla. Editorial Universidad de Sevilla
- García, J. A. (2011). dspace. Obtenido de dspace: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1094/1/34T00243x.pdf>
- García, M., & Martínez, M. (2016). Desarrollo psicomotor y signos de alarma. 81–93.

- González-Palacios, S. (2017). Breve historia de los alimentos y la cocina. Málaga. Editorial ExLibric.
- Guo XM, Liu H, Qian J. Daily iron supplement on performance cognitive in children of primary school age with and without anemia: A metanalysis. *Int J Clin Exp Med* 2015;8(9):16107-11
- Hashimoto M. Omega-3 fatty acids and cognition. *Nihon Rinsho* 2014;72(4):648-56.
- Hernández, M., & Battle, M. (2009). Contextos de colaboración familia escuela durante la primera infancia. revista electrónica investigación innovación educativa y socioeducativa, 50-54.
- Hibbeln JR, Davis JM, Steer C, Emmett P, Rogers I, Williams C, et al. Consumption of maternal shellfish in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study): an observational cohort study. *Lancet* 2007;369:578-85
- Hoffman Lois, Paris Scott, Hall Elizabeth, Psicología del Desarrollo Hoy, Editorial DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY TODAY, Estados Unidos, 2006
- Holguín, L. (2016). Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/15497/1/Influencia%20de%20la%20nutrici%C3%B3n%20en%20el%20aprendizaje%20de%20los%20estudiantes%20de%20b%C3%A1sica%20elemental%20de%20la%20escuela%20fiscal%20mixta%20Nahim%20Isa%C3%ADas.pdf>
- INEC. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ensanut, 1, 47. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Isaacs EB, Gadian DG, Sabatini S, Chong WK, Quinn BT, Fischl BR, et al. The effect of early human diet on caudate volumes and IQ. *Pediatr Res* 2008;63(3):308-14.
- ISAACS, E. y. (2010). London: Editorial, University College.
- Jardines Infantiles Universo Mágico. (2016). Universo Mágico. Obtenido de Universo Mágico: <http://unimagico.com/ensenanza/importancia-de-la-higiene-y-conservacion-de-la-salud-en-los-ninos/>
- Julvez J, Fortuny J, Méndez M, Torrent M, Ribas-Fitó N, Sunyer J. Maternal use of folic acid supplements during pregnancy and neurodevelopment of four years in a population-based cohort of births. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2009;23(3):199-206.

- Kim SH, Park YM, Choi BY, Kim MK, Roh S, Kim K, et al. Associations of serum levels of vitamins A, C and E with the risk of cognitive impairment among Korean elderly. *Nutr Res Pract* 2018;12(2):160-5
- Kramer. (2008). Londres: Archivo general de Pediatría.
- Legaspi de Arismendi A. (2008). Pedagogía Pre-escolar, Editorial PUEBLO Y EDUCACION, 2008.
- León Castillo, L.A. (2015). Análisis Económico de la Población Demografía. Lambayeque, Perú, Febrero del 2015.
- Lindbergh CA, Renzi-Hammond LM, Hammond BR, Terry DP, Mewborn CM, Puente AN, et al. Lutein and zeaxanthin influence brain function in older adults: a randomized controlled trial. *J Int Neuropsychol Soc* 2018;24(1): 77-90
- Lozano, M. (2013). Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid: [//www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/ucm.pdf](http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/ucm.pdf)
- Lucas, S. (2007). Londres.
- Maggi, S. (2005). Red de conocimiento para el desarrollo infantil temprano. Documento de análisis analítico y estratégico: perspectivas internacionales sobre el desarrollo infantil temprano., 22.
- Marín, E. (2010). Pensar la complejidad: Crisis y Metamorfosis. <https://www.bookfinder.top/?p=Pensar+la+complejidad%3A+Crisis+y+metamorfosis&ln=es>
- Martínez Montero J. (2009). El Currículo Matemático en la Educación Infantil, Editorial Escuela-Española, 2009.
- Martínez RM, Jiménez AI, Navia B. Suplementos en gestación: últimas recomendaciones. *Nutr Hosp* 2016;33(Supl 4):3-7.
- Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). Conceptos básicos en alimentación. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Martínez-Carrasco F., S. R.–P. (2009). Características y comparativa de los productores de alimentos ecológicos en el sureste de Europa. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-31952009000600010&script=sci_arttext
- Mayta, M. y otros (2013). “La psicomotricidad y su relación con el desarrollo cognitivo en los niños de 5 años de la Institución Educativa Happy Childrens Gardens del

- distrito de Ate Vitarte- 2013. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/804>
- Merce, S. (2007) *Psicomotricidad y Vida Cotidiana*., Primera Edición: Marzo 2007, Segunda Edición, Octubre 2007. Editorial GRAO.
- Ministerio de Salud Pública. (2019). Normas y protocolos de alimentación para niños y niñas menores de 2 años. Coordinación Nacional de Nutrición. https://www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2019/07/4_alimentacion_ni%C3%B1o_menor_2a%C3%B1os.pdf
- MinSalud. (2016). *Desnutrición Infantil en Colombia: Marco de referencia*.
- Naciones Unidas (2015), “Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible” (A/RES/70/1), Nueva York.
- Naciones Unidas. (2010). *Principios y recomendaciones para los censos de población y habitación 2010*.
- Nava B, C., & Pérez G, H. A. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico. Obtenido de *Revista Chilena de Nutrición*:http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S07175182011000300006
- Ojeda de valle, m. (2016). Centro de Referencia Latinoamericano Para la Educación Preescolar. Obtenido de *Infancia y Salud*: <http://campusoei.org/celep/celep4.htm>
- Olivares, S. (2013). Publicidad de alimentos y conductas alimentarias. Obtenido de *Rev. chil. nutr*: http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123925/Dominguez_p.pdf
- Organización de Estados Iberoamericanos. (2014). *La familia en el proceso educativo*. Obtenido de <http://www.oei.org.co/celep/celep6.htm>
- Organización mundial de la Salud. ¿Que es la mal nutrición? 2016 [cited 2019]. Available from: <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
- Orozco, F. (2017). Estado Nutricional de Comunidades Ecuatorianas. http://www.cepar.org.ec/endemain_04/nuevo/lactancia_materna. 20071120/12/2007
- Otero Lamas, B. (2012). *Nutrición*. Ciudad de México: Ma. Eugenia Buendía López.
- Papailia, D. Olds, S. y Feldman, R. (2006). *Habilidades Motoras en el Desarrollo Humano*. Octava Edición. Porto Alegre: ArtMed.

- Pariagua M. (2008). Desarrollo de Competencias Cognitivas en Pre-escolar experiencias y propuestas, 2008.
- Pedron C. coord. Alimentación y nutrición en pediatría. Aspectos básicos. Madrid: Ediciones Universidad Autónoma de Madrid; 2009. ISBN 978-84- 8344-160-2
- Peralta M. V. (2008). El Currículo en el Jardín, Editorial ALFA, Chile, 2008
- Pérez AB, Palacios B, Castro AL, Flores I. Sistema mexicano de alimentos equivalentes: Fomento de Nutrición y Salud; 2014.
- Pérez, A. (2015). Alimentación y nutrición infantil. Revista profesional de investigación, docencia y recursos didácticos, 101. 181-246.
- Pérez, M.A. (2019). Comer y beber: Una historia de la alimentación en España. Madrid. Editorial Cátedra.
- Ponce, C. J., & Romero, M. A. (2017). Google books. Obtenido de Google books: https://books.google.com.co/books?id=2oBHDwAAQBAJ&pg=PT98&lpg=PT98&dq=por+su+doble+condici%C3%B3n+de+SER+individual+y+SER+socia+y,+de+forma+natural+requiere+de+%C3%A9ste,+su+grupo+primario+de+origen&source=bl&ots=s8PDFDXOKe&sig=9bhyI8JqYYY3Hg_JcXBAYGvqrr
- Roberts RO, Roberts LA, Geda YE, Cha RH, Pankratz VS, O'Connor HM, et al. Relative intake of macronutrients affects the risk of mild cognitive impairment or dementia. J Alzheimer's Dis 2012;32:329-39.
- Rojas, N., Li-Loo, C., Dávila, S., Alva, M. (2015). El estado nutricional y su impacto en los logros de aprendizaje. 115-120. <http://ojs.ucp.edu.pe/index.php/cienciaamazonica/article/view/97/95>
- Roldán. J.A. (2014). Alimentación y desarrollo Humano a través de la Historia: Importancia histórica de los alimentos en la evolución humana. Madrid. Editorial Académica Española.
- Schlögl M, Holick MF. Vitamin D and neurocognitive function. Clin Interv Aging 2014;9:559-68.
- Secretaría de Estado de Educación (2005). Plan Decenal de Educación en Acción Transformación Curricular en Marcha, Nivel Inicial. (4ta edición), Santo Domingo, República Dominicana, editora Alfa y Omega.
- Seetharaman S, Andel R, McEvoy C, Dahl Aslan AK, Finkel D, Pedersen NL. Glucose in the blood, glycemic load based on diet and cognitive aging among older adults without dementia. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2015;70(4):471-9.

- Shahidi F, Ambigaipalan P. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and their health benefits. *Annu Rev Food Sci Technol* 2018;9:345-81
- Silva, J. (2015, p. 53). Modelo para la creación de Centro de Nutrición para niñas de 6 meses a 14 años de edad, en la zona norte de Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/123456789/4023/1/TUCSG-PRE-MED-ENF-174.pdf>
- Troncoso C.,Astudillo A. (2011). Revista Chilena de Nutrición. Obtenido de Factores sociales que condicionan la asistencia: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000100001
- UNICEF. (2006). unicef.org. Obtenido de unicef.org: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/Progreso_para_la_infancia_-_No._4.pdf
- UNICEF. (2008). Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/Spanish_UNICEF_NutritionReport_low_res_10May2013.pdf
- Unicerf (s.f.) Glosario de términos sobre desnutrición. Recuperado de https://www.unicef.org/lac/glosario_malnutricion.pdf
- Vilche, M., Romero, J., Pongo, R. (2007). Educación Psicomotriz en la Escuela. Primera Edición: 2007. Editorial: Amauta.
- Villaizan, C. (2011). Nutrición Infantil. Revista pediatría atención primaria, (20), 19-23. <https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v13s20/mesa01.pdf>
- Web Consultas. (2014). Nutrición en niños. Obtenido de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-lasetapas-de-la-vida/nutricion-en-ninos-787>

Anexos

Universidad Tecnológica Del Cibao Oriental
(UTECO)



Este cuestionario será aplicado a las madres que tienen hijos en el Segundo Ciclo de a educación primaria en el Distrito Educativo 16-01 de Cotuí. Con el propósito de identificar la alimentación en el desarrollo cognitivo de los niños.

Por favor no escriba sus datos personales, ya que esto es una investigación con fines exclusivos para nuestro trabajo de grado.

Las preguntas contienen opciones de repuestas de selección múltiple, Favor de seleccionar la repuesta encerrándola en un círculo el enunciado que usted considere. No escriba sus datos personales, ya que sus informaciones serán para uso de nuestro trabajo de grado.

¡Muchas gracias!

SECCIÓN 1: CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS.

1-Sexo:

- a) Masculino.
- b) Femenino.

2-Edad en años cumplidos:

- a) Menos de 25 años
- b) De 26 a 30 años
- c) De 31 a 35 años.
- d) 36 a 40 años
- e) De 41 a 45 años.
- f) De 46 a 50 años
- g) De 51 a 55 años
- h) De 56 a 60 años.
- i) De 60 años o más.

3-Zona de residencia:

- a) Reside en la zona urbana
- b) Reside en la zona suburbana
- c) Reside en la zona rural.

4-Estado Civil:

- a) Soltera
- b) Casada
- c) Divorciada
- d) Viuda
- e) Unión libre

5) Nivel académico:

- a) Menos de licenciada.
- b) Licenciada en educación primaria o educación media.
- c) Licenciada en el nivel inicial.
- d) Postgrado.
- e) Maestría.
- f) Doctorado.

6-Años en servicios:

- a) Menos de 5 años.
- b) De 6 a 10 años
- c) De 11 a 15 años
- d) De 16 a 20 años
- e) De 21 a 25 años
- f) De 26 a 30 años
- g) De 31 años o más.

7-Nivel de ingreso mensual:

- a) Menos de 50 mil pesos mensuales
- b) De 51 a 55 mil pesos mensuales.
- c) De 56 a 60 mil pesos mensuales
- d) De 61 a 65 mil pesos mensuales
- e) De 66 a 70 mil pesos mensuales.
- f) De 70 mil pesos mensuales o más.

8-Cuántos hijos tiene usted:

- a) De 1 a 2 hijos-hijas
- b) De 3 a 5 hijos-hijas
- c) De 6 hijos-hijas o más.

9-Cuántas personas dependen económicamente de usted:

- a) De 1 a 2 personas
- b) De 3 a 5 personas
- c) De 6 o más personas.

SECCIÓN II LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

10-¿Con qué frecuencia se preocupó por llevar una alimentación saludable que ayudara en el desarrollo del cerebro de su criatura?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

11-Antes y durante el embarazo, ¿con qué frecuencia consumía fruta, verduras, granos integrales, proteína y grasas saludables, para que su hijo/a tuviera un desarrollo cognitivo adecuado?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

12-¿Consumía usted antes y durante el embarazo alimentos ricos en fosfatos y ácido fólico tales como:

- a) Verduras
- b) Legumbres
- c) Hígado
- d) Frutas
- e) Aguacate

13-De los siguientes alimentos, ¿Cuáles son esenciales para el desarrollo cognitivo de los niños/as y cuáles consumía?

- a) Carnes
- b) Mariscos.
- c) Huevos.
- d) Mantequilla.
- e) Pescado

14-¿Con frecuencia consumía usted los siguientes alimentos que son ricos en ácido fólicos que ayudan en el desarrollo del cerebro de los niños/as?

- a) Naranja
- b) Las habas
- c) Espinacas
- d) Brócolis
- e) Frutos rojos

15-¿Cuáles de estos alimentos y nutrientes le suministraba usted a su niño/a hasta los 3 años de edad?

- a. Carnes.
- b. Pescado.
- c. Grasas vegetales.
- d. Huevo.
- e. Frutas y verduras.
- f. Legumbres.
- g. Cereales y pastas.

16-¿Cuáles son los primeros alimentos que le dio a su hijos/as desde el nacimiento hasta los 12 meses?

- a) Leche
- b) Fórmula
- c) Papillas de frutas
- d) Cereales sin gluten
- e) Leche materna

17-¿De los siguientes alimentos cuales considera usted fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños/as durante los primeros 3 años de edad?

- a) Carnes.
- b) Marisco.
- c) Grasas vegetales.
- d) Huevo.
- e) Frutas y verduras.
- f) Legumbres.
- g) Cereales y pastas.

18-¿De los siguientes alimentos cual consumía usted con mayor frecuencia?

- a) Avena
- b) Frutos secos (almendras, maní, nueces)
- c) Cítricos (naranja, limones)
- d) Legumbres
- e) Verduras

19-¿De los siguientes alimentos ricos en proteínas cuales de estos usted consumía con más frecuencia ?

- a) Leche
- b) Carne roja
- c) Queso
- d) Hígado
- e) Huevos

20-¿De la siguiente lista de alimentos ricos en zinc, cuales de estos usted consumía con más frecuencia.

- a) Hígado de cerdo
- b) Trigo
- c) Avena
- d) Lenteja
- e) Cangrejo

21-¿De la siguiente lista de alimentos ricos en vitamina hierro, cuáles de estos usted consumía con mayor frecuencia?

- a) Hígado
- b) Huevo
- c) Garbanzos
- d) Chocolate
- e) Espinaca

22-¿De los siguientes alimentos ricos en folato, cuáles de estos usted consumía con más frecuencia?

- a) Frutas
- b) Jugos cítricos
- c) Frijoles
- d) Aguacate
- e) Atún

23-¿De la siguiente lista de alimentos cuáles de estos consumía usted ricos en yodo? Elija 3 de su preferencia.

- a) Arenque
- b) Yogurt
- c) Leche
- d) Queso
- e) Bacalao

24-¿De las siguientes lista de alimentos ricos en en vitaminas B6, cuales consumía usted con mayor frecuencia ? Elija 3 de su preferencia.

- a) Garbanzos
- b) Granos enteros
- c) Carne de res
- d) Atún
- e) La banana

25-¿Cuáles de los siguientes alimentos ricos en vitaminas B12 usted consumía con mayor frecuencia? Elija 3 de su preferencia.

- a) Carne de vaca
- b) Salmón
- c) Almejas
- d) Pescado
- e) Leche y queso

26-¿De los siguientes alimentos ácidos cuales consumía usted con más frecuencia? Elija 3 de su preferencia.

- a) Ciruela
- b) Piña
- c) Tomate
- d) Toronja
- e) Durazno

27-¿Cuáles de estos alimentos ricos en Omega 3 consumía usted con mayor frecuencia? Elija 3 de su preferencia.

- a) Pescado
- b) Marisco
- c) Nueces
- d) Aceite de soya
- e) Atún

28-¿Con qué frecuencia usted alimenta a sus hijos que tiene en la escuela con alimentos como: Elija 3 de su preferencia.

- a) El yogurt
- b) Cerdo
- c) Cacao crudo
- d) Leche
- e) Frijoles

29-¿Con qué frecuencia alimenta usted a sus hijos/as que tiene en la escuela con una dieta balanceada?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

30-¿Acostumbra usted alimentar a sus hijos con alimentos ultra procesados tales como : Elija 3 de su preferencia.

- a) Galletas
- b) Sopa china
- c) Bebidas gaseosas
- d) Palitos de queso
- e) Chicharrones

31-¿Con que frecuencia alimento usted a sus hijos/as con leche materna?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

32-¿Considera usted que la alimentación ha influido en el comportamiento en el desarrollo cognitivo de sus hijos/as?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

33-¿De los siguientes alimentos ricos en colesterol, que son importantes para el desarrollo del cerebro, con cuáles de estos está usted alimentando a sus hijos/as que están actualmente en la escuela del segundo ciclo? Elija 3 de su preferencia.

- a) Mantequilla
- b) Leche
- c) Embustido (Salchichas, carnes enlatadas)
- d) Mariscos
- e) Mondongos

34-¿De los siguientes alimentos ricos en colesterol acostumbra usted a suministrarle a sus hijos? Elija 3 de sus preferencias.

- a) Hígado
- b) Yemas de huevos
- c) Camarones
- d) Productos lácteos (leche, yogurt, queso, helado)

35-¿En el centro educativo que estudian sus hijos/as, ¿ En el almuerzo, cuáles de los siguientes alimentos ricos en potasio consumen sus hijos/as?

- a) Verduras de hoja verde como espinacas y col rizada.
- b) Frutos de las vides como las uvas y las moras.
- c) Vegetales de raíz o tubérculos como las zanahorias.
- d) Frutas cítricas como naranjas y toronjas.
- e) Vegetales como la papa.

36-¿De los siguientes alimentos secos, ¿cuáles considera usted que mejoran el rendimiento intelectual de su hijo/a?

- a) Remolacha.
- b) Arándanos.
- c) Caldo de hueso.
- d) Brócoli.
- e) Apio
- f) Chocolate negro.

37-¿De la siguiente lista de alimentos secos, elija 3 que son importantes para el desarrollo cognitivo cual consume más su hijo?

- a) almendra.
- b) avellana.
- c) cacahuete.
- d) castaña.
- e) dátil.
- f) nuez.
- g) pasas.
- h) piñón.

38-¿De las siguientes lista de alimentos ricos en cafeína, azúcares y chocolate con cuáles de estos alimentos usted usa en sus hijos/as para su desarrollo cognitivo con mayor frecuencia?

- a) Café, avena instantánea
- b) Helado, refrescos
- c) Chocolate, hojas de té

39-¿Cuáles alimentos o estimulantes del cerebro han consumido su hijo con mayor frecuencia para mejorar el desarrollo cognitivo?

- a) Chocolate
- b) La sal
- c) Canela
- d) Azúcares
- e) Agua

40-¿En el centro educativo suministran alimentos ricos en vitaminas y minerales con el propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los niños/as?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

41-¿Con que frecuencia consumen sus hijos frutas y legumbres para un buen desarrollo cognitivo?

- a) A diario
- b) Una vez por semana
- c) Dos veces por semana
- d) Tres veces por semana
- e) Cuatro veces por semana

42-¿Consumen sus hijos/as cereales y carbohidratos en el almuerzo para tener un buen desarrollo cognitivo?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

43-¿Con qué frecuencia alimenta usted a sus hijos/as con carnes rojas y blanca que le ayudan en el desarrollo cognitivo de sus hijos/as.

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

44-¿Con qué frecuencia alimenta usted a sus hijos/as con alimentos lácteos como: (Queso, Leche, yogurt)

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

45-¿De los siguientes frutos y vegetales, con qué frecuencia alimenta usted a sus hijos/as con alimentos tales como: elija 3 de su preferencia.

- a) Aguacate
- b) Maní
- c) Nueces
- d) Manzanas
- e) Uva

46-¿Con qué frecuencia acostumbra usted a alimentar a sus hijos con alimentos ricos en sal, azúcares y grasos considerando veneno para el desarrollo cognitivo?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre