

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN" - HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
EDUCACION INICIAL



***FACTORES DE LA ALIMENTACION Y LOS ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
Nº008 - CAYRAN - 2017***

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN INICIAL**

TESISTAS:

Lic. Dianira Debora, ANCHANTE CAMPOS

Lic. Noymi yolita, DAVILA COZ

Lic. Graciela Stephanie, RIVERA GODOY

Huánuco – Perú

2018

ASESORA:

Dra. LAURA C. BARRIONUEVO TORRES

DEDICATORIA

- El presente trabajo de investigación va dedicado a mi madre, por su apoyo incondicional en mi vida universitaria, y a los profesores quienes han sido mi guía en el campo del saber.

Noymi

- El presente trabajo de investigación se la dedico a mis padres; mi admiración y profundo respeto por su apoyo incondicional. En la consecución de mi carrera profesional a mi compañero (Luis López) por su perseverancia y comprensión.

Débora

- La presente tesis se la dedico a mis padres Oswaldo y Rumalda con afecto, agradecimiento y amor, por el apoyo incondicional, paciencia y confianza para cumplir mis objetivos y a Dios por el don de la vida.

Graciela Stephanie

AGRADECIMIENTO

- Agradecemos en primer lugar a Dios todopoderoso por darnos sabiduría y por guiarnos por el camino correcto.
- A nuestra Asesora de Tesis Dra. Laura C. BARRIONUEVO TORRES, quien nos dio sus sabias enseñanzas durante el proceso, ejecución y culminación del presente trabajo de investigación.
- A nuestra Alma Máter “Universidad Nacional Hermilio Valdizán líder en el desarrollo regional, por habernos acogido durante nuestra formación profesional.
- A los docentes de la Especialidad de Educación Inicial, que gracias a su esmerada labor forman profesionales competentes y líderes para un mañana mejor.

Las investigadoras

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

PRESENTACIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1 Problema general	
1.2.2 Problemas específicos	
1.3 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	14
1.3.1 Objetivo General	14
1.3.2 Objetivos Específicos	15
1.4 HIPÓTESIS	
1.4.1 Hipótesis general	16
1.4.2 Hipótesis específicos	
1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	18
1.6 VIABILIDAD	19

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE ESTUDIO	20
2.1.1 Antecedentes a Nivel Internacional	20
2.1.2 Antecedentes a Nivel Nacional	21
2.1.3 Antecedentes a Nivel Local	22
2.2 BASES TEÓRICO - CIENTÍFICAS	

ASPECTOS GENERALES DEL ÁREA DE ESTUDIO	
2.2.1 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	24
COMPONENTES Y DETERMINANTES DE ESTILO DE VIDA	27
A. Alimentación Sana	28
B. Actividad Física	33
C. Actividad Psicológica	42
2.2.2 FACTORES DE LA ALIMENTACION	50
A. Factor Social Culturales	52
B. Factor Económico	58
C. Factor Medios de la Comunicación	62
2.3 DEFINICION CONCEPTUAL DE TERMINOS	63

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	65
4.1.1 Método	65
4.1.2 Técnicas	65
4.1.3 Instrumentos	65
4.2 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN^M	65
4.2.1 Nivel de Investigación	65
4.2.2 Tipo de Investigación	65
4.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	65
4.3.1 Esquema	65
4.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	66
4.4.1 Población	66
4.4.2 Muestra	66

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 TECNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACION DE DATOS	67
PRUEBA DE HIPÓTESIS	74
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	77
DISCUSIÓN	80
CONCLUSIONES	83
SUGERENCIAS	85
BIBLIOGRAFÍA	86
WEB – GRAFÍA	87
ANEXOS	88

RESUMEN

La presente investigación, denominado “FACTORES DE LA ALIMENTACION Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°008 - CAYRAN - 2017”, pretende contribuir de alguna u otra forma en conocer Factores de la alimentación, ya que en la mayoría de Instituciones Educativas se observa que no hay programas destinados específicamente al desarrollo de los estilos de Vida Saludable.

La investigación fue de tipo descriptivo correlacional con diseño no experimental, en su modalidad descriptiva correlacional y transversal. La población fue de 46 alumnos del nivel inicial, asimismo la muestra fue de 18 estudiantes (5 años), elegidas de manera no probabilística por conveniencia. Los datos estadísticos se obtuvieron procesando los resultados de los registros de evaluación del educando y la aplicación del “Cuestionario de Factores de la alimentación”, validados mediante el juicio de expertos. Para el procesamiento de datos se usó la estadística descriptiva e inferencial a través del programa estadístico SPSS versión 0.21, y luego presentados en tablas y gráficos de barras.

Los resultados indican que existe una relación moderada y positiva entre nuestras dos variables, ya que el coeficiente de correlación de Pearson fue 0.676.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo titulada FACTORES DE LA ALIMENTACION Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°008 - CAYRAN - 2017 con el propósito de brindar una información básica acerca de los estilos de vida saludable, condición necesaria para superar las dificultades alimenticias en niños de 5 años del nivel inicial.

La referida tesis de investigación de tipo no experimental y nivel descriptivo, se desarrolló en la I.E N° 008 ubicado en el distrito de San Francisco de Cayran, con una población de 46 alumnos y una muestra de 18 alumnos de 5 años del nivel inicial

En nuestra sociedad una de las tareas de los educadores es superar las deficiencias en la vida saludable utilizando el tiempo en actividades que contribuyen a mejorarla.

Creemos que el mejoramiento de la calidad educativa no es necesariamente sinónimo de un presupuesto, sino tiene que ver con el manejo didáctico de estrategias metodológicas innovadoras por esta razón realizamos la investigación denominado factores de la alimentación y los estilos de vida saludable, basado en recolectar información; constituyendo una buena oportunidad para que el niño adopte una alimentación sana y el desarrollo de una vida saludable. Así mismo es nuestro propósito brindar una información básica acerca de los estilos de vida saludable condición necesaria para superar las dificultades alimenticias en niños del nivel inicial. Su elaboración ha sido el resultado del uso minucioso de varias fuentes: trabajo de investigación bibliográfica y el contacto directo con los niños.

El presente trabajo está dividido en, cinco capítulos con el objetivo de hacer más sencilla su exposición:

EN EL CAPÍTULO I: Se expone todo lo referente al planteamiento del problema, donde se describe el fenómeno problemático, para ello hemos recorrido a fuentes orales y escritas a fin de formular el problema, trazar los objetivos de la investigación los mismos que son claros y precisos. Así mismo en la justificación se destaca la importancia y el impacto social de la investigación.

EN EL CAPÍTULO II: Está considerado el marco teórico, es decir se han definido los conceptos que orientan nuestra investigación, conformado por los antecedentes, las bases teóricas-científicas subdivididas en títulos y definición de términos.

EN EL CAPÍTULO III: Presentamos las hipótesis, variables e indicadores y la operacionalización de las variables.

EN EL CAPÍTULO IV: Tenemos la metodología: métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos, tipo y nivel de la investigación, diseño, fuentes de la investigación, procedimientos y procesamiento de datos.

EN EL CAPÍTULO V: Se encuentra los resultados: el tratamiento estadístico, análisis de datos e interpretación, la contrastación de hipótesis y la discusión de resultados. Seguidamente las conclusiones, recomendaciones y la bibliografía utilizada.

Finalmente, permítanos manifestar que en nuestra condición de futuras profesionales de la educación nos sentimos en la obligación de proponer

alternativas de solución frente a la crisis de la educación en nuestro medio, por consiguiente, creemos que es de vital importancia la praxis y difusión de nuestro aporte pedagógico.

Las investigadoras.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

La buena alimentación de los niños y niñas es de suma importancia debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad es cuando empieza a crear los hábitos alimentarios. Si durante los primeros años de vida del niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Una de las etapas del desarrollo evolutivo de los niños y niñas es de 0 a 6 años en este lapso de tiempo se dan una serie de cambios físicos, fisiológicos, psicomotor y social que requieren una integración de calidad por lo que es fundamental como la familia, la comunidad y los centros de educación inicial. Actualmente se está observando un cambio en la alimentación de los escolares de países desarrollados que han aumentado el consumo de grasas en detrimento de la ingesta de hidratos de carbono y de fibra.

Por otra parte tenemos también la desnutrición, la cual perturba el bajo rendimiento físico, mental principalmente escolar. Estos son provocados por los malos hábitos alimenticios que día a día las familias han ido adoptando; por ejemplo, las familias prefieren consumir comida rápida con la finalidad de ahorrarse tiempo, dinero; así también las costumbres y tradiciones, y los medios publicitarios que son determinantes para su consumo, por lo tanto, los niños no corren bien y solo duermen y no realizan sus actividades preescolares completas.

Tener una alimentación saludable, para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilita la necesaria actividad física. En consecuencia, se adaptará a las necesidades de cada persona, a las diferentes etapas del crecimiento y al ejercicio físico realizado. Es fundamental que la familia alimente a los menores de forma equilibrada, variada y suficiente.

En la I. E.I Cayran – 2017 especialmente en los niños y niñas de 5 años se observa la siguiente problemática:

- Preferencia de los alumnos por el consumo de alimentos carentes de valor nutritivo, como: caramelos, chisitos, galletas u otros productos embolsados con sustancias y conservantes que son tóxicas.
- Malos hábitos de consumo de alimentos ricos en nutrientes, en la mayoría de niños y niñas.
- Escasa concentración en el desarrollo de actividades escolares, mostrándose permanentemente soñolientos y frecuentemente bostezando.
- Inexistencia, en sus loncheras escolares, de alimentos con alto valor nutritivo.
- Ausencia, a nivel de localidad, de programa que oriente la nutrición de la alimentación de la población.

De la problemática enunciada sustraemos el referido a los malos hábitos de consumo de alimentos ricos en nutrientes.

Por lo tanto el presente trabajo será de gran utilidad para los hogares, guarderías, etc y todas aquellas instituciones independientes del hogar que tengan a su cargo el manejo y cuidado de preescolares. La cual nos permitirá conocer si los alimentos que habitualmente ingieren los alumnos son nutritivos o no, relacionar hábitos nutricionales y nivel de participación en clase e indirectamente con nivel de rendimiento escolar.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017?

1.2.2 Problema específico

- a) ¿Qué relación existe entre los factores de la alimentación y la dimensión alimentación sana en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017?
- b) ¿Qué relación existe entre los factores de la alimentación y la dimensión actividad física en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017?
- c) ¿Qué relación existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica en los estilos de vida saludable en los

niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran
– Huánuco 2017?

1.3 OBJETIVO

1.3.1 Objetivo general

Conocer la relación que existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

1.3.2 Objetivo específico

- a) Identificar la relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión alimentación sana en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017
- b) Determinar la relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión actividad física en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017
- c) Determinar la relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

1.4 HIPÓTESIS

1.4.1 Hipótesis general

La relación que existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable es positiva en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

1.4.2 Hipótesis específico

- a) La relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión alimentación sana es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017
- b) La relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión actividad física es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017
- c) La relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

1.5 VARIABLES

1.5.1 Variable (1):

Factores de la alimentación

1.5.2 Variable (2):

Estilos de vida saludable

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLE 1 FACTORES DE LA ALIMENTACIÓN		
Definición conceptual	Definición operacional	
	Dimensión	Indicadores
<p>Martínez A. y otros (2002) en su investigación de la alimentación y salud menciona que la alimentación son de naturaleza compleja y su establecimiento, mantenimiento y cambio de hábitos nocivos para la salud, están influenciados por diversos factores como son: los individuales, sociales, culturales, económicos, geográficos y climáticos que impactan a su vez en la disponibilidad de alimentos.</p> <p>Los factores que condicionan la elección de alimentos son: Aspectos sociológicos y costumbristas, económicos, familiares, la influencia de los medios de comunicación y la publicidad.</p>	Social Cultural	Agricultura
		costumbre
		Tradicición
	Económico	Pobreza
		Educación
		Salud
	Medios de comunicación Publicitaria	Radio
		Televisión
		Internet
VARIABLE 2 “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”		
Definición conceptual	Definición operacional	
	Dimensión	Indicadores
José Corraliza y Rocío Martín (2000) en su investigación de los Estilos de Vida como forma de comprender	Alimentación sana	Frutas y verduras
		Granos
		Proteínas

los comportamientos ambientales de las personas, específicamente en el consumo energético, definen como Estilo de Vida como al resultado de la organización estructurada de un conjunto de valores relacionados entre sí, que orientan la comprensión del mundo que rodea a una persona, así como su propia práctica (2).	Actividad física	Deporte
		Danza
		Actividad motriz
	Psicológico	Emocional
		Cognitivo
		Social

1.6 JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

Los primeros años de vida resulta de vital importancia los efectos se reflejan durante la etapa adulta, una alimentación inadecuada dentro de su hogar tiene en efectos negativos sobre las condiciones de salud del niño sobre su habilidad de aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

Debido que La desnutrición es el resultado de múltiples factores: enfermedades infecciosas frecuentes, prácticas inadecuadas de alimentación e higiene, ambiente insalubre, consumo insuficiente de alimentos nutritivos, entre otras. Todas ellas asociadas generalmente a la pobreza de la familia, su bajo nivel educativo, a la escasa inversión social, a la falta de priorización en los grupos más vulnerables y, al uso ineficiente de los recursos del Estado. En el Perú como en otros países en vía de desarrollo, existen hábitos y costumbres relacionadas con la alimentación de infantes y niños pequeños que necesitan ser mejorados para asegurar un óptimo desarrollo y nutrición.

Por lo tanto el presente trabajo será de gran utilidad para los hogares, guarderías, etc. y todas aquellas instituciones independientes del hogar que tengan a su cargo el manejo y cuidado de preescolares.

La tesis permitirá:

- Conocer si los alimentos que habitualmente ingieren los alumnos son nutritivos o no.
- Relacionar hábitos nutricionales y nivel de participación en clase e indirectamente con nivel de rendimiento escolar.
- Promover la utilización y valoración de los productos de la localidad.

1.7 VIABILIDAD

El presente trabajo de investigación es viable fundamentalmente por la suficiente implementación teórica que le da sustento a nuestro trabajo, por la accesibilidad que tenemos a la I.E Cayran, ya que contamos con el apoyo del señor director y la predisposición de recursos humanos y financieros para llevar a cabo nuestra investigación, factores de la alimentación y los estilos de vida saludable.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO:

2.1 ANTECEDENTES

En cuanto se refiere a los antecedentes relacionados a la presente investigación, debo indicar que, existen algunos trabajos a nivel nacional e internacional relacionados a la presente investigación.

a) Internacionales

En el trabajo de Erazo Carrión, Fanny (2013); “La comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños (as) del centro de educación inicial JERUSALEN ciudad de Ambato-Ecuador ” concluye: que según la encuesta realizada a los padres de familia y docentes se concluye que en el Centro de Educación Inicial Jerusalén si existe consumo de comida chatarra por parte de los niños y niñas provocando así la mala alimentación de los estudiantes, el desinterés por una mejor nutrición y la falta de atención de las autoridades para hacer conocer a los educandos de alimentos ricos en vitaminas y minerales que pueden aportar en la sana alimentación y control de actividades escolares para su mejor funcionamiento, al mismo tiempo contribuir en las familias con un buen ejemplo.

También concluye que los niños y niñas que consumen comida chatarra tienen un nivel de desempeño más bajo que los que comen comida saludable, la nutrición inadecuada en los escolares de educación inicial trae como consecuencia hiperactividad por - comer golosinas dulces, en otros sueño , pereza ,dolores estomacales , falta de colaboración con los maestros , desgano

,llanto, desesperación provocando en el docente inconformidad , preocupación e impotencia ya que se puede ver la deficiencia del rendimiento en niños que por su tipo de alimentación no aprenden y están inactivos al final de la jornada.

Sandovalín S. y Karina R. (2012) "Mejoramiento de la alimentación para el desarrollo cognitivo de los niños/as de 4 a 6 años del centro infantil travesuras de Israel de la ciudad de Quito – Ecuador 2012. Demuestra, que el desempeño escolar de los niños/as depende mucho de que estén adecuadamente alimentados, desde su nacimiento ya que se conoce que en su primera infancia es donde comienzan a desarrollar sus habilidades intelectuales, físicas y sociales.

b) Nacionales

Pérez Villasante José "Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el colegio Robert M. Smith Huaraz," 35. Universidad Mayor de San Marcos. Tesis de Maestría en Nutrición. Lima - 2008. Demuestra que el programa estilos de vida saludable fue exitosamente implementado y mediante el desarrollo de 5 actividades de bajo costo, logro influenciar más en el IMC promedio de un grupo de niños en edad escolar. Población: 121 (65 niñas, 56 niños).

Rut M. Efectividad del programa educativo "niño sano y bien nutrido" para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas en seguridad nutricional aplicado a madres con niños menores de 1 año del centro

de salud Moyopampa, Chosica-Lima 2008. Su objetivo fue :Determinar la efectividad del programa educativo “Niño sano y bien nutrido respecto a conocimientos, actitudes y prácticas en seguridad nutricional aplicado a madres con niños menores de 1año en el centro de Salud Moyopampa –Lima , 2008. Métodos: el diseño empleado para la aplicación del programa educativo fue cuasi experimental con dos grupos: Grupo experimental y el grupo control. Resultados: El grupo experimental logró incrementar su nivel de conocimiento de un promedio de 7.1 a 16.4, en comparación al grupo control de un promedio de 7.2 a 7.6 ($P < 0.05$). En cuanto al nivel de actitud el grupo experimental presentó un promedio de 4.9 a 8.3, respecto al grupo control disminuyendo de 5.8 a 0.7, ($P < 0.05$), las prácticas sobre seguridad nutricional del grupo experimental muestran un promedio de 4.6 a 14.0, mientras que el grupo control tiene un promedio de 4.6 a 6.0.

c) Locales:

Salomé Baylon y otros en su tesis “cómo influye el programa de educación nutricional a las madres de familia en la preparación de loncheras nutritivas en los niños de 5 años de la I.E.I 004-Aparicio Pomares Huanuco-2013”.concluyen: primero, luego de la aplicación del programa lograron mejorar significativamente en la preparación de loncheras nutritivas con facilidad con el programa propuesto. Segundo, se aplicó el programa de educación nutricional a las madres de familia de los niños de 5 años, logrando determinar la influencia de la investigación en los hábitos

de higiene como buenos resultados según la T de Student para un diseño cuasi experimental de 2 grupos, control y experimental.

Doris Ezmila Alpes Espinoza y otros en su tesis "Plan acción para la promoción de una educación saludable en el programa integral de educación temprana ISPP "Marcos Duran Martel" Paucarbamba-Amarilis 2006 concluyen que se ha logrado el habito de higiene personal y el uso de artículos de higiene principalmente el lavado- secado de manos y cepillado de dientes, que fortalecen para demostrar un estilo de vida saludable; así mismo se ha implementado el servicio de lonchera nutritiva con la participación de los padres de familia para mejorar la nutrición de los niños y lograr un buen aprendizaje y desarrollo físico y se habituó a los niños al consumo permanente de agua segura para evitar diferentes enfermedades.

2.2 BASES TEORICO - CIENTIFICAS

2.2.1 Estilos de Vida saludable

José Corraliza y Rocío Martín (2000), en su investigación de los Estilos de Vida como forma de comprender los comportamientos ambientales de las personas, específicamente en el consumo energético, definen como Estilo de Vida como al resultado de la organización estructurada de un conjunto de valores relacionados entre sí, que orientan la comprensión del mundo que rodea a una persona, así como su propia práctica. Los autores señalan que dicho concepto, aún con lo complejo que es, presenta tres características comúnmente aceptadas: 1) los distintos estilos de vida están configurados en gran parte por los sistemas de valores de cada persona, 2) posibilidad de aplicabilidad a todos los ámbitos en los que se mueve el ser humano, incluyendo su relación con el medio ambiente y el consumo energético y 3) que un mismo individuo puede pertenecer a varios estilos de vida ya que estos no son categorías excluyentes entre sí.

Una alimentación saludable proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilita la necesaria actividad física. En consecuencia, se adaptará a las necesidades de cada persona, a las diferentes etapas del crecimiento y al ejercicio físico realizado. Es fundamental que la familia alimente a los menores de forma equilibrada, variada y suficiente.

Hoy por hoy, se relaciona la alimentación saludable con la prevención de determinadas enfermedades como las cardiovasculares o las derivadas de la obesidad. También está relacionada con la valoración que hacemos de nosotros mismos a través de nuestra imagen corporal y la aparición de trastornos alimentarios.

La población infantil española con problemas de sobrepeso se ha triplicado en los últimos 15 años, debido a causas como los cambios nutricionales o el sedentarismo.

- **Definición de Estilos de Vida Saludable**

Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida saludable hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

Es el conjunto de actividades que una persona, pueblo, grupo social y familia realiza diariamente o con determinada frecuencia; todo depende de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros aspectos.

Cuando se mantiene un estilo de vida SALUDABLE se involucran actividades que no causan efectos negativos sobre la salud, entre los cuales se encuentran:

Alimentación correcta, práctica de actividad física y manejo adecuado del estrés.

- **Necesidades nutricionales**

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores

más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

- **Componentes y determinantes del estilo de vida relacionado con la salud**

De forma sinónima vienen a utilizarse los conceptos “hábitos de vida”, “estilo de vida” y “estilo de vida relacionado con la salud” refiriéndose, esta última acepción, a aquellas conductas habituales que se ha demostrado ejercen una influencia en la salud de los individuos (como el tabaquismo, la cantidad de actividad física habitual, alimentación, etc.) y sobre las que nos detendremos más detalladamente a continuación.

El estilo de vida relacionado con la salud está caracterizado por:

Poseer una naturaleza conductual y observable. Desde este punto de vista, actitudes, valores y motivaciones no forman parte del mismo, aunque pueden ser sus determinantes.

Continuidad de estas conductas en el tiempo, persistencia, “hábito”.

Asociación y combinación entre conductas de forma consistente.

A. ALIMENTACIÓN SANA:

La alimentación es el elemento fundamental sobre el que se sustenta la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares y de sus factores de riesgo, junto a la práctica de un estilo de vida saludable.

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.

✓ ***El hambre y la saciedad***

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable. Sopesando las evidencias parece claro que las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante intermedia y se ha demostrado que las proteínas tienen la mayor capacidad saciante (Stubbs et al. 1996).

Se ha demostrado que las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad, aunque las dietas pobres en energía generan mayor saciedad que aquéllas. La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de azúcares también puede conducir a un "consumo excesivo pasivo": se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional.

El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones para considerarse adecuadas y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta.

✓ ***Aspectos sensoriales***

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.

Desde una edad temprana, el sabor y la familiarización con los alimentos influyen en la actitud que tenemos hacia estos últimos. Se consideran inclinaciones humanas innatas el gusto por lo dulce y el rechazo de lo amargo, que están presentes desde el nacimiento (Steiner 1977). Las preferencias por sabores concretos y las

aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, y además, se ven influenciadas por nuestras actitudes, creencias y expectativas (Clarke 1998)

Patricia Serafin (2012) en su manual de la alimentación escolar saludable menciona lo siguiente:

- **PROTEINAS:** Son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

Las proteína de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.

Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.

- **HIDRATOS DE CARBONO:** La principal fuente de energía de la dieta son los HIDRATOS DE CARBONO, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día.

Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados.

Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles.

- **FIBRAS:** son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.

Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

Las proteínas deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente en la infancia.

- **GRASAS:** tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Los alimentos que aportan grasas son:

- Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.
- Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.
- **VITAMINAS:** son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Los alimentos ricos en Vitaminas A son:

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca Frutas: mango, durazno, mamón Animales: hígado, riñón, yema de huevo

Los alimentos ricos en vitaminas C son:

Verduras: verduras de hojas verdes, repollo Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña.

Animales: nata de la leche, yema de huevo Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní

Los alimentos ricos en Ácido fólico son:

Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado, Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida.

- **MINERALES:** tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como:

Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina, Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

El Hierro es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.

Está presente en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida.

Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.

El Yodo es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental.

Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún.

El Zinc es importante para el crecimiento y defensa del organismo.

Se encuentra en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso,

Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero

Un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables.

Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc.

Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable.

B. ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es todo movimiento que realiza al cuerpo y que es capaz de producir un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

La actividad física (AF) es una inversión vital; crear y mantener una comunidad activa puede ayudar a revertir problemas de salud y a reducir los gastos económicos de la inactividad en términos de costos al sistema de salud.

Un estudio realizado en los Estados Unidos mostró que las personas físicamente activas tienen menos costos médicos directos y que el incremento de AF en la población inactiva puede llegar a ahorrar billones al sistema de salud (Pratt, Macera & Wang, 2000). La promoción de la actividad Física también aumenta el nivel de participación en la comunidad, lo que contribuye a la cohesión social, revitalización de los vecindarios y un incremento del sentido de pertenencia en su entorno.

✓ **VENTAJAS:**

Permite compartir y tener más amigos

Se aprende a conocer el cuerpo, las habilidades y limitaciones.

Favorece el crecimiento, desarrollo y la prevención de enfermedades.

Aumenta el consumo de energía.

Ayuda a ejercitar la memoria e inteligencia.

Permite disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.

Permite emplear el tiempo libre en mejorar el estado físico.

Es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

- **Los juegos, que son una manera realizar actividad física, son importantes porque permiten:**

Compartir con los padres, amigos y amigas.

Aumentar la fuerza, mejorar y aumentar la flexibilidad.

Mejorar y aumentar la resistencia al esfuerzo físico.

Mejorar la concentración, ser más perceptivo, ser más hábil.

Aprender de los compañeros.

Aprender valores como la cooperación, la honestidad, la justicia, el respeto y la capacidad de superación.

- **Etapa preescolar y desarrollo del niño**

Piaget menciona que, la asimilación es análoga a la asimilación biológica de alimento; él creía que lo sustancial del comportamiento inteligente es una capacidad innata para adaptarse al ambiente. Los niños construyen sus capacidades sensoriales, motoras y reflejas para aprender del mundo y adaptarse a él.

Cabe mencionar que estas adquisiciones coinciden con el ingreso del niño a preescolar. Esto evidentemente permite que el niño se relacione con su misma edad porque sus actividades son más diversas.

La etapa preescolar es la edad comprendida entre el primero y el quinto año de edad, algunos autores lo consideran hasta el sexto año del niño, la cual se caracteriza por un acelerado crecimiento corporal y adquisición de habilidades motoras y motrices. Los niños a los 2 años miden aproximadamente 85 cm y hasta los 4 años aumentan 15 cm, su peso promedio es de 12 Kg y aumentan 2 a 3 Kg hasta los 4 años.

Desarrollo físico

Hacia los 11 meses de vida, el peso de nacimiento se ha triplicado y se multiplica por cuatro hacia los 2 años.

Con el aumento de la edad disminuye el metabolismo basal y disminuyen paralelamente los requerimientos calóricos. A partir del primer año de vida, el niño necesita menos de 100 calorías por Kg de peso comparado con el recién nacido que requería de 120 calorías diarias por Kg de peso. Si se mantiene una alimentación excesiva se llevará al menor a sobrepeso u obesidad (14,19).

Hacia los 12 meses el aparato digestivo ha madurado todos los órganos glandulares y secretores del tubo digestivo, por lo que debe empezar a recibir una alimentación variada.

Durante los 2 primeros años de vida se adopta la posición erecta y se desarrollan mecanismos de equilibrio. A lo largo de la infancia y dados los procesos de crecimiento en cuanto al aumento de peso y estatura, la mineralización de los huesos toma una relevancia importante.

A los 2 años inicia la diferenciación de los dos sexos, los niños son más altos y corpulentos que las niñas; los niños tienen más tejido muscular y las niñas más tejido graso. Hacia los 3 años el preescolar mide cerca de 95 cm y pesa alrededor de 14,5 Kg, en esta edad se presenta un alto desarrollo muscular, y un crecimiento y desarrollo del sistema nervioso, el cerebro aumenta de peso y volumen (20).

Hacia los 4 años los niños se tornan delgados, hay alargamiento de las extremidades, en esta edad miden cerca de 100 cm., y aumentan hasta 15 cm., hasta los 6 años de edad, su peso promedio es de 15 Kg., y aumentan 2 a 3 Kg., hasta los 6 años

Desarrollo psicomotor

El desarrollo psicomotor está dado por la relación que existe entre la mente y la capacidad de hacer movimientos con el cuerpo; se destaca la motricidad fina: referida al movimiento de las manos, persigue la consecución de precisión y exactitud especialmente para la escritura, y la motricidad gruesa: es la coordinación general de movimientos y el equilibrio corporal.

Los objetivos están encaminados a descubrir el movimiento del cuerpo (20).

Dentro de las habilidades motrices básicas de los preescolares está el gatear, caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar y trepar; a nivel intelectual y del lenguaje se da el inicio del habla; en el comportamiento social se destaca la curiosidad y exploración, entrando así, a una visión más amplia del entorno. Estas habilidades aparecen alrededor de los 2 años y se perfeccionan hacia los 5 años de edad. Entre los dos y seis años, el cuerpo del preescolar va perdiendo su aspecto infantil, sus proporciones y formas se perfeccionan, así como las habilidades motoras gruesas y finas, y el desarrollo del cerebro da origen a habilidades más complejas y refinadas de aprendizaje.

Hacia los dos años los preescolares son extraordinariamente competentes, pueden caminar y correr siendo aun relativamente pequeños, a los tres años corren, vuelven la cabeza y se detienen con mayor suavidad que a los dos años; a los cuatro años pueden variar el ritmo de la carrera, pueden saltar en el mismo lugar o mientras corren y a los cinco años caminan con confianza sobre una barra de equilibrio, brincan con facilidad y pueden sostenerse en un pie algunos segundos e imitar pasos de danza .

Los cambios más importantes se concentran en las habilidades motoras gruesas como caminar, correr, brincar, arrojar, atrapar, entre otras, las cuales deben implantarse muy pronto en la vida si se quiere que los niños avancen a etapas más maduras. Cuando los niños viven en un ambiente limitado y restringido, su adquisición de habilidades motoras se rezaga. Los niños que llegan de cinco años con las etapas mal establecidas, en lo referente a capacidad motriz fundamental, es poco probable que resulten con grandes habilidades, aunque se les proporcionen sesiones extras.

En conclusión se puede decir, que es por medio del juego que el preescolar desarrolla sus funciones censo perceptuales y motrices, aprende a utilizar lo que lo rodea y los medios de su propio organismo, formando el “ir y venir” hacia el mundo motor o sensorial, cuyo desarrollo lo lleva a integrarse a la realidad. La infancia tiene como fin el adiestramiento por el juego de las funciones tanto fisiológicas como físicas.

Desarrollo social

La familia es la primera fuente de socialización para el niño, ellos interactúan en mayor grado con su padre, madre y hermanos, y en menor grado con otros miembros de la familia. El comportamiento del niño es en gran medida el resultado de sus relación es familiares, la familia puede configurar ambientes estimulantes queden seguridad afectiva o por el

contrario comportamientos inseguros o erróneos, constituyendo la base del progreso y desarrollo social.

La familia es el núcleo fundamental de la sociedad y el primer responsable de la educación de los hijos, es parte de la comunidad educativa y tienen

participación en el diseño, ejecución y evaluación de los proyectos educativos. En el desarrollo social de los niños, los padres juegan un papel importante, no son solo proveedores económicos, son miembros que contribuyen al desarrollo cognoscitivo, emocional y social de los niños.

Dentro de la teoría del aprendizaje social, se considera que los seres humanos aprenden de experiencias directas con el ambiente y observando la conducta y experiencia de otros individuos.

Los padres influyen las interacciones de los niños con sus pares directamente dando forma a su conducta social, dado que los menores transfieren las conductas aprendidas en el hogar en otros espacios como la escuela. Es en la familia donde el niño aprende comportamientos, expectativas y roles que serán transferidos de diferentes maneras a las interacciones que tendrán lugar en la escuela, barrio, comunidad con sus compañeros y con otros adultos significativos en su vida.

Los padres son considerados agentes de socialización del menor, el aprendizaje tiene lugar mediante una enseñanza directa, los patrones de personalidad y de conducta social se adquieren sobre todo a partir de una imitación directa activa del niño de las conductas de sus padres. En este aprendizaje por imitación, los niños repiten actitudes de sus padres en situaciones similares a las que se vean enfrentados. La familia realiza dos funciones primordiales como institución social: asegurar supervivencia física del niño y construir su identidad a través de procesos de interacción y vínculos afectivos.

La conducta directiva del padre está relacionada con el rol de los niños como compañeros durante la tarea de juego libre, ya que se presume que los hijos de padres controladores y directivos tienden a imitar estas conductas en el juego con sus pares, resultando en un rechazo de los mismos; además los menores en ocasiones evitan estas situaciones y se pueden volver aislados del grupo. Si existe buena sincronía del padre con su hijo se ve reflejado en la aceptación del menor por sus compañeros, ya que los niños son más agradables.

La escuela es otro agente de socialización, ya que es allí donde el niño desarrolla la personalidad adquirida en el hogar, la escuela se convierte entonces en el espacio donde el niño se desenvuelve la mayor parte del día, sus actividades están ligadas a sus compañeros, amigos y maestros, por esto la escuela le permite al niño realizar toda una serie de

adquisiciones sociales como aumento de la participación en actividades de grupo, contacto social, disminución de temores, mejora en los hábitos personales .

El educador es un estimulador del desarrollo del niño en todas sus facetas, modela el comportamiento de los menores, además se convierten después de los padres en modelos imitativos. El medio donde el niño vive y se mueve es donde manifiesta sus deseos y necesidades vitales, además le ayuda a crecer y aprender.

Independientemente de la etnia, nivel socioeconómico y otros factores, la mayoría de las personas suelen desear ser buenos padres y están interesados en el bienestar de sus hijos; las debilidades en la crianza en ocasiones son compartidas por los maestros y el sistema educativo. Esto debe permitir el fortalecimiento de las relaciones y el logro de objetivos comunes con metodologías y orientaciones profesionales basadas en las situaciones específicas de familias y comunidades concretas.

La educación infantil contribuye al descubrimiento de la identidad de cada niño y es un contexto propicio para el aprendizaje de las reglas que rigen la vida en grupos. La función del educador es la de estimulador del desarrollo de niño en todas sus facetas. La escuela no debe ser un cambio brusco en la vida de los menores, ya que necesita de un

espacio cálido con afecto y empatía para lograr su desarrollo.

El educador debe facilitar las relaciones entre iguales.

- **Expresión corporal**

Ángeles Cáceres G. (2010) en su revista temas para la educación cita a Patricia Stokoe, la expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su cuerpo el mensaje y el canal e contenido y la forma, pues él es cuerpo y no tiene cuerpo.

C. PSICOLÓGICO

En el apartado anterior hemos afirmado que uno de los ámbitos que forman parte del desarrollo de los niños es el psicológico. Por lo tanto, lo primero que debemos saber es a qué nos referimos por ámbito psicológico y, a partir de ahí, qué aspectos de nuestra actividad mental y conductual podemos cambiar o transformar para alcanzar una mayor calidad de vida y bienestar.

La psicología es la disciplina científica que estudia la actividad mental y/o conductual de un organismo en interacción con su ambiente. Su objeto de estudio es muy amplio, pues incluye conceptos tan diversos y frecuentes en el lenguaje de la calle como la atención, la memoria, la inteligencia, la motivación de poder, el estrés, la ansiedad, la personalidad autoritaria, la extroversión, los prejuicios sociales, los conflictos interpersonales, etc.

- **Estilo de vida y su relación con algunos problemas de salud**

Estrés

Es considerada la enfermedad del siglo, pues ninguna persona escapa a sus efectos. Como tal no es una enfermedad, sino un factor de riesgo para padecer diferentes enfermedades siendo algunas personas más vulnerables que otras.

Al hablar sobre la vulnerabilidad ante el estrés, nos referimos al grado de susceptibilidad de los sujetos a sufrir las consecuencias negativas de éste. Preferimos enfocar esta susceptibilidad en términos de perfiles de riesgo y de seguridad. Al predominar los factores vinculados con el perfil de riesgo, aumenta la susceptibilidad y por ello se es más vulnerable a los efectos dañinos del estrés.

Dionisio F. Saldívar Pérez, en su artículo publicado en Salud y Vida, Psicología, en la página inicial del martes 14 de noviembre de 2006 en Infomed, hace referencia a varios aspectos que determinan la vulnerabilidad del individuo ante los factores estresores y que traemos a colación por su importancia en el enfoque que demos al estrés y en su influencia en el estilo de vida y viceversa:

– La autoestima

Es el juicio personal de valía que es expresado en las actitudes que el individuo adopta hacia sí mismo. Distintos autores coinciden en cuanto a la relación existente entre el nivel de autoestima y la tolerancia al estrés; esta relación se vincula con la incidencia que tiene la autoestima sobre algunas de las variables que reflejan el tipo de transacción que los sujetos mantienen con su ambiente y la

respuesta de ellos a determinadas y exigencias, así como con la posibilidad o las expectativas de control de los contextos o situaciones de estrés.

El nivel de autoestima del sujeto matiza el tipo de respuesta y de afrontamiento que presenta en situaciones de estrés.

– El control

Es una de las variables más importantes en cuanto al manejo de las situaciones de estrés. Tener o percibir algún control sobre las situaciones o eventos estresores aumenta el grado de tolerancia al estrés y reduce la severidad de sus efectos negativos.

– El afrontamiento

Puede ser considerado como un mediador de la reacción emocional frente a situaciones estresoras. Incluye tanto mecanismos de defensa clásicos, como diversas conductas o estrategias para enfrentar los estados emocionales negativos, solucionar problemas, disminuir la activación fisiológica, etc.

Según se ha señalado, las principales funciones del afrontamiento son:

- Intentar la solución del problema
- Regular las emociones
- Proteger la autoestima
- Manejar las interacciones sociales

El tipo de afrontamiento (centrado en el problema o centrado en la emoción) en sí no resulta bueno ni malo, sino que depende de su

correspondencia o pertinencia al contexto y la situación. Cuando esto no es así, aumentan la vulnerabilidad y las posibilidades de enfermar. Lo importante es que el sujeto desarrolle una actitud ante los problemas y situaciones estresoras que lo lleven a buscar, en cada caso, aquella manera de afrontarla de la forma más realista de acuerdo con las demandas de ajuste que se requieran.

- **Desarrollo emocional:**

La alimentación en la etapa pre escolar es clave para el desarrollo emocional y cognitivo de los niños, a esta conclusión llegó la nutricionista colombiana, Silvana Dadán, en una entrevista para el portal web www.noticiascoopercom.co y el programa radial, Magazín Espectacular.

Junto con sus colegas de Postgrados de Pediatría y Gastroenterología Pediátrica de la Universidad del Bosque en Bogotá, se han dedicado a socializar por todo el país la importancia sobre una buena alimentación no solo en el hogar, sino también en los colegios. Tanto los niños como los jóvenes pasan la mayoría de su tiempo en los entes educativos y en esos recintos es donde más deben tener una excelente alimentación. A sabiendas de lo que está pasando en la actualidad, donde las mafias de empresas que 'ganan' esos contratos para llevar los alimentos a los colegios, se han apoderado de grandes sumas de dinero y que no cumplen con los requisitos de una digna alimentación.

Estos galenos han llevado sus preocupación al gobierno nacional, expresándoles que si se ataca este flagelo, muchos niños tendrán más adelante situaciones en su crecimiento emocional y cognitivo. Niños y jóvenes que no se alimentan bien en la etapa escolar, no rinden en sus estudios, así de simple es. Esta última inquietud es recurrente entre los padres de niños en edad escolar, ya que la alimentación llega a convertirse en una actividad de alta dificultad a causa de la modificación de la rutina y la disminución de los momentos compartidos.

¿Esta situación que se vive en gran parte del país afecta a niños y estudiantes, en qué grado los perjudica, y cuáles son los alimentos básicos para que ellos tengan un buen crecimiento?; Doctora, Silvana Dadán, nutricionista: “Esto pasa mucho en todo el país, muchos padres no le dan un buen manejo a la alimentación de los niños por fuera del hogar e incluyen en su dieta alimentos de bajo contenido nutricional o suplementos innecesarios para su correcta nutrición. Llenan a los niños de gaseosas, dulces, fritos, que no es la mejor alimentación adecuada y para rematar en los colegios también encuentra eso en la tiendas. En las instituciones del gobierno, en su gran mayoría por cosas de la vida, hay supuestas empresas que llevan buena alimentación a esas entidades y no es cierto. Hay pésima alimentación y eso es lo que comen ellos, muchos llegan sin comer un desayuno y lo que ingieren en los colegios es terriblemente pésimo, esto afecta en un porcentaje altísimo el desarrollo emocional y cognitivo de los niños.

Debe hacerse una alimentación variada, que incluya carnes blancas y rojas, huevos, vegetales y frutas, harinas idealmente integrales o fortificadas y lácteas, un grupo de alimentos que juega un rol primordial en el crecimiento físico, desarrollo cerebral, y emocional de los niños en esta etapa. Un gran comodín dentro del grupo de los lácteos, son aquellos alimentos con base en leche que están además adicionados con nutrientes esenciales que el niño necesita para afrontar todos estos nuevos desafíos. Algunos lácteos, cuentan con complementos como el hierro, que ayuda a que esté más activo y concentrado para que tenga un mejor desempeño escolar; Zinc, Vitaminas A y C, que ayudan a fortalecer sus defensas para impedir que se enferme con facilidad, y en general, proteínas, calcio, Vitaminas A y D, para que tenga huesos sanos y fuertes y esté activo; son un aliado fundamental en el crecimiento y desarrollo de los niños en esta etapa.

Es conocido que un buen desayuno es esencial para iniciar bien el día, y éste es aún más importante para los niños que empiezan el colegio. Si el desayuno es un momento cortó y apurado, esta comida debe haber un alimento lácteo adicionado con vitaminas y minerales implica mandar al niño bien equipado, con una coraza de energía y fuerza, para hacer frente a esta jornada desafiante en tantos aspectos. Igualmente se debe incluir un alimento lácteo en los refrigerios de la mañana y en la tarde, en especial cuando llega del colegio o cuando tiene actividades intelectuales y físicas 'extra', significa apoyarlo con aportes nutritivos importantes, que refuerzan su

capacidad cognitiva y que permiten ‘resistir’ los gérmenes comunes que se transmiten entre sus pares”.

- **Desarrollo cognitivo:**

El desarrollo cognitivo hace referencia a la percepción, el pensamiento y el aprendizaje humanos. La nutrición, los genes y las experiencias, en conjunto, influyen en el desarrollo cognitivo del niño. Muchos estudios de investigación han reconocido la importancia de la nutrición en el aprendizaje. La interacción con otras personas y con los objetos también es importante para el desarrollo del cerebro.

- Muchos estudios han demostrado que la falta de nutrientes esenciales antes y durante el embarazo puede afectar el desarrollo del cerebro durante la etapa de la lactancia y la infancia. Por ejemplo, consumir suficientes grasas esenciales es importante para el desarrollo cerebral del feto. También es importante consumir ácido fólico para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. Una nutrición adecuada antes y durante el embarazo es el primer paso para contribuir con el desarrollo cerebral del niño (Hawley, 2000; Mendoza-Salonga, 2007; y Uuay y Dangour, 2006).

- Varios estudios han demostrado que la lactancia materna puede mejorar el desarrollo cognitivo de los niños (Kramer et al., 2008).

- Una mala nutrición durante la etapa de la lactancia y la infancia puede afectar el desarrollo y el comportamiento. Seguir regularmente una dieta insuficiente puede afectar las etapas críticas del desarrollo, incluida la interacción entre el niño y los padres, el apego, el juego y

el aprendizaje (Centro de Asesoramiento Schuyler [Schuyler Center for Advocacy], 2006).

- El hierro es importante para el crecimiento, el aprendizaje y la energía para jugar. La anemia por deficiencia de hierro puede afectar el desarrollo cognitivo. Un estudio realizado recientemente demostró que la anemia por deficiencia de hierro puede afectar el desarrollo de las habilidades motoras gruesas y las habilidades sociales (Beard, 2008). La carne de res o de ave, el pescado y los frijoles secos son buenas fuentes de hierro.

- **Desarrollo Social:**

La Secretaria de Desarrollo Social, Sra. Miriam Colman anunció la implementación de un “Proyecto Integral de Nutrición y Buena Alimentación para Todos”, que se realizará en los Hogares de niños y adolescentes, dependientes del Municipio de Villa Ángela.

Miriam Colman, junto a Natalia Furrer, la Lic. En Nutrición Natali Moglia y Florencia Casco dieron a conocer el “Proyecto Integral de Nutrición y Buena Alimentación para Todos” que comenzará a implementarse en los próximos días en los Hogares de Niños y Adultos. El objetivo es brindar educación sobre Higiene, Salubridad y Alimentación Adecuada, para que luego esa información sea transmitida a las familias.

Colman destacó el trabajo que realiza el personal de Desarrollo Social y explicó cuáles son las problemáticas centrales que se solucionan. “Las chicas forman parte del equipo, cada una tiene su proyecto en forma particular y en conjunto para llegar a los distintos medios. Estamos trabajando con los casos de extrema urgencia, como Tratamientos Ontológicos por ejemplo, atención médica de los niños y consultas. Son ayudas, colaboraciones. Sabemos que hay muchas necesidades, y las vamos atendiendo de acuerdo a los recursos con que contamos” dijo.

La Licenciada en Nutrición explicó: “Vamos a tratar de conocerlos, por supuesto veremos cuál es su alimentación en el Hogar y desde ahí se va a trabajar en enseñar para que se alimenten mejor. Vamos a hacer un control para que tengan un peso adecuado para la edad, y luego vamos a trabajar con el personal de las distintas instituciones, por ejemplo para el cuidado de los utensilios, la cocción”.

2.2.2 FACTORES DE LA ALIMENTACION:

La alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones complejas. Los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán a la disponibilidad de alimentos saludables y a su asequibilidad), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación.

Llevar un estilo de vida saludable constituye una tarea compleja, ya que existen muchos factores que inciden en la salud integral. Lograr

este objetivo y mantenerlo a largo plazo no solamente requiere estar seguro de tus acciones, sino también evitar las actitudes poco saludables. Deberías consultar a un médico antes de realizar cualquier cambio en tu estilo de vida.

Duerme lo suficiente. National Institutes of Health recomienda al menos ocho horas, pero las necesidades de dormir varían en cada individuo. Para descubrir cuanto necesitas dormir, escoge una noche en la que seas capaz de dormir sin poner una alarma. Ve a la cama a tu hora regular y toma nota de la hora en que despiertas. Consulta a tu médico si tienes problemas para dormir, o permaneces con sueño.

Sigue una dieta saludable. Consume una variedad de alimentos con énfasis en granos enteros, productos diarios bajos en grasa y proteínas magras, así como también frutas frescas y vegetales. Come a intervalos regulares a lo largo del día e incorpora al menos una fruta o vegetal en cada comida. Come sentado en una mesa y con distracciones mínimas, tales como la televisión, cuando sea posible.

Ejercítate la mayoría de los días de la semana. American College of Sports Medicine recomienda al menos 30 minutos de ejercicio cardiovascular cinco días a la semana y entrenamientos de fuerza dos días a la semana. Toma una clase de aeróbicos o levantamiento de pesas o toma una caminata después de tu comida del mediodía.

Práctica la higiene apropiada. Cepilla tus dientes al menos dos veces al día con pasta dental de fluoruro. Lava tus manos regularmente, especialmente antes de comer, mientras preparas alimentos, y después

de ir al baño o cargar animales, báñate regularmente, usa ropa limpia así como también ropa interior limpia, y mantén el ambiente de tu casa limpio. Programa exámenes físicos regulares y evaluaciones de salud.

Presta atención a la seguridad. Usa el cinturón de seguridad. Evita mandar mensajes de texto o hablar por teléfono celular mientras conduces. Mira a ambos lados antes de cruzar la calle y mantente al tanto de las salidas de emergencia en los lugares públicos.

Logra un balance entre vida y trabajo. Toma un tiempo cada día para relajarte con actividades como leer o escribir en tu diario. Pasa tiempo con amigos fuera del trabajo. Evita llevar trabajo a casa cuando sea posible. Encuentra actividades que disfrutes y enriquezcan tu vida.

Alienta un ambiente casero saludable. Esto requiere de más que una casa limpia. También implica tu relación con los demás en tu hogar y asuntos estructurales, tales como la ventilación. Si vives con otra gente, fomenta relaciones saludables con esas personas o toma pasas para relaciones severamente no saludables. Checa tus ventanas para asegurarte de que todas ellas proveen de un adecuado flujo de aire. Mantén plantas para incrementar la calidad del aire. Evita fumar en el interior.

A.- FACTOR SOCIAL-CULTURAL

Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos

- **Coste y accesibilidad**

Sin duda, el coste de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el coste

sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras (De Irala-Estevez et al. 2000). No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar.

La accesibilidad a las tiendas es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica. Cuando están disponibles dentro de pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados de las afueras (Donkin et al. 2000). No obstante, el hecho de aumentar el acceso, por sí solo, no es suficiente para que se consiga incrementar la compra de frutas y verduras, que siguen siendo consideradas por la población en general como prohibitivamente caras (Dibsdall et al. 2003).

- **Educación y conocimientos**

De los estudios efectuados se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta (Kearney et al. 2000). No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente

correlacionados. Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar (De Almeida et al. 1997). Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud.

- **Influencia de la pertenencia a una clase social u otra**

Lo que la gente come se ve conformado y limitado por circunstancias que, en esencia, son sociales y culturales. En estudios llevados a cabo en la población se halló que existen diferencias claras entre las diversas clases sociales en relación con los alimentos y con la ingesta de nutrientes. Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (deficiencia de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad); se trata de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad, por lo que se requieren diferentes niveles de especialización y pericia y diferentes métodos de intervención.

- **Influencias culturales**

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales: cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país.

Cualquier evento social tiene un componente alimentario que le da relevancia e identidad propia. En nuestra cultura alimentaria es frecuente asociar una celebración familiar a preparaciones culinarias por ejemplo en: bautizos, casamientos, cumpleaños, santos, fiestas religiosas, lugares de trabajo o con compañeros de estudio; lo que sugiere alguna comida especial en la cual se conjugan todos los conocimientos que se tenga de los ingredientes a utilizar para su preparación y de los cuales generalmente se solicita posterior a la comida la receta especial de la familia la cual se guarda celosamente y no se da a conocer por que constituye una herencia y se traspasa de madre a hija. Cada pueblo, familia o comunidad tiene su cultura gastronómica y se da a conocer en fiestas costumbristas.

Economía: Algunas opciones, como la comida rápida, suelen ser porciones menores y más económicas; sin embargo, frecuentemente son las que más calorías contienen.

- **El contexto social**

Las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros), y ya se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas. Sin embargo, cuantificar las influencias sociales sobre la ingesta o consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás no se limitan a un solo tipo de influencia y además, porque la gente no es necesariamente consciente de las influencias sociales que se ejercen sobre su propia conducta alimentaria (Feunekes et al. 1998).

El apoyo social puede ejercer un efecto beneficioso sobre las elecciones de alimentos e impulsar un cambio hacia una alimentación saludable (Devine et al. 2003). El apoyo social puede provenir del propio hogar y también de compañeros de trabajo, y dichos apoyos se han asociado positivamente a aumentos en el

consumo de frutas y verduras (Sorensen et al. 1998a) y a una fase de preparación para una mejora de los hábitos alimentarios, respectivamente (Sorensen et al. 1998b). El apoyo social puede incrementar la promoción de la salud mediante el impulso de la sensación de pertenencia a un grupo, así como ayudando a las personas a mostrarse más competentes y eficientes por sí mismas en este ámbito (Berkman 1995).

Es un hecho ampliamente aceptado que la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación. En las investigaciones realizadas se ha demostrado que la conformación de las elecciones de alimentos tiene lugar en el hogar familiar. Dado que la familia y los amigos pueden impulsar la decisión de cambiar los hábitos alimentarios y de mantener ese cambio, la adopción de estrategias alimentarias que resulten aceptables para los familiares y amigos puede beneficiar al individuo y, a la vez, tener un efecto beneficioso sobre los hábitos alimentarios de otras personas (Anderson et al. 1998).

- **El entorno social**

Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa; por ejemplo, en los colegios, en el trabajo y en restaurantes. El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de

casa incrementa el consumo de los mismos. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso. Ese hecho afecta en especial a quienes tienen horarios de trabajo (y por ende, de alimentación) irregulares o a quienes tienen determinados requisitos (por ejemplo, las personas vegetarianas) (Faugier et al. 2001). La mayoría de los hombres y mujeres adultos tienen trabajo, por lo que la influencia del trabajo sobre las conductas que afectan a la salud, como las elecciones de alimentos, constituye un campo de investigación importante (Devine 2003).

B. FACTOR ECONÓMICO:

Otro factor importante es el NIVEL ECONOMICO de la población o del individuo ya que este forjara los alimentos que están al alcance de su bolsillo y por lo tanto también fijara su nutrición y su salud. Las causas más importantes que se da por esto son la desnutrición y la obesidad.

Son condiciones o actos que incluye tanto aspectos de orden económico como de orden social que caracterizan a una persona o grupo dentro de una estructura social. Estos son factores de riesgo que provienen de la organización social y afecta la posición socioeconómica de una persona. (BLOUIN, Maurice. Dictionnaire de la réadaptation). Las características socioeconómicas refleja desplazamientos en los gastos debidos al ciclo de vida, diferencias en la accesibilidad de los productos, gustos, preferencias, e infraestructuras de las familias. (Villezca BecerraPedro A, Martínez Jasso Irma, 2002)

- **Pobreza**

EL ESTADO MUNDIAL DE LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN
2008 en su artículo menciona lo siguiente:

Los alimentos en los hogares más pobres absorben una parte importante de sus gastos, por lo que los precios de los alimentos afectan directamente a la seguridad alimentaria. Como definición comúnmente aceptada, se dice que existe inseguridad alimentaria cuando hay personas que carecen de acceso a una cantidad suficiente de alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normal y una vida activa y sana. De hecho, el reciente aumento de los precios de los alimentos básicos ha dado lugar a manifestaciones y disturbios en varios países. Según las estimaciones de la FAO, hay en el mundo unos 850 millones de personas subnutridas (FAO, 2006b). Dada la escala potencial de mercado de los biocombustibles, la incertidumbre relativa a la evolución a largo plazo de los precios y el gran número de hogares pobres, la cuestión de cuáles serán los efectos de la ampliación de la producción de biocombustibles en la seguridad alimentaria de las poblaciones pobres debería ocupar un lugar destacado en el programa político. En este capítulo se examinan las consecuencias del desarrollo de los biocombustibles para las poblaciones pobres y para la seguridad alimentaria. Generalmente, los debates sobre la seguridad alimentaria se centran en cuatro cuestiones:

- La disponibilidad de alimentos está determinada por la producción nacional, la capacidad de importación, la existencia de reservas de alimentos y la ayuda alimentaria.
- El acceso a los alimentos depende de los niveles de pobreza, el poder adquisitivo de las familias, los precios y la existencia de infraestructuras de transporte y mercados, así como los sistemas de distribución de alimentos.
- La estabilidad de los suministros y del acceso puede verse afectada por las condiciones atmosféricas, las fluctuaciones de los precios, los desastres provocados por el hombre y una variedad de factores políticos y económicos.
- La utilización de alimentos inocuos y saludables depende de las prácticas de asistencia y alimentación, la seguridad alimentaria y la calidad de los alimentos, el acceso al agua potable, la salud y la higiene.

- **Pobreza y desnutrición**

La revisión de los antecedentes sobre estas relaciones indica que la pobreza y el poder de compra son problemas centrales de la desnutrición. Las investigaciones seleccionadas en la revisión sistemática muestran que existe fuerza de asociación entre los ingresos y la desnutrición de niños, y que la pobreza es causa de inseguridad alimentaria en el hogar. A su vez la desnutrición es afectada por otros factores como: las prácticas de alimentación de los

niños de los hogares más pobres, con madres sin escolaridad, y en familias indígenas; la diarrea; y el acceso a agua segura.

- **Producción agrícola y la nutrición**

La desnutrición depende más del poder de compra que simplemente de la disponibilidad de alimentos. Entonces, las estrategias para incrementar la disponibilidad nacional y regional de alimentos, así como la producción de alimentos deberían estar ligadas a mayor acceso de alimentos, estimulando el crecimiento de los ingresos en hogares rurales, y reduciendo los precios de los alimentos. Los huertos caseros con asistencia técnica y materiales tienen mayor impacto en la seguridad alimentaria, debido a que permiten mayor producción y mayores ingresos; y en los hogares pobres los ingresos adicionales se utilizan para comprar otros alimentos nutritivos.

- **Educación**

Educación materna: Aparte de las mejores condiciones de crianza en el hogar, las mujeres instruidas del sector rural hacen un uso más eficiente de los servicios de salud, en los diferentes niveles de complejidad. El impacto de la educación materna sobre la prevalencia de desnutrición crónica es demostrable en el entorno rural y urbano

Factores en la familia: Aunque los efectos no han sido medidos y ponderados se puede documentar que:

- Existe una relación directamente proporcional entre el número de hermanos y la presencia de desnutrición crónica a predominio de los menores.

- Mejores niveles de educación no solamente en la madre sino también en el padre se asocian con menores niveles de desnutrición crónica.
- Mejores niveles de ingreso se asocian con menores niveles de desnutrición crónica.
- Complementariamente, un mayor uso de métodos anticonceptivos por la madre se asocia con una menor presencia de desnutrición crónica, tanto a nivel urbano como rural.
- A nivel rural, la mayor estabilidad de pareja se asocia con menores niveles de desnutrición crónica.
- La migración familiar del campo a la ciudad se asocia a una mayor presencia de desnutrición.

C. FACTOR MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

Factor que influye en la alimentación, por medio de la promoción de productos para su venta. Entre ellos intervienen: la televisión y el internet como fuente principal para publicar.

Los medios de comunicación logran tener un impacto mayor a lo que se consume ya que sus anuncios están plagados de alimentos chatarra que causan obesidad o alimentos que te ayudaran a mantener tu cuerpo en forma poniendo en peligro tu salud.

*Olivares y otros, Publicidad de alimentos y conductas alimentarias (2003) menciona, Las grandes transnacionales que producen alimentos y los comercializan en todo el mundo tienen su influencia; lugares donde se

venden productos alimenticios con alto contenido de grasas, sacarosa y sal. La influencia de los medios de comunicación queda representada en un estudio realizado por profesionales del INTA el año 2003 el cual se señala que el tiempo dedicado a la televisión y a ver comerciales preferidos determina las preferencias de compra de los niños, por lo tanto si consideramos nuestra zona caracterizada por alta pluviosidad y escasos espacios techados para desarrollar algún deporte o actividad física lo único que resta es entretenerse viendo tv. Si bien esto representa un costo por ejemplo para las cadenas de televisión privadas que viven de los auspiciadores entonces; el canal "estatal" ¿que aporte hace a la comunidad? especialmente en temas de difusión a la población infantil. El etiquetado nutricional de los alimentos es una buena alternativa para educar e informar a la comunidad, sobre los alimentos y su aporte calórico.

2.3 DEFINICION CONCEPTUAL DE TERMINOS

a) Alimentación; es la acción y efecto de **alimentar** o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

b) Vida; es el tiempo o período de duración que tiene el ser humano desde que nace hasta que se muere. En la medicina, se establece que para que la vida sea lo que debe ser, cada órgano debe cumplir muy bien su función y en perfecta coordinación con las demás actividades del cuerpo. A esto nos referimos a que los pulmones deben respirar, el

corazón debe palpar, etc. Y para conseguirlo hay que disfrutar de buena salud; es decir, llevar una vida saludable.

c) Alimento; es cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición; es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla compleja de sustancias químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades.

d) Nutrición; es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

e) Salud; es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo y nivel de investigación

3.1.1 **Tipo de investigación:** básica descriptiva porque tiene el propósito de producir información que pueden convertirse en conocimientos y teorías. (según Sampieri 2001)

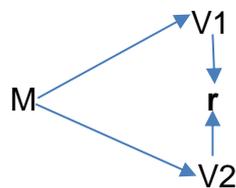
3.1.2 **Nivel o alcance** de investigación: es una investigación descriptiva, en la que nos limitaremos a describir aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar (según Sampieri 2001)

3.1.3 **Diseño: no experimental:** descriptivo correlacional simple, ya que se describirá la relación entre las dos variables (Sampieri, 2001)

3.1.4 Método de análisis:

Descriptivo: durante el proceso de la investigación se identificaran hechos reales sobre la alimentación de los niños los cuales serán relacionados para luego describirlos.

- Esquema



Donde:

M Muestra

V1 Variable 1

V2 Variable 2

r Relación

3.2 POBLACION Y MUESTRA:

3.2.1 Población de estudios

La población está conformado por 46 niños matriculados en el presente año académico de la I.E.I N° 008 Cayran Huánuco -2017, distribuidos de la siguiente manera:

El aula de 3 años de edad está conformado por 16 niños, el aula de 4 años de edad están conformados por 12 niños y el aula de 5 años de edad están conformados por 18 niños.

**TABLA N° 1
DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN**

EDAD	TOTAL
3 AÑOS	16
4 AÑOS	12
5 AÑOS	18
TOTAL	46

Según: La nómina de matrícula de la I.E.

3.2.2 MUESTRA

Para la muestra del trabajo de investigación, se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo intencional por conveniencia es decir a criterio de las investigadoras.

La muestra está conformado por 18 niños de 5 años de la I.E.I N° 008
Cayran Huánuco -2017

TABLA N° 2
DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

EDAD	VARONES	MUJERES	TOTAL
5 Años	10	8	18

Según: criterio de las Investigadoras

3.2.3 Unidad de análisis: nuestra unidad de análisis son los factores que influyen en la vida saludable.

3.3 DEFINICION OPERATIVA DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Una vez precisada la población y la muestra se procedió a definir la técnica para la recolección de datos optándose por el cuestionario, también se hará análisis de documentos para estudiar algunos aspectos de la vida saludable.

Elaboración de Cuestionario

Se elaboró un cuestionario basándonos en cuestionarios específicos a la vida saludable adecuando lo mismo a nuestra realidad y para los estudiantes de Educación Básica.

Para la elaboración de los criterios, aproximadamente 20 se tendrá en cuenta las dimensiones y los indicadores planteados en la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

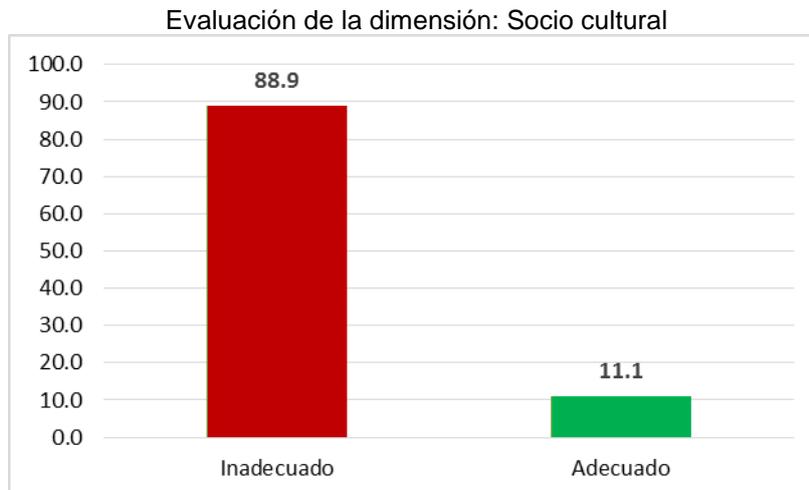
4.1 TECNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACION DE DATOS

Descripción de la variable Factores de la Alimentación

Tabla N° 01
Evaluación de la dimensión: Socio cultural

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Inadecuado	16	88,9
Adecuado	2	11,1
Total	18	100,0

Gráfico N° 01:



En la tabla 1 y su gráfico podemos observar que los ítems que corresponden a la dimensión socio cultural, al ser evaluados, 88,9% son calificados como inadecuados, 11,1% como adecuado.

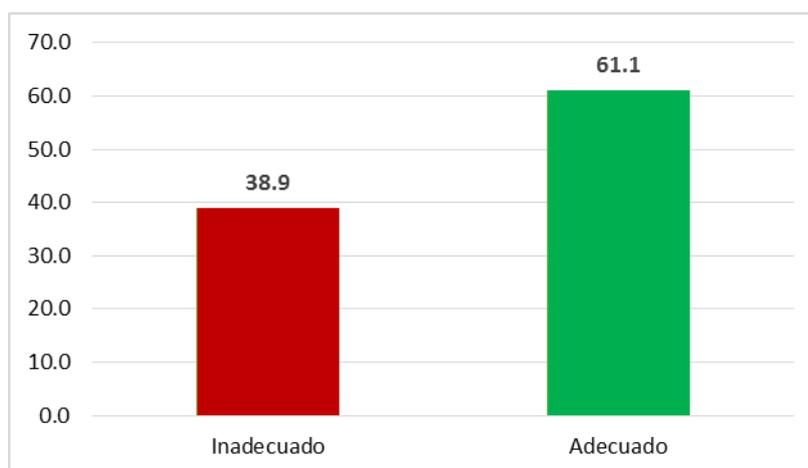
Tabla N° 02

Evaluación de la dimensión: Económica

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	7	38,9
	Adecuado	11	61,1
Total		18	100,0

Gráfico N° 02

Evaluación de la dimensión: Económica



En la tabla 2 y su gráfico podemos observar que los ítems que corresponden a la dimensión económica, al ser evaluados, 38,9% son calificados como inadecuados, y 61,1% como adecuado.

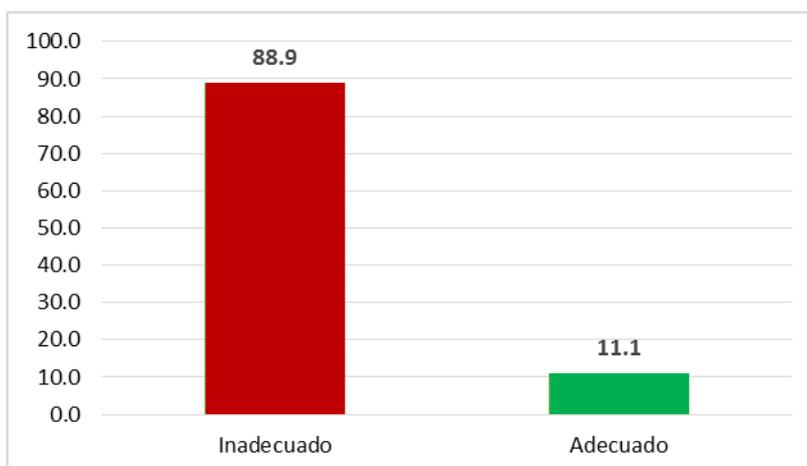
Tabla N° 03

Evaluación de la dimensión: Medios de comunicación publicitaria

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	16	88,9
	Adecuado	2	11,1
Total		18	100,0

Gráfico N° 03

Evaluación de la dimensión: Medios de comunicación publicitaria



En la tabla 3 y su gráfico podemos observar que los ítems que corresponden a la dimensión Medios de comunicación publicitaria, al ser evaluados, 88,9% son calificados como inadecuados, 11,1% como adecuado.

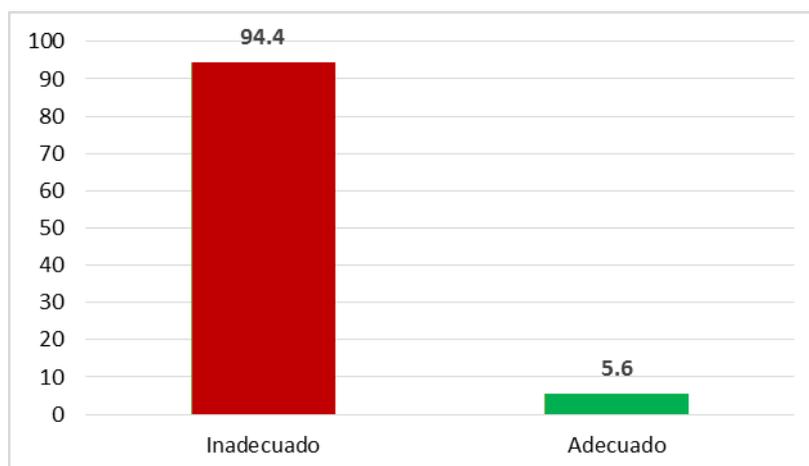
Tabla N° 04

Evaluación de la variable: Factores de la alimentación

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	17	94,4
	Adecuado	1	5,6
	Total	18	100,0

Gráfico N° 04

Evaluación de la variable: Factores de la alimentación



En la tabla 4 y su gráfico podemos observar que los ítems que corresponden a la dimensión Factores de la alimentación, al ser evaluados, 94,4% son calificados como inadecuados y 5,6% como adecuado.

Descripción de la variable Estilos de vida saludable

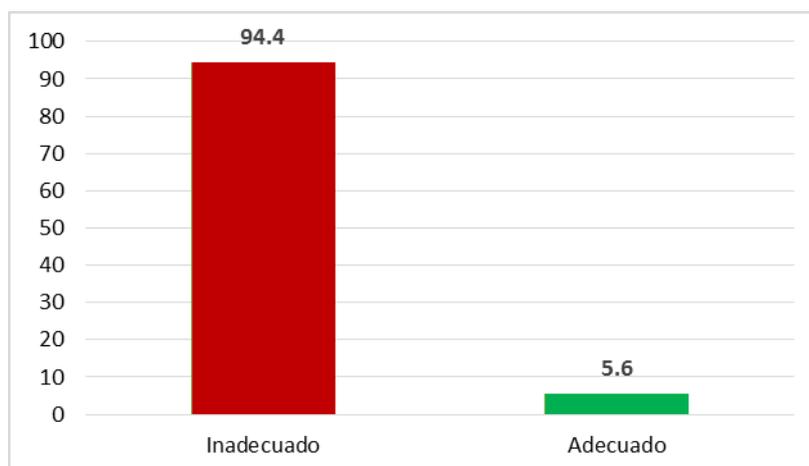
Tabla N° 05

Evaluación de la dimensión:
Alimentación sana

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	17	94,4
	Adecuado	1	5,6
	Total	18	100,0

Gráfico N° 05

Evaluación de la dimensión: Alimentación sana



En la tabla 5 y su gráfico podemos observar que los ítems que corresponden a la dimensión Alimentación sana, al ser evaluados, 94,4% son calificados como inadecuados y 5,6% como adecuado.

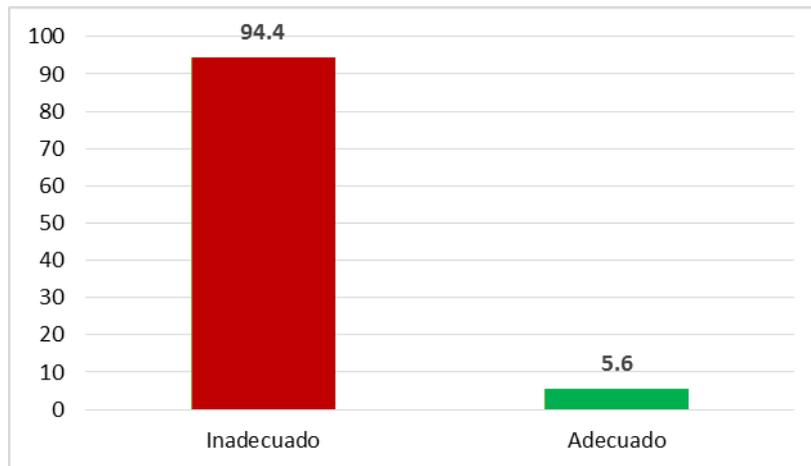
Tabla N° 06

Evaluación de la dimensión: Actividad física

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	17	94,4
	Adecuado	1	5,6
Total		18	100,0

Gráfico N° 06

Evaluación de la dimensión: Actividad física



En la tabla 6 y su gráfico podemos observar que los ítems que corresponden a la dimensión Actividad física, al ser evaluados, 94,4% son calificados como inadecuados y 5,6% como adecuado.

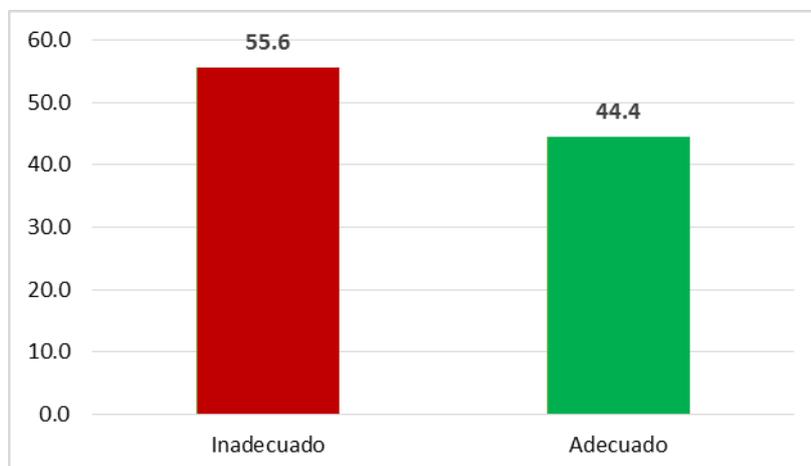
Tabla N° 07

Evaluación de la dimensión: Psicológico

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	10	55,6
	Adecuado	8	44,4
Total		18	100,0

Gráfico N° 07

Evaluación de la dimensión: Psicológico



En la tabla 7 y su gráfico podemos observar que los ítems que corresponden a la dimensión Psicológico, al ser evaluados, 55,6% son calificados como inadecuados y 44,4% como adecuado.

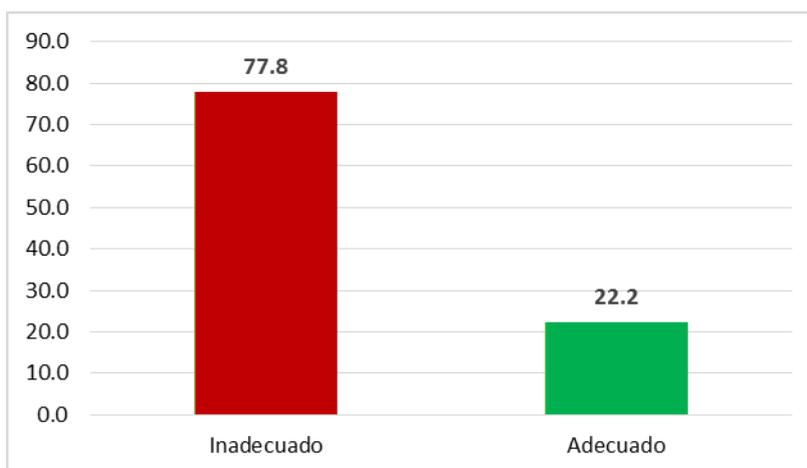
Tabla N° 08

Evaluación de la variable: Estilos de vida saludable

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	14	77,8
	Adecuado	4	22,2
	Total	18	100,0

Gráfico N° 08

Evaluación de la variable: Estilos de vida saludable



En la tabla 8 y su gráfico podemos observar que los ítems que corresponden a la dimensión Estilos de vida saludable, al ser evaluados, 77,8% son calificados como inadecuados y 22,2% como adecuado.

5.2 PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para la interpretación del valor de “r” de Pearson se aplicó la siguiente tabla:

Coeficiente	Interpretación
$r = 1$	Correlación perfecta
$0.80 < r < 1$	Muy alta
$0.60 < r < 0.80$	Alta
$0.40 < r < 0.60$	Moderada
$0.20 < r < 0.40$	Baja
$0 < r < 0.20$	Muy baja
$r = 0$	Nula

Hipótesis General

Ha: La relación que existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable es positiva en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

Ho: La relación que existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable no es positiva en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

Correlaciones		Estilo de vida saludable
Factores de alimentación	Correlación de Pearson	,676
	Sig. (bilateral)	,002
	N	18

Decisión: Como el valor de $r = 0,676$ corresponde a una correlación moderada y el valor de $p = 0,002$ (significancia bilateral) es menor a $0,05$ se rechaza la hipótesis nula, por lo que se puede afirmar que la relación que existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable es moderada y positiva en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.

Hipótesis Específico 1

Ha: La relación que existe entre los factores de la alimentación y la alimentación sana es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

Ho: La relación que existe entre los factores de la alimentación y la alimentación sana no es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

Correlaciones		Alimentación sana
Factores de alimentación	Correlación de Pearson	,110
	Sig. (bilateral)	,664
	N	18

Decisión: Como el valor de $r = 0,110$ corresponde a una correlación baja y el valor de $p = 0,664$ (significancia bilateral) es mayor a $0,05$ no se rechaza la hipótesis nula, por lo que no se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que la relación que existe entre los factores de la alimentación y la alimentación

sana es baja y positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.

Hipótesis Específico 2

Ha: La relación que existe entre los factores de la alimentación y la actividad física es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

Ho: La relación que existe entre los factores de la alimentación y la actividad física no es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

Correlaciones		Actividad física
Factores de alimentación	Correlación de Pearson	,570
	Sig. (bilateral)	,014
	N	18

Decisión: Como el valor de $r = 0,570$ corresponde a una correlación moderada y el valor de $p = 0,014$ (significancia bilateral) es menor a $0,05$ se rechaza la hipótesis nula, por lo que se puede afirmar que la relación que existe entre los factores de la alimentación y la actividad física es moderada y positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.

Hipótesis Específico 3

Ha: La relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

Ho: La relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica no es positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017

Correlaciones		Psicológica
Factores de alimentación	Correlación de Pearson	,550
	Sig. (bilateral)	,018
	N	18

Decisión: Como el valor de $r = 0,550$ corresponde a una correlación moderada y el valor de $p = 0,018$ (significancia bilateral) es menor a $0,05$ se rechaza la hipótesis nula, por lo que se puede afirmar que la relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica es moderada y positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.

DISCUSION

Es innegable precisar que la buena práctica de estilos de vida saludable, genera éxitos en el rendimiento académico de los estudiantes. Lo que favorece sobre todo los resultados escolares la buena alimentación y el aprovechamiento del tiempo con unos buenos hábitos de trabajo, atención y concentración.

Durante la etapa pre escolar, el alumnado adquiere los hábitos de vida saludable casi de manera informal y progresiva, ya que por lo general no suelen enseñarse directamente, al menos hasta el último ciclo de la etapa primaria, por esa razón los alumnos tienen deficiencias en su rendimiento académico porque no existe una alimentación sana, también una planificación y organización adecuada de sus horas de estudio y sus actividades diarias.

Debido a estos planteamientos es que se ha optado por realizar la presente investigación, para estudiar la relación entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable de los estudiantes del nivel inicial de la I.E N° 008 - Cayran 2017. Tema que no se le da la debida importancia, aun sabiendo que es de vital importancia para el logro de los aprendizajes esperados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Con respecto a la relación entre la variable factores de la alimentación y la variable estilos de vida saludable de los estudiantes, los resultados indicaron que sí existe una relación positiva entre ambas variables, ya que el Coeficiente de Correlación de Pearson fue de $r = 0,676$ (Tabla N° 04) corresponde a una correlación moderada y el valor de $p = 0,002$ (significancia bilateral) es menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que la relación que existe entre los factores de la alimentación y

los estilos de vida saludable es positiva en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.

Los cuales nos permitieron rechazar nuestra hipótesis nula, que indicaba no existe relación entre nuestras variables, y aceptar nuestra hipótesis alterna que indicaba sí existe relación entre nuestras dos variables de estudio.

Referente al marco teórico compartimos la idea de algunos autores tales como: MARTINEZ, A. menciona que la alimentación son de naturaleza compleja y su establecimiento, mantenimiento y cambio de hábitos nocivos para la salud, están influenciados por diversos factores como son: los individuales, sociales, culturales, económicos, geográficos y climáticos que impactan en la disponibilidad de alimentos. Por lo que la investigación nos permitió relacionar los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable.

Este resultado es respaldado por Erazo Carrión, Fanny (2013); en su tesis titulado “La comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños (as) del centro de educación inicial JERUSALEN ciudad de Ambato-Ecuador ” concluye: que según la encuesta realizada a los padres de familia y docentes se concluye que en el Centro de Educación Inicial Jerusalén si existe consumo de comida chatarra por parte de los niños y niñas provocando así la mala alimentación de los estudiantes, el desinterés por una mejor nutrición y la falta de atención de las autoridades para hacer conocer a los educandos de alimentos ricos en vitaminas y minerales que pueden aportar en la sana alimentación y control de actividades escolares para su mejor funcionamiento, al mismo tiempo contribuir en las familias con un buen ejemplo.

También concluye que los niños y niñas que consumen comida chatarra tienen un nivel de desempeño más bajo que los que comen comida saludable, la nutrición inadecuada en los escolares de educación inicial trae como consecuencia hiperactividad por - comer golosinas dulces, en otros sueño , pereza ,dolores estomacales , falta de colaboración con los maestros , desgano ,llanto, desesperación provocando en el docente inconformidad , preocupación e impotencia ya que se puede ver la deficiencia del rendimiento en niños que por su tipo de alimentación no aprenden y están inactivos al final de la jornada.

Asimismo en el trabajo de Rut M. Efectividad del programa educativo en su tesis titulado “niño sano y bien nutrido” para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas en seguridad nutricional aplicado a madres con niños menores de 1 año del centro de salud Moyopampa, Chosica-Lima 2008. Su objetivo fue :Determinar la efectividad del programa educativo “Niño sano y bien nutrido respecto a conocimientos, actitudes y prácticas en seguridad nutricional aplicado a madres con niños menores de 1año en el centro de Salud Moyopampa –Lima , 2008. Métodos: el diseño empleado para la aplicación del programa educativo fue cuasi experimental con dos grupos: Grupo experimental y el grupo control. Resultados: El grupo experimental logró incrementar su nivel de conocimiento de un promedio de 7.1 a 16.4, en comparación al grupo control de un promedio de 7.2 a 7.6 ($P < 0.05$). En cuanto al nivel de actitud el grupo experimental presentó un promedio de 4.9 a 8.3, respecto al grupo control disminuyendo de 5.8 a 0.7, ($P < 0.05$), las prácticas sobre seguridad nutricional del grupo experimental muestran un promedio de 4.6 a 14.0, mientras que el grupo control tiene un promedio de 4.6 a 6.0.

Finalmente, se considera que esta investigación será un buen aporte, porque permitirá contribuir a futuras investigaciones y nuevos métodos de abordaje para mejorar los estilos de vida saludable de los estudiantes.

CONCLUSIONES

- La investigación nos ha permitido conocer que sí existe relación entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable en los niños de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017. Por lo que se puede decir que hay una correlación moderada y significativa entre ambas variables.
- La dimensión alimentación sana no se relaciona con la variable factores de la alimentación, ya que la prueba estadística del Coeficiente de Correlación es baja y el valor de $p = 0,664$ (significancia bilateral) es mayor a 0,05 no se rechaza la hipótesis nula, por lo que se puede afirmar que la relación que existe entre los factores de la alimentación y la alimentación sana es baja y positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.
- La dimensión actividad física se relaciona con la variable factores de la alimentación, ya que la prueba estadística del coeficiente de correlación es moderada y el valor de $p = 0,014$ (significancia bilateral) es menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula, por lo que se puede afirmar que la relación que existe entre los factores de la alimentación y la actividad física es moderada y positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.
- La dimensión psicológica se relaciona con la variable factores de la alimentación, ya que la prueba estadística del coeficiente de correlación es moderada y el valor de $p = 0,018$ (significancia bilateral) es menor a

0,05 se rechaza la hipótesis nula, por lo que se puede afirmar que la relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica es moderada y positiva en los estilos de vida saludable en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.

- Los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable tienen una relación moderada y positiva ya que el valor de “p” es = 0,002 (significancia bilateral) en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017.
- Se evaluó y relaciono los resultados de los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable que tienen los niños de 5 años del nivel inicial encontrando relaciones positivas entre los resultados.
- La presente investigación constituye un aporte importante para mejorar la calidad educativa, porque permitirá contribuir a futuras investigaciones nuevos métodos de abordaje y programas para mejorar los estilos de vida saludable de los estudiantes.

SUGERENCIAS

1. A los responsables de la Dirección Regional para que se fomente la elaboración y discusión de programas educativos concernientes a los estilos de vida saludable, con el propósito de mejorar la Calidad Educativa.
2. A nivel institucional organizar y desarrollar talleres de capacitación para los estudiantes en lo que corresponde a técnicas de estudio, para que obtengan conocimientos en el aprendizaje y de esta manera puedan aplicar y desarrollar hábitos de estudio adecuados en el aprendizaje.
3. Incentivar a los estudiantes en el desarrollo de estilos de vida saludable en las diferentes actividades académicas planificadas, ejecutadas y evaluadas; a través de tareas domiciliarias, trabajos de investigación y las clases.
4. Involucrar a los padres de familia y representantes de los estudiantes en esta problemática para que así ellos colaboren en la preparación de lonchera saludable para sus hijos y así obtener un mejor rendimiento escolar.
5. A todas las personas que laboran en instituciones no escolarizadas como: Wawa wasi, Pronoei y piet baf; conocer correctamente los factores de la alimentación, teniendo en cuenta que dichos factores es aplicable en niños en la edad preescolar y escolar.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ BUSDIECKER B. Sara; y otros Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Rev. Chil. Pediatr. v.71 n.1 Santiago Ene. 2000.
- ✓ CORRALIZA, J y Martín, R. (2000) Estilos de Vida, Actitudes y Comportamientos Ambientales. Medio Ambiente y Comportamiento Humano, 1 (1), 31-56. Extraído en 6 de agosto de 2011.
- ✓ DE LA CRUZ SÁNCHEZ E. y otros (2005), Estilo de Vida relacionado con la Salud, Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia.
- ✓ ERAZO CARRIÓN, Fanny (2013); “La comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños (as) del centro de educación inicial Jerusalén ciudad de Ambato- Ecuador”.
- ✓ HERNANDEZ SAMPIERI, Roberto (2001) Metodología de la investigación 2da edición Mexico Pág. 52 - 134
- ✓ MARTÍNEZ A.; Astiasarán I.; Madrigal H.; Alimentación y salud pública; 2002; 2da. Edición; Editorial McGraw-Hill Interamericana; pág. 69,70
- ✓ MONTESINOS BARRIOS, Raul (2014), como promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre, CENEPA- Madrid.
- ✓ MORALES, Rut Efectividad del programa educativo “niño sano y bien nutrido” para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas en seguridad nutricional aplicado a madres con niños menores de 1 año del centro de salud Moyopampa, Chosica-Lima 2008.

- ✓ PÉREZ VILLASANTE José “Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el colegio Robert M. Smith Huaraz,” 35. Universidad Mayor de San Marcos.
- ✓ SANDOVALÍN S. y Karina R. (2012) “Mejoramiento de la alimentación para el desarrollo cognitivo de los niños/as de 4 a 6 años del centro infantil travesuras de Israel de la ciudad de Quito – Ecuador 2012.
- ✓ Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción Osorno, marzo – octubre del 2005.
- ✓ En la cartilla de Hábitos de alimentación y estilo de vida saludable (2013) ,Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- ✓ VELARDE P. (2008) la nutrición y los infantes. Edit. Chipre Lima Perú 76 pág.

Página web:

<https://doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>.

<http://www.omcsalud.com/articulos/un-estilo-de-vida-saludable>

<http://www.monografias.com/trabajos94/importancia-alimentacion-balanceada-ninos/importancia-alimentacion-balanceada-ninos.shtml>.

<https://eco.mdp.edu.ar/cendocu/repositorio/00408.pdf>.

<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis563.pdf>

http://www.um.es/sabio/docscmsweb/aulademayores/desarrollo_saludable_ap_orientaciones_de_la_psicologia_texto_0.pdf

http://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=A4SA8pQwBVUC&oi=fnd&pg=PT72&dq=juguemos+en+el+jardin&ots=WWwx4C_sCu&sig=N8qkeCZyGPfRh1EaDCtGvPEvA#PPP1,M1 4 de febrero de 2009.

ANEXOS

CUESTIONARIO

Apellidos y Nombres:.....

Edad :

Sexo:

Fecha:

INSTRUCCIONES: Escucha y marque con una (X)

1. ¿Qué desayunas por las mañanas?



2. ¿Qué carnes consumes?



3. ¿Qué almuerzas?



4. ¿Qué refrescos tomas?



5. ¿Qué cenas?



6. ¿Qué llevas en tu lonchera?



7. ¿Qué juego practicas?



8. ¿practicas bailes?



9. ¿Cómo eres en el jardín?



10. ¿Qué te gusta hacer más en el jardín?



11. ¿Cuál de las verduras te gusta?



12. ¿Qué fruta te gusta?



13. ¿Cuál te gusta más?



14. ¿Qué prefieres comprar?



15. ¿Traes dinero a la escuela?



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

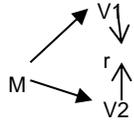






MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “FACTORES DE LA ALIMENTACIÓN Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°008 - CAYRAN - 2017”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	DISEÑO DE LA INVESTIGACION	METODOLOGIA	POBLACIÓN
<p>Problema General</p> <p>¿Qué relación existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017?</p> <p>Problema Específico</p> <p>¿Qué relación existe entre los factores de la alimentación y la alimentación sana en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017?</p> <p>¿Qué relación existe entre los factores de la alimentación y la actividad física en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017?</p> <p>¿Qué relación existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Conocer la relación que existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017</p> <p>Objetivo Específico.</p> <p>Describir la relación que existe entre los factores de la alimentación y la alimentación sana en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017</p> <p>Describir la relación que existe entre los factores de la alimentación y la actividad física en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017</p> <p>Describir la relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>La relación que existe entre los factores de la alimentación y los estilos de vida saludable es positiva en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017</p> <p>Hipótesis Específico</p> <p>La relación que existe entre los factores de la alimentación y la alimentación sana es positiva en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017</p> <p>La relación que existe entre los factores de la alimentación y la actividad física es positiva en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017</p> <p>La relación que existe entre los factores de la alimentación y la dimensión psicológica es positiva en los estilos de vida saludable en los niños de la institución educativa N° 008 - Cayran – Huánuco 2017</p>	<p>Variable 1: Factores de la alimentación</p> <p>Variable 2: Estilos de vida saludable</p>	<p>Social Cultural</p> <p>Económico</p> <p>Medios de comunicación Publicitaria</p> <p>Alimentación sana</p> <p>Actividad física</p> <p>Psicológico</p>	<p>Agricultura costumbre Tradicón</p> <p>Pobreza Educación Salud</p> <p>Radio Televisión Internet</p> <p>Frutas y verduras Granos Proteínas</p> <p>Deporte Danza Actividad motriz</p> <p>Emocional Cognitivo Social</p>	<p>En el presente estudio utilizará el diseño experimental Descriptivo. No</p>  <p>Dónde:</p> <p>M = Muestra</p> <p>V1 = factores de la alimentación.</p> <p>V2= estilos de vida saludable.</p> <p>r = Relación</p>	<p>Método Investigación Descriptiva</p> <p>Tipo No experimental Descriptivo.</p> <p>Técnica de recolección de datos La encuesta</p> <p>Instrumento Cuestionario</p>	<p>Población La población está conformada por 46 niños de la Institución Educativa N° 008 Cayran Huánuco.</p> <p>Muestra La muestra está constituida por 18 estudiantes de 5 años de la Institución Educativa N° 008 Cayran Huánuco.</p>

--	--	--	--	--	--	--	--	--

TABLA N° 01
Resultados sobre la aplicación del cuestionario de a los niños del nivel inicial de la I.E. N° 008 - Cayran 2017.

v1	p1	p2	p3	v2		a1	a2	a3
4	0	2	3	5		1	3	1
5	2	2	3	7		1	4	0
3	1	2	3	6		0	3	1
3	1	1	2	4		1	2	2
6	4	2	3	9		2	4	1
4	2	1	3	6		1	3	1
3	3	1	2	6		1	2	1
2	3	0	0	3		0	2	1
4	1	2	3	6		0	4	3
3	2	2	1	5		0	3	1
3	2	2	3	7		1	2	1
3	2	2	1	5		0	3	1
3	0	1	0	1		1	2	2
4	3	2	1	6		2	2	1
4	2	3	2	7		1	3	1
2	3	0	2	5		1	1	1
4	2	1	3	6		1	3	1
3	3	1	1	5		0	3	0

Tabla de valoración

VARIABLE/DIMENSIÓN	INADECUADO	ADECUADO
Social cultural	0 a 1	2
Económico	0 a 2	3 a 4
Medios de comunicación publicitaria	0 a 2	3
FACTORES DE LA ALIMENTACIÓN	0 a 5	6 a 9
Alimentación sana	0 a 3	4 a 5
Actividad física	0 a 2	3
Psicológico	0 a 2	3
ESTILOS DE VIDA	0 a 6	7 a 11

	V2 D1	V1 D1	V1 D1	V1 D2	V1 D2	V1 D2	V1 D2	V1 D3	V1 D3	V1 D3	V2 D1	V2 D1	V2 D1	V2 D1	V2 D2	V2 D2	V2 D2	V2 D3	V2 D3	V2 D3
N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
2	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
3	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1
4	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
6	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1
7	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1
8	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1
9	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1
10	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1
11	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1
12	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
13	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1
14	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0
15	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
16	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0
17	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0
18	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1

