



Nombre del alumno: Aguilar Rodriguez Angeles Anarela.

Nombre del profesor: Daniela Méndez

Nombre del trabajo: avance de tesis

Materia: seminario de tesis

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de febrero del 202

Nombre de tesis: Mala alimentación en niños de 3 a 6 años.

## Planteamiento del problema.

La mala alimentación sigue siendo un problema fundamental en la sociedad hoy en día ya que sigue afectando a la población mundial, no existen dudas sobre la importancia de la alimentación en los primeros años de vida. Desde esa primera etapa se tiene la posibilidad de prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer), estas enfermedades se presentan debido al mal hábito alimentario, por tanto el punto importante es adecuar una ingesta de energía y nutrientes conforme a la necesidad que cada niño tiene conociendo las características fisiológicas y desarrollo en cada etapa teniendo en cuenta las diferencias personales y la circunstancia social de cada niño y niña. Después del periodo de lactancia y entrando al periodo preescolar y escolar es cuando los niños su cuidado requiere de un relieve progresivo los aspectos sociales de la comida, familia, grupo, comedor escolar que esto termina en la pubertad. Cada día se observa con más claridad y se comprueba científicamente que las deficiencias nutricionales no suponen de hambre o un estado de inanición, sino que además son las causa elevada de mortalidad debido a las enfermedades ya mencionadas anteriormente especialmente en el grupo de edad preescolar.

Esta causa es debido a que los niños y niñas no tienen un conocimiento sobre el buen hábito alimentario esto se debe a medida que los niños cuando comienzan a crecer van desarrollando hábitos alimentarios menos saludables al tipo de alimentación que se implementa en casa ocasionando trastornos alimentarios poniendo en riesgo la salud de ellos.

La alimentación en los niños es uno de los aspectos más importantes para sus buen desarrollo por lo tanto, los padres son responsables de educar a sus hijos a consumir los nutrientes adecuados. Mediante este tema les hare comprender y sobre todo aprender a llevar una dieta equilibrada insistiendo que cada alimento es importante pero así mismo, evitando los malos alimentos como son las chucherías y productos industrializados que estos ponen en riesgo la vida del niño preescolar. Una malnutrición, ya sea por un escaso aporte o aumento de las necesidades, llega a ocasionar una cantidad mínima de crecimiento en los niños y niñas es importante que los padres influencien mucho.

El problema comienza a la hora en que ellos asisten al jardín de niños o guarderías aquí es importante también dar a conocer a las educadoras el tipo de habito alimentario que los niños deben llevar dentro de la institución en ella se lleva a cabo un comedor alimentario ahí la finalidad es favorecer un tipo de alimentación saludable. Que así como en casa desarrollen un papel importante dentro de sus alimentación educándose de manera correcta y tomar en cuenta estos principios que a largo plazo puedan incrementar el buen habito alimentario.

En esta edad trabajar con los niños en este tema es de manera complicada, pero es cuando más debemos de incitar el buen manejo alimentario.

Una buena alimentación en la edad preescolar es muy benéfica ya que ayuda a los niños a tener un mejor desarrollo y crecimiento tomando en el rendimiento físico, promoviendo el buen habito alimentario, ya que el llevar una dieta equilibrada identificamos los alimentos que son necesarios para cada niño. Trabajar con el mal hábito alimentario es de carácter importante en casos complicados, debido a que los niños son educados de manera incorrecta consumiendo alimentos como las chucherías y alimentos industrializados que conlleva al mal hábito desarrollando factores de riesgo.

La finalidad de este tema es implementar un mejor hábito en cada niño y niña para que en las siguientes etapas de su vida crezcan con una buena educación nutricional para no desencadenar malos hábitos esto ayudando a los factores fisiológicos, psicológicos y sociales de cada niño y niña.

## Preguntas de investigación.

¿Cómo se basa la buena alimentación en los niños de 3 a 6 años?

¿Por qué es importante conocer acerca de la mala alimentación?

¿Cuáles son los beneficios de una buena alimentación?

¿En que afecta la mala alimentación en los niños de 3 a 6 años?

¿Cómo se puede prevenir la mala alimentación?

Hipótesis.

Los malos hábitos alimentarios se ha convertido en el principal causa de enfermedades en niños.

Variable.

Variable independiente: la mala alimentación.

Variable dependiente: una mejor alimentación.

## Objetivos.

Objetivos general: que los niños de 3 a 6 años mejoren sus hábitos alimentarios de acuerdo con planes

Objetivos específicos:

1. dar a conocer lo que provoca una mala alimentación a corta edad.
2. describir los distintos factores de riesgo de una mala alimentación.
3. identificar métodos para prevenir la mala alimentación
4. exponer los cual es la importancia de una buena alimentación.
5. beneficios de llevar una correcta alimentación.

## Justificación.

Esta investigación es muy relevante para la sociedad especialmente para los niños de edad de 3 a 6 años, pues se debe a que hoy en día existen muchos factores de riesgo que para la sociedad no es comúnmente conocido por eso mediante esta investigación quiero dar a conocer la importancia de este tema para lograr una mejor condición de vida para los niños ya que se encuentran en la edad de crecimiento y desarrollo.

El haber escogido esta carrera me ha ayudado mucho a conocer lo importante que es el llevar un hábito alimentario saludable observar cada alimento el nutriente que contiene que es muy benéfico para nuestra vida, pero sobre todo la importancia de la alimentación en los niños, en el transcurso de estos meses se ha llevado a cabo el servicio en el cual a mí me tocó darlo en un centro de salud tomando práctica tanto con niños, adultos y adultos mayores cada uno presentado un déficit diferente pero en este caso me llamó la atención en trabajar con los niños debido a que ellos presentan factores de riesgo por una mala alimentación que es inculcada desde casa, quizá porque los padres no llevan una educación de qué manera alimentar a los niños principalmente en la edad de 3 a 6 años que es cuando los niños y niñas entran en la etapa preescolar donde empiezan a llevar un estilo de vida distinto y es cuando la etapa de crecimiento y desarrollo se vuelve un poco lenta y es cuando necesitan llevar un estilo de vida totalmente saludable con ello evitar las distintas enfermedades.

Mediante este tema se pretende dar a conocer a cada uno tanto de los padres y niños los beneficios que se obtienen al llevar una buena alimentación evitando el riesgo de contraer enfermedades principalmente en los niños que son los más propensos a desarrollarlas debido al mal hábito alimentario que ellos presentan. Se vuelve un trabajo un poco complicado ya que es muy difícil comprender estos hábitos, pero de acuerdo a una buena explicación y observación se pueden obtener grandes resultados que es la finalidad de este tema.

El lugar de investigación se situara en la Colonia Pablo L Sidar, municipio de Chicomuselo Chiapas, ya que aquí se me hace más fácil contactar a las personas y trabajar con los niños con problemas de mala alimentación.