



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias
de la Educación, Mención: Educación Parvularia

TEMA:

**“LA NEOFOBIA ALIMENTARIA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 3 AÑOS”**

AUTORA: Basantes Criollo Marlene Elizabeth

TUTORA: Daniela Benalcázar Chicaiza, PhD.

Ambato – Ecuador

2020

APROBACIÓN DE LA TUTORA

Yo, Daniela Benalcázar Chicaiza, PhD., con cédula de ciudadanía: 0502125123 en calidad de tutora del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LA NEOFOBIA ALIMENTARIA Y LOS HáBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 3 AÑOS”** desarrollado por la estudiante Basantes Criollo Marlene Elizabeth, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



Daniela Benalcázar Chicaiza, PhD.

C.C. 0502125123

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: **“LA NEOFobia ALIMENTARIA Y LOS HáBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 3 AÑOS”**, quien, basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



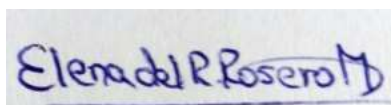
Marlene Elizabeth Basantes Criollo
C.C. 1804873360
AUTORA

APROBACIÓN TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**LA NEOFOBIA ALIMENTARIA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 3 AÑOS**”, presentado por la señorita Basantes Criollo Marlene Elizabeth, estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA



Psc. Elena del Rocío Rosero Morales Mg.
Miembro de comisión calificadora
C. C. 1803459401



Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg.
Miembro de comisión calificadora
C.C. 1802840981

DEDICATORIA

El presente proyecto se lo dedico principalmente a mi Dios por ser una fortaleza y guía en mi camino, que por más problemas que se me presentaron en mi carrera me ayudo a superarlos y me puso a gente en mi vida para quererme y apoyarme en cada etapa de mi vida.

A mis padres por ser el soporte de mi vida, por siempre estar ahí empujándome a que siga adelante cumpliendo con mis metas y objetivos planteados, por ser las personas más importantes para mí, que con su ejemplo me han enseñado lo que es la vida y a no rendirme jamás viendo siempre adelante.

A mis hermanos por brindarme todo su apoyo cuando lo necesito, haciéndome ver la vida de diferente manera, a mi novio por ser el apoyo incondicional durante toda la universidad dándome motivación para seguir adelante.

A mis compañeros y amigos presentes y pasados por ser personas que formaron parte de mi vida, con los que compartí varias experiencias positivas intercambiando alegrías y tristezas, adquiriendo conocimientos que nos ayudaron a seguir adelante.

Marlene

AGRADECIMIENTO

La vida de la Universidad fue una etapa bonita en donde pude conocer varias personas que me han apoyado en mi vida, agradezco infinitamente a mis maestras y maestros que me han brindado su apoyo desde el inicio de mi carrera hasta el final, enseñándome que todo se puede lograr poniendo empeño y dedicación, además he obtenido muchas experiencias positivas y negativas que me han ayudado a superarme personalmente.

Gracias a la Universidad por abrirme las puertas de la institución para poder adquirir todos los conocimientos necesarios para ejercer en mi profesión, dándome el ejemplo de todas las personas que trabajan y se siguen superando pese a los problemas que puedan tener.

Gracias al personal de la Universidad por ayudarnos a los estudiantes en cualquier favor que se les pedía, guiándonos con buena fe.

A mi tutora, la Ph.D. Daniela Benalcázar Chicaiza, por siempre estar ahí apoyándonos en las buenas y en las malas, por ser la persona guía que nos motivó y alentó a seguir adelante, por inculcarme sus conocimientos, demostrándome énfasis en terminar mi Carrera, por ser una gran maestra digna de admirar.

Esta es una nueva etapa en mi vida, donde todos los conocimientos adquiridos durante el transcurso de la Universidad me han ayudado a ser alguien mejor, agradezco a todos por formar parte de mi vida

Marlene Basantes

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN EJECUTIVO.....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO I	12
MARCO TEÓRICO.....	12
1.1. Antecedentes Investigativos.....	12
1.2. Objetivos.....	17
CAPÍTULO II.....	24
METODOLOGÍA.....	24
2.1. Materiales.....	24
2.2. Descripción de los Métodos Aplicados.....	25
CAPÍTULO III.....	28
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS A DOCENTES	29
ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS A PADRES DE FAMILIA.....	32
CAPÍTULO IV.....	39
4.1. Conclusiones.....	39
4.2. Recomendaciones	40
BIBLIOGRAFÍA	¡Error! Marcador no definido.
Anexos	44

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Análisis de la entrevista realizada a Docentes	29
Cuadro 2: Análisis de la entrevista realizada a padres de familia.....	342
Cuadro 3: Análisis de la entrevista realizada a la directora del Centro Infantil.....	34

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Imagen 1: Pirámide facilitada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.....	20
Imagen 2: Recomendaciones nutricionales diarias	21

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA: La Neofobia Alimentaria y los Hábitos Alimenticios en niños y niñas de 2 a 3 años

Autora: Marlene Elizabeth Basantes Criollo

Tutora: Daniela Benalcázar Chicaiza, Ph.D.

RESUMEN EJECUTIVO

La neofobia alimentaria es un trastorno natural que se da en niños y niñas de 2 a 3 años, más bien conocido como el miedo a probar alimentos nuevos, a veces se los confunde con rabietas o caprichos, por lo cual este comportamiento causa temor a los padres de familia por posibles enfermedades que se puedan presentar o problemas en su metabolismo. En esta edad los niños necesitan de todos los nutrientes y minerales para que su cuerpo se desarrolle adecuadamente, por ello la investigación de este proyecto consiste en recabar información sobre la neofobia alimentaria y los hábitos alimenticios teniendo en cuenta que tener una dieta saludable en edades tempranas ayuda a mejorar las defensas del organismo. El presente informe se encuentra compuesto de antecedentes investigativos, basándonos en información de páginas web o libros científicos que tienen relación al tema, lo cual incrementa los conocimientos básicos y fundamenta el estudio, en el siguiente paso se detallan los objetivos planteados con su descripción y el procedimiento que se utilizó para cumplirlos, cabe recalcar que la técnica aplicada es la entrevista, empleando un instrumento (guía de entrevista) de 8 preguntas abiertas y se lo realizó a tres grupos de personas diferentes, docentes, padres de familia y la directora de la institución, con el fin de acoger información desde la perspectiva de cada uno de los grupos del tema planteado.

Palabras Claves: Educación Inicial, Neofobia Alimentaria, Alimentación, Hábitos Alimenticios

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

Theme: Food neophobia and eating habits in boys and girls from 2 to 3 years old.

Author: Marlene Elizabeth Basantes Criollo

Tutor: Daniela Benalcázar Chicaiza, Ph.D.

ABSTRACT

Food neophobia is a natural disorder that occurs in boys and girls from 2 to 3 years old, better known as the fear of trying new foods, sometimes they are confused with tantrums or whims, so this behavior causes fear to parents for possible diseases that may occur or problems in their metabolism. At this age, children need all the nutrients and minerals for their body to develop properly, so the research of this project consists of gathering information on food neophobia and eating habits, bearing in mind that having a healthy diet at an early age It helps improve the body's defenses. This report is made up of research background, based on information from web pages or scientific books that are related to the subject, which increases basic knowledge and supports the study, in the next step the objectives set out with their description and the procedure used to comply with them, it should be noted that the technique used is the interview using an instrument (interview guide) of 8 open questions and applied to three different groups of people, teachers, parents and the director of the institution , in order to receive information from the perspective of each of the groups on the topic raised.

Keywords: Initial Education, Food Neophobia, feeding, feeding habits

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Para la presente investigación se tomaron en cuenta algunos documentos similares encontrados en investigaciones previas realizadas en páginas y revistas como Redalyc y Cielo, los cuales contienen trabajos investigativos muy valiosos para este trabajo.

La neofobia alimentaria tiene su razón de ser en la evolución humana. Según el psicólogo Paul Rocín, investigador de la Universidad de Pennsylvania, se utilizó por primera vez el término “neofobia” para explicar el “dilema del omnívoro”, y nos dice que: “Los seres omnívoros, diseñados para explorar nuevas parcelas alimentarias necesitaban diversificar, innovar y, para ello, intentaban incorporar nuevas plantas a su dieta”. (Rocin, 2010)

No obstante, el omnívoro, receloso de lo novedoso, aprendió a ser prudente y dudar de lo desconocido ya que, todo alimento nuevo podía suponer un riesgo o amenaza. Convirtiéndose en uno de los aportes para el desarrollo del comportamiento de los niños y niñas en la infancia.

La alimentación es un proceso involuntario que se da en los primeros meses de vida, según Mendoza “los infantes reciben su alimentación de manera asistida, ya sea por parte de sus padres o cuidadores. Ellos no eligen qué comer, sino que reciben los que se les ofrece” (Mendoza, 2017). Desde este momento empiezan a conocer los alimentos y se determinan sus preferencias

Por lo cual varios autores nos hablan de cómo es la alimentación por medio de la edad, entre ellos tenemos a (Ducuara, 2011) que nos dice que “A partir de los seis meses de vida del infante se inicia la alimentación complementaria , consiste en el suministro de alimentos diferentes a la leche materna, ya que esta por sí sola no alcanza a garantizar las necesidades nutricionales de los infantes”.

Por tal motivo existen dos momentos cruciales para el futuro de la alimentación en el infante, el primer momento crucial es durante el embarazo, porque se podría programar el apetito de los niños a través del líquido amniótico o la leche materna, además esto nos permite el ingreso de ciertos sabores al infante que contribuirían con la aceptación o no del alimento cuando éste sea suministrado.

Durante estas etapas los niños principian a establecer sus hábitos alimentarios, facilitados por la alimentación recibida, por la forma de hacerlo en los dos primeros años de vida ejercen las personas que están involucradas en el proceso de alimentación de los menores

Otra investigación realizada de los niños de dos años y su alimentación es la de Monforte que nos dice que durante los dos y tres años, “los niños rechazan un nuevo alimento cuando se les ofrece. La reacción del niño que experimenta neofobia alimentaria se presenta con angustia y ansiedad. Lamentablemente, el nuevo alimento es retirado por los padres, que lo interpretan como rechazo al nuevo alimento”. (Monforte , 2012) La mayoría de los padres no son conscientes de la existencia de esa etapa del desarrollo y pueden limitar la oferta de alimentos basados tan sólo en los evidentes miedos y rechazos.

Otro de los puntos clave de esta investigación es cuando va reduciendo el temor a probar alimentos nuevos, ante lo cual Mudrillo nos manifiesta que: “La neofobia empieza a disminuir cuando el niño se acerca a los cinco años de edad. Como en cualquier etapa del desarrollo, algunos niños son sumamente rígidos y permanecen con

miedo a los nuevos alimentos. Para algunos, ese temor puede durar hasta la edad adulta”. (Mudrillo Merano , 2004) Aquellos niños a los que no se les ha proporcionado una adecuada exposición a nuevos alimentos eventualmente pueden ser adultos que los sigan omitiendo de su dieta

En ocasiones los niños tienen ese miedo por malas experiencias como nos explica Lalinde (2016) “El rechazo de los niños a probar nuevos alimentos en sus primeros años de vida tiene toda una fundamentación biológica, antropológica y psicológica, que debe tratarse como un trastorno natural más allá de un capricho”. (Lalinde, 2016) Por tal motivo García nos dice que: “es necesario buscar a tiempo el apoyo psicológico y emocional mientras que el niño realiza la etapa de transición y cambio en su alimentación, de la leche materna a alimentos para su dieta” (Fernandez , 2011).

Una de las finalidades es ayudar a los padres de familia y docentes a entender un poco de lo que es la Neofobia Alimentaria y cómo influye en los niños/as de 2 a 3 años, según Sarría nos dice que: “el infante debe pasar a una nueva etapa conocida como la edad del no, donde su vocabulario es más extenso y el niño aprenderá de sus sentidos, lo cual le llamará más la atención conocer el mundo que alimentarse” (Sarría, 2009).

Es por ello por lo que, las técnicas de alimentación que ocupemos ayudaran a los niños a su desarrollo, según Chacon (2011) nos habla del “nacimiento y los primeros años, cuando los sentidos son inmaduros, etapa en la que aspectos como la forma, la textura y hasta el color pueden jugar un rol más importante como componentes de la percepción sensorial”. (Chacon, 2011) . Además, las sensaciones ayudan e integran a la visión, el gusto y el olfato, mediante algunas experiencias donde se ocupan la percepción táctil al realizar las actividades.

Otro de los factores que influyen en esta etapa es el ingreso a los centros infantiles, según el Ministerio de Inclusión Económica y Social (2014) “los centros infantiles son servicios de atención ejecutados por organizaciones, tanto privadas como públicas, que

cuentan con financiamiento propio, no dependen económicamente del MIES y atienden a niñas y niños desde los 45 días hasta los 36 meses de edad” (MIES, 2010) donde los niños se tendrán que acostumbrar a un horario para realizar todas las actividades, incluyendo la hora de alimentarse.

Además en estos centros infantiles se debe contar con controles de salud y buenas prácticas alimenticias que contengan menús de dietas adecuadas según la edad, por lo cual la función que cumplen las docentes, como los padres de familia tienen que ser orientadas a generar experiencias positivas, tanto en el hogar, como en el aula, para que el niño/a no sienta rechazo hacia ciertos alimentos que son necesarios para su salud, también se encuentran influenciados por el contexto socio afectivo, educativo y familiar, todo esto va a ayudar a forjar el comportamiento de los niños y niñas

Otro de los factores principales para cuidar de la alimentación de los niños es la implementación de las medidas antropométricas, esto quiere decir el control adecuado del peso talla y edad que el niño tiene para conocer la situación nutricional en que se encuentra un individuo según “El cuidado en la determinación del peso y la talla nos permite obtener medidas de alta calidad, que aseguran un diagnóstico correcto, debido a que durante los primeros años de vida la situación actual depende del estado nutricional previo”. (Escobar, 2015)

Los macronutrientes son sustancias nutritivas que el cuerpo humano necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades que se encuentran en los alimentos. “Los micronutrientes son conocidos como vitaminas y minerales entre los más importantes están: Vitamina A, vitamina C y los minerales como el Hierro, Calcio, Fosforo, Zinc y Magnesio”. (Álvarez, 2007) es por ello que consumo diario de una dieta variada y preparada con diversos alimentos proporciona los micronutrientes y sustancias nutritivas necesarias para tener un adecuado estado nutricional. Durante la infancia necesitan alimentos que contengan vitamina A, vitamina C, Calcio, Hierro, Fosforo y Zinc para obtener un desarrollo adecuado.

Desde el punto de vista medico “La neofobia alimentaria, es un tipo de trastorno alimenticio el cual se caracteriza por evitar el consumo de ciertos alimentos se conoce como “trastorno que restringe y/o evita la ingesta de alimentos” o “trastorno de la alimentación selectiva”. (Cuevas, 2017) es por ello que en niños puede afectar a las elecciones alimenticias y limitar la variedad de la dieta como afectar en su aceptación sensorial de nuevos alimentos, “Se caracteriza por el rechazo de alimentos por motivos de apariencia, sabor, olor, textura, marca, presentación o en experiencias negativas con la comida en el pasado (por ejemplo, haber vivido una situación de asfixia tras la ingesta de un alimento concreto)”. (Martínez, 2012)

1.2.Objetivos

Objetivo Específico 1: Identificar la neofobia alimentaria de niños y niñas de 2 a 3 años

Para el cumplimiento de este objetivo se obtuvo información de varias fuentes de investigación que hablan sobre la neofobia alimentaria, una de ellas es (Palovy, 2015) en sus investigaciones tratan sobre la selección de alimentos a la hora de la comida, por la razón de que influye de manera significativa en el desarrollo de los infantes, además si no se realiza una buena selección de alimentos puede afectar a lo cognitivo, emocional y conductual del niño.

También se ha buscado información de la influencia que tienen los hábitos de los padres a la hora de comer, por la motivo de que existen niños que no comen algunos alimentos pero en su hogar tampoco lo hacen, es por ello que les da miedo de probarlos , el Currículo de Educación Inicial “busca fomentar las prácticas de buenos hábitos alimenticios y actitudes como base para la construcción de principios y valores”, (Inicial, 2014) por lo cual dentro de la educación se implementa actividades experimentales y juegos simbólicos que les ayude a los niños a obtener experiencias significativas para la aceptación de alimentos aportando en si a desarrollar su personalidad, identidad y confianza.

Los hábitos alimenticios formar una parte fundamental para la vida de los niños, ya que va inculcando normas de cuidado he higiene a la hora de comer reforzando lo que es el comportamiento y creando pautas en cuanto a los alimentos, al horario y a la conducta que se debe tener, según Macías “los hábitos alimenticios se transmite de generación en generación aquí influyen varios factores de la vida diaria como el clima ,la vegetación ,costumbres y experiencias hasta la religión”, (Beltran, 2012) por ello el hogar es su primera guía ,después que siguen su desarrollo la escuelita o centro infantil se convierte en su segundo hogar implementando horarios de alimentación.

Según el Ministerio de Educación e Inclusión Social (MIES) nos habla de “la finalidad de crear hábitos de alimentación saludable dentro de la institución y que cada uno de los alimentos obtengan las necesidades calóricas y nutricionales de la asistencia alimentaria basándose principalmente en los grupos de edad y estableciendo horarios de alimentación” (MIES, 2010)

Según Martínez (2014) “los niños que ya tiene 2 a 3 años empiezan a tener la capacidad de morder y masticar varios alimentos, por lo cual la persona que esté en su cuidado debe irle añadiendo algunos trocitos de carne”. (Martínez, 2014) o también darle verduras o frutas a sus papillas y purés para que adquieran buenos hábitos alimentarios, a veces es importante saber que contienen los alimentos que los niños consumen para brindarles todos los nutrientes necesarios de acuerdo con su edad.

Objetivo Específico 2: Especificar los hábitos alimenticios en niños y niñas de 2 a 3 años

Existen varios significados sobre los hábitos alimenticios uno de ellos es que: "los hábitos alimenticios son conductas conscientes, colectivas y repetitivas, que llevan a los niños a elegir, ingerir y utilizar determinados alimentos, como respuesta a unas influencias tanto sociales como culturales". (Paredes, 2008) Por lo cual una de las ventajas es que los niños desde tempranas edades pueden ser inculcados en una dieta saludable equilibrando los minerales, grasas, carbohidratos etc. Dependiendo de la guía que reciban.

Mediante las investigaciones se encontró que: "Los Hábitos significan una costumbre, es decir comportamiento repetitivo o habitual de alguna actividad, en cambio los hábitos alimenticios son las tendencias para consumir unos determinados alimentos y no otros". (Palacios, 2012) por tal motivo los hábitos se van formando a lo largo de la vida de cada uno de los niños, una de las características de los hábitos alimenticios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia consolidándose después durante la adolescencia. Obteniendo que los hábitos alimenticios del adulto son costumbres que se han formado mucho antes, motivo que es difícil de cambiar

La alimentación saludable debe ser primordial en los primeros años de vida por el motivo de que vamos forjando una base para nuestras siguientes etapas, por lo cual existen factores que se ven beneficiados al alimentarnos adecuadamente, según Naranjo nos dice que "ayuda a disminuir el estrés aumentando la autoestima a comer con moderación, mantener el peso y evita los cambios de humor". (Naranjo, 2009)

Evidentemente la alimentación se ve sometida en el niño a un continuo proceso de aprendizaje, la adquisición de hábitos alimenticios se da principalmente en la etapa infantil que se pueden mantener durante toda la vida y que tanta repercusión va a tener en la edad adulta. La modificación de dichos hábitos en edades posteriores va a ser muy difícil.

Una de las formas para que el niño aprenda a adquirir buenos hábitos alimenticios es durante la comida en la mesa familiar por medio de la observación y la imitación, facilitando su aprendizaje, los padres de familia serán los encargados de darles los nutrientes necesarios, además organizaran los horarios de la alimentación dentro del hogar, también es importante hacerle que el niño coma despacio y mastique correctamente para que favorezca a una buena digestión.

“Un ejemplo vale más que mil palabras. Los niños aprenden más de los que ven, que de lo que se les dice”. (Sánchez , 2009)

Existen varios factores que hay que evitar al momento de alimentarse como el consumir alimentos con la televisión prendida, ya que se convierte en una distracción, obteniendo que el niño no disfrute de los alimentos mas bien los consuma por obligación, también es importante evitar que los niños se levanten de la mesa sin haber acabado de comer o que por consumir la comida se les de una recompensa, quitando el interés de consumir los alimentos por gusto.

“La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.” (Duran, 2000)



Imagen 1: Pirámide facilitada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
Fuente de imagen: Sociedad Española (SENC)

Mediante algunas normas y reglas establecidas para mantener la garantía de los derecho de educación, salud de calidad y el bienestar personal de cada uno de los niños, obtenemos los horarios establecidos para la alimentación de acuerdo con la edad, según el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) nos manifiesta que: “cada uno de los centros infantiles o centros de desarrollo infantil deben contar con las 4 comidas diarias” (MIES, 2010), dentro de ellas debe estar inmerso los macronutrientes necesarios para el desarrollo de los infantes.

Por ello la OMS nos dice que: “proporcionar una variedad y cantidad adecuada de alimentos con la frecuencia idónea, es importante que los cuidadores demuestren sensibilidad al alimentar al niño”. (Bastidas, 2012) Por lo cual deben alimentar a los lactantes directamente y ayudar a los niños mayores cuando coman por sí solos; darles de comer despacio, con paciencia y alentarles a comer, pero sin forzarlos; cuando se nieguen a comer, se probarán diferentes combinaciones de alimentos. La hora de comer debe ser un momento de aprendizaje y amor: un momento para hablar con los niños y tener contacto visual con ellos.

Niños y niñas de 25 -36 meses de edad			
Horario	Comida	Macronutrientes	
			gr.
08h00-08h30	Desayuno 20%	Proteínas	10
		Grasa	17
		Carbohidratos	40
10h00-10h30	Refrigerio 10%	Proteínas	5
		Grasa	8
		Carbohidratos	20
12h00-13h00	Almuerzo 30%	Proteínas	15
		Grasa	25
		Carbohidratos	59
15h00-15h30	Refrigerio 10%	Proteínas	5
		Grasa	8
		Carbohidratos	20

Imagen 2: Recomendaciones nutricionales diarias
Fuente de imagen: propia

Objetivo Específico 3: Analizar la neofobia alimentaria y su relación con los hábitos alimenticios en niños y niñas de 2 a 3 años

Para el cumplimiento de este objetivo se realizó entrevistas dirigidas a tres grupos de personas que comparten con niños de 2 a 3 años, el primer grupo con el que se trabajó fueron docentes del Centro Infantil Semillitas Gregorianas, se recabo información con el fin de conocer sus criterios personales y adquiridos mediante sus años de experiencia

El segundo grupo para la realización de entrevistas fueron dirigidas hacia los padres de familia (anexo 2) de la misma institución por el motivo de que el hogar forma una guía fundamental en la infancia de los niños, convirtiéndose en su fuente principal para su desarrollo, además la información adquirida nos ayudara a aclarar algunas dudas sobre los hábitos alimenticios y la neofobia alimentaria de cada uno de los niños dentro de su hogar. Para finalizar con la recolección de la información se realizó una entrevista dirigida hacia la directora (anexo 3) del centro infantil semillitas gregorianas con el fin de recabar información sobre la alimentación dentro del centro infantil.

La neofobia alimentaria es el rechazo de una persona por probar nuevos alimentos. Según Almenara “En algunos casos existe el “no quiero, no me gusta” de un niño que jamás ha probado ese alimento y que además se acompaña de algunos gestos y malas caras para mostrar su “asco” y su rechazo”. (Vargas, 2005) En algunas ocasiones los padres de familia lo confunden con caprichos o rabietas a este comportamiento, además hay veces que lo dejan pasar sin haberles hecho probar, desde ahí empiezan los problemas dentro del hogar porque el niño o niña de esta edad cada vez que intenten darle un alimento nuevo simplemente lo va a rechazar.

La firmeza y la manera con la que los padres de familia o persona que este a su cuidado le den los alimentos al niño o niña ayudara al desarrollo del infante, porque de acuerdo a la edad de 2 a 3 años el niño necesita alimentarse sanamente con los nutrientes y minerales que son importantes para su desarrollo, esto ayudara a prevenir futuras enfermedades.

En los niños la neofobia alimentaria puede afectar las elecciones alimentarias y limitar la variedad de la dieta, así como afectar la aceptación sensorial de nuevos alimentos. Por ello está relacionada a los hábitos alimenticios, ya que podemos incluir reglas y normas con el fin de que el niño adquiriera todos los conocimientos necesarios para forjar su comportamiento, estas dos variables si van de la mano porque a veces es necesario buscar estrategias que nos ayuden a mejorar la salud alimenticia de los niños.

Una de las mejores técnicas para poder guiar a los niños en la edad de 2 a 3 años es la implementación de hábitos alimenticios dentro del hogar, para que así facilite su proceso de aprendizaje y desarrollo de su conocimiento

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Para la implementación de estas entrevistas se las realizó por medio de la plataforma ZOOM Cloud Meetings con un tiempo estimado de 50 minutos cada una, con el fin de recabar información acorde al tema planteado

El proceso que se realizó fue contactarnos con las entrevistadas solicitando la autorización respectiva a la directora de la institución con el fin de obtener información previa sobre el tema a tratar, una vez obtenido la aprobación, contactamos a cada una de las entrevistadas por medio de whatsapp para pedir la ayuda respectiva explicando las razones de la manera mas comedida, después se envió el link a cada entrevistada para empezar con la reunión individual por medio de la plataforma zoom cloud meetings.

Cuando ya ingreso la persona entrevistada se le saludo cordialmente y se le brindo información clara y precisa sobre el tema y se le adelanto las preguntas que se le iba a dar, para que la persona entrevistada aclare sus ideas y tenga tiempo para pensar todo lo que quiere expresar desde su punto de vista, con ello se logro que la entrevistada tenga la libertad de compartir sus experiencias y su criterio, sin presión alguna, al finalizar con la entrevista se le agradecio a la entrevistada por todo su tiempo prestado y se continuo con las demás entrevistadas

Para continuar con el proceso se adjunto en un cuadro cada una de las opiniones de las entrevistadas, por pregunta y se realizó un análisis observando cada punto de vista con el fin de identificar las diferentes opiniones, en este caso se recabo información desde tres perspectivas, la primera fue a docentes por la razón de que la escuelita es como el

segundo hogar de cada uno de los niños, donde pasan gran parte de su tiempo compartiendo experiencias y acogiendo nuevos conocimientos, la segunda fue realizada a padres de familia porque el hogar es donde el niño va adquiriendo y creando su personalidad sus hábitos y costumbres que lo acompañaran por el resto de su vida y la tercera entrevista fue hecha a la directora de la institución con el fin de obtener información previa sobre el tema a tratar.

2.2. Descripción de los Métodos Aplicados

La investigación se realizó indagando en páginas web y libros científicos que ayudaron a recabar información de la población, y obtener una idea mas clara y precisa sobre el tema a tratar además, el método explicativo analizó la explicación recabada por parte de las entrevistadas dentro del Centro de Desarrollo Infantil Semillitas Gregorianas.

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, por el motivo de que se adquirio mucha información, comprendiendo y profundizando el tema a investigar, en este caso es la Neofobia Alimentaria y los Hábitos Alimenticios, el proceso cualitativo se baso en la recolección y análisis de datos, por lo cual se realizó la técnica de la entrevista y se implemento 3 instrumentos de 8 preguntas cada una. El diseño de la investigación cualitativa debe ser abierto y flexible, por ello se realizó preguntas abiertas en donde la entrevistada tuvo la libertad de expresar todo sin limite alguno, estas entrevistas se aplicaron a tres unidades de observación diferentes.

El primer grupo de personas para recabar la información fue de 3 docentes del Centro Infantil Semillitas Gregorianas (Anexo 1), según Arroba 2014 nos dice que: “el estado psicológico del niño, las relaciones sociales, los profesores, influyen en la formación de las preferencias alimentarias de los niños y convirtiéndose en los responsables de promover prácticas alimenticias sanas o el aumento de la malnutrición en el mundo”. (Arroba, 2011) es por ello que al entrevistar a las docentes se pudo obtener información tomada desde la perspectiva de la experiencia como personas que trabajan con niños de dicha edad y que han compartido la mayor parte de su tiempo.

El segundo grupo para entrevistar fue a 3 padres de Familia (Anexo 2) de la misma institución acogiendo sus puntos de vista y pensamientos de acuerdo a su diario vivir ,según Chacon 2011 nos dice que: “dentro de la familia la madre es la responsable, en la mayoría de los casos, de transmitir a sus hijos las prácticas nutricionales y de esta manera incidir en sus comportamientos alimentarios” (Chacon, 2011) por ello la alimentación que dentro del hogar se les de, influirá en su salud

El tercer grupo para entrevista fue dirigido a la Directora de la institución (Anexo 3) para en si poder identificar la metodología planteada sobre la alimentación desde su perspectiva dentro de la institución, tomando en cuenta que la directora es la persona encargada de elegir los alimentos que van a consumir los niños en el centro infantil, buscando que esos alimentos contengan todos los nutrientes necesarios de acuerdo a la edad de cada uno de los niños.

al momento que se realizó las entrevistas se obtuvo los diferentes puntos de vista y perspectiva de las entrevistadas, aunque se noto que la variable de los habitos alimenticios es común en la vida diaria y ayuda a la mejora del desarrollo de los niños y niñas, pero la variable de la neofobia alimentaria no es muy conocida, por lo cual se le confundía como capricho o rabieta del niño al momento de alimentarlo convirtiéndose en un problema muy difícil de manejarlo, tanto para los padres de familia como para las docentes

los datos que se pudo evidenciar fueron básicamente en como las dos variables dependen una de la otra, porque los habitos alimenticios inculcados dentro del hogar como en la escuela ayuda a forjar el comportamiento de los niños a la hora de alimentarse, además también se pudo evidenciar que la neofobia alimentaria es normal en edades tempranas, pero si no es contralodo a tiempo puede ser perjudicial para el niño o niña, ya que puede traer enfermedades como la desnutrición o el sobrepeso, es por ello que cada uno de los niños debe alimentarse saludablemente de acuerdo a la edad que tiene y consumir los nutrientes necesarios para que en un futuro no tenga problemas en su organismo, prevenir es mejor antes que lamenta.

Según Álvarez “La educación nutricional es la parte de la nutrición que orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos hábitos alimentarios saludables, apoyándose en conocimientos científicos, y que tiene como objetivo la salud del individuo y de la comunidad”. (Álvarez, 2007) es por ello que los niños deben ser los principales responsables de su salud y comprometerse a cuidar de si mismo, y los padres o personas de su entorno deben estar comprometidas a asumir su responsabilidad en la educación para prevenir futuras enfermedades relacionadas con la nutrición desde edades temprana.

Según varias invetigaciones “el niño, en cada momento de su vida, tiene un peso ideal dependiente de su talla. Por ello, en una situación aguda de malnutrición, inicialmente se detendrá la ganancia ponderal, manteniéndose la velocidad de crecimiento (relación peso/talla y/o IMC disminuidos)”. (Álvarez, 2007)

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se hablará sobre los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a los docentes, padres de familia y la directora del Centro Infantil Semillitas Gregorianas, con el fin de identificar los criterios visto desde la perspectiva de cada uno, tomando en cuenta que una entrevista abierta es una técnica cualitativa de investigación en la cual se propicia una conversación no estructurada entre una persona que entrevista y un entrevistado. Está basada en preguntas generadas espontáneamente como parte de la interacción comunicacional. El principal objetivo para realizar la entrevista fue conocer las expectativas y diferentes puntos de vista de cada una de las personas entrevistadas

ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS A DOCENTES

ÁMBITO	PREGUNTAS	ENTREVISTADA 1	ENTREVISTADA 2	ENTREVISTADA 3
A. Considerando que la neofobia alimenticia es el miedo a probar alimentos nuevos en los niños/as de 2 a 3 años	1. ¿Cree usted que es prudente obligar a los niños a comer alimentos nuevos?	No es prudente obligar a los niños a consumir alimentos nuevos porque empiezan a crear experiencias negativas a la hora de su alimentación y comienzan a rechazar varios alimentos sin probarlos	No es prudente por la razón de que cada niño necesita experimentar por sí solo, mediante la manipulación de alimentos	No considero prudente obligar al niño, teniendo en cuenta que la neofobia es el mismo miedo al consumir alimentos nuevos, más bien le estaríamos provocando un estrés al niño obteniendo un rechazo de los alimentos y rompiendo la confianza tomando en cuenta que nosotros somos ajenos a los niños
	ANÁLISIS:	La primera docente entrevistada considera que no es prudente obligar a los niños a consumir nuevos alimentos porque comienzan a rechazarlos	La segunda docente entrevistada también considera que no es prudente obligar a los niños a consumir nuevos alimentos porque ellos solitos pueden experimentar	La tercera docente entrevistada no considera que es prudente obligar a los niños a consumir alimentos nuevos porque se les causaría estrés y falta de confianza hacia la persona que le obliga
	2. ¿Por qué cree usted que es importante que los niños consuman frutas y verduras a la hora de alimentarse?	Las frutas y las verduras contienen minerales y vitaminas que cada uno de los niños necesitan para su desarrollo	En los primeros años de vida los niños necesitan alimentos que tengan vitaminas, minerales que ayuden a su cuerpo a desarrollarse adecuadamente	En la edad de 2 a 3 años se da el desarrollo de habilidades y desarrollo hormonal, por ello es importante tener en cuenta que en la dieta de los niños es importante el consumo correcto tanto de frutas y verduras
	ANÁLISIS:	Considera que es importante porque contiene minerales y vitaminas para que le ayude a su desarrollo	Considera que es importante porque los niños a esa edad tienen que consumir alimentos que tengan vitaminas, minerales para que se desarrollen adecuadamente	Considera que es importante porque las frutas y verduras ayudan a su desarrollo hormonal y de habilidades
	3. ¿Qué técnicas utilizaría para ayudar a que los niños no sientan miedo al consumir nuevos alimentos a la hora de comer?	Como docente se implementaría la metodología juego trabajo y los rincones de aprendizaje también se realizaría actividades simbólicas que ayuden a los niños a experimentar nuevos sabores	La imitación dentro del aula de clase es una de las técnicas que facilitan el consumo de los alimentos	En mi experiencia, yo les permito que los niños exploren, se les pone un nombre llamativo y se adaptan textura en olor y sabor con esto se logra que el niño tenga nuevas experiencias y acepte el a voluntad los alimentos.

	ANÁLISIS:	Implementaría la metodología de juego trabajopara que los niños experimenten	Implementaría la imitación dentro del aula de clase para facilitar el consumo de alimentos	Permitir que los niños exploren con diferentes texturas
	4. ¿Qué tipos de experiencias positivas considera que ayudarían a superar la neofobia alimentaria dentro del aula de clase?	El convivir con ellos a la hora de alimentarse es fundamental para su desarrollo, el compartir con sus compañeros cumpleaños, juegos de comida forja experiencias positivas	La creación de actividades llamativas dentro del aula de clase, como crear caritas con la comidita, presentándoles cada uno de los alimentos y dejándoles probar para que puedan experimentar mientras juegan	Realizar los menús nutritivos, el niño al ver la creatividad de la maestra y el cariño que se le brinda va a crear bonitas experiencias, incrementando el interés por consumir alimentos nuevos, ayudándolo a aceptar los alimentos de una manera positiva.
	ANÁLISIS:	Convivir en familia creando experiencias positivas	Creación de actividades llamativas	Realizar menús nutritivos indicando la creatividad y forjando bonitas experiencias
B. Considerando que la neofobia alimentaria se va perdiendo con la implementación de buenos hábitos alimenticios durante la infancia	5. ¿De qué manera los hábitos alimenticios influyen en el comportamiento de los niños y niñas de 2 a 3 años?	Los hábitos alimenticios se transmiten de generación en generación, pero son modificables e influyen en su desarrollo emocional, conductual y sentimental	Los hábitos alimenticios influyen de manera positiva ya que les ayuda a los niños a respetar los horarios establecidos para su alimentación, creando normas y valores que les servirá para el resto de su vida.	los hábitos alimenticios inculcados dentro del hogar influyen ya sea positivo o negativo, por lo cual, si el niño consume muchas golosinas o dulce, en clases va a estar imperativo y no va a aprender en cambio si no consume lo adecuado va a estar con sueño y tampoco va a atender por ello es importante nivelar los nutrientes y proteínas de la comida a la edad que los niños tienen
	ANÁLISIS:	Los habitos alimenticios influyen en el desarrollo emocional ,conductual y sentntmental	Ayuda a los niños a respetar los horarios establecidos de su alimentación	Ayuda a controlar la comida para que no tenga enfermedades o problemas para el estudio
	6. ¿Por qué cree usted que los hábitos de los padres de familia en el hogar influyen en la alimentación de los niños?	Porque la familia va creando pilares y bases en cada uno de los niños y los hábitos que el niño ha adquirido en su hogar los va a emplear en otros lugares y con ello se puede observar como el niño se comporta en su casa.	Los niños aprenden por imitación y desde que son pequeños han observado la guía de sus padres, sus costumbres y lo que ellos consumen, por lo cual depende de cómo sean los hábitos de los padres, a veces pueden ser positivo o negativo para el desarrollo del infante	La primera escuela donde nosotros aprendemos a alimentarnos de manera correcta es el hogar, y si un niño no se alimenta bien y si nosotros no compartimos información con la familia puede existir un desorden alimenticio que le cause problemas al niño a futuro

	ANÁLISIS:	Influye porque la familia va creando pilares y bases para cada uno de sus hijos	La imitación y guía de los padres de familia ayuda al desarrollo del infante	El hogar es la primera escuela donde los niños aprenden a alimentarse
	7. ¿Por qué son importantes los horarios de alimentación para los niños de 2 a 3 años?	Los niños de 2 a 3 años están experimentando varios cambios en su vida y conociendo todo lo que le rodea, la alimentación en esta edad es guiada por la familia y los horarios ayudan a obtener un horario fijo de alimentarse para que su organismo se desarrolle adecuadamente	Los niños están en pleno crecimiento por lo cual los horarios deben ser implementados para forjar su desarrollo e implementar normas de comportamiento logrando en sí, que cumplan con los horarios establecidos y que vayan adquiriendo respeto hacia la hora de alimentarse	En esta edad los niños están en su egocentrismo, nosotros trabajamos con la familia y nos adecuamos al horario que ellos tengan, es importante que los niños se acostumbren a alimentarse en una sola hora para que no estén comiendo a cada rato y dañando su organismo
	ANÁLISIS:	Les ayuda a los niños a tener un horario fijo de alimentarse para que su organismo se desarrolle adecuadamente	Ayuda a forjar su desarrollo e implementar normas de comportamientos	Implementa una hora fija para alimentarse cuidando de su organismo
	8. ¿La creación de menús nutritivos de qué manera ayudaría al desarrollo del infante?	Dentro de la educación la creación de menús nutritivos ayuda al niño a familiarizarse de una manera divertida con los alimentos obteniendo experiencias positivas y adquiriendo los nutrientes necesarios para su alimentación.	Los menús nutritivos son creados con todos los nutrientes necesarios de acuerdo con la edad por lo cual a los niños se les hace divertido el consumir y observar la creación de estos menús ayudándolo en sí a crear experiencias significativas a la hora de alimentarse	La alimentación tiene que ser divertida y nutritiva ya que en la creación de menús nutritivos lo que el niño observa le ayuda a que no se sienta obligado a consumirlo más bien le va a llamar la atención y va a intentar probar los alimentos nuevos adquiriendo los nutrientes necesarios, y obteniendo una buena digestión
	ANÁLISIS:	Ayuda al niño a familiarizarse de una manera divertida con los alimentos	Ayuda a los niños a forjar experiencias significativas mientras lo va creando	La creación de menús nutritivos debe ser divertida y nutritiva logrando captar la atención del infante

Cuadro 1: Análisis de la entrevista realizada a Docentes

Elaborado por: Marlene Basantes

ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS A PADRES DE FAMILIA

ÁMBITO	PREGUNTAS	ENTREVISTADA 1	ENTREVISTADA 2	ENTREVISTADA 3
A. Considerando que la neofobia alimenticia es el miedo a probar alimentos nuevos en los niños/as de 2 a 3 años	1. ¿Cree usted que es prudente obligar a los niños a comer alimentos nuevos?	No es prudente obligarlos nosotros como padres debemos presentarles los alimentos de una manera divertida para que ellos sientan la curiosidad de probarlos y lo hagan sin que nadie les presione	Todo tiene un tiempo mientras los niños van explorando los inducimos poco a poco la curiosidad por descubrir a que sabe ese alimento además ,la madurez del niño le va a permitir el consumo de nuevos alimentos	No es prudente porque al momento que se le obliga va teniendo malas experiencias que con el tiempo pueden ser perjudicar para su salud y alimentación
	Análisis:	la primera entrevistada dice que no es prudente obligar a los hijos a consumir un alimento nuevo mas bien presentarles de una manera divertida	La segunda entrevistada nos dice que la exploracion ayuda a los niños a obtener una madurez que le va permitiendo el consumo de nuevos alimentos	La tercera entrevistada nos dice que el obligar a consumir alimentos nuevos va creando malas experiencias en el niño que puede perjudicar a su salud
	2. ¿Por qué cree usted que es importante que los niños consuman frutas y verduras a la hora de alimentarse?	Comer frutas y verduras es saludable para su cuerpo porque tienen muchas vitaminas además hay que evitar darle vitaminas que son fármacos porque es perjudicial para su salud.	Las frutas y verduras son necesarias para el crecimiento de los niños obteniendo los nutrientes necesarios y la energía para su desarrollo	Son importantes para que crezcan sanos y fuertes , desarrollándose bien
	Análisis:	La entrevistada nos dice que es importante porque las frutas y las verduras contienen vitaminas saludables mas no farmacos	La entrevistada nos dice que son importantes para el crecimiento de los niños	La tercera entrevistada nos dice que ayuda a crecer sanos y fuertes
	3. ¿Qué técnicas usted utilizaría para ayudar a que los niños no sientan miedo al consumir nuevos alimentos a la hora de comer?	La imitación por medio de algún familiar para que vea que ese alimento es rico y nutritivo causándole ganas de probarlo	El juego es una de las técnicas más utilizadas para que los niños puedan consumir alimentos nuevos	Enseñarle que yo también voy a probar ese alimento. ayudándole a confiar en los alimentos saludables
	ANÁLISIS:	La entrevistada plantea una técnica de la imitación por medio de la convivencia familiar	La técnica a emplear de la entrevistada es el juego con alimentos	La técnica empleada es la imitación por medio del juego

	4. ¿Qué tipos de experiencias positivas considera que ayudarían a superar la neofobia alimentaria dentro del hogar?	El compartir en familia la hora de la comida facilita superar el miedo a consumir alimentos nuevos	Cuando el niño coma algo felicitarle ,la motivación es muy importante	Cocinar juntos , compartir en familia ,jugar con alimentos se convierten en experiencias positivas
	ANÁLISIS:	La unión familiar a la hora de la comida facilita el aprendizaje	La motivación empleada al consumir un alimento nuevo ayuda a seguir con el proceso de preferencias alimentarias	El emplear tiempo de juego para la creación de comida saludable ayuda de manera positiva
B. Considerando que la neofobia alimentaria se va perdiendo con la implementación de buenos hábitos alimenticios durante la infancia	5. ¿De qué manera los hábitos alimenticios influyen en el comportamiento de los niños y niñas de 2 a 3 años?	Al momento de implementar los hábitos alimenticios dentro del hogar les ayuda a los niños a forjar su comportamiento de una manera positiva respetando las reglas	El comportamiento de los niños se va creando por medio de los hábitos alimenticios porque si nosotros como padres logramos que nuestros hijo realicen las cosas adecuadamente ellos van a acoger valores y costumbres	Aporta de manera positiva porque se le está ayudando a coger un horario alimenticio en donde su organismo se va a auto educar mejorando su salud
	ANÁLISIS:	Ayuda a forjar el comportamiento respetando las reglas de convivencia	Acogen valores y costumbres dentro del hogar mediante la implementación de hábitos alimenticios	Autoeduca su organismo para consumir alimentos a cierta hora fija
	6. ¿Por qué cree usted que los hábitos de los padres de familia en el hogar influyen en la alimentación de los niños?	Los padres ayudan a crear las normas de respeto y valores mientras que se alimentan dentro del hogar, por lo cual eso les sirve como base para cuando vayan a otra casa se comporten bien a la hora de alimentarse	El hogar es la primera escuela de los niños y los niños siguen nuestro patrón , si nosotros le educamos bien ellos serán unas personas respetuosas al momento de alimentarse	Porque cada familia ha acogido los hábitos alimenticios que sus antepasados tenían e inculcando buenas costumbres dentro de la hora de alimentarse
	ANÁLISIS:	Crean normas de respeto y valores que queda como base a la hora de alimentarse	Dar el ejemplo para que se vayan creando como personas responsables cumpliendo con sus horarios establecidos	Los hábitos se dan de generación en generación creando buenas costumbres
	7. ¿Por qué son importantes los horarios de alimentación para los niños de 2 a 3 años?	Son importantes para crear más defensas en sus cuerpos y que el niño no coma a cada rato	Los horarios implementados en esta edad ayuda a su crecimiento por lo cual la hora de alimentación debe ser considerada como sagrada para que el niño aprenda de la guía de nosotros como padres	Mediante la creación de los horarios de alimentación los niños pueden ingerir todos los alimentos necesarios para su desarrollo, con el fin de tener una alimentación saludable

	ANÁLISIS:	Ayuda a crear defensas en sus cuerpos	Ayuda a su organismo a autoeducarse mediante los horarios de alimentación	Adquieren todos los nutrientes necesarios para una alimentación saludable
	8. ¿La creación de menús nutritivos de qué manera ayudaría al desarrollo del infante?	Aporta de manera positiva ya que los niños irían experimentando de poco en poco, mediante la creación de estos menús llamándoles la atención al momento de querer consumirlos con ello también se lograría obtener todos los nutrientes necesarios pero de manera atrayente	Ayuda de manera muy significativa, en esta etapa se plasma los alimentos que a ellos les va a gustar en su futuro, por ello los menús ayudaría de manera divertida a clasificarlos para que los prueben y que los niños puedan desarrollar sus preferencias alimenticias	Ayudaría de la manera positiva para que el consumo de alimentos en los niños sea divertido forjando su desarrollo y aumentando su autoestima y creatividad
	ANÁLISIS:	Experimentan y desarrollan su creatividad mientras se divierten en la creación de sus menús nutritivos	Ayuda a desarrollar sus preferencias alimenticias	Aumenta su creatividad y autoestima

Cuadro 2: Análisis de la entrevista realizada a padres de familia

Elaborado por: Marlene Basantes

ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTA A LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN

ÁMBITO	PREGUNTAS	ENTREVISTADA
<p>A. Considerando que la neofobia alimenticia es el miedo a probar alimentos nuevos en los niños/as de 2 a 3 años</p>	<p>1) ¿Cree usted que es prudente obligar a los niños a comer alimentos nuevos?</p>	<p>En dentro del centro infantil no es bueno obligar a los niños a que consuman un alimento nuevo más bien es necesario realizar un proceso para que el acepte esos alimentos con una experiencia</p>
	<p>ANÁLISIS:</p>	<p>De acuerdo con la respuesta de la directora no es prudente obligar a los niños a probar un alimento nuevo sino es necesario implementar técnicas que creen experiencias agradable</p>
	<p>2) ¿Por qué cree usted que es importante que los niños consuman frutas y verduras a la hora de alimentarse?</p>	<p>Las frutas y las verduras han sido una fuente de minerales y nutrientes que son necesarios para los niños de todas las edades por lo cual el consumirlo ayuda a su desarrollo, brindándole la energía</p>
	<p>ANÁLISIS:</p>	<p>De acuerdo con el criterio de la directora los minerales y nutrientes que contienen las frutas y las verduras son necesarias para los niños que se encuentran en pleno desarrollo por lo cual el consumirlo ayuda a brindarle todas las energías necesarias que el necesita para adquirir todos los conocimientos planteados.</p>
	<p>3) ¿Qué técnicas usted utilizaría para ayudar a que los niños no sientan miedo al consumir nuevos alimentos a la hora de comer?</p>	<p>Una de las técnicas que se emplearía dentro del centro infantil es la semana de mi país en donde los niños trabajarían junto a su maestra experimentando y creando diferentes platos de comida que son nutritivas, con los más chiquititos se les enseñaría por medio de</p>
	<p>ANÁLISIS:</p>	<p>El implementar técnicas llamativas en donde interactúen todos los miembros de la institución va forjando experiencias positivas en cada uno de los niños a la hora de la comida cuentos dándoles un refuerzo anticipado de lo que van a realizar</p>
	<p>4) ¿Qué tipos de experiencias positivas considera que ayudarían a superar la neofobia alimentaria dentro del aula de clase?</p>	<p>Una de las experiencias más significativas de cada uno de los niños es compartir a la hora de la comida ,mediante la implementación de una canción o un baile antes de servirse los alimentos con ello se busca la relajación de los niños para seguir luego con sus actividades</p>
	<p>ANÁLISIS:</p>	<p>De acuerdo con la directora el implementar canciones llamativas o una oración dedicada a Dios antes de la hora de la comida les ayuda a los niños a forjar su desarrollo y relajarse para iniciar otras nuevas actividades</p>

B. Considerando que la neofobia alimentaria se va perdiendo con la implementación de buenos hábitos alimenticios durante la infancia	5) ¿De qué manera los hábitos alimenticios influyen en el comportamiento de los niños y niñas de 2 a 3 años?	Los hábitos alimenticios son fundamentales para forjar el comportamiento de cada uno de los niños por lo cual implementar dichos hábitos ayudaran a la confianza de sí mismo y responsabilidad
	ANÁLISIS:	Se observa que los niños en la edad de 2 a 3 años van creando su comportamiento por lo cual los hábitos ayudan a forjar su confianza en sí mismo a la hora de alimentarse
	6) ¿Por qué cree usted que los hábitos de los padres de familia en el hogar influyen en la alimentación de los niños?	Los padres de familia son los encargados de brindar la primera guía para el desarrollo de cada uno de los niños por lo cual si influye la alimentación que se da dentro del hogar para que el niño adquiera
	ANÁLISIS	: De acuerdo con la directora si influyen los hábitos de los padres dentro del hogar porque de ahí se va creando las preferencias alimenticias que cada uno de los niños tiene al momento de ingresar a un centro infantil, en donde simplemente se les sigue guiando y reforzando de acuerdo a lo necesario para su salud sus preferencias alimenticias
	7) ¿Por qué son importantes los horarios de alimentación para los niños de 2 a 3 años?	Los niños de dos a tres años se encuentran en pleno desarrollo por lo cual sus horarios de alimentación deben ser estables para que su organismo se auto eduqué y logre obtener una hora fija de
	ANÁLISIS:	El crear horarios de alimentación a los niños es importante para auto educar a su organismo y ayudar a la buena digestión alimentarse
	8) ¿La creación de menús nutritivos de qué manera ayudaría al desarrollo del infante?	Los menús nutritivos para niños pequeños son necesarios , por medio de los cuales los niños van a observar, tocar y tener ganas de probar algunos alimentos que van a ser nuevos para ellos ,la técnica que se ocupe para que el niño consuma nuevos alimentos debe ayudar a su desarrollo y mejor si los menús son divertidos y extravagantes que
	ANÁLISIS:	Los niños cuando son pequeños todo es llamativo por lo cual el implementar menús nutritivos que a la vez les llame la atención les ayudara a obtener un mejor desarrollo les llame la atención

Cuadro 3: Análisis de la entrevista realizada a la Directora Institucional Del Centro Educativo Semillitas Gregorianas
Elaborado por: Marlene Basantes

DISCUSIÓN SOBRE LA ENTREVISTA APLICADA AL PERSONAL DOCENTE, PADRES DE FAMILIA Y DIRECTORA INSTITUCIONAL DEL CENTRO EDUCATIVO “SEMILLITAS GREGORIANAS”

Mediante la realización de las entrevistas planteadas se ha notado que cada grupo habla de acuerdo a lo que está viviendo y compartiendo con los niños, por lo cual el criterio de la docente va enfocado básicamente a un aprendizaje significativo, por medio de técnicas y métodos que les ayude a superar la neofobia alimentaria, implementando alimentos nutritivos para su salud, además la forma de enseñanza es didáctica y divertida, el crear actividades llamativas dentro del aula de clases fortalece el aprendizaje y se guía principalmente en el desarrollo de sus destrezas y habilidades

Según Arroba nos dice que: “adoptar estilos saludables de alimentación requiere de un proceso de enseñanza que involucra los estímulos y el ejemplo que pueden generar los padres y demás cuidadores”. (Arroba, 2011) De esta forma se evitara el consumo inadecuado de alimentos y mejorara la aceptación de una gran variedad de productos alimenticios, además hubo un poco de confusión al inicio al no saber que era la neofobia pero explicándoles con anterioridad comprendieron las preguntas adecuadamente y se logró obtener información clave para la investigación

Por parte de los padres de familia se realizó las entrevistas acomodándonos a su tiempo libre, con el fin de encontrar un espacio donde no existiera presión para responder las preguntas, es por ello que se ha podido obtener algunos criterios basados en experiencias vividas con sus hijos y la forma de enseñanza inculcada, llegando a la conclusión de que la alimentación es un factor importante para el desarrollo de los infantes, según Calderón “estar informado de cada una de las etapas de los niños, nos ayuda a formar su autoestima y desarrollo de sus habilidades, y el saber que alimentos son buenos para su salud nos permite mejorar su alimentación con los nutrientes y minerales necesarios para su desarrollo”. (Calderón, 2012)

Para finalizar se realizó una entrevista dirigida hacia la directora de la institución, con el fin de obtener información sobre la neofobia alimentaria y los hábitos alimenticios,

dándonos a notar que la alimentación es un factor fundamental en cada una de las instituciones por lo cual hay que brindar una dieta saludable y plantear estrategias que permitan al niño experimentar con los alimentos de una manera divertida y practica para aprender, acogiendo la confianza de los padres de familia que dejan a sus hijos en el cuidado de la institución por ello según Archundia nos dice que : “La educación de los padres conduce a sus hijos a reconocer tanto sus propios límites intelectuales como los sociales, desarrollando un juicio reflexivo para actuar a partir de la conflictiva confluencia de lo que desea y puede hacer”. (Archundia, 2016)

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Es necesario identificar la neofobia alimentaria cuando los niños se encuentran en edades tempranas por el motivo de que es un trastorno alimenticio que si no es tratado a tiempo puede causar problemas a futuro y más en su comportamiento
- Los hábitos alimenticios cumplen un factor fundamental para el desarrollo de los infantes por la razón de que ayuda a forjar su comportamiento y obtener una buena digestión adecuando al cuerpo a un orden específico para la realización y consumo de alimentos.
- La neofobia alimentaria es complementada con los hábitos alimenticios, por lo cual emplear técnicas o actividades llamativas basadas en un hábito alimenticio ayuda al niño a forjar su comportamiento y perder el miedo a consumir nuevos alimentos, al utilizar el hábito de ingerir ese mismo alimento pasando unos días, ayuda al niño a crear sus preferencias alimenticias y con la guía de la persona que este a su cuidado va clasificando lo bueno de lo malo y aumentando su curiosidad a experimentar y probar nuevos alimentos con diferentes sabores, olores etc.

4.2. Recomendaciones

- Es recomendable buscar actividades llamativas y creativas que le ayude al niño a superar su neofobia alimentaria, con el fin de fortalecer sus preferencias alimenticias
- Implementar horarios fijos para la alimentación de los niños y niñas para poder establecer un hábito adecuado para su salud, cumpliendo con lo planteado y ayudando a forjar su comportamiento
- Establecer hábitos alimenticios basados en menú saludables de acuerdo con la edad para que cada alimento que el niño consuma contenga los aportes necesarios para su desarrollo.

Bibliografía

- Álvarez. (2007). Manual de Nutrición. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf
- Archundia, P. (2016). Importancia de promover los valores. Recuperado de redalyc.org/pdf/461/46146811018.pdf
- Arroba, P. (2011). Consideraciones sobre la inapetencia Infantil. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2611/261122529004.pdf>
- Bastidas, H. (2012). Práctica de conductas Alimentarias. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/363/36325041012.pdf>
- Beltran. (2012). Hábitos Alimentarios de Niños. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006
- Calderón. (2012). Alimentacion Preescolar. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3658/365834796018.pdf>
- Chacon, V. (2011). Percepción de Alimentos. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44722178004.pdf>
- Cuevas, M. (2017). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Recuperado de <https://enlacemedico.mx/neofobia-alimentaria-en-los-ninos/>
- Ducua, P. (2011). Consideraciones sobre la inapetencia infantil y la adopción de hábitos alimentarios saludables. Recuperado de [file:///C:/Users/Klever%20Basantes/Downloads/ANTECEDENTES-Marlene%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Klever%20Basantes/Downloads/ANTECEDENTES-Marlene%20(1).pdf)
- Duran, C. (2000). <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/2/06%20ENF%20405%200GU%C3%8DA.pdf>. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/2/06%20ENF%20405%200GU%C3%8DA.pdf>
- Escobar, P. (2015). Estado nutricional, trastornos alimentarios y efectos. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6882/1/06%20NUT%20214%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

- Fernandez , G. (2011). Lactancia Materna . Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757296035.pdf>
- Inicial, C. d. (2014). Currículo de Educación Inicial. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf>
- Lalinde, V. (2016). Respuesta infantil ante los estímulos. Recuperado de https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11406/Veronica_Lalinde_Arango_MariadelCarmen_CorreaArango_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Martínez, A. (2012). Trastornos ,Neofobia Alimentaria . Recuperado de <https://enlacemedico.mx/neofobia-alimentaria-en-los-ninos/>
- Matínez, J. (2014). Desarrollo Infantil una visión. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239031678009.pdf>
- Mendoza, L. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912017000300182
- MIES. (2010). Términos de referencia para contratar servicios de alimentación. Recuperado de <file:///C:/Users/Pc/Downloads/9015906.pdf>
- Monforte , L. (2012). Estado nutricional en cardiopatías congénitas . Recuperado de <http://spars.es/wp-content/uploads/2015/10/Bol-SPARS-2009-vol-39-n1.pdf#page=12>
- Mudrillo Merano , J. (2004). La pragmática y la enseñanza del español como segunda lengua. Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portuga. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44028214.pdf>
- Naranjo, L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Palacios, Y. (2012). Los hábitos alimenticios en la familia. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15918/2019KeniaPlazasNiniGiron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Palovy. (2015). Las Emociones y la conducta. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358943649006.pdf>
- Paredes, W. (2008). Nutrición hospitalaria. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226752002>
- Rocin, P. (2010). alimentos nutritivos y la neofobia. Recuperado de <https://enlacemedico.mx/neofobia-alimentaria-en-los-ninos/>
- Sánchez , V. (2009). Una imagen enseña más que mil palabras. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/853/85312281014.pdf>
- Sarría, A. (2009). Problemas de los niños a la hora de comer. Recuperado de <file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-ProblemasDeLosNinosALaHoraDeComerComedoresResisten-7298876.pdf>
- Vargas, A. (2005). Trastornos de la Alimentacion en la infancia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816008.pdf>

Anexos

Anexo 1: Guía de entrevista aplicada a Docentes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
EDUCACIÓN PARVULARIA
ENTREVISTA



**Dirigida al Personal Docente Del Nivel Inicial I del Centro de Desarrollo Infantil:
“Semillitas Gregorianas”**

Fecha:	Hora:
Lugar: Ambato	Software de reuniones: Zoom Cloud Meetings
Introducción: La presente entrevista se va a realizar con el propósito de recabar información acerca de la Neofobia Alimentaria y los Hábitos Alimenticios en niños y niñas de 2 a 3 años, por lo cual se pretende interactúan de manera virtual con la persona entrevistada para que pueda manifestar su opinión desde su perspectiva obteniendo buenos resultados del tema a tratar.	

Preguntas:

A. Considerando que la neofobia alimenticia es el miedo a probar alimentos nuevos en los niños/as de 2 a 3 años

1. ¿Cree usted que es prudente obligar a los niños a comer alimentos nuevos?
2. ¿Por qué cree usted que es importante que los niños consuman frutas y verduras a la hora de alimentarse?
3. ¿Qué técnicas usted utilizaría para ayudar a que los niños no sientan miedo al consumir nuevos alimentos a la hora de comer?
4. ¿Qué tipos de experiencias positivas considera que ayudarían a superar la neofobia alimentaria dentro del aula de clase?

B. Considerando que la neofobia alimentaria se va perdiendo con la implementación de buenos hábitos alimenticios durante la infancia

5. ¿De qué manera los hábitos alimenticios influyen en el comportamiento de los niños y niñas de 2 a 3 años?
6. ¿Por qué cree usted que los hábitos de los padres de familia en el hogar influyen en la alimentación de los niños?
7. ¿Por qué son importantes los horarios de alimentación para los niños de 2 a 3 años?
8. ¿La creación de menús nutritivos de qué manera ayudaría al desarrollo del infante?

Anexo 2: Guía de entrevista aplicada a Padres De Familia



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
EDUCACIÓN PARVULARIA
ENTREVISTA



**Dirigida a los padres de familia de niños del nivel Inicial I del Centro De
Desarrollo Infantil: “Semillitas Gregorianas”**

Fecha:	Hora:
Lugar: Ambato	Software de reuniones: Zoom Cloud Meetings
Introducción: La presente entrevista se va a realizar con el propósito de recabar información acerca de la Neofobia Alimentaria y los Hábitos Alimenticios en niños y niñas de 2 a 3 años, por lo cual se pretende interactuar de manera virtual con la persona entrevistada para que pueda manifestar su opinión desde su perspectiva obteniendo buenos resultados del tema a tratar.	

Preguntas:

Considerando que la neofobia alimenticia es el miedo a probar alimentos nuevos en los niños/as de 2 a 3 años

1. ¿Cree usted que es prudente obligar a los niños a comer alimentos nuevos dentro del hogar?
2. ¿Por qué cree usted que es importante que los niños consuman frutas y verduras a la hora de alimentarse?
3. ¿Qué técnicas usted utilizaría para ayudar a que los niños no sientan miedo al consumir nuevos alimentos?
4. ¿Qué tipos de experiencias positivas considera que ayudarían a superar la neofobia alimentaria?

Considerando que la neofobia alimentaria se va perdiendo con la implementación de buenos hábitos alimenticios durante la infancia

5. ¿De qué manera los hábitos alimenticios influyen en el comportamiento de los niños y niñas de 2 a 3 años?
6. ¿Por qué cree usted que los hábitos de los padres de familia en el hogar influyen en la alimentación de los niños?
7. ¿Por qué son importantes los horarios de alimentación para los niños de 2 a 3 años?
8. ¿La creación de menús nutritivos de qué manera ayudaría al desarrollo del infante?

Anexo 3: Guía de entrevista aplicada a la Directora Institucional



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
EDUCACIÓN PARVULARIA
ENTREVISTA



Dirigida a la Doctora Mg. María Zurita directora del Centro De Desarrollo Infantil: “Semillitas Gregorianas”

Fecha:	Hora:
Lugar: Ambato	Software de reuniones: Zoom Cloud Meetings
Introducción: La presente entrevista se va a realizar con el propósito de recabar información acerca de la Neofobia Alimentaria y los Hábitos Alimenticios en niños y niñas de 2 a 3 años, por lo cual se pretende interactuar de manera virtual con la persona entrevistada para que pueda manifestar su opinión desde su perspectiva obteniendo buenos resultados del tema a tratar.	

Preguntas:

Considerando que la neofobia alimenticia es el miedo a probar alimentos nuevos en los niños/as de 2 a 3 años

1. ¿Cree usted que es prudente obligar a los niños a comer alimentos nuevos?
2. ¿Por qué cree usted que es importante que los niños consuman frutas y verduras a la hora de alimentarse?
3. ¿Qué técnicas usted utilizaría para ayudar a que los niños no sientan miedo al consumir nuevos alimentos?
4. ¿Qué tipos de experiencias positivas considera que ayudarían a superar la neofobia alimentaria?

Considerando que la neofobia alimentaria se va perdiendo con la implementación de buenos hábitos alimenticios durante la infancia

5. ¿De qué manera los hábitos alimenticios influyen en el comportamiento de los niños y niñas de 2 a 3 años?
6. ¿Por qué cree usted que los hábitos de los padres de familia en el hogar influyen en la alimentación de los niños?
7. ¿Por qué son importantes los horarios de alimentación para los niños de 2 a 3 años?
8. ¿La creación de menús nutritivos de qué manera ayudaría al desarrollo del infante?

Ambato, 04/05/2020

Doctor
Marcelo Núñez Espinoza
Presidente
Unidad de Titulación
Carrera de Educación Parvularia
Facultad de Ciencias Humanas Y de la Educación

Hg. María Leizaola en mi calidad de Directora de la institución
"C.D.I." SEMUAS Goyme me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo
para el desarrollo del Trabajo de Titulación bajo el Tema: "Neofobia Alimentaria y los
Hábitos Alimentarios de niños y niñas de 2 a 3 años"
Propuesto por la estudiante Basantes Criollo Marlene Elizabeth, portadora de la Cédula
de Ciudadanía 1804873360, estudiante de la Carrera de Educación Parvularia, Facultad
de Ciencias Humanas y de la Educación De la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo
del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente



MARÍA DEL PUÑO MARTÍN TORRES LEIZAOLA

032-85-28-19

0984309877

marisaleizaola@hotmail.com

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Basantes Marlene.docx (D77422997)
Submitted: 8/3/2020 6:54:00 PM
Submitted By: da.benalcazar@uta.edu.ec
Significance: 1 %

Sources included in the report:

<https://docplayer.es/89553295-Universidad-tecnica-de-cotopaxi.html>
<https://docplayer.es/amp/129751881-Universidad-de-guayaquil-facultad-de-filosofia-letras-y-ciencias-de-la-educacion.html>

Instances where selected sources appear:

3