



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE 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 ACTITUD EMOCIONAL EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN LOS  
NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS”**

---

**Autora:** Gina Concepción Duran Pozo

**Tutora:** Lcda. Mg. Norma Bonilla.

**AMBATO-ECUADOR**

**2021**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA**

Yo, Lcda. Mg. Norma Cecilia Bonilla Sánchez con C.I. 1803457157 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ACTITUD EMOCIONAL EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS”**. desarrollado por la egresada Gina Durán considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



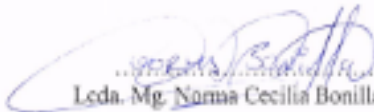
Lcda. Mg. Norma Cecilia Bonilla Sánchez  
C.I. 1803457157  
**TUTORA**

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: “La Actitud Emocional en la conducta alimentaria en los niños y niñas de 3 A 4 años”, le corresponde exclusivamente a Gina Concepción Duran Pozo, Autora bajo la Dirección de la Lcda. Mg. Norma Bonilla. Directora del Trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Gina Concepción Duran Pozo  
C.I. 1600524464  
**AUTOR**



Lcda. Mg. Norma Cecilia Bonilla Sánchez  
C.I. 1803457157  
**TUTORA**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimonial del presente Trabajo Final de Grado o Título sobre el Tema: : **“LA ACTITUD EMOCIONAL EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS ”** Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



---

Gina Concepción Duran Pozo  
C.I. 1600524464  
**AUTOR**

## **AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: : “La actitud emocional en la conducta alimentaria en los niños y niñas de 3 a 4 años ”, presentada por el Sra. Gina Concepción Duran Pozo , Egresado de la Carrera de Educación Parvularia Septiembre 2020 – Febrero 2021, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el organismo pertinente.

Leda. Irellys Sánchez, Mg  
CI-1756925952  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Lic. Mg. Gisela Arroba López  
CI: 1802803617  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo lo dedico a Dios,  
por ser el inspirador y darme fuerza  
para continuar en este proceso de  
obtener uno de los anhelos más  
deseados.

A mi esposo Fausto  
ya que ha sido mi  
apoyo incondicional  
en este proceso.

A mi hijo Carlitos, que ha sabido  
entender cada uno de los sacrificios  
que ha pasado ya que siempre fue  
mi compañero de aula y mi  
inspiración para llegar a esta  
meta propuesta

**Gina Duran Pozo**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco la Universidad Técnica de Ambato Carrera de Educación Parvularia por darme la oportunidad de formarme en esta noble institución, a quienes colaboraron en la realización de esta investigación con su cuerpo docente, de manera especial a la Lcda. Normita Bonilla Sánchez por su muy acertada y generosa guía importante para la culminación de este estudio.

Al “Centro De Desarrollo Infantil Melita’s Garden”, a su directora, Cuerpo Docente, Padres de Familia y Estudiantes por su confianza y apoyo.

**LA AUTORA**

## INDICE DE CONTENIDOS

### Tabla de contenido

<b>APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....</b>	<b>ii</b>
<b>AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>iii</b>
<b>DERECHOS DE AUTOR.....</b>	<b>iv</b>
<b>AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....</b>	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>INDICE DE CONTENIDOS.....</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>ix</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS.....</b>	<b>x</b>
<b>TABLA DE ILUSTRACIONES.....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>EXECUTIVE SUMMARY.....</b>	<b>xiii</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>13</b>
<b>MARCO TEORICO.....</b>	<b>13</b>
<b>Antecedentes Investigativos.....</b>	<b>13</b>
<b>1.2 Objetivos.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2.1 Objetivo General.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>26</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>26</b>
<b>2.1 Materiales.....</b>	<b>26</b>
<b>2.2. Descripción de los Métodos Aplicados.....</b>	<b>26</b>
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>28</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 Análisis y discusión de los resultados.....</b>	<b>28</b>
<b>3.1.1 Análisis de la Ficha de Observación aplicada a los niños y niñas de 3 a 4 años.....</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>34</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>35</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>36</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>39</b>
<b>INSTRUMENTO DE VALIDACION.....</b>	<b>41</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Emociones primarias y secundarias .....	16
Tabla 2 Las emociones.....	17
Tabla 3 receptores y respuestas fisiológicas .....	19
Tabla 4 herramientas del disfrute de los alimentos .....	19
Tabla 5 Dimensiones de la conducta alimentaria.....	20
Tabla 6 emociones negativas .....	22
Tabla 7 Los niños expresan sus emociones.....	28
Tabla 8 los niños respetan los alimentos.....	29
Tabla 9 Los niños dejan los alimentos en sus platos.....	30
Tabla 10 La ingesta de alimentos mejora.....	31
Tabla 11 EL niño reconoce y respeta las emociones básicas.....	32
Tabla 12 las emociones influyen en el comportamiento .....	33
Tabla 13 Los niños disfrutan de los alimentos.....	34

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Los niños expresan sus emociones al momento de alimentarse .....	28
Gráfico 2 Respetar los alimentos de sus compañeros .....	29
Gráfico 3 Dejar sus alimentos .....	30
Gráfico 4 Cuando está feliz el niño se alimenta mejor .....	31
Gráfico 5 Reconoce y respeta las emociones básicas .....	32
Gráfico 6 Comportamiento del niño en el comedor .....	33
Gráfico 7 Disfrutar de los alimentos .....	34

## **INDICE DE ILUSTRACIONES**

Ilustración 2 : Área de juegos lúdicos .....	39
Ilustración 3: Recolección de datos ficha de observación .....	40
Ilustración 4 : Niños de la institución .....	40

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

**RESUMEN EJECUTIVO**

**Tema** “LA ACTITUD EMOCIONAL EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS”

**Autora:** Gina Concepción Duran Pozo

**Tutora:** Lcda. Norma Bonilla Sánchez Mg.

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo está enfocado en la actitud emocional y conducta alimentaria en los niños de 3 a 4 en donde se detalla que las emociones están ligadas con la conducta de esta manera se entiende que son importantes en el desarrollo del niño, teniendo en cuenta que existe emociones negativas que van a influir en su alimentación y desarrollo cognitivo, pero también existe emociones positivas que son las encargadas de proporcionar una buena salud mental y hábitos alimenticios, mientras tanto en la conducta alimentaria existen varios factores en contexto socioeconómico, la influencia de la tecnología y la cultura y costumbre de cada niño estos factores influyen en el comportamiento alimentario del niño los padres son los encargados de inculcar al niño desde temprana edad el consumo de alimentos saludables, mientras tanto el que cumple el docente es fundamental ya que a través de la enseñanza aprendizaje motiva al niño a mejorar sus hábitos alimenticios.

**Palabras claves:** emociones, conducta, tecnología, alimentación.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION**  
**CAREER OF PARVULAR EDUCATION**  
**FACE-TO-FACE MODALITY**

**EXECUTIVE SUMMARY**

**Theme:** “EMOTIONAL ATTITUDE IN FOOD CONDUCT IN CHILDREN AND GIRLS FROM 3 TO 4 YEARS OLD”

**Author:** Gina Concepción Duran Pozo

**Tutor:** Lcda. Norma Bonilla Mg.

**SUMMARY**

The present investigative work is focused on the emotional attitude and eating behavior in children from 3 to 4 where it details that emotions are linked with behavior in this way it is understood that they are important in the development of the child, taking into account that there are emotions negatives that will influence their diet and cognitive development, but there are also positive emotions that are responsible for providing good mental health and eating habits, while in eating behavior there are several factors in socio-economic context, the influence of technology and the culture and custom of each child these factors influence the child's eating behavior parents are responsible for instilling the child to eat healthy foods from an early age, while the role of the teacher is essential because through the Teaching learning motivates the child to improve his eating habits.

**Keywords:** emotions, behavior, technology, food.

## CAPITULO I

### MARCO TEORICO

#### **Antecedentes Investigativos**

Goleman (1995) plantea la clásica discusión entre cognición y emoción de un modo novedoso. Tradicionalmente se ha asociado lo cognitivo con la razón y el cerebro, y por tanto con lo inteligente, positivo, profesional, científico, académico, masculino, apolíneo, Super-Yo, etc. Mientras que lo emocional se ha asociado con el corazón, los sentimientos, el Ello, lo femenino, lo familiar, la pasión, los instintos, lo dionisiaco, etc. (UÑO, 2013)

El artículo “La educación emocional, y su importancia en el proceso de aprendizaje” contribuye a la investigación por que se basa en como las emociones son importantes en el ser humano y en los niños, se asemejan por sus expresiones físicas y psicológicas, ya sea con un lenguaje verbal o no verbal, en los niños es muy difícil que ellos reconozcan sus propias emociones, es decir que las emociones son eventos que van relacionadas con la conducta alimentaria porque son fenómenos de carácter biológico y cognitivos, las emociones de los niños se caracterizan por presentar mayor intensidad. Las emociones son muy importantes en el desarrollo conductual de los niños de 3 a 4 años ya que en esta etapa el niño empieza a adquirir hábitos alimenticios como también responsabilidades en el entorno que le rodea, ellos a su edad son más conscientes de las actividades que realizan por ende se puede observar la actitud que ellos tienen al momento de cumplirlas. (García, 2015).

La primera variable es la actitud emocional, en este caso (Perez & Cabero, 2014) nos da a conocer en su investigación llamada “La práctica de la educación emocional : temáticas actuales y emergentes” nos afirma que la aptitud emocional se establece como un pilar fundamental en la inteligencia emocional esto se basa en que las emociones determinan los estados de ánimo de los niños, también se habla que las emociones reflejan la actitud siendo esta una reacción ante cualquier situación habituales de la vida, estas reacciones que se adquieren a temprana edad y se exteriorizan, básicamente a través de la expresión del inconsciente, lo que la persona siente en el interior de su ser, de esta manera se maneja las emociones . Las emociones también se utilizan en el proceso educativo desarrollando las competencias emocionales como un elemento esencial en el desarrollo integral del individuo con el fin de capacitarlo para la vida.

El artículo “Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria” aporta a la investigación ya que destaca la importancia que tiene la alimentación en los primeros años de vida de un niño ya que en esta etapa realiza la primera transición de la alimentación basada en la leche materna, para después cambiar a los alimentos sólidos se afirma que la conducta alimentaria tiene mucha relación con las emociones. Esto quiere decir que el apego emocional que realice tanto con su madre, como con la persona que lo cuide, debe estar muy ligada ya que será la persona quien enseñe los hábitos y responsabilidades alimenticios, la afectividad no solo está en casa sino también en su segundo hogar que es la escuela, será de mucha ayuda para que el niño tome decisiones sobre la conducta alimentaria ya que esto significará un desarrollo adecuado de su salud en el futuro. (Marfil R, 2019)

La segunda variable de la investigación que vamos a tratar es la conducta alimentaria (Karina Oyarce Merino<sup>1</sup>, 2016) afirman que la conducta alimentaria está ligado a las acciones que establece la relación con el ser humano y sus alimentos, el comportamiento alimenticio se adquiere mediante la práctica directa con los alimentos del entorno ya sea la comida de su familia o por imitación de costumbres y tradiciones depende también el estatus social del ser humano.

(RATNER, HERNANDEZ, & MARTEL, 2017) hace referencia que una buena nutrición apuntan primordialmente a las culturas nutricionales como contextos de desencadenamiento hacia un buen estilo de vida es decir llevar una buena práctica de hábitos que favorecen a nuestra salud y hacia un mal estilo de vida que se refiere a actividades perjudiciales para el cuerpo humano, las porciones en las que se come, los grupos de alimentos que prioricemos, el conocimiento sobre que porciones deseemos comer, son aspectos que se deben tomar en cuenta para su estudio y buen discernimiento, los conocimientos sobre nutrición también permiten esclarecer la importancia nutricional dentro de los primeros años de vida y la escolarización.

Dentro de la educación preescolar siempre hemos tomado en cuenta que los niños deben desarrollarse en un ámbito de plena confianza y libertad, ya que por medio de ésta es una vía en la que los niños se desarrollan con un pensamiento libre y sin ataduras, en el que por medio de sus emociones expresa lo que piensa y siente.

## 1.2 Objetivos

### 1.2.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de la actitud emocional en la conducta alimentaria en los niños y niñas de 3 a 4 años de educación inicial en el Centro de Desarrollo Infantil “MELITA’S GARDEN”.

**1.2.2 Primer Objetivo Específicos:** Fundamentar teóricamente la actitud emocional y la conducta alimentaria en los niños y niñas de 3 a 4 años.

Este objetivo se desarrolló mediante la investigación bibliográficamente, realizada en artículos científicos fundamentando que las actitudes emocionales y la conducta alimentaria juegan un papel importante en el bienestar y ajuste psicológico de los niños, la capacidad de discernir y comprender se adquiere desde edades tempranas siendo capaces de controlar las emociones y mostrarse más sensibles a lo que siente otro individuo, los sentimientos son la reacción de nuestro cuerpo hacia los acontecimientos externos que suceden a nuestro alrededor.

(Díaz & Flores, 2011) sugiere que deberíamos estudiar una emoción, como una respuesta conductual objetiva, este mismo autor logra reunir, 28 definiciones con diferencias y similitudes entre sí, donde alguna de ellas se centra en aquellos aspectos más relacionados con lo conductual, mientras que otras se centran en los aspectos puramente fisiológicos.

Nos parece relevante, hablar sobre las funciones que tienen las emociones en nuestras vidas, y por ende en los niños para poder ir entendiendo la necesidad de la aplicación de la actitud emocional y tratar de analizar el posible beneficio al aplicarlo, principalmente a la primera infancia.

Entre las tres principales funciones de las emociones tenemos:

► **Función adaptativa:** Sirve para facilitar la adaptación de cada individuo al medio ambiente al que corresponda, que predispone a una posible huida en caso de ser necesario para preservar su vida.

► **Función motivacional:** Las emociones pueden predisponer a la acción, por lo tanto, pueden llegar a motivarnos hacia la acción.

► **Función social:** Al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás.



Durante el estudio de las emociones en la conducta alimentaria, se ha identificado que tanto el referente al componente afectivo, la relación entre emociones y alimentación no es simple: los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar, las emociones y estados de ánimo de los niños, existen siete expresiones universales de la cara, vinculada a las siete emociones básicas que son (Felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desdén y asco) Esto facilita la identificación de las emociones, a través de la observación de las expresiones faciales, sirviendo como herramienta a ser usada también en la educación emocional.

En la literatura sobre conducta alimentaria, se han detallado tres componentes individuales que afectan la elección de los alimentos: cognitivo, conductual y afectivo En lo referente al componente afectivo, la relación entre emociones y alimentación no es simple: los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo . (Díaz & Flores, 2011)

**Tabla 1 Emociones primarias y secundarias**

<b>EMOCIONES PRIMARIAS</b>	<b>EMOCIONES SECUNDARIAS</b>
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
Tristeza	Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.
Miedo	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y en caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
Alegría	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, beatitud, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.
Amor	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
Aversión	Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
Vergüenza	Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita´s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

Las emociones, tanto positivas como negativas, siempre han sido necesarias, ya que permiten adaptarnos a las diferentes circunstancias de la vida diaria. Estas pueden ser positivas, como la alegría o el amor, o negativas, como el miedo o la ansiedad y cuando estas últimas son muy intensas o se prolongan en el tiempo pueden afectar a nuestra salud, haciéndonos más vulnerables contra las enfermedades

**Tabla 2 Las emociones**



**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”  
**Autor:** Gina Duran Pozo

La manifestación de las emociones evoluciona a medida que el niño crece y toma mayor contacto con el mundo social que le rodea. En un primer momento las emociones del niño están muy ligadas a lo fisiológico, entre los 6 y los 18 meses se manifiestan el pre – emociones, entre los 18 meses y los 3 años aparecen las emociones simples y entre los 3 y los 6 años se manifiestan las emociones sociales.

Podemos afirmar que los niños de 3 a 4 años se ven inmersos en las emociones sociales. Se llaman de este modo porque el niño se encuentra en una etapa donde empieza a relacionarse más allá del entorno familiar y amplía sus relaciones en los parques, en la escuela, etc. En este período evolutivo, es decir el desarrollo físico, emocional y cognitivo evolucionan de manera simultánea.

Además, ya desde los dos años, los niños son capaces de reconocer algunas emociones en los demás y dar una respuesta a éstas, y a los cuatro años los infantes son capaces de adaptar las emociones a cada situación. En la edad de preescolar pueden determinar y comunicar sus sentimientos y también distinguir las emociones de sus pares, se puede entender que las emociones se relacionan con los deseos y experiencia, entre las emociones básicas que encontramos son la alegría,

la tristeza, la felicidad, la ira siendo estas quien regule también la conducta alimentaria del niño. Las emociones son etapas afectivas que nos muestran el estado de ánimo interno personal las motivaciones, necesidades, deseos y objetivos, están presentes en nosotros desde bebés, son experimentadas de forma única y personal por cada individuo, esto dependerá de variados factores como la educación, forma de ser, la situación, los afectos involucrados y las experiencias anteriores. (Villena & martinez, 2018).

Los niños en la etapa preescolar, ya empiezan a elegir sus alimentos favoritos y hacer rabietas e interesarse por alimentos pocos saludables, de esta manera influye mucho la familia ya que el niño aprende por imitación y mira el comportamiento alimentario de sus familiares, es importante que, en los comedores, guarderías y también en la escuela se han los encargados de manejar una alimentación saludable para que los niños no pierda los hábitos adquiridos. Con el aumento de la edad, el niño tiene más apetito, por ende la alimentación es más independiente del medio familiar tienden a desaparecer las apetencias caprichosas, en la actualidad el uso de la tecnología a temprana edad se ha caracterizado como una de la más influyente en la conducta alimentaria e incluso al modelo a seguir de algunos niños siendo este el mayor enemigo del desarrollo alimentario, cognitivo y emocional (Díaz-Beltrán, 2014)

En términos generales, la ingesta alimenticia y las emociones en los niños se encuentran regulada por dos sistemas altamente complejos e interconectados denominados mecanismos homeostáticos y hedónicos. Los mecanismos homeostáticos son probablemente los más estudiados y corresponden a los que regulan los niveles de nutrientes en la sangre y los tejidos, a través de la acción de hormonas que son secretadas a nivel periférico y que producen señales de hambre o saciedad. Los mecanismos no homeostáticos o hedónicos, por otra parte, son los que regulan la ingesta a través de señales producidas a nivel de sistema nervioso central, particularmente en circuitos formados por neuronas que liberan el neurotransmisor dopamina y que producen sensaciones de bienestar o de recompensa después de ingerir alimentos, o bien determinan la preferencia por ciertos alimentos sobre otros. (Benito, 2015)

**Tabla 3 receptores y respuestas fisiológicas**

Hormona	Producción	Receptores en SNC	Niveles	Blanco	Señal
<i>Leptina</i>	Adipocitos	Hipotálamo VM EM SN VTA	Bajos en ayuno Altos en ingesta	Activación de neuronas POMC/mCART Inhibición de neuronas AgRP/NPY Inhibición de neuronas dopaminérgicas	Saciedad
<i>Grelina</i>	Células ocíticas del estómago	Hipotálamo VM NA	Altos en ayuno	Activación de neuronas AgRP/NPY	Hambre
<i>CCK</i>	Células endocrinas del intestino delgado	Hipotálamo VM Tracto solitario Corteza cerebral VTA	Altos en ingesta	Activación de neuronas AgRP/NPY	Saciedad
<i>GLP-1</i>	Células del intestino	Área postrema	Altos en ingesta	Activación de neuronas del área postrema	Saciedad
<i>PPY</i>	Células entero-endocrinas del intestino delgado	Hipotálamo VM	Altos en ingesta	Inhibición de neuronas AgRP/NPY	Saciedad
<i>Insulina</i>	Células $\beta$ -pancreáticas	Plexos coroideos Hipotálamo VM PVN	Bajos en ayuno Altos en ingesta	Activación de neuronas POMC/mCART Inhibición de neuronas AgRP/NPY	Saciedad

**Fuente:** CEBQ childethig questionnaire

La conducta alimentaria de los niños se define como el conjunto de acciones que establecen la relación emocional del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales.

**Tabla 4 herramientas del disfrute de los alimentos**

Constructo	Herramienta	Descripción
Respuesta a los alimentos	CEBQ	Refleja diferentes aspectos de respuesta excesiva a estímulos externos: olor, sabor, apariencia Susceptibilidad a preferir alimentos de mejores propiedades organolépticas
Disfrute de los alimentos	CEBQ	Condición positiva asociada con la sensación de hambre, deseo de comer y placer por el alimento
Sobre ingesta emocional	CEBQ	Pérdida de control de la ingesta (hacia el exceso) en contextos emocionales negativos
Deseo de consumir bebidas	CEBQ	Deseo de beber y tendencia a llevar a la mano bebidas azucaradas
Comer en ausencia de hambre Sentimientos negativos Cansancio/aburrimiento Estímulos externos	EAHQ	Inicio o mantención de la ingesta alimentaria en relación a la tristeza, ira o ansiedad Inicio o mantención de la ingesta de alimentos por cansancio o aburrimiento Inicio o mantención de la ingesta de alimentos desencadenada por ver comida o que alguien se encuentre comiendo en el entorno
Valor reforzador del alimento	RVFQ	Cualidad que se refiere a la cantidad de trabajo que un individuo está dispuesto a ejecutar, para obtener un alimento palatable (chocolates) en relación a otro reforzador no alimentario (sticker preferido)
Ingesta emocional	TFEQ	Incapacidad de controlar la ingesta de comida en contextos emocionales negativos, tanto el exceso como el déficit de apetito
Ingesta sin control	TFEQ	Inclinación a comer ante la exposición de estímulos externos en variadas circunstancias y dificultad para detener la ingesta

**Fuente:** CEBQ childethig questionnaire

Para poder evaluar la conducta alimentaria se ha descrito que existen dimensiones que influyen directamente en el proceso: a) Inicio de la alimentación (relacionado con la búsqueda, apetito, motivación por comer, respuesta hedónica a los alimentos, y refuerzo alimentario); y b) término de la alimentación (relacionados con saciedad, plenitud, o estímulos externos que llevan a finalizar la ingesta). Los mecanismos de hambre y saciedad vinculados con estas dimensiones involucran a los sistemas homeostáticos (balance energético) y hedónicos (respuesta afectiva al alimento). Es

importante recalcar que un individuo puede aumentar su ingesta de alimentos por cualquiera de estas dos vías. Ej.: Si un niño posee una señal de saciedad débil, posterior al consumo de una comida, entonces tiene alto riesgo de sobreconsumo (*vía homeostática*); o si disfruta mucho los alimentos y responde positivamente a estímulos asociados con estos, también tiene alto riesgo de sobreconsumo (*vía hedónica*).

**Tabla 5 Dimensiones de la conducta alimentaria**

Constructo	Herramienta	Descripción
Respuesta a la saciedad	CEBQ	Disminución de la sensación de hambre ocasionada por el consumo previo de alimentos
Exigencia frente a la alimentación	CEBQ	Exigencia condicionada, que limita la variedad de productos de alimentación aceptados
Lentitud en el comer	CEBQ	Tendencia a prologar la duración de los tiempos de comida
Sub-ingesta emocional	CEBQ	Pérdida de control de la ingesta (hacia el déficit) en contextos emocionales negativos
Restricción cognitiva	TFEQ	Tendencia a limitar la propia ingesta (en cantidad o tipo de alimentos) para controlar el peso corporal
Ingesta emocional	TFEQ	Incapacidad de controlar la ingesta de comida en contextos emocionales negativos, tanto el exceso como el déficit de apetito

**Fuente:** CEBQ childethig questionnaire .

Los requerimientos alimenticios que el niño debe ingerir están conectados, hacia sus actividades diarias y el control de que es lo que come durante su jornada diaria (José Alberto Luna Hernández, 2018) el aspecto físico y emocional de un niño o niña es el resultado de su aporte nutricional que realiza o conoce, su crecimiento y desarrollo deben tener un nexo de conexión interrelacionar, no se puede desapegar el uno del otro,

Además (Moreno & Segovia, 2015) nos habla que el hábito alimenticio se refiere a un patrón de alimentación que una persona sigue diariamente, por ejemplo: la preferencia de alimentos y horarios para ingerirlos y estados de ánimo; tomando en cuenta esta definición, se puede entender como la conducta alimentaria influye también en el comportamiento normal que se relaciona con los hábitos de alimentación y emociones.

**1.2.3 Segundo Objetivo Específicos:** Establecer cuáles son las conductas alimentarias frente a la actitud emocional más frecuente.

Se aplicó una ficha de observación a los niños y niñas para determinar cuáles son las conductas alimentaria y actitud emocional más frecuentes, se pudo distinguir que tanto en las personas adultas y niños tienen las mismas emociones pero con distinta intensidad, las emociones positivas como alegría, gozo, tranquilidad de las cuales sirven como estímulo para que su aprendizaje y conducta alimentaria mejore, en cambio las emociones negativas como ira, rabia, enojo, resentimiento, estas

emocionen impiden el buen aprendizaje y la buena ingesta de los alimentos. (Goleman D. , 1995)

La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y nosotros mismos. (Goleman, 1995)

Las emociones positivas son aquellas que prevalecen el placer y el bienestar, estas emociones tienen una duración temporal , que conducen a la felicidad del niño las emociones positivas es el abanico de expresiones faciales que las acompañan, aunque es importante resaltar que las emociones más comunes son la felicidad, la alegría, el amor y el humor , como se explica anteriormente que las emociones tenemos todos los seres humanos sin distinción de raza ni de sexo esto nos quiere decir que la mayoría del tiempo nosotros sentimos varias de emociones positivas como también negativas. Las emociones positivas nos ayudan a mantener nuestro organismo saludable que previenen enfermedades cardiovasculares son útiles en el campo de la salud que previenen y reducen la ansiedad. (Barragán, 2019).

Según (Barragán, 2019) la tristeza está vinculada al afecto que hemos establecido con alguien o algo. Afirma que “la emoción de la tristeza surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo”. la tristeza es la emoción de la pérdida. Cualquier tipo de pérdida, ya sean personas, animales, cosas, ilusiones, esperanzas, deseos u objetivos, desencadena una respuesta emocional que nos mueve a llenar el vacío surgido por dicha pérdida. También aparece la tristeza cuando nos sentimos decepcionados o ha ocurrido una desgracia ya sea a nosotros mismos o a alguien que nos importa. Tanto los niños como los adultos, cuando estamos tristes nos parece que no hay nada que nos anime, y nada nos pueda ayudar a superar esa sensación de tristeza. Normalmente, la tristeza la mostramos mediante el llanto y con nuestra expresión facial y corporal. Los niños aprenden a reconocer la tristeza en la expresión facial que muestran sus padres al contactar con ella (los ojos caídos, su boca sin sonrisa, sus ojeras). Con la expresión corporal podemos mostrar nuestra tristeza.

(Bisquerra Alzina, 1-ene-2017) nos habla que la alegría es la emoción relacionada con la sensación de satisfacción en el aquí y ahora. Conectamos con ella cuando nos ocurren cosas positivas, cuando logramos alguna meta que nos habíamos propuesto o tenemos una sensación placentera. Existen muchos estímulos en la vida

cotidiana que ponen en marcha esta emoción, desde conseguir un objetivo propuesto hasta recibir una simple caricia de alguien que nos haga sentirnos bien. Alguien que nos sonrío, un detalle afectivo, un recuerdo feliz que viene a nuestra mente, una noticia positiva, etc. ponen en marcha nuestra emoción y nos dan una energía nueva. Muchas de las causas de la alegría están relacionadas con la autoestima.

La expresión de la alegría es la risa. Es bueno hacerles reflexionar sobre el motivo de su alegría y reconducir aquellos casos en que la alegría no es adecuada (por ejemplo, reírse de un compañero). Con ello estamos contribuyendo al desarrollo de la personalidad del infante.

La alegría puede surgir estando solos o en relación con otras personas. Para ayudar a identificar las emociones puede ser bueno que vayamos explicando a los niños de forma sencilla el mundo de las emociones. Una manera de hacerlo es decirles a los niños cómo sabemos que estamos alegres o cómo notamos por dentro nuestra alegría. Podemos ver que los niños muestran su alegría al reír, sus ojos brillan, o cuando están activos, con ganas de relacionarse y de hacer cosas.

Para desarrollar alegría en los niños podemos reírnos con ellos, jugar, hacer bromas, mostrarnos alegres cuando ellos estén alegres, contar e inventar cuentos con ellos, cantar, abrazarnos, etc.

**Tabla 6 emociones negativas**

<b>1. EMOCIONES NEGATIVAS</b>	
<b>Ira</b>	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
<b>Miedo</b>	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
<b>Ansiedad</b>	Angustia, desesperación inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
<b>Tristeza</b>	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
<b>Vergüenza</b>	Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.
<b>Aversión</b>	Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia, disgusto.
<b>2. EMOCIONES POSITIVAS</b>	
<b>Alegría</b>	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, gratificación, estremecimiento, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, felicidad, gozo, diversión.

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

Humor	Provoca sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.
Amor	Afecto, cariño, ternura, simpatía empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
Felicidad	Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

**Autor:** Gina Duran Pozo

Es por esta razón que (Piqueras, Ramos, & Martinez, 2014) nos afirman que en la actualidad las emociones negativas ayudan a desarrollar enfermedades relacionadas con el sistema inmune, o adquirir determinados hábitos poco saludables, que a la larga pueden dañar nuestra salud, dentro de las emociones más estudiadas que se relacionan con las emociones negativas son la ansiedad y la depresión como estado emocional, siendo esta diagnosticada en niños y adultos, otra emoción negativa es la ira, por su relación con los trastornos cardiovasculares la tristeza se considera como la precursora de la depresión.

#### **1.2.4 Tercer Objetivo Específicos:** Difundir la información sobre la incidencia de la actitud emocional en la conducta alimentaria

Se utilizó un tríptico informativo para que las docentes conocieran información sobre el tema de investigación que es la actitud emocional y conducta alimentaria en la cual detalla temas sobre las necesidades alimenticias de los niños, como los factores emocionales influyen en la alimentación, hábitos, requerimientos nutricionales características de una dieta saludable, el ambiente en las comidas y el comedor, influye en el crecimiento y desarrollo de las destrezas del niño, es necesario que durante esta etapa los niños adquieran hábitos alimenticios saludables.

La alimentación y la nutrición en la edad escolar son muy importantes ya que se incluye los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad, la nutrición aporta energía y funcionamiento corporal ya que está regula el metabolismo y ayuda a prevenir enfermedades, el objetivo de la nutrición en la etapa escolar es conseguir un estado óptimo para mantener el crecimiento adecuado del niño, los padres son los encargados de implantar hábitos alimenticios en los niños, también son los encargados de decidir la cantidad, la calidad de los alimentos y proporcionados durante la época escolar. Los hábitos alimentarios en la edad escolar no son tan fáciles de cumplir ya que existen agentes como la familia, los medios de comunicación y la escuela que intervienen sin embargo los hábitos alimentarios se



ha modificado por la situación económica que afectan los patrones de consumo. en la escuela el niño se enfrenta a nuevos hábitos no saludables. (J.M. Moreno Villares\*, 2015)

Los requerimientos nutricionales en la ingesta diaria de los niños de 3 a 4 años, es de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada esta se basa en las necesidades energéticas, estas hacen que el niño se mantenga activo durante el periodo escolar de igual manera ,la necesidades de proteínas en el cuerpo del infante es necesaria ya que desarrolla crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal, las necesidades de grasas ya que son las encargadas del transporte de vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales ,el hidratos de carbono y fibra en cambio es el encargado del transportes de vitaminas y minerales y por último y no menos importante tenemos a la necesidades de vitaminas y minerales son las encargadas de mantener a tu cuerpo funcionando correctamente se encarga de produciendo calcio para tus huesos cada uno de estos requerimientos son tan importantes para mantener el equilibrio nutricional de los niños aportando también significativamente en el desarrollo cognitivo (J.M. Moreno Villares\*, 2015).

Las Características de una dieta saludable para los niños es proporcionar la distribución equilibrada de los nutrientes , los alimentos que al niño se debe proporciona deben ser aptos para el consumo, desde el punto de vista de la higiene y seguridad alimentaria , la preparación de los alimentos depende de cada cultura y costumbre familiar , el objetivo fundamental de una dieta es cubrir las necesidades que permita el desarrollo y crecimiento del niño se debe inculcar hábitos de alimentación saludable para poder guiar en una adecuada alimentación. (J.M. Moreno Villares\*, 2015)

La ingesta de alimento en niños en la edad de preescolar es de 4 a 6 veces al día se diferencia que las tres comidas como el desayuno, el almuerzo, y la cena son importantes en el estado nutricional del niño, también son necesarios snack entre comidas estos pequeños piqueos deben ser saludables. Cabe recalcar que el desayunos es el más importante en el día ya que proporciona energía y nos ayuda a la asimilación de nutrientes y vitaminas, nos ayuda también a mejorar el rendimientos escolar, otro factor importante que debemos tomar muy en cuenta es

el ambiente donde el niño consume sus alimentos estos deben evitar las distracciones, y mantener el área designada para la alimentación del niño. (J.M. Moreno Villares\*, 2015)

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 Materiales

Para la presente investigación se utilizó los siguientes recursos:

**Ficha de observación:** esta ficha nos permitió observar si la actitud emocional que tienen niños influye en la conducta alimentaria.

**Internet:** se empleó la herramienta del internet para obtener la correcta recopilación de información y poder sustentar cada una de las variables, podemos atribuir la indagación de libros, revistas, diarios entre otros medios que nos permitieron desarrollar nuestra investigación con información real y verídica de fuentes confiables.

#### 2.2. Descripción de los Métodos Aplicados

La investigación realizada fue una investigación de campo, con enfoque cualitativo, ya que se desarrolló aplicando métodos, la primera es una método exploratorio, ya que se recolectó información que nos permita familiarizarnos con el tema que teníamos un conocimiento superficial, mientras que el método explicativo analizó la información recolectada por medio de docentes y estudiantes, con el tema referente actitud emocional en la conducta alimentaria en los niños y niñas de 3 a 4 años de educación inicial en el Centro de Desarrollo Infantil “MELITA’S GARDEN”.

La investigación que se realizó fue en alcance descriptivo, ya que para dicha recolección de información se aplicó un instrumentos de investigación, estructurado para la población, se aplicó 7 ítems para la evaluación de la actitud emocional y la conducta alimentaria de lo cual permite evidenciar si las emociones en el niño influye en la manera de alimentarse , siendo una población de 28 niños de 3 a 4 años de edad, Centro de Desarrollo Infantil “MELITA’S GARDEN”, teniendo con anterioridad la autorización de los padres de familia para poder recolectar y levantar datos e información correspondiente al estudio.

El **instrumento** de apoyo que utilizaremos en esta investigación es:

**Ficha de observación:** Ésta va dirigida a los niños, ya que pretendemos analizar los resultados que nos den a conocer por medio de un cuestionario de preguntas abiertas, fáciles y flexibles acorde a su edad cronológica.

Para (Gonzalez, 2014) el propósito de la investigación es construir el conocimiento sobre la realidad a partir de condiciones particulares, que se consideran elementos de análisis en el proceso de producción y desarrollo del conocimiento esto quiere decir que cada dato tomado dará más realce a la investigación, desarrollando información verídica con respecto a la realidad del hombre y de la sociedad.

En el desarrollo de la investigación se pudo interactuar directamente con las docentes, niños y niñas de los dos paralelos de Inicial I del Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Garden “se asumió que los docentes conocían sobre el tema de estudio tanto como en la actitud emocional y la conducta alimentaria que es de gran ayudó a esta investigación.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Análisis y discusión de los resultados

##### 3.1.1 Análisis de la Ficha de Observación aplicada a los niños y niñas de 3 a 4 años.

**Pregunta 1:** ¿Los niños /as expresan sus emociones al momento de alimentarse.?

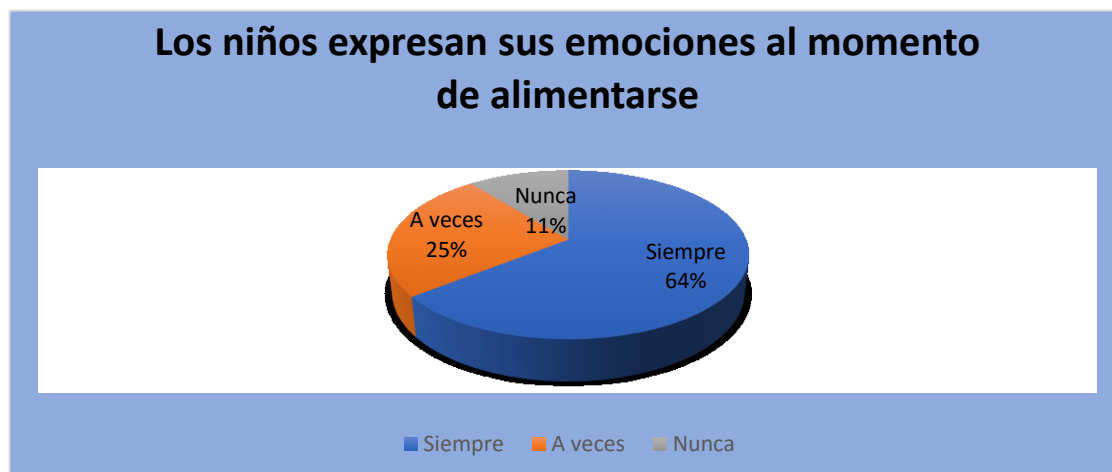
**Tabla 7** Los niños expresan sus emociones

Valido	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	64%
A veces	7	25%
Nunca	3	11%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

Autor: Gina Duran Pozo

**Gráfico 1** Los niños expresan sus emociones al momento de alimentarse



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

Autor: Gina Duran Pozo

**Análisis:** Después de analizar la ficha de observación de 28 niños/as que corresponde al 100%, 18 que corresponde al 64% siempre expresan sus emociones al momento de alimentarse, 7 que corresponden al 25 % a veces, mientras que 3 que corresponde al 11% no expresa sus emociones al momento de alimentarse.

**Interpretación:** En el gráfico podemos evidenciar que a un gran número de niños expresan sus emociones al momento de alimentarse ya que de esta manera podemos darnos cuenta que alimentos les gusta y modificar la ingesta de alimentos para el beneficio y nutrición de los niños y niñas.

**Pregunta 2:** ¿Los niños respetan los alimentos de sus compañeros?

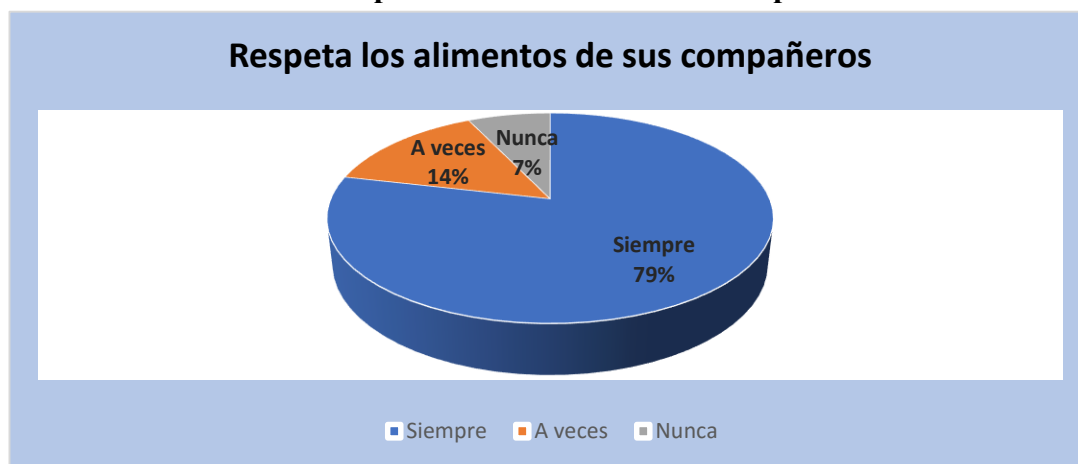
**Tabla 8 los niños respetan los alimentos**

Valido	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	22	79%
A veces	4	14%
Nunca	2	7%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

**Gráfico 2 Respeto los alimentos de sus compañeros**



**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

**Análisis:** Después de analizar la ficha de observación de 28 niños/as que corresponde al 100%, 22 que corresponde al 79 % siempre respetan los alimentos de sus compañeros, 4 que corresponden al 14 % a veces, mientras que 2 que corresponde al 7 % no respetan los alimentos de sus compañeros.

**Interpretación:** En el gráfico podemos evidenciar que un gran número de niños respetan los alimentos de sus compañeros de esta manera desarrollas la convivencia con sus compañeros y también fomentamos el valor del respeto y la tolerancia hacia los demás.

**Pregunta 3:** ¿Los niños dejan los alimentos en su plato cuando está triste o enojado?

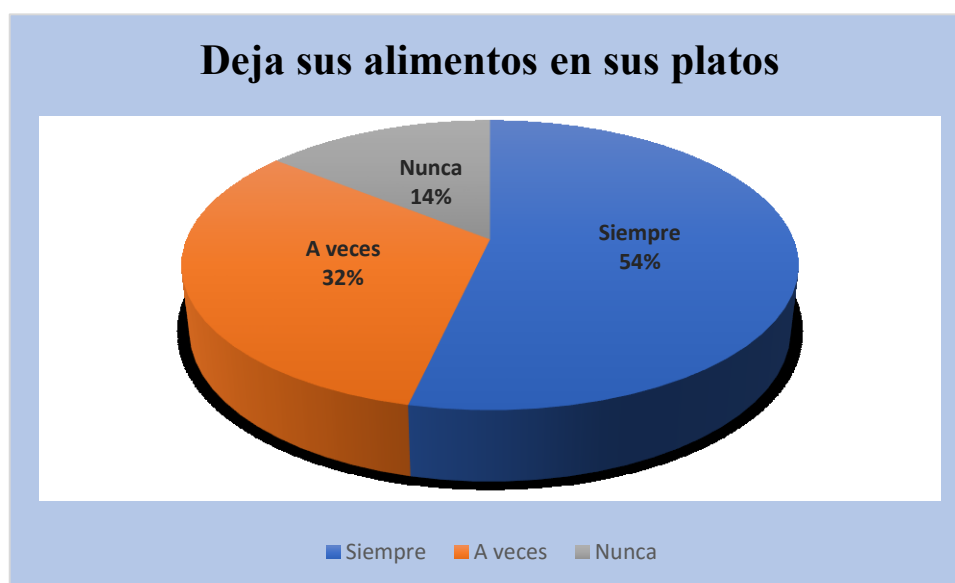
**Tabla 9** Los niños dejan los alimentos en sus platos

Valido	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	59%
A veces	9	32%
Nunca	4	14%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

**Gráfico 3** Deja sus alimentos



**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

**Análisis:** Después de analizar la ficha de observación de 28 niños/as que corresponde al 100%, 15 que corresponde al 54 % siempre deja sus alimentos en el plato cuando esta triste o enojado, 9 que corresponden al 32 % a veces, mientras que 4 que corresponde al 14% no deja sus alimentos en el plato cuando esta triste o enojado.

**Interpretación:** En el gráfico podemos evidenciar que un gran número de niños dejan sus alimentos en sus platos dando a entender que su estado de ánimo no es el adecuado para poderse alimentar de esta manera podemos evidenciar que sus emociones influyen mucho en su alimentación y nutrición del infante.

**Pregunta 4:** ¿La ingesta de alimentos mejora cuando el niño está feliz?

**Tabla 10** La ingesta de alimentos mejora.

Valido	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	24	86%
A veces	3	11%
Nunca	1	3%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

*Gráfico 4* Cuando está feliz el niño se alimenta mejor



**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

**Análisis:** Después de analizar la ficha de observación de 28 niños/as que corresponde al 100%, 24 que corresponde al 86 % se puede corroborar que la ingesta de alimentos mejora cuando el niño está feliz, 3 que corresponden al 11 % a veces, mientras que 1 que corresponde al 3 % la ingesta de alimentos no mejora ni porque se su estado de ánimo se el óptimo.

**Interpretación:** En el gráfico podemos evidenciar que un gran número de niños su ingesta de alimentos mejora cuando el niño está feliz dando a entender que su estado de ánimo influye en su nutrición, en su aprendizaje esto nos quiere decir que un niño sano es espontáneo, ruidoso, inquieto, emotivo y colorido.



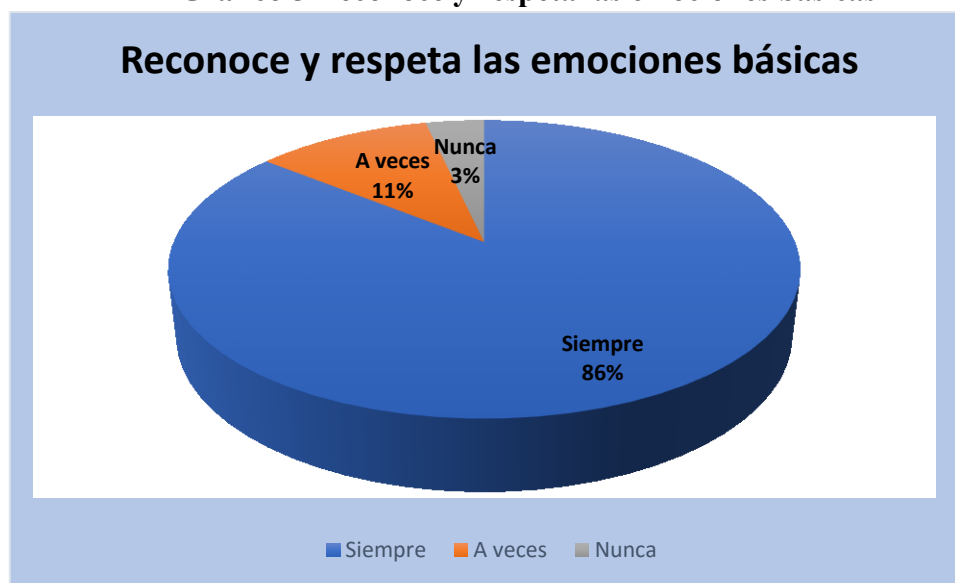
**Pregunta 5:** ¿El niño reconoce y respeta las emociones básicas de sus compañeros al momento de su alimentación?

**Tabla 11 EL niño reconoce y respeta las emociones básicas**

<b>Valido</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	24	86%
<b>A veces</b>	3	11%
<b>Nunca</b>	1	3%
<b>Total</b>	28	100%

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”  
**Autor:** Gina Duran Pozo

**Gráfico 5 Reconoce y respeta las emociones básicas**



**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”  
**Autor:** Gina Duran Pozo

**Análisis:** Después de analizar la ficha de observación de 28 niños/as que corresponde al 100%, 24 que corresponde al 86 % que los niños reconocen y respeta las emociones básicas de sus compañeros al momento de su alimentación, 3 que corresponden al 11 % a veces, mientras que 1 que corresponde al 3 % no reconoce y respeta las emociones básicas de sus compañeros al momento de su alimentación.

**Interpretación:** En el gráfico podemos evidenciar que un gran número de niños reconoce y respeta las emociones básicas de sus compañeros al momento de su alimentación nos da a entender que sus emociones influyen en su comportamiento en el respeto y la empatía que tiene a sus compañeros, hacen que la convivencia sea armónica y disciplinada

**Pregunta 6:** ¿Las emociones influyen en el comportamiento del niño en el comedor?

**Tabla 12 las emociones influyen en el comportamiento**

Valido	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	71%
A veces	7	25%
Nunca	1	4%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil "Melita's Gardes"

Autor: Gina Duran Pozo

**Gráfico 6 Comportamiento del niño en el comedor**



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil "Melita's Gardes"

Autor: Gina Duran Pozo

**Análisis:** Después de analizar la ficha de observación de 28 niños/as que corresponde al 100%, 20 que corresponde al 71 % que las emociones influyen en el comportamiento del niño en el comedor, 7 que corresponden al 25 % a veces, mientras que 1 que corresponde al 4 % no reconoce que las emociones influyen en el comportamiento del niño en el comedor.

**Interpretación:** En el gráfico podemos evidenciar que un gran número de niños se reconoce que las emociones influyen en el comportamiento del niño en el comedor, nos da a entender que su estado emocional que se encuentra el niño en el momento de ir al comedor será decisivo para un buen comportamiento y alimentación y nutrición del niño.

**Pregunta 7:** ¿Los niños disfrutaban de los alimentos proporcionados de casa?

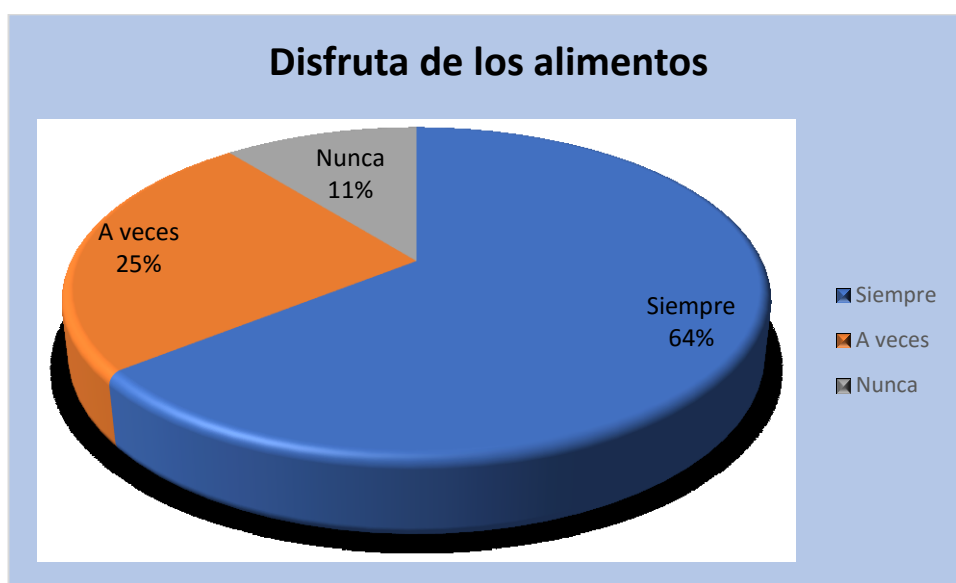
**Tabla 13** Los niños disfrutaban de los alimentos

Valido	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	71%
A veces	7	25%
Nunca	3	4%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

**Gráfico 7** Disfruta de los alimentos



**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Melita’s Gardes”

**Autor:** Gina Duran Pozo

**Análisis:** Después de analizar la ficha de observación de 28 niños/as que corresponde al 100%, 18 que corresponde al 64 % Los niños disfrutaban de los alimentos proporcionados de casa, 7 que corresponden al 25 % a veces, mientras que 3 que corresponde al 4 % no disfrutaban de los alimentos proporcionados de casa.

**Interpretación:** En el gráfico podemos evidenciar que un gran número de niños disfrutaban los alimentos proporcionados de casa, ya que los alimentos traídos de casa son de acuerdo a la alimentación sana y balanceada y saludable que se mantiene en la institución ya que siempre estamos en campañas de la alimentación saludable y nutritiva que se imparte a los padres de familia para mantener la correcta nutrición de los niños.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES

Luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos y el análisis correspondiente se pudo concluir que:

- Se fundamentó teóricamente y bibliográficamente a cada una de las variables como son la actitud emocional y la conducta alimentaria de lo cual nos sirvió para la formulación de los instrumentos aplicados.
- Mediante investigaciones relacionadas con el tema expuesto se evidencio que la actitud emocional incide de manera notoria en la conducta alimentaria, de lo cual se pudo identificar por medio de la ficha de observación aplicada a los niñas y niñas del inicia I Centro Del Centro De Desarrollo Infantil “Melita’s Garden. Estudios revelaron que emociones en los niños de preescolar influyen de forma clara en el estado de ánimo, modo de alimentarse, manera de comportarse en su entorno y lo principal en su nutrición.
- Mediante un tríptico se difundió la importancia de la actitud emocional en la conducta alimentaria en los niños y niñas de 3 a 4 resumiendo palabras claves como una guía para las docentes, recalcando las estrategias recomendadas por algunos autores como pilar fundamental para empezar con el desarrollo de la conciencia sintáctica.

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía

- Barragán, A. :. (2019). PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS:. *redalyc.org*, S/n. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Benito, S. (2015). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *researchgate*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/260777740\\_Influencia\\_de\\_las\\_emociones\\_en\\_la\\_ingesta\\_y\\_control\\_de\\_peso](https://www.researchgate.net/publication/260777740_Influencia_de_las_emociones_en_la_ingesta_y_control_de_peso)
- Bisquerra Alzina, R. (1-ene-2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Articles publicats en revistes (Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació)*, p. 58-65. Obtenido de <http://hdl.handle.net/2445/120779>
- Casassus. (2006).
- Díaz, J. L., & Flores, E. O. (2011). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *redalyc.org*, pp. 20-35. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/582/58242403.pdf>
- Díaz-Beltrán, M. d. (2014). Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. *scielo.org.co*, s/n. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62n2/v62n2a10.pdf>
- Ekman. (1972).
- García, J. (2015). La educación emocional, su importancia en el proceso de. *redalyc.org*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Goleman. ((1995)).
- Goleman. ((1995)).
- Goleman. (1994).
- Goleman. (1995).
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Obtenido de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Gonzalez, F. (2014). la psicología cognitiva: objeto, metodo,problema. *scribd*, s/. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/243276611/La-psicologia-cognitiva-Objeto-metodo-y-problemas-Version-1-Marzo-de-2014-1-1-pdf>
- J.M. Moreno Villares\*, M. G. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *PEDIATRIA INTEGRAL*, S/P. Obtenido de [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/themes/Pediatrica/images/sepeap\\_left\\_1.png](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/themes/Pediatrica/images/sepeap_left_1.png)

- Jessica Osorio E. Gerardo Weisstaub N, C. C. (2015). DESARROLLO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN LA INFANCIA. *Revista chilena de nutrición*. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002000300002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002)
- José Alberto Luna Hernández, I. H. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *SCIELOSP.ORG*, 169-185. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n4/169-185/>
- Karina Oyarce Merino<sup>1</sup>, M. V.-V. (noviembre de 2016). conducta alimentaria en los niños . *Nutricion hospitalaria*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112016000600032](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000600032)
- katz. (1960). TÉCNICAS DE MEDICIÓN POR MEDIO DE ESCALAS de LA ACTITUD. Obtenido de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/6552/6002>
- Marfil R, S. M.-M.-L. (2019). Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *revistas.proeditio*, s/n. Obtenido de <https://revistas.proeditio.com/index.php/jonnpr/article/view/3171/html3171>
- Moreno, J., & Segovia, G. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *pediatria integra*, s/n. Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- Nina, H. (1986). *Consideraciones sociológicas acerca de la relación entre familia y atención*. santiago de chile. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>
- Perez, A., & Cabero, M. (2014). *La practica de la educacion emocional : tematicas actuales y emergentes*. barcelona: Praxis. Obtenido de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ambitos-de-aplicaci%C3%B3n-de-la-educaci%C3%B3n-emocional-proyectos-innovadores-y-tem%C3%A1ticas-emergentes..pdf>
- Perez, M. (2007). AMBITOS DE LA APLICACION DE LA EDUCACION EMOCIONAL. *WOLDKERS KLUWERS*. Obtenido de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ambitos-de-aplicaci%C3%B3n-de-la-educaci%C3%B3n-emocional-proyectos-innovadores-y-tem%C3%A1ticas-emergentes..pdf>
- Piqueras, J., Ramos, V., & Martínez, A. (2014). Emociones negativas y su impacto. *redalyc.org*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- RATNER, R., HERNANDEZ, P., & MARTEL, J. y. (2017). Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. *Scielo*, pp.33-38. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-75182017000100005&lng=es&nrm=iso](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182017000100005&lng=es&nrm=iso)

Restrepo, L., & Gallegos, M. .: (2014). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. 128 -148. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>

Stéphane, C. (2015). *SOBRE PESO EMOCIONAL*. MADRID - ESPAÑA: Urano.

UÑO, A. (2013). *UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA* . Obtenido de [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1837/2013\\_05\\_27\\_TFM\\_ESTUDIO\\_DEL\\_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1837/2013_05_27_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Villena, L., & martinez, j. (2018). *El desarrollo emocional en la infancia y su influencia*. Zaragoza: universidad san jose. doi:file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-InteligenciaEmocionalYBienestarIIIReflexionesExper-717005.pdf

## Anexos

**Ilustración 1:** Fachada de la institución

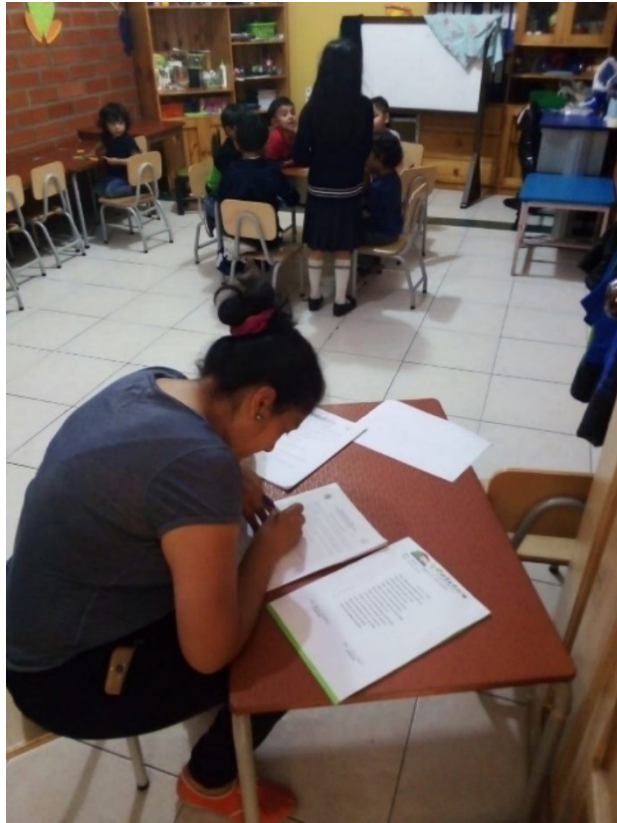


**Ilustración 1 :** Área de juegos lúdicos





**Ilustración 2:** Recolección de datos ficha de observación



**Ilustración 3 :** Niños de la institución





### INSTRUMENTO DE VALIDACION

**Objetivo del proyecto:** Validar la ficha de observación en el tema sobre “La Actitud Emocional en la Conducta Alimentaria en los niños y niñas.” para posterior aplicación del instrumento en el proyecto de investigación.

**Instrucciones:** Esta ficha de observación está dirigida para obtener información sobre la actitud emocional en la conducta alimentaria en los niños y niñas en el Centro de Desarrollo Infantil “MELITA’S GARDES” del cantón Ambato.

La información obtenida será utilizada con fines educativos. Favor señale con una x la respuesta que más se acoja a la realidad de los estudiantes de su aula.

### FICHA DE OBSERVACION

<b>Alumno:</b>	<b>Fecha:</b>			
<b>Edad:</b>	<b>Nivel:</b>			
<b>Institución:</b>	<b>Observador:</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>COMENTARIO</b>
¿Los niños /as expresan sus emociones al momento de alimentarse.?				
¿Los niños respetan los alimentos de sus compañeros?				
¿Los niños dejan los alimentos en su plato cuando está triste o enojado?				
¿La ingesta de alimentos mejora cuando el niño está feliz?				
¿El niño reconoce y respeta las emociones básicas de sus compañeros al momento de su alimentación?				

<b>¿Las emociones influyen en el comportamiento del niño en el comedor?</b>				
<b>¿Los niños disfrutan de los alimentos proporcionados de casa?</b>				

## Comer en familia

Es importante procurar que las comidas se hagan en familia siempre que sea posible, ya que también es un acto social en que los/as niños/as aprenden a relacionarse.

Normas básicas para las comidas:

- Hay que lavarse las manos antes de comer.
- No hay que levantarse de la mesa mientras se está comiendo
- No se chilla ni se grita.
- Hay que aprender a pedir las cosas por favor y dar las gracias.

## El picoteo entre horas...

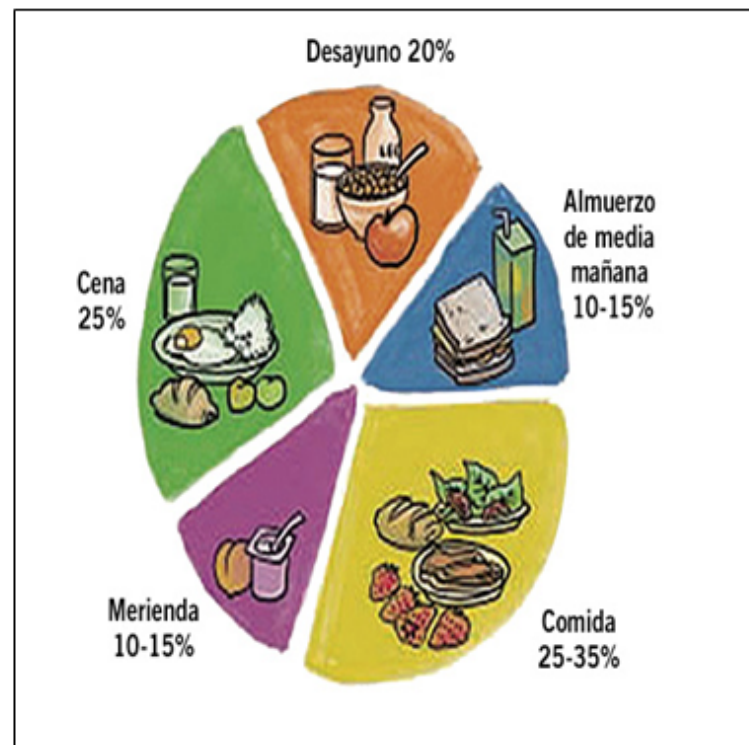
Conviene ofrecer a los/as niños/as un tentempié a media mañana y a media tarde. Ten cuidado con las cantidades, que no les quite el apetito para las comidas principales. No les des dulces.

Limita el acceso a las chucherías para que los/as niños/as no puedan cogerla cuando quieran

No uses las chucherías como soborno

## Para enseñar a comer:

- Establece un sitio, una hora y una rutina.
- Sienta al niño cuando ya esté la comida.
- Darle la comida, si la rechaza esperar 2 min y volver a intentarlo.
- Repetir 3 o 4 veces más.



CONSUMO OCASIONAL	
	Grasas (margarina, mantequilla) Dulces, bollos, caramelos, pasteles Bebidas azucaradas, helados Carnes grasas, embutidos
CONSUMO DIARIO	
	Pescados y mariscos 3-4 raciones semana Carnes magras 3-4 raciones semana Huevos 3-4 raciones semana Legumbres 2-4 raciones semana Frutos secos 3-7 raciones semana Leche, yogur, queso 2-4 raciones día Aceite de oliva 3-6 raciones día Verduras y hortalizas 3-2 raciones día Frutas 3-3 raciones día
	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas 4-6 raciones día
	Agua 4-8 raciones día
	Vino/cerveza Consumo opcional y moderado en adultos
	Actividad física Diaria (>30 minutos)

# EMOCIONES Y ALIMENTACION

## Cómo establecer buenos hábitos

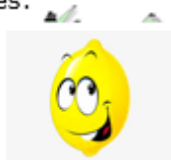


La **alimentación** es fundamental para el crecimiento y el desarrollo físico de nuestros/as hijos, lo que hace fundamento-tal la labor de los/as educadores/as a la hora de fomentar unos hábitos adecuados.

Para que la alimentación y la higiene se conviertan en hábitos, debemos llevarlos a cabo a la misma hora, en el mismo sitio y de la misma forma.

Por otro lado, la **nutrición** es el proceso que se encarga de transformar las sustancias que recibe de la alimentación, con 3 objetivos fundamentales:

1. Producir energía
2. Regular el metabolismo
3. Posibilitar el crecimiento



### Comiendo saludablemente Conseguimos.

- Tener energía durante todo el día.
- Conseguir las vitaminas y minerales necesarios.
- Mantener fuertes a nuestros/as hijos/as para realizar deportes y otras actividades.
- Lograr alcanzar su estatura máxima.
- Mantener el peso adecuado para su edad y estatura.
- Prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables.

¿Qué significa

Comer

Saludablemente?



- Establecer de cuatro a cinco comidas principales al día
- No comer entre horas
- Consumir preferentemente alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras o legumbres
- Comer pescado al menos dos o tres veces a la semana
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas, como refrescos, bollería industrial, aperitivos de bolsa, etc.
- Limitar en consumo de frituras y rebozados
- Cocinar las legumbres evitando las grasas y embutidos
- Utilizar aceite de oliva virgen
- Fomentar la actividad física y los juegos al aire libre, limitando los horarios de televisión, ordenador o consolas.

Y uno de los aspectos más importantes es **OTORGARLE IMPORTANCIA AL DESAYUNO**

*Mejorando nuestros hábitos alimentarios y haciendo un **desayuno saludable** mejoramos nuestro estado nutricional y nuestra salud*

### EL DESAYUNO...

**Es la comida más importante del Día.** Sin un desayuno completo el/la niño/a tendrá dificultades para hacer frente al gasto energético diario. En edad escolar disminuirá su atención y concentración, lo que dificultará su aprendizaje.

Los pediatras aconsejan que, en edad escolar, el aporte calórico corresponda al **25%** del total diario de calorías, proporcionando el almuerzo el 35%, la merienda un 10% y la cena el 30% del aporte calórico.

### Un desayuno saludable debe incluir:

Leche con  
cereales



Zumos

Pan



Frutas

