



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ENFERMERIA**

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“HABITOS Y CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ELOY ALFARO DE LA PARROQUIA DE MONTALVO DURANTE ENERO- JUNIO 2014”.**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Enfermería

**Autor:** Cruz Lozada, Darío Orlando

**Tutor:** Lic. Mg. Beatriz Venegas Mera

**Ambato – Ecuador**

**Marzo, 2015**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema:

**“HABITOS Y CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ELOY ALFARO DE LA PARROQUIA DE MONTALVO DURANTE ENERO- JUNIO 2014”.** Darío Orlando Cruz Lozada estudiante de la Carrera de Enfermería considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, Marzo 2015

### **EL TUTOR**

---

Lic.Mg. Beatriz Venegas Mera

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación

**“HABITOS Y CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ELOY ALFARO DE LA PARROQUIA DE MONTALVO DURANTE ENERO- JUNIO 2014”.**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de grado.

Ambato, Marzo 2015

## **EL AUTOR**

---

Darío Orlando Cruz Lozada

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Marzo 2015

## **EL AUTOR**

---

Darío Orlando Cruz Lozada

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueben el Informe de Investigación, sobre el tema **“HABITOS Y CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ELOY ALFARO DE LA PARROQUIA DE MONTALVO DURANTE ENERO- JUNIO 2014”**. de Darío Orlando Cruz Lozada, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, Marzo 2015

Para constancia firman:

.....  
PRESIDENTE/A

.....  
1er VOCAL

.....  
2do VOCAL

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, verdadera fuente de sabiduría, mi fuerza, mi fortaleza durante todos estos años.

Agradezco a mi esposa mi hijo y mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento. Gracias por todo papá y mamá por darme una carrera para mi futuro y por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor, por todo esto les agradezco de todo corazón de que estén conmigo.

También me gustaría agradecer a mis profesores que aparecieron durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación.

A mis familiares, viejos amigos y a quienes recién se sumaron a mi vida para hacerme compañía con sus sonrisas de ánimo. Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida.

## ÍNDICE GENERAL

Portada.....	i
Aprobación del tutor.....	ii
Autoría del trabajo de grado.....	iii
Derechos del autor.....	iv
Aprobación del jurado examinador.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice general.....	vii
Índice de tablas.....	xi
Índice de gráficos.....	xii
Resumen ejecutivo.....	xiv
Summary.....	xv
Introducción.....	1

### CAPÍTULO I.- EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis Crítico.....	5
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del Problema.....	6
1.2.5 Preguntas Directrices.....	6
1.2.6 Delimitación del Problema.....	6
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 Objetivo General.....	9
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9

## **CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes investigativos .....	10
2.2 Fundamentación filosófica .....	12
2.3 Fundamentación legal.....	13
2.4 Características fundamentales .....	15
2.5 Fundamentación Teorica .....	18
2.5.1 Habitos alimenticios .....	18
2.5.2 Dieta equilibrada.....	21
2.5.3 Higiene y manipulación de los alimentos.....	27
2.5.4 Salud integral sana.....	28
2.5.5 Crecimiento y desarrollo .....	30
2.5.6 Índice de masa corporal (IMC) para la edad .....	33
2.5.7 Peso y talla.....	33
2.5.8 Estado nutricional .....	34
2.6 Hipótesis .....	35
2.7 Señalamiento de las variables.....	35

## **CAPITULO III.- METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque.....	36
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	36
3.3 Nivel o tipo de investigación .....	36
3.4 Población y muestra.....	36
3.5.Operacionalización de variables .....	36
3.6 Plan de recolección de la información.....	39
3.7. Plan de procesamiento y análisis .....	39
3.8 Criterios de inclusión.....	39
3.9 Criterios de exclusión .....	39



## **CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

4.1. Análisis e interpretación de resultados .....	40
4.2 Verificación de la hipótesis .....	58
5.1 Conclusiones.....	61
5.2 Recomendaciones .....	62

## **CAPITULO VI.- PROPUESTA**

6.1.1 Datos informativos .....	63
6.1.2 Institución ejecutora .....	63
6.1.3 Beneficiarios.....	63
6.1.4 Ubicación.....	63
6.1.5 Tiempo estimado para la ejecución .....	63
6.1.6 Equipo técnico responsable .....	63
6.1.7Costo.....	63
6.2 Antecedentes de la propuesta .....	64
6.3 Justificación.....	65
6.4 Objetivos.....	66
6.4.1 Objetivo general .....	66
6.4.2 Objetivo específicos .....	66
6.5 Análisis de factibilidad .....	66
6.6 Fundamentación científico-técnico.....	67
6.7 Metodología.....	68
6.7.1 Modelo Operativo.....	69
6.8 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta .....	70
6.9 Evaluación .....	70
6.10 Recursos.....	71

## MATERIAL DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas.....	72
Anexos .....	76

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1.....	40
TABLA N° 2.....	41
TABLA N° 3.....	42
TABLA N° 5.....	44
TABLA N° 6.....	45
TABLA N° 7.....	46
TABLA N° 8.....	47
TABLA N° 9.....	48
TABLA N° 10.....	49
TABLA N° 11.....	50
TABLA N° 12.....	51
TABLA N° 13.....	52
TABLA N° 14.....	53
TABLA N° 15.....	54
TABLA N° 16.....	55
TABLA N° 17.....	56
TABLA N° 18.....	57

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICOS N° 1 .....	40
GRÁFICOS N° 2 .....	41
GRÁFICOS N° 3 .....	42
GRÁFICOS N° 4 .....	43
GRÁFICOS N° 5 .....	44
GRÁFICOS N° 6 .....	45
GRÁFICOS N° 7 .....	46
GRÁFICOS N° 8 .....	47
GRÁFICOS N° 9 .....	48
GRÁFICOS N° 10 .....	49
GRÁFICOS N° 11 .....	50
GRÁFICOS N° 12 .....	51
GRÁFICOS N° 13 .....	52
GRÁFICOS N° 14 .....	53
GRÁFICOS N° 15 .....	54
GRÁFICOS N° 16 .....	55
GRÁFICOS N° 17 .....	56

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERIA

**“HABITOS Y CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ELOY ALFARO DE LA PARROQUIA DE MONTALVO DURANTE ENERO- JUNIO 2014”.**

**Autor:** Cruz Lozada, Darío Orlando

**Tutora:** Licenciada Beatriz Venegas

**Fecha:** Marzo, 2015

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo tuvo como interrogante conocer los hábitos y conocimientos alimentarios que influyen en el estado nutricional de los alumnos de la escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo. Se realizó la presente investigación con 135 alumnos, mediante un estudio descriptivo de corte transversal para medir las variables: prácticas y conocimientos, IMC para la edad y talla para la edad de los niño/as. Se recolectaron datos en un cuestionario estructurado y se tabularon los datos en los programas de Microsoft Excel y EpiInfo 2008.

Con respecto a los hábitos alimenticios solo un 21% de niños comen de manera correcta (las cinco comidas repartidas en el día. Una mínima cantidad de niño/as que corresponde al 37.04% respondieron que en su comida incluyen alimentos de todos los grupos (carbohidratos, proteínas, grasas, vegetales, frutas. Mientras que un (62.97%) consume comida rica en carbohidratos simples y grasas saturadas.

Sobre los conocimientos se evidencio que solo un 28,89% asume que el desayuno es la principal comida del día. Además solo 35,56% de padres de familia señalo que en la alimentación diaria se debe incluir a alimentos que pertenezcan a estos grupos

alimentarios: Hidratos de carbono, Proteína, Lácteo, frutas, verduras, el resto de padres de familia lo hacen de una manera desequilibrada.

Se concluyó que los hábitos y conocimientos influyen en el estado nutricional de niño/as, además se mostró que no hay la debida importancia de la nutrición que debe llevar niño/as por lo que con este trabajo también se pretende concientizar a los padres de familia y a los miembros de la Escuela.

**PALABRAS CLAVES:** NUTRICION, PADRES, FAMILIA, ESCOLARES, PESO, TALLA.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO  
FACULTY OF THE SCIENCES  
CAREER OF NURSING

**"FOOD HABITS AND KNOWLEDGE THAT INFLUENCE THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS FROM SCHOOL ELOY ALFARO PARISH FOR JANUARY-JUNE 2014 MONTALVO".**

**Author:** Cruz Lozada, Dario Orland

**Tutor:** Lic. Beatriz Venegas

**Date:** March, 2015

**SUMARY**

This research work was to question know the habits and food knowledge that influence the nutritional status of school students Eloy Alfaro Parish Montalvo. This research was conducted with 135 students, a descriptive cross-sectional study to measure the variables: practices and knowledge, BMI child / as. Data were collected in a structured questionnaire and the data were tabulated in the programs of Microsoft Excel and EpiInfo 2008.

Regarding eating habits only 21% of children eat properly (the five meals spread over the day. A minimal amount of child / as corresponding to 37.04% responded that their food include foods from all groups (carbohydrates proteins, vegetables, fruits. While one (62.97%) consume food rich in carbohydrates and fats.

On knowledge was evident that only 28.89% assumes that breakfast is the seizure of more more necessary and important day. Furthermore only 35.56% of parents pointed out that in the daily diet should include foods that belong to these food groups: Carbohydrates, Protein, Milk, fruits, vegetables, other parents do so in a so unbalanced.

e

It was concluded that the habits and knowledge influence mainly in the nutritional status of children / as also showed no due importance of nutrition that should bring child / as so with this work also aims to raise awareness among parents and members of the School.

**PALABRAS CLAVES** NUTRITION, PARENTS,FAMILY, STUDENT, HEFT , NOODLE.

## INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios y riesgos nutricionales son problemas que afectan a las familias, comunidad y especialmente a los niños dejando como consecuencia un desequilibrio en el crecimiento y desarrollo, que se muestra notablemente en su IMC y en sus actividades diarias.

Este proyecto contiene varios capítulos que tratan la importancia de este estudio, describiendo así:

Capítulo I: Se enfoca al problema de investigación en forma global-personal; donde se realiza mediante una serie de contextualizaciones, de vista paradigmático a donde se puede llegar una serie de interrogantes que se basan en objetivos .la descripción y justificación del problema investigado.

Capítulo II: Trata del marco teórico investigativo y legal sobre el problema e hipótesis, al enfocar este problema nos damos cuenta de la gran importancia que tiene, ya que día a día los niños se ven afectados por los malos hábitos alimenticios, es por esto que nos motivamos a realizar éste trabajo investigativo en ésta población.

Capítulo III: Contiene la modalidad de la investigación, población, muestra, operacionalización de variables y sobre el análisis de los resultados de la muestra.

Capítulo IV: Las conclusiones y recomendaciones sobre el tema investigado.

Capítulo V: Trata sobre la propuesta al proyecto investigativo objetivo, ubicación y logros de las actividades planteadas .Es por éste motivo que hemos determinado que el diseño y aplicación de una guía nutricional sobre “Correcta alimentación de los niños” que se realizará con ayuda de los padres para que ellos sepan cómo guiar a su hijos hacia una adecuada alimentación.



## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 TEMA**

“HÁBITOS Y CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ELOY ALFARO DE LA PARROQUIA DE MONTALVO DURANTE ENERO-JUNIO 2014”.

#### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 Contextualización**

A nivel latinoamericano, que pese a que en la región se producen suficientes alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del triple de la población actual, 8,8 millones de niños latinoamericanos y caribeños entre 5 a 15 años ,sufren de desnutrición crónica debido a una ingesta nutricional persistentemente inadecuada, y 4,2 millones sufren de desnutrición global. Debido al escaso conocimiento nutricional que tienen los padres y niños referente a los diversos grupos alimenticios que deben ser consumidos por los niños y adolescentes, quienes, como rutina ingieren alimentos que carecen de valores nutricionales indispensables para su crecimiento y desarrollo, lo que a la larga son la base para la formación de los malos hábitos alimentarios, que culminan transmitiéndose de generación en generación es decir, ya están acostumbrados a tenerlos, y la familia, no presentan nuevas opciones a los jóvenes como el consumo de variedad de frutas o sus jugos, especialmente en cada mañana que le ayudan en su crecimiento (Bejarano, 2011)

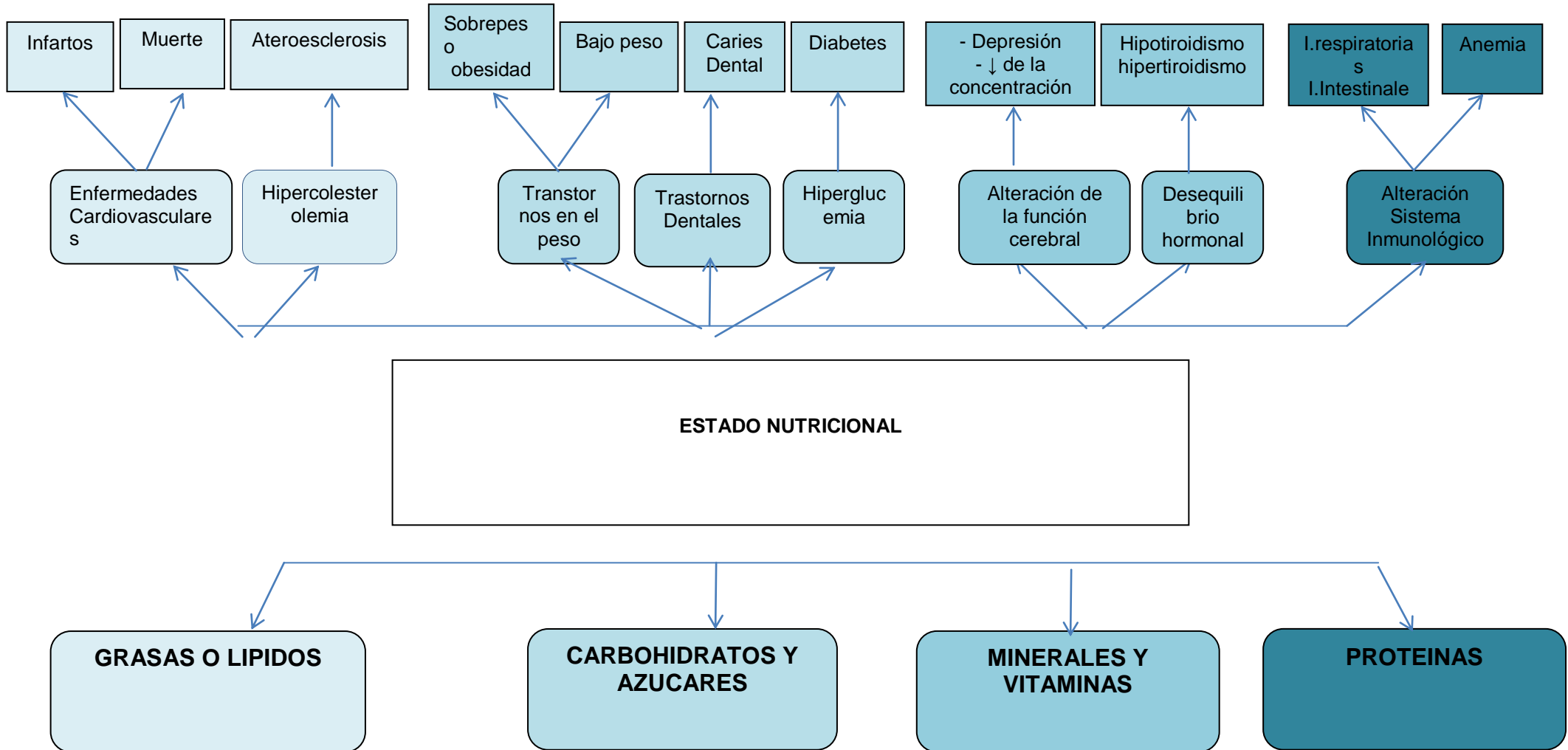
Casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo

únicamente el 10% de la población, constituyen el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas rurales (aunque la población rural es tan solo el 45 % del total poblacional del Ecuador. (Luzurieta, 2010)

Un problema que afronta la humanidad es la transición nutricional y la Escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo, no está exenta, menos aún, que estos problemas se observan más en los niños de edad escolar, donde se ve las alteraciones en su estado nutricional que puede tener serias repercusiones.

Una de las estrategias es proporcionar información correcta y equilibrada a los consumidores para facilitarles la adopción de decisiones saludables como la disponibilidad de programas apropiados de promoción de salud, educación sanitaria y estilos de vida adecuados por lo que la realización de este proyecto de investigación se centra en un realizar un programa de intervención para mejorar los conocimientos alimenticios de los alumnos de la Escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo.

### 1.2.1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



### **1.2.2 Análisis Crítico**

En la actualidad en gran porcentaje de la población infantil de edad escolar es notorio el desarrollo de una serie de inadecuados hábitos alimenticios, como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural que contienen vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos parecen estar siendo suprimidos de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no está al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria. Lo cual nos permite predecir alteraciones de salud, bien por carencias nutritivas específicas tales como enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia, alteraciones de la función cerebral y del sistema inmunológico además de desequilibrio endocrino (hiperglucemia, hipotiroidismo e hipertiroidismo) o bien por trastornos por exceso alimentario como son sobrepeso, obesidad siendo estas enfermedades las que están en claro aumento en nuestra sociedad

Debido al desconocimiento y los incorrectos hábitos alimenticios que tienen los niños es probable que lleguen a tener problemas en su desempeño tanto físico como intelectual además de los problemas de salud además de los malos hábitos adquiridos por la alimentación pobre en nutrientes tales como, caries dental, disminución en la concentración en las clases diarias, anemias, e infecciones respiratorias e intestinales entre otras.

Por lo que se ha considerado importante determinar los hábitos y conocimientos nutricionales que poseen los niños y así poder revelar un panorama del estado nutricional con el fin de realizar un programa de intervención nutricional a los alumnos de la Escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo que consista en establecer acciones pertinentes con el propósito de disminuir el grado de desnutrición, sobrepeso y obesidad a través de modificaciones en hábitos alimentación y fortalecer los conocimientos nutricionales.

### **1.2.3 Prognosis**

Al no realizar esta investigación no se podrá determinar los hábitos y conocimientos alimentarios que poseen los alumnos con respecto a la alimentación, además de no poder demostrar el estado nutricional de la población en estudio.

Si no se resuelve este problema de investigación los índices de hábitos y conocimientos nutricionales serán nulos, lo que ocasionaría que la población de riesgo serán sus hijos y por ende las tasas morbimortalidades por causa de los alimentos aumentaría, produciéndose un aumento de niños desnutridos u obesos, siendo los mismos niños una población enferma.

### **1.2.4 Formulación del Problema**

Ante los argumentos citados, surge la necesidad de plantear la pregunta de investigación:

¿Cómo influyen los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los alumnos de la Escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo?

### **1.2.5 Preguntas Directrices**

- ¿Qué hábitos y conocimientos alimentarios se identifican en los alumnos?
- ¿Cuál es el estado nutricional de los alumnos a determinar?
- ¿Qué estrategias se establecen sobre alimentación durante la niñez que ayudaran a fortalecer la nutrición?

### **1.2.6 Delimitación del Problema**

- **Campo:** Nutrición
- **Área:** Enfermería
- **Aspecto:** Hábitos y conocimientos alimentarios

- **Delimitación**
- **Temporal:** Enero-Junio
- **Espacial:** Escuela Eloy Alfaro de la Parroquia de Montalvo, Provincia de Tungurahua, País Ecuador.
- **Persona:** Alumnos y padres de familia de la escuela Eloy Alfaro de la Parroquia de Montalvo.

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

Los conocimientos y hábitos alimentarios de la población se forman en la infancia, teniendo especial importancia los que se adquieren a través de un aprendizaje temprano en la edad preescolar y escolar menor, por lo tanto es importante porque será para el beneficio de la comunidad investigada.

Además actualmente la nutrición es un factor importante para un normal crecimiento y desarrollo del cuerpo y un adecuado desempeño intelectual, a pesar de todo esto muchas personas tienen un nivel bajo de conocimientos sobre estas ventajas o hábitos alimenticios que perjudican su salud.

El estado nutricional varía de acuerdo a la dieta y al grado de actividad física de las personas y su alteración en mayor o menor proporción facilita la aparición de los extremos desnutrición-obesidad. Un adecuado estado nutricional, está íntimamente ligado a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, y esto se refleja en un incremento adecuado de peso, mejor estado general, menor riesgo de morbimortalidad, y óptimas condiciones para el desarrollo físico y mental

Esta investigación está encaminada a los niños y niñas, puesto que se pretende conocer la situación nutricional y predecir como afrontará las exigencias en la adolescencia y adultez.

Los resultados de las evaluaciones que se realizaran permitirán identificar los conocimientos, hábitos alimenticios incorrectos y su estado nutricional esta

manera pretende contribuir en la formulación de futuras intervenciones nutricionales para así ayudar a mejorar las condiciones de alimentación y el estado nutricional de los alumnos con el fin de Implementar un programa de capacitación para mejorar los conocimientos alimenticios de los estudiantes de la escuela Eloy Alfaro de la parroquia Montalvo el mismo que será un aportación más a la población y a la comunidad.

Mediante este trabajo investigativo se logrará brindar talleres de capacitación que reforzará en primer lugar al sector social en sus conocimientos sobre las ventajas de una buena alimentación también influirá de manera directa a las niñas y niños, quienes han venido llevando consigo las malos hábitos; sean estas influenciadas por sus hogares o por factores externos a ellos, pero que a la larga han perjudicado el estado nutricional de los niños.

Los beneficiados con este proyecto es la comunidad de los estudiantes de la Escuela Eloy Alfaro ya que este proyecto pretende conocer conocimientos y hábitos alimenticios que poseen para así fortalecerlos o suprimirlos de la alimentación.

Este proyecto es factible de interés y de impacto, debido a que se podrá tener acceso a los alumnos de la escuela Eloy Alfaro de la parroquia De Montalvo. En si se investiga por que el tema es importante, el problema responde a una realidad de la comunidad, en post de contribuir a presentar alternativas de solución. Así como el revestimiento una importancia teórica novedosa, de actualidad y práctica que contribuye o tiene como beneficiarios.

Es novedoso y original porque en el sector no se han realizado investigaciones similares, así que es de gran importancia para el sector a investigarse.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General**

- Determinar cómo influye los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los alumnos de la Escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar el estado nutricional de los alumnos mediante indicadores antropométricos(peso, talla e índice de masa corporal según edad)
- Proponer una solución ante el problema.



## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría se orienta a que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento, individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela (15). En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes (Ulloa, 2011).

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría de los aprendizajes sociales e imitados de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo de las familias. (Contreras, 2009)

Según la Revista Chilena Nutricional (Septiembre 2012) dice que: En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer

contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

### **Necesidades nutricionales en el Escolar**

La nutrición depende en gran parte de los hábitos alimentarios que le inculquen los padres a sus hijos, pero también está muy influenciada por otros factores como son los factores patológicos, los ambientales, los fisiopatológicos, los socioculturales, etc.

Entendemos por necesidad nutricional, la cantidad de energía que el niño necesita para cubrir las necesidades básicas, es decir, la ingesta diaria de todos los micro (minerales y vitaminas) y macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) en su justa medida, es decir, se debe dar un equilibrio entre la ingesta y el gasto, para que se produzca un crecimiento físico y psíquico adecuado al grupo de edad, y de reducir y prevenir enfermedades específicas.

Debemos repartir la energía a lo largo de todo el día, en varias ingestas. Las recomendables son:

- Hidratos de carbono: 60 %
- Grasas: 25 %
- Proteínas: 15%

El consumo de alimentos debe ser repartido en cuatro ingestas, teniendo en cuenta que en las comidas principales la ingesta debe ser mayor:

- Desayuno 25%
- Comida de mediodía 30%
- Merienda 15%
- Cena 30%

A pesar de que conocido científicamente, que cuánto más variedad de ellas se consuma diariamente en cada comida, incorporará mayor cantidad de nutrientes que van a contribuir en el desarrollo y crecimiento de los niños y adolescentes, ellos por desconocimiento o por facilidad de consumo, prefieren ingerir productos de escaso valor nutricional, sin darse cuenta el daño que se provocan y a su vez exponiéndose a contraer diversas enfermedades que ponen en peligro sus vidas.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

La presente investigación se enmarca en el paradigma crítico propositivo; en vista de que se está estudiando una realidad problemática como es el inadecuado consumo de alimentos nutritivos ya sea por desconocimientos o por hábitos incorrectos existentes, la cual se analizará y propondrá alternativas de solución con el propósito de establecer la educación para la salud, como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de programas contribuyentes a la adopción de conocimientos y hábitos alimentarios saludables en esta edad, siendo los niños y padres beneficiarios de este programa.

La investigación crítico – propositivo se enfoca hacia el cambio, ya que la constante evolución de los entornos socioeconómicos incluyentes: la familia, los medios de comunicación y la escuela, obliga a estar en un constante período de transformación, creando conocimientos y hábitos alimentarios desequilibrados que pueden llevar a morbilidad infantil por una inadecuada nutrición.

Por esta razón se trata de implementar la educación para la salud como una estrategia en la escuela para así contribuir a fomentar hábitos alimentarios saludables, que contrarresten la prevalencia de obesidad o desnutrición a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares , que inculque en los niños y padres actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención morbilidad evitables en esta edad.

## 2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Los niños, niñas y adolescentes, constituyen un sector importante de la población ecuatoriana. El art. 44 de la Constitución se establece como obligación del estado brindar protección, apoyo y promover el desarrollo integral, de **Niños Niñas y Adolescentes**, proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad.

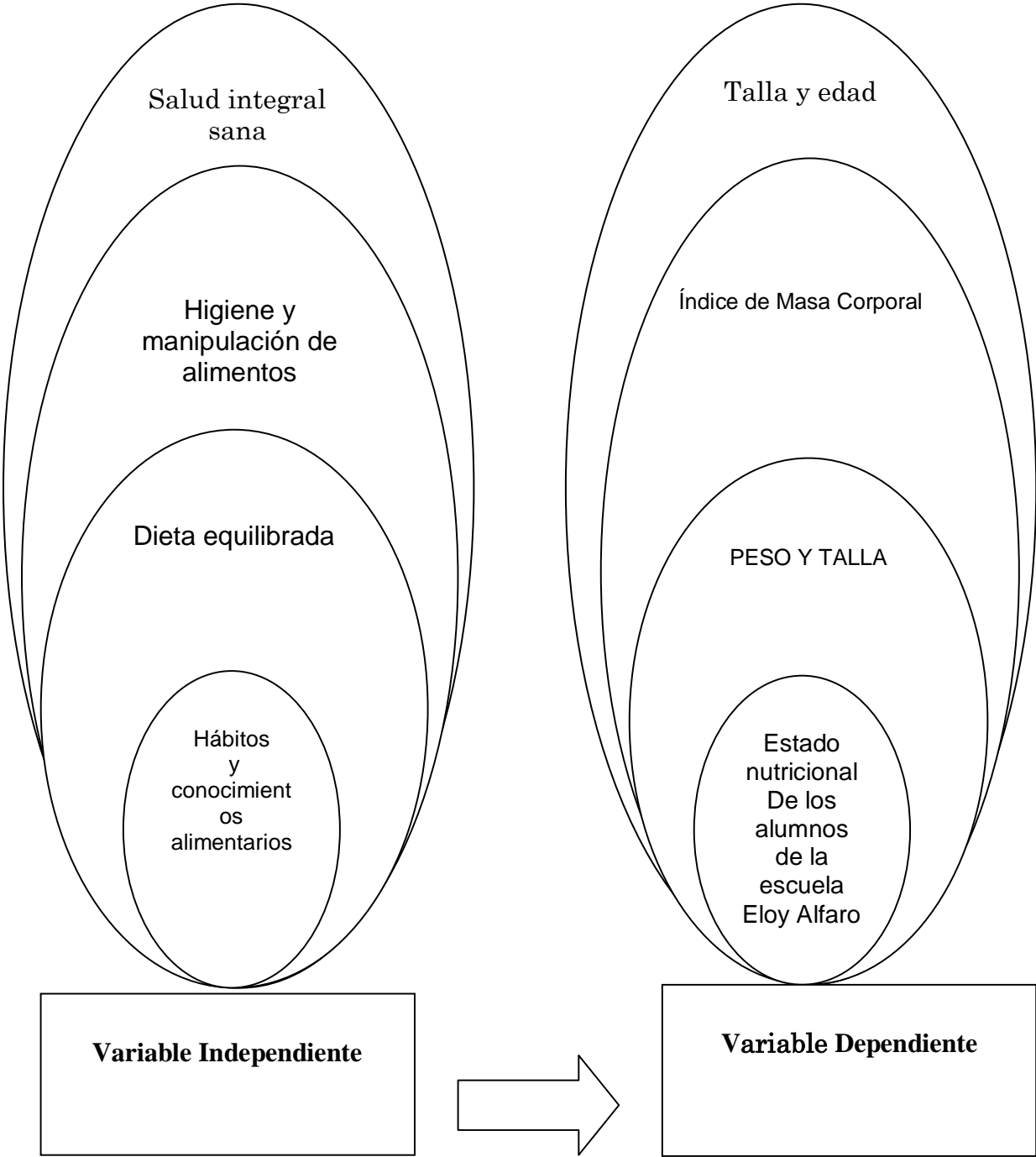
El Estado Ecuatoriano deberá adoptar las medidas que sean necesarias para:

- La atención prioritaria a las niñas/os menores de seis años, garantizando su nutrición, salud educación y cuidado.

En el Artículo 12 de la CONSTITUCIÓN ECUATORIANA (2008) [versión electrónica] menciona que: “Los niños, niñas, adolescentes y adultos tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales”. La nueva constitución fue creada para mantener el bienestar en la población y uno de estos puntos a seguir es la alimentación adecuada y balanceada en niños y adolescentes para asegurarles un buen desarrollo y crecimiento físico y psicológico, su misión es reducir el hambre, garantizando un mejor acceso a alimentos, a una dieta más saludable y a educación nutricional para niños y familias de bajos ingresos. Por ello el estado crea programas de asistencia nutricional para tener una base sólida y ayudar a las familias a alimentarse y aprender mejor de su alimentación. Además se les recomienda siempre a consumir alimentos que sean propios del lugar donde viven ya que son de más fácil obtención como, si es una familia de la región sierra pueden consumir más alimentos como los granos, esto si se da en las diferentes regiones ya que desde muy pequeños se acostumbran a comer alimentos según la región donde vivan,

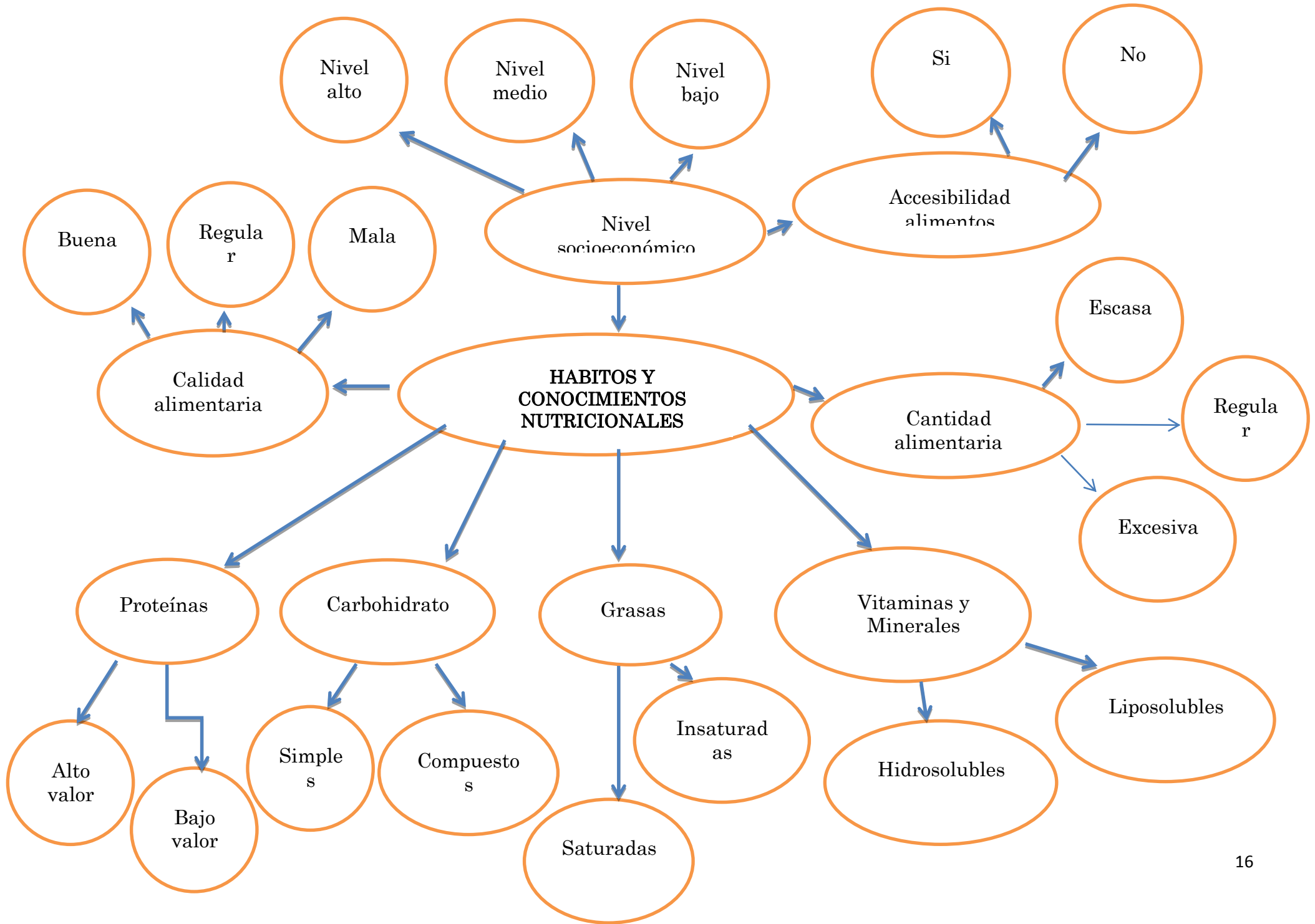
La **CONSTITUCIÓN POLITICA DEL ESTADO (2008)** Artículo 28. Calidad nutricional.- Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como la promoción de alimentos de baja calidad a través de los medios de comunicación.

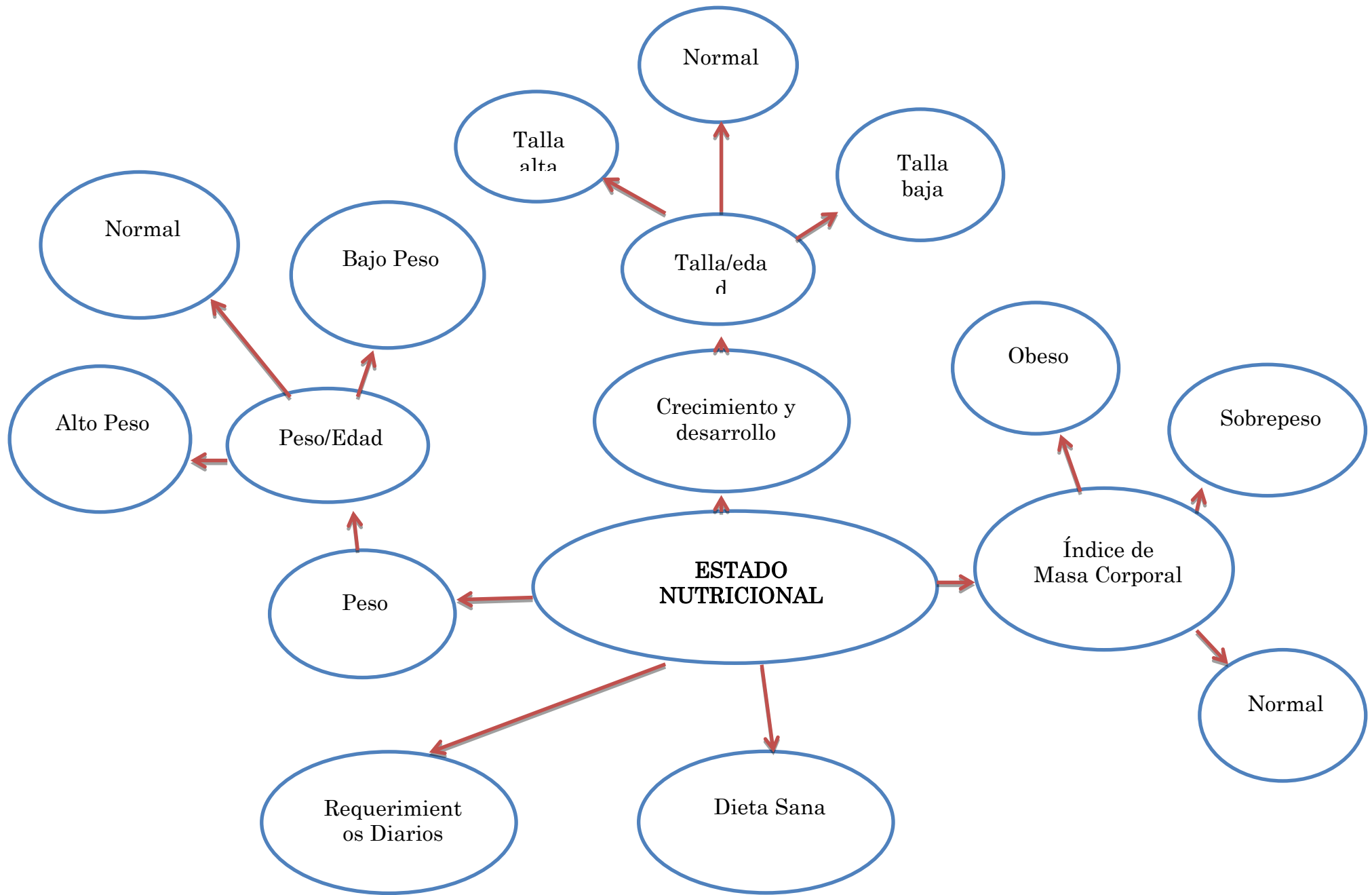
**2.4 CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES**



Fuente: Investigador Elaborado Por: Darío Cruz

# CONSTELACIÓN DE VARIABLES







## 2.5 FUNDAMENTACIÓN TEÒRICA

### 2.5.1 Hábitos Alimenticios

**Hábitos:** Es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. Algunos hábitos pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales.

El ser humano necesita adquirir sistemáticamente por los alimentos el aporte de grasas, proteínas, carbohidratos y pequeñas cantidades de micronutrientes como minerales y vitaminas. Su combinación para lograr una alimentación balanceada, más otros factores que forman parte del estilo de vida. Un desequilibrio en la cantidad y calidad de los alimentos que forman parte de la dieta diaria conlleva a trastornos metabólicos como la obesidad, muy relacionada con enfermedades cardiovasculares, y en particular con el cáncer; pero importa saber que la obesidad se cultiva desde la niñez.( Aranceta, J.2008).

#### **Comida chatarra**

La comida chatarra contiene, por lo general, altos niveles de grasa, sal, condimentos o azúcares, con poco o nada de contenido de proteínas, vitaminas, minerales y fibras, que estimulan el apetito y la sed. Con una proporción de sal excesiva, los alimentos basura como también suelen llamarse, provocan la inminente necesidad de beber una gaseosa helada. Otra forma de alimento vacío. La ingesta excesiva de sal se relaciona directamente con la hipertensión, condición que lleva a un desgaste cardíaco. (Phillip, 2009)

En la vida de un individuo puede decirse que una porción de comida chatarra dos o tres veces a la semana no guarda relación con un posible deterioro de la salud pero se relaciona directamente con enfermedades como obesidad, accidentes cardiovasculares, hipertensión, anemia y diabetes.

## **Conocimientos Alimenticios**

### **Alimentación de niños escolares**

La alimentación constituye el factor externo más importante para el crecimiento y desarrollo, siendo la edad escolar un periodo de gran trascendencia.

Así, sabemos que la inadecuada alimentación afecta a su rendimiento académico y que los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia perduran en la edad adulta. (Santamaria, 2010)

La dieta del niño tiene que ser rica en hidratos de carbono procedente de frutas, cereales y vegetales, ya que esta sustancia es la principal fuente de energía para el cerebro. Por otra parte sus huesos, que están en constante crecimiento, tienen que ser bien nutridos, el niño en edad escolar tendrá que ingerir una buena cantidad de **vitaminas y minerales**. Las comidas tienen que ser variadas y completas, pero siempre respetando en lo posible los gustos del pequeño.

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas. A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Durante el período escolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo. (Beltran, 2009)

### **Loncheras – Saludables**

La función de la lonchera en primer lugar es poder darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo. La lonchera ideal sería que no pasara de las 300 calorías (250 -300 calorías). La lonchera es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día (en pequeñas porciones; la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos).

Hay que tener en cuenta que lo que les mandamos en la lonchera, es lo que van aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación).

## **Alimentos Qué Debe Componer Una Lonchera**

- Carbohidratos o Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, frutas secas, pasas, etc.)
- Proteínas de origen animal bajas en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, jamón inglés, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado etc.)
- Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt, etc.).
- Grasas saturadas o Alimentos con grasa vegetal ( maní, pecanas, palta, aceitunas)
- Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales)

## **Beneficios de una buena alimentación**

Una buena alimentación repercute en la salud y desempeño escolar de los niños. Es común encontrarnos con niños cansados, apáticos, o que se duermen en las clases.

Y esto es causa de una alimentación deficiente en nutrientes. Porque ésta puede ser rica en calorías, pero pobre en nutrimentos como vitaminas y minerales.

Entre los beneficios de una buena alimentación tenemos:

- En los niños ayuda al correcto crecimiento y a un buen desarrollo tanto físico como mental.
- La nutrición y las proteínas son decisivas en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares.
- Previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrientes.
- Nuestra capacidad de atención, de concentración y de estar alerta, dependen prioritariamente de la existencia de un aporte pequeño y continuo de azúcar (glucosa) al cerebro, no se le puede exigir a un estudiante si no le garantizamos una nutrición que sostenga niveles intelectuales óptimos.
- La buena alimentación es sinónimo de belleza. La nutrición es clave para el aspecto físico.
- La alimentación nos proporciona todos los minerales y vitaminas que forman un grupo de compuestos orgánicos fundamentales en el metabolismo y necesarios para el crecimiento y un buen funcionamiento del organismo.

- Los alimentos son quienes nos proporcionan energía para movernos, mantener nuestra temperatura corporal, crecer, regenerar nuestros tejidos y lograr cuanta función vital podamos imaginar.
- Las frutas nos ayudan a eliminar toxinas del cuerpo.

### **2.5.2 Dieta Equilibrada**

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. La dieta debe ser variada consumiendo sobre todo productos frescos y de temporada.

La dieta equilibrada depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno en el que vivimos.

Debido a los múltiples factores personales de los que depende, la dieta equilibrada varía mucho de unos individuos a otros y por ello se habla de cantidades o ingestas diarias recomendadas.

La alimentación debe cubrir los siguientes objetivos:

- Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios.
- Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas).
- Que las cantidades de los nutrientes sean equilibradas

### **Carbohidratos**

Los carbohidratos son los compuestos orgánicos más abundantes de la biosfera y a su vez los más diversos. Se encuentran exclusivamente en los alimentos vegetales, los carbohidratos se agrupan en dos categorías principales.

### **Carbohidratos simples:**

Son los monosacáridos, entre los cuales se encuentran la glucosa y la fructosa, que son los responsables del sabor dulce de muchos frutos, tienen agradable sabor y el organismo los absorbe rápidamente. Su absorción hace que nuestro organismo secrete la hormona insulina que estimula el apetito y favorece los depósitos de grasa.

El azúcar, la miel, mermeladas, golosinas, etc. Son Carbohidratos Simples de fácil absorción, son elaborados a base de azúcar refinadas tienen un alto aporte calórico y bajo valor nutritivo, por lo que se debe consumir de una manera moderada

### **Carbohidratos complejos:**

Los Carbohidratos complejos son los Polisacáridos. Entre ellos se encuentran la fibra integral, avena, arroz, harinas, papas y el almidón presente en los tubérculos.

El organismo utiliza la energía proveniente de los carbohidratos complejos de a poco, por eso son de lenta absorción. Se los encuentra en los panes, pastas, cereales, arroz, legumbres, maíz, cebada, avena, etc. Estos se descomponen en glucosa más lentamente que los carbohidratos simples y por lo tanto proporcionar una corriente progresiva constante de energía durante todo el día.

### **Alimentos que aportan carbohidratos:**

**Cereales.** Son la principal fuente de carbohidratos, destacando el arroz, trigo, maíz, cebada, centeno y avena. En su mayor parte contienen almidón, aunque también son una importante fuente de fibra.

**Azúcar.** Por importancia es la segunda fuente de carbohidratos. Se obtiene principalmente de la caña y de la remolacha. La contribución del azúcar a la dieta occidental representa un 10-12% del aporte calórico total. (Salamedra, 2011)

Hidratos de carbono. Suponen el 50-55 % de la dieta. Se recomienda un mayor porcentaje de hidratos de carbono complejos y 8-10 % de azúcares.

## **Proteínas**

Las proteínas son compuestos químicos muy complejos que se encuentran en todas las células vivas: en la sangre, en la leche, en los huevos y en toda clase de semillas. (Serrano, 2009).

### **Clasificación de las proteínas**

Según su contenido en aminoácidos esenciales (de los 20 aminoácidos existentes, 9 no son sintetizados en el organismo, y deben incluirse en la dieta como nutriente esencial):

- De alto valor biológico (contienen los 9 aminoácidos esenciales) están en alimentos de origen animal.
- De bajo valor biológico (carecen de algún aminoácido esencial) y se encuentran en los alimentos de origen vegetal.

### **Fuentes alimentarias de proteínas**

- De alto valor biológico: carne, pescado, huevo, leche.
- De bajo valor biológico: legumbres (lentejas, garbanzos), cereales (arroz, pasta), frutos secos (nueces, almendras).

Debe aportarse en la alimentación diaria al menos 0,8 gramos de proteínas por kg al día.

### **Principales fuentes de proteínas:**

Huevos, Cereales (arroz, avena, maíz, trigo, etc.), Legumbres (porotos, lentejas, soya, arvejas, etc.), Lácteos (leche, queso, yogurt, etc.), Semillas y frutos secos (sésamo, nueces, almendras, maní, etc.)

### **Función de las proteínas:**

- Son esenciales para el crecimiento.
- Son materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
- Actúan como transporte de los gases como el oxígeno y el dióxido de carbono en la sangre
- Actúan como defensas en contra de infecciones o agentes extraños.

- Funcionan como amortiguadores, ayudando a mantener la reacción de diferentes medios del plasma.

## **Grasas**

También llamadas lípidos, son combustibles, como los hidratos de carbono, pero mucho más poderosos. Nos protegen del frío y nos dan energía para que nuestro organismo funcione. Mono y polinsaturada, saturada trans

### **Clasificación de grasas**

Se clasifican según su estructura química en:

#### **Ácidos grasos saturados**

Son generalmente sólidos a temperatura ambiente.

Se encuentran en alimentos de origen animal, y las excepciones son el aceite de coco y de palma.

La **grasa saturada** aumenta el colesterol más que cualquier otro tipo de grasa.

El exceso de **grasas saturadas** puede aumentar la biosíntesis de colesterol

#### **Ácidos grasos monoinsaturados**

- Generalmente son líquidos a temperatura ambiente.
- Presentan un doble enlace en su estructura.
- Pueden disminuir el **colesterol** total y LDL, cuando reemplazan parcialmente a los **ácidos grasos saturados**.

#### **Ácidos grasos poliinsaturados**

- Poseen uno o dos enlaces en su estructura.
- Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, a excepción de los pescados y mariscos.
- Son componentes imprescindibles de las membranas celulares y precursores de las prostaglandinas (moléculas mediadoras en la inflamación).
- Son esenciales porque no se sintetizan en el organismo, así que debemos aportarlos a través de la alimentación.

## Ácidos grasos Trans

- Diversos estudios han demostrado que estos ácidos grasos elevan el **colesterol** LDL. También tienden a acumularse en diversos tejidos, como el músculo cardíaco, promoviendo alteraciones tisulares.
- Se recomienda reducir al mínimo el consumo de los ácidos grasos TRANS, y no sobrepasar el 1% de las calorías totales.

## Fuentes alimentarias de grasas

### Ácidos grasos Trans

- Algunas margarinas, Pastelería y bollería industrial.
- Patatas chips y otros aperitivos industriales fritos.

## Alimentos que contienen grasas

**Aceites, mantecas y mantequilla:** Ambos tienen un alto contenido de grasa, cuando se trata de aceites vegetales la grasa es no saturada, en el caso de las mantecas y la mantequilla en cambio, las grasas son saturadas. (García, 2010)

**Lácteos:** Los porcentajes de grasa, casi siempre saturada, en los lácteos varían enormemente, desde alto en la crema a moderadamente alto en la leche y los quesos y bajo en la leche descremada.

**Alimentos procesados:** Nos referimos a todos los enlatados o congelados, desde el pan hasta los granos y la carne, todos ellos contienen más contenido de grasa que los no procesados.

## Funciones de las grasas

- Proporcionan energía.
- Ayuda a amortiguar golpes y lesiones.
- Ayuda en la absorción de la vitamina D.
- Ayuda a mantener estable nuestra temperatura corporal.
- Auxilia al calcio para que sea absorbido por el tejido del cuerpo, específicamente para los huesos y dientes.
- Suministra ácidos grasos esenciales en nuestro cuerpo.
- Impiden que las proteínas sean empleadas como fuentes de energía.



## **Vitaminas**

Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran dentro de los alimentos y que carecen de aporte calórico.

Los requisitos mínimos diarios de las vitaminas no son muy altos, se necesitan tan solo dosis de miligramos o microgramos contenidas en grandes cantidades (proporcionalmente hablando) de alimentos naturales.

## **Minerales**

Los minerales son elementos químicos simples, esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Ninguno de los minerales esenciales puede ser sintetizado por el organismo y la única forma de conseguirlos es su absorción a partir de una alimentación sana, variada y equilibrada.

Los minerales son igualmente esenciales para la vida. En la etapa escolar son de especial importancia:

El **calcio** es esencial para la formación del esqueleto. La alimentación debe ser rica en productos que lo contengan, sobre todo:

Productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general, Pescado, en especial aquellas variedades que pueden consumirse con espinas (boquerones, sardinillas en conserva, etc.)

Las necesidades de **hierro** son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. Como fuentes alimentarias destacamos: Hígado, riñones, carne de vacuno en general, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.

El **yodo**. El consumo de sal yodada para condimentar las comidas es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la dieta. Otras fuentes son los pescados marinos y sal yodada

### 2.5.3 Higiene y Manipulación de los Alimentos

La Organización Mundial de la Salud estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo de hoy. Aplicando prácticas adecuadas durante la manipulación de alimentos, reducirá considerablemente el riesgo que entrañan las enfermedades de origen alimentario. (Sardoy, 2013)

Cuidados que el manipulador de alimentos debe tener en cuenta:

#### **Higiene**

- Limpieza corporal general.
- Limpieza y cuidado de manos: Deberá lavárselas con abundante agua caliente y jabón (preferentemente líquido) y secar con toalla de un solo uso, caso contrario la misma deberá estar siempre en perfecto estado de limpieza:

a) El lavado de manos se realizará:

- Antes de comenzar a trabajar y cada vez que se interrumpe por algún motivo.
- Antes y después de manipular alimentos crudos y cocidos.
- Luego de manipular dinero.
- Luego de utilizar el pañuelo para toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- Luego de manipular basura.
- Luego de hacer uso del baño. Si ha estado en contacto con animales o insectos.
- Si ha utilizado insecticidas, veneno, etc.

b) Las uñas deben estar siempre cortas y limpias para ello utilizar cepillo adecuado y jabón.

- Utilizar gorra, cofia o redecilla en la cabeza (imprescindible porque impide que eventuales suciedades del cabello puedan contaminar los alimentos) y guantes descartables en manos.

- Debe abstenerse de fumar, comer, probar los alimentos con el dedo y/o masticar chicle, durante la preparación de los alimentos.
- No estornudar ni toser sobre los alimentos, para ello cubrirse la boca con pañuelo o barbijo.

#### **2.5.4 Salud Integral Sana**

Salud Integral es un proceso dinámico de interrelación entre el individuo y su entorno social, económico, cultural, ambiental y político; que contribuye a su bienestar físico, mental, social y espiritual

##### Almacenamiento de los Alimentos

- Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, siendo estos quienes favorecen la reproducción de bacterias y hongos.
- Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano hay que conservarlos en régimen frío.
- Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.
- No sobrepasar la capacidad de almacenamiento de las instalaciones.
- No barrer en seco (en ninguna instalación donde se conserven y/o manipulen alimentos).
- Separar los alimentos crudos de los cocidos: si no se puede evitar que compartan el mismo estante, al menos, aislarlos con bolsas apropiadas o recipientes de plástico o vidrio.

##### Preparación de Alimentos

- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza. Lavarlos con detergente correctamente diluido y agua caliente, procurando siempre que no queden restos de comida.

- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. Comprobar la temperatura de cocción.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60°C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.
- Evitar la contaminación cruzada (\*) (contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza y/o utensilios de cocina).
- No cortar la cadena de frío de los alimentos (congelados, frizados, refrigerados).
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.).
- Se deben utilizar guantes de látex ó Nitrilo con la certificación correspondiente emitida por las normas locales, solo el Nitrilo podrá tocar aceites y grasas mientras que el látex no podrá manipular dichos productos.

Cómo evitar la contaminación cruzada:

- Limpiar con agua potable todas las superficies, después que hayan estado en contacto con los alimentos crudos y antes de utilizarlas con alimentos cocinados o que deben consumirse crudos (ej: frutas y verduras).
- De preferencia los elementos como tablas de picar deben ser diferentes para alimentos crudos y cocidos, si esto no es posible, lavarlos correctamente.
- Limpiar con abundante agua caliente y detergente los utensilios después de haberlos utilizado con alimentos crudos.
- Lavarse las manos después de manipular alimentos crudos aunque haya utilizado guantes

## Niñez

### 2.5.5 Crecimiento y Desarrollo

**Crecimiento:** Es el proceso de incremento de la masa de un ser vivo, que se produce por el aumento del número de células o de la masa celular.

**Desarrollo:** Es el proceso por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas a través de los fenómenos de maduración, diferenciación e integración de funciones. (Luque, 2009)

#### **Factores que regulan el crecimiento**

El crecimiento implica la biosíntesis de moléculas complejas a partir de otras más simples, con el aumento en número y tamaño de células, y el agrandamiento de órganos y sistemas, que se traducen en el incremento de la masa corporal total.

**Factores nutricionales:** Se refieren a la necesidad de contar con una adecuada disponibilidad de alimentos y la capacidad de utilizarlos para el propio organismo, con el fin de asegurar el crecimiento.

**Factores socioeconómicos:** Es un hecho conocido que los niños de clases sociales pobres crecen menos que aquellos pertenecientes a clases sociales más favorecidas. Este fenómeno responde a una asociación multicausal, el solo hecho de contar con pocos recursos económicos tiene implicancias sobre el crecimiento. (Thomson, 2010)

**Factores emocionales:** Se relacionan con la importancia de un ambiente psicoafectivo adecuado que el niño necesita desde su nacimiento y a lo largo del crecimiento. Los estados de carencia afectiva se traducen, entre otras manifestaciones, en la detención del crecimiento.

#### **Periodos de crecimiento**

**Primera infancia:** Se considera que abarca desde el nacimiento hasta los tres años de edad y se caracteriza por un crecimiento rápido. Esta es una etapa de riesgo, sensible a las características nutricionales, infección y otras enfermedades (diarreas, enfermedades respiratorias, parasitosis). Debido al contagio con otros niños, estrés en el hogar, pobreza, falta de hogar y hambre aumentan el riesgo de estas enfermedades o lesiones. (Monteolivo, 2012)

**Segunda infancia:** A partir de los tres años y hasta el comienzo de la edad puberal, transcurre un período en el cual la velocidad de crecimiento se mantiene constante. Sin embargo desde el punto de vista del desarrollo se producen cambios muy importantes en la motilidad fina y la adquisición de conocimientos que posibilitan la integración a una educación formal.

**Etapas de aceleración o empuje puberal:** El empuje puberal señala los grandes cambios que sufre el niño en su constitución somática y su desarrollo psicosocial. Es un período de rápidas transformaciones que en las niñas alcanzan en promedio, su máxima velocidad a los 12 años, y en los varones a los 14 años y que condiciona en gran parte el ajuste que ha de tener el joven a su ambiente. La pubertad comprende los siguientes elementos:

- Aceleración y desaceleración del crecimiento en la mayor parte de los órganos internos.
- Modificaciones en la composición corporal que comprenden crecimiento del esqueleto y de los músculos y de la cantidad y distribución de la grasa.
- Desarrollo del sistema vascular y respiratorio con incremento de la fuerza y la resistencia, principalmente del sexo masculino.
- Desarrollo de las gónadas, los órganos de reproducción y los caracteres sexuales secundarios (maduración sexual). (Camposano, 2010)

**Fase de detención final del crecimiento:** Es el fin de un proceso complejo que se inició en el momento de la concepción y que finaliza aproximadamente en la mitad de la segunda década de vida. El individuo se encuentra ya en este momento en condiciones físicas, que sumadas a las experiencias de aprendizaje, posibilitarán su expresión en el medio social. No todos los tejidos detienen completamente su crecimiento en la vida adulta. Hay algunos como la piel y la mucosa intestinal, que a través de un proceso de desgaste y regeneración, conservan su capacidad de crecimiento durante toda la vida.

### **El desarrollo**

La identificación de los logros alcanzados por el niño en cada una de las etapas de su desarrollo constituye la base de su evaluación. Con sentido práctico, se ha sistematizado el desarrollo en etapas “claves” a fin de que el personal del equipo de salud pueda efectuar fácilmente esta evaluación.

Alcanzar un logro en una conducta determinada significa que se ha cumplido anteriormente una serie de etapas en las cuales se apoya esta nueva adquisición. Se ha tomado como límite de riesgo el percentil 90, es decir, a las edades en que los diferentes logros están presentes en el 90% de los niños. La falta de determinado logro significa la posibilidad de riesgo elevado de retraso y no diagnóstico de éste. La detección precoz de alteraciones del desarrollo permite intentar un tratamiento adecuado. La pérdida de esta oportunidad frecuentemente única y breve, hace más difícil compensar este déficit que ha de influir como un elemento negativo en el potencial futuro de ese niño y sus probabilidades. (Howen, 2009)

### **Técnicas e instrumental a usarse para el registro antropométrico**

Indicadores: Ante el requerimiento de valorar la condición nutricional, los indicadores más utilizados son: 1. Longitud o talla para la edad (T/E). Su deficiencia es calificada como baja talla (por debajo de -2 DE) o baja 36 talla severa (por debajo de -3 DE); está asociada a un estado crónico de desnutrición. 2. Peso para la edad (P/E). Su deficiencia se califica como bajo peso (-2 DE) o bajo peso severo (por debajo de -3 DE). Puede estar asociado a un estado presente de mala nutrición o a la presencia de una infección aguda, por lo cual dejó de comer el niño o niña. 3. Índice de Masa Corporal para la edad (IMC/E). Es una medida de asociación entre el peso y la talla de una persona. Es un método para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

Se lo calcula según la expresión matemática: peso en kg/talla o longitud en metros al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Su deficiencia se califica como emaciado, cuando el punto está por debajo de -2DE; o, emaciado severo si está por debajo de - 3 DE. Si el punto graficado se ubica por encima de la línea +2DE y por debajo de +3DE, se trata de niños o niñas con sobrepeso. Si el punto graficado se ubica encima de la línea +3DE, deben ser catalogados con obesidad

Es conveniente constatar periódicamente que las mediciones se efectúan en forma correcta. Además del peso y la talla, se incluyen otras medidas que también reflejan el proceso de crecimiento que en algunas ocasiones pueden usarse como medidas alternativas por ejemplo: perímetro craneano, perímetro máximo del brazo, perímetro torácico.

### 2.5.6 Índice de Masa Corporal (IMC) para la Edad

Es una medida de asociación entre la masa y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como **índice de Quetelet**.

Se calcula según la expresión matemática:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

Donde la masa se expresa en kilogramos y el cuadrado de la estatura en metros cuadrados, siendo la unidad de medida del IMC en el sistema MKS:

$$\text{kg} \cdot \text{m}^{-2} = \text{kg}/\text{m}^2$$

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo (véanse las figuras 1 y 2). También depende de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo.

### 2.5.7 Peso y Talla

**Peso:** El peso corporal es la masa del cuerpo en kilogramos. También se llama masa corporal.

**Instrumento.** Donde se disponga debe utilizarse para pesar a lactantes y niños pequeños una balanza de lactantes con graduaciones cada 10 gramos. Para niños mayores debe usarse una balanza de pie con graduaciones cada 100 gramos.

**Técnica.** Debe pesarse a los niños sin ropas. De ser esto imposible, debe descontarse posteriormente el peso de la prenda usada. Se coloca al niño sobre la balanza y se efectúa la lectura hasta los 10 y 100 gramos completos, según la balanza que se use.

**Talla: (altura corporal en posición de pie):** La talla es uno de los aspectos principales para conocer el desarrollo infantil. Al nacer, la talla de niños y niñas es diferente. Mientras que la talla media de los niños es de 55 cm, para las niñas es de 49 cm.

**Instrumento.** Deberá consistir en una superficie vertical rígida con una escala en centímetros fijada a ella y una superficie horizontal móvil en ángulo recto con la anterior.

El plano móvil se desliza libremente hacia arriba y hacia abajo. El plano inferior fijo está dado por el suelo o cualquier plano de apoyo sobre él, que sea coincidente con el cero de la escala de medición.

**Técnica.** Se debe medir al niño descalzo y sin medias, ya que éstas pueden ocultar un elevamiento ligero de los talones. El sujeto separa de manera tal que sus talones, glúteos y cabeza estén en contacto con la superficie vertical. Los talones permanecen juntos y los



hombros relajados para minimizar desviaciones de la columna. La cabeza debe sostenerse de forma que el borde inferior de la órbita coincida con el conducto auditivo externo en el plano horizontal. Las manos deben estar sueltas y relajadas. Se desliza entonces la superficie horizontal hacia abajo, a lo largo del plano vertical y en contacto con éste, hasta que contacte con la cabeza del sujeto y se realiza la lectura correspondiente en la escala.

## **Confección y uso de Tablas y Graficas de Crecimiento**

### **Interpretación de las gráficas de crecimiento**

Se realiza mediante las medidas antropométricas y el balance estandarizado de las hojas del ministerio de salud pública. (Anexo 3).

### **2.5.8 Estado Nutricional**

El **estado nutricional** de un individuo refleja el grado en que se cubren sus necesidades de nutrientes. El ingreso de nutrientes dependerá del consumo de alimentos, de la utilización que el organismo pueda hacer de ellos, y de la influencia de factores socioeconómicos, emocionales, culturales, físicos, etc.

Un estado nutricional óptimo favorece el crecimiento y el desarrollo, mantiene la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege al individuo de las enfermedades y trastornos. Cualquier situación de desequilibrio por deficiencia o exceso de nutrientes, comprometerá el estado nutricional y sus funciones vitales.

De ahí, la importancia de aplicar técnicas apropiadas para la valoración nutricional, que permitan detectar si hay deficiencias nutricionales en las primeras fases del desarrollo, de esta manera, se podrá mejorar el consumo alimentario antes de que sobrevenga un trastorno más grave que lo lleve a la **malnutrición**.

Las poblaciones con mayores riesgos por deficiencia de nutrientes son los lactantes, los niños, las embarazadas, los ancianos, las personas hospitalizadas, los enfermos crónicos y las familias de bajos ingresos; en estos casos, la deficiencia puede obedecer a un consumo inadecuado, a un incremento de sus necesidades, a alteraciones en la digestión.

## **2.6 HIPÓTESIS**

Los hábitos y conocimientos influirán con el estado nutricional de los alumnos de la Escuela Eloy Alfaro.

## **2.7 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES**

**Variable independiente:** Hábitos y conocimientos alimentarios.

**Variable dependiente:** Estado nutricional de los alumnos de la Escuela Eloy Alfaro de la Parroquia de Montalvo

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 ENFOQUE

La investigación fue cuantitativa porque se tomaron de los alumnos estudiados los valores de peso, talla; es cualitativa porque se recopiló los conocimientos y hábitos alimenticios que poseen, además factores sociales, culturales entre otros que fueron de importancia en el momento del análisis de la información para obtener un estudio de interés y aplicable sin márgenes de error fuera de los aceptados.

#### 3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación tiene una modalidad de investigación de campo y bibliográfica ya que se interactuará con los alumnos de la Escuela Eloy Alfaro parroquia Montalvo.

#### 3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio tiene un nivel de investigación de tipo descriptivo de corte transversal; ya que su objetivo es determinar cuáles son los hábitos y conocimientos alimentarios, y de corte transversal ya que se encontraba delimitado en el tiempo (Enero-Junio 2014)

#### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

**Población:** La población o universo involucrado es de 153, que corresponde a los estudiantes y padres de familia de la Escuela Eloy Alfaro parroquia Montalvo

**Muestra:** Se trabajará con la población establecida.

#### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Variable independiente:** Hábitos y conocimientos alimentarios.

**Fuente:** Investigador **Elaborado Por:** Darío Cruz

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<p><b>Hábitos:</b> formas de comportamiento adquiridas por el medio de aprendizaje o de la experiencia</p> <p><b>Conocimiento.-</b> Información que el niño posee acerca de la alimentación</p>	Costumbres comportamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero de comidas al día</li> <li>• Alimentación rica en proteínas</li> <li>• Alimentación rica en carbohidratos</li> <li>• Alimentación rica en minerales</li> <li>• Alimentación rica en vitaminas</li> </ul>	<p>¿Cuál es la frecuencia que se alimenta su hijo al día?</p> <p>¿Cuál es el desayuno de su hijo?</p> <p>¿Cuál es el almuerzo de su hijo?</p> <p>¿Cuál es la merienda de su hijo?</p> <p>¿Su hijo consume comida chatarra?</p> <p>¿Qué comida chatarra consume su hijo?</p> <p>¿Cuántas veces consume su hijo la comida chatarra?</p> <p>¿Qué incluye en la lonchera diaria de su hijo?</p>	Encuesta	Cuestionario estructurado
	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adecuado</li> <li>• inadecuado</li> </ul>	<p>¿Cuál es la frecuencia que consume su hijo pan, arroz, cereal?</p> <p>¿Cuál es la frecuencia que consume su hijo pescado o carnes, vísceras de animales, huevo de gallina y leche?</p> <p>¿Cuál es la frecuencia que consume su hijo, vegetales: lechuga, tomates, zanahorias?</p> <p>¿Cuál es la frecuencia que su hijo consume frutas?</p> <p>¿Cuales son los beneficios de una buena alimentación?</p>	Encuesta	Cuestionario estructurado

**Fuente:** Investigador **Elaborado por:** Darío Cruz

**Variable dependiente:** Estado nutricional de los alumnos de la Escuela Eloy Alfaro de la Parroquia de Montalvo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICA	INSTRUMENTO
<p><b>Estado nutricional</b> Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de masa corporal</li> <li>• Bajo peso</li> <li>• Rango normal</li> <li>• Sobrepeso</li> <li>• Obesidad</li> <li>• Retardo en el crecimiento</li> <li>• Crecimiento normal</li> </ul>	<p>IMC/edad Talla/edad Peso /edad</p>	<p>¿Cuál es su estado nutricional?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo peso</li> <li>• Normal</li> <li>• Obeso</li> <li>• Retardo en el crecimiento</li> <li>• Crecimiento normal</li> </ul>	<p>Hojas de peso y talla del ministerio de salud publica</p>	<p>Pesa  Tallmetro  Calculadora</p>

**Fuente:** Investigador **Elaborado Por:** Darío Cruz

### **3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

La recolección de información se realizará mediante la aplicación de encuestas que permitirá la captura de datos reales a cerca de la problemática de los estudiantes de la Escuela Eloy Alfaro parroquia Montalvo.

### **3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS**

- Ejecución de la encuesta
- Tabulación de datos
- Representación cualitativa mediante la elaboración de barras y pasteles.
- Interpretación

### **3.8 CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

Se incluirá a los niños y niñas que cumplan con:

- Alumnos que pertenezcan a la Escuela
- Padres de los alumnos incluidos en la investigación.

### **3.9 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

Se excluirá de la muestra:

- Alumnos que no pertenezcan a la Escuela.
- Niños con comorbilidades: Epilepsia, Hipotiroidismo, Hipertiroidismo, etc.

## CAPITULO IV

### 4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1.1. Distribución de los niños por género

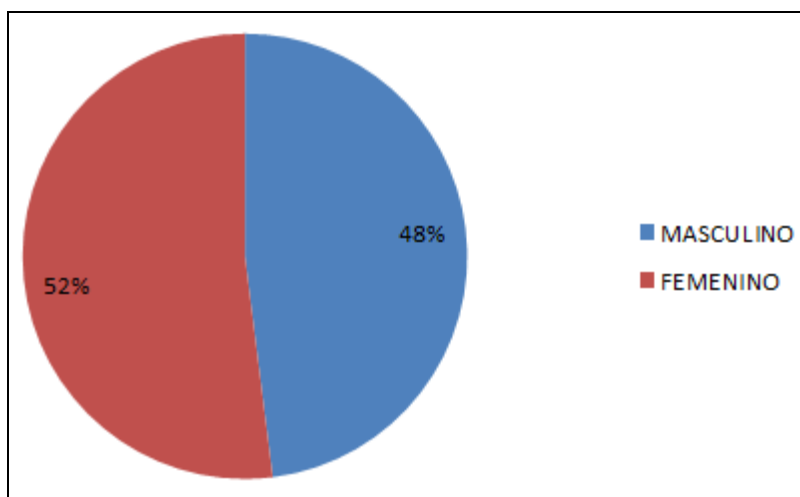
TABLA N° 1

SEXO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
MASCULINO	48	65
FEMENINO	52	70
TOTAL	100	135

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

GRÁFICO N° 1



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

#### 4.1.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se puede observar que el 52% de la población encuestada son de sexo femenino y el 48% pertenece al sexo masculino.

#### 4.1.2. Distribución de los niños por grado de escolaridad

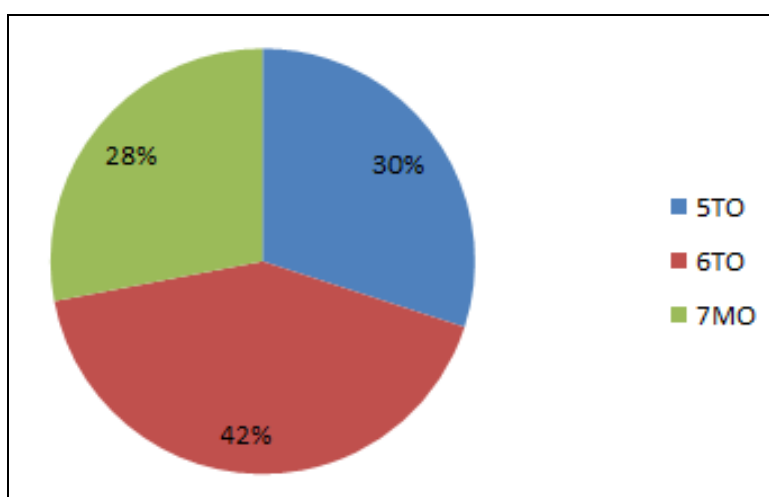
**TABLA N °2**

	<b>PORCENTAJE</b>	<b>FRECUENCIA</b>
<b>5TO</b>	30	40
<b>6TO</b>	42	57
<b>7MO</b>	28	38
<b>TOTAL</b>	100	135

**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

**GRÁFICO N° 2**



**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

##### 4.1.2.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se puede verificar la mayor parte de niños son de 6to grado y un 28% de niños pertenecen al 7mo año de educación básica.



### 4.1.3. Distribución de los niños por edad

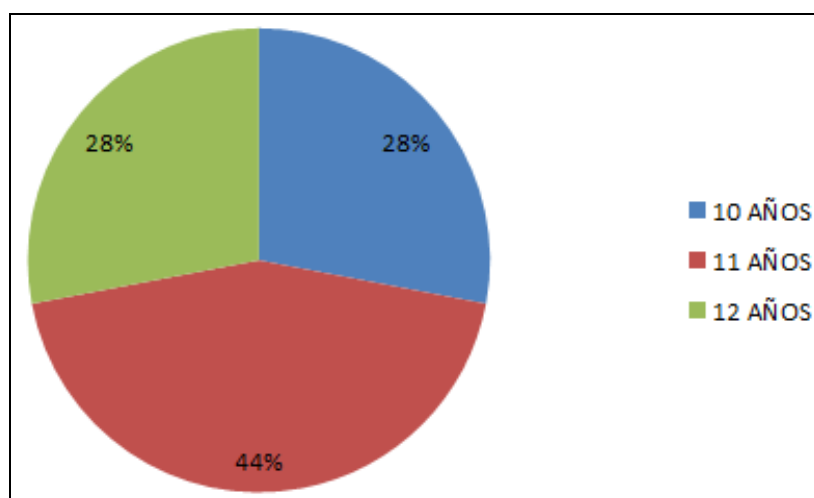
TABLA N ° 3

EDAD	PORCENTAJE	FRECUENCIA
10 AÑOS	28	38
11 AÑOS	44	59
12 AÑOS	28	38
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>135</b>

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

GRÁFICO N ° 3



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

#### 4.1.3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se puede observar la mayor parte de la población en estudio se encuentra en los 11 años de edad.

En este estudio se enfoca a los niños de estas edades ya que se encuentran en pleno desarrollo por lo que se considera a la nutrición como el factor importante.

#### 4.1.4. Distribución de los niños por lugar de domicilio

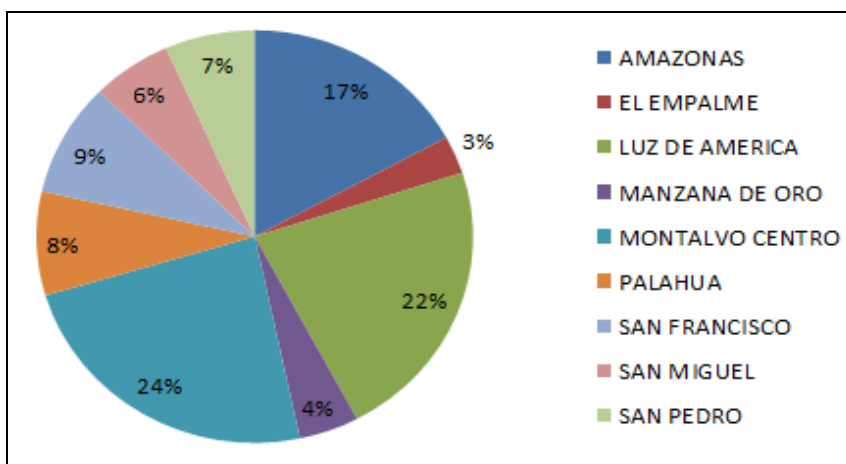
**TABLA N ° 4**

LUGAR DE DOMICILIO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
AMAZONAS	17,03	23
EL EMPALME	2,96	4
LUZ DE AMERICA	22,22	30
MANZANA DE ORO	4,44	6
MONTALVO CENTRO	23,7	32
PALAHUA	8,14	11
SAN FRANCISCO	8,88	12
SAN MIGUEL	5,92	8
SAN PEDRO	6,66	9
<b>TOTAL</b>	<b>99,95</b>	<b>135</b>

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

**GRÁFICO N ° 4**



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El mayor número de población encuestada se encuentra en Montalvo centro y luz de América y solo una 2.96% en el Empalme.

Montalvo se considera una de las parroquias que se encuentran en la zona rural e ahí el interés de realizar este estudio en los niños para así poder dar un enfoque general del estado nutricional de los niños de las zonas rurales de la provincia de Tungurahua.

#### 4.1.5. Distribución de los niños por nivel socioeconómico

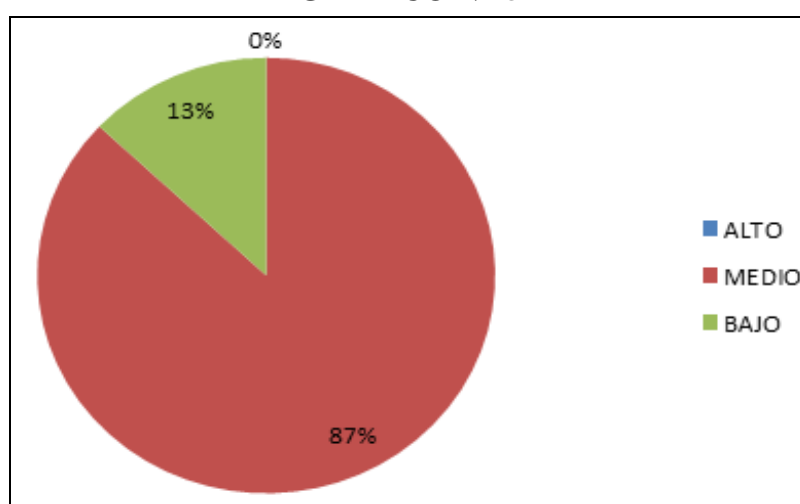
**TABLA N ° 5**

NIVEL ECONOMICO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
ALTO	0	0
MEDIO	87	118
BAJO	13	17
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>135</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

**GRÁFICO N ° 5**



**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

##### 4.1.5.1 ANALISIS E INTERPRETACION

Se evidencia que la mayor parte de la población es de condiciones económicas medias y un 13% son de condiciones económicas bajas.

Las condiciones socioeconómicas cumplen un papel importante por ser el medio para la accesibilidad de alimentos, se debe hacer énfasis en capacitar para mejorar la elección de alimentos que sean nutritivos para la alimentación de los niños.

#### 4.1.6 PREGUNTA N° 1 ¿CUÁNTAS VECES COME SU HIJO AL DÍA?

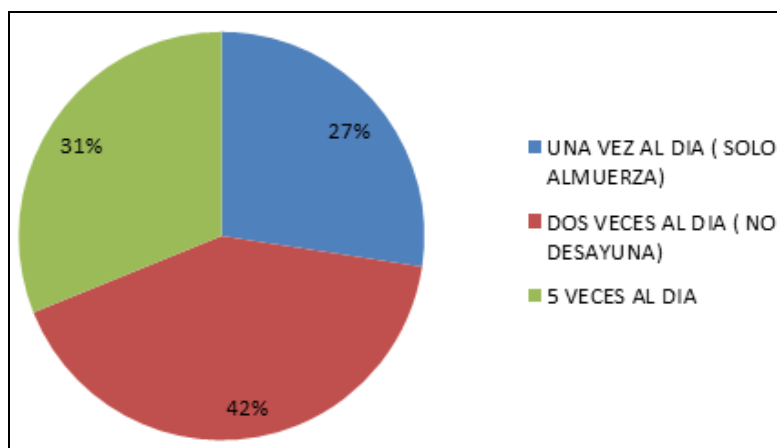
**TABLA N° 6**

CUANTAS VECES COME SU HIJO AL DIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA
UNA VEZ AL DIA ( SOLO ALMUERZA)	27,4	37
DOS VECES AL DIA ( NO DESAYUNA)	41,48	56
5 VECES AL DIA	31,11	42
<b>TOTAL</b>	<b>99,99</b>	<b>135</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

**GRÁFICO N° 6**



**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

##### 4.1.6.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se evidencia que un mayor porcentaje de población en estudio come 2 veces al día (no desayuna), mientras que 27,4% come una sola vez al día (solo almuerza).

La mala alimentación de los niños a esta edad puede causar daños y provocar alteraciones en el crecimiento y desarrollo de los mismos; por lo que es necesario mejorar su estado nutricional, a través de la capacitación a los padres.

#### 4.1.7 PREGUNTA N°2 ¿EN QUÉ CONSISTE EL DESAYUNO DE SU HIJO?

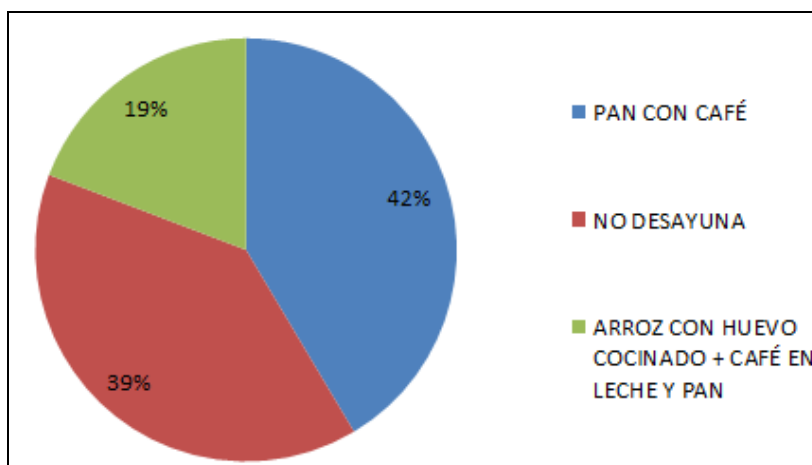
**TABLA N° 7**

EN QUE CONSISTE EL DESAYUNO DE SU HIJO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
PAN CON CAFÉ	41,4	56
NO DESAYUNA	39,3	53
ARROZ CON HUEVO COCINADO + CAFÉ EN LECHE Y PAN	19,2	26
<b>TOTAL</b>	<b>99,9</b>	<b>135</b>

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

**GRÁFICO N° 7**



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.7.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se puede observar que el 41,4 % desayuna pan con café y la mínima de 19,2% se alimenta de un desayuno completo.

Los niños entre estas edades deben consumir un Desayuno completo ya que les permite conseguir un adecuado rendimiento a lo largo del día, tanto físico como intelectual, en las tareas escolares.

#### 4.1.8 PREGUNTA N° 3 ¿EN QUÉ CONSISTE EL ALMUERZO DE SU HIJO?

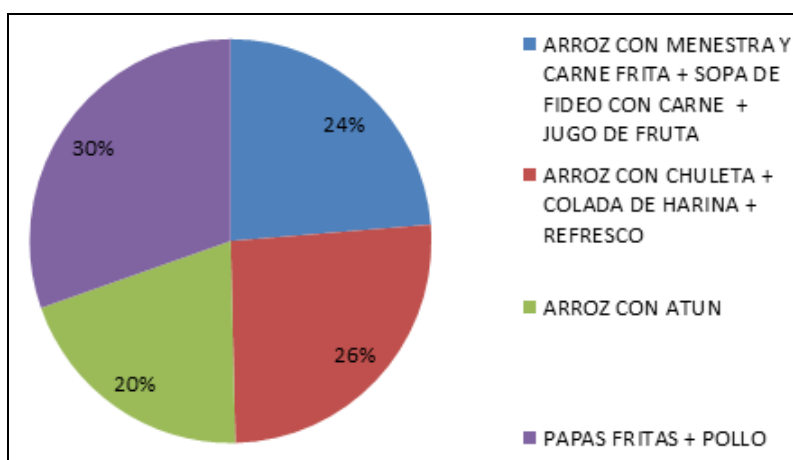
TABLA N° 8

EN QUE CONSISTE EL ALMUERZO DE SU HIJO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
ARROZ CON MENESTRA Y CARNE FRITA + SOPA DE FIDEO CON CARNE + JUGO DE FRUTA	23,7	32
ARROZ CON CHULETA + COLADA DE HARINA + REFRESCOS PREPARADOS	25,92	35
ARROZ CON ATUN	20	27
PAPAS FRITAS + POLLO	30,37	41
<b>TOTAL</b>	<b>99,99</b>	<b>135</b>

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

GRÁFICO N° 8



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.8.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se evidencia que un 30,37% consumen comidas ricas en grasas saturadas y solo un 23,7% consumen comidas equilibradas.

Los resultados obtenidos demuestran que las 2 terceras partes de la población en estudio no tienen una adecuada combinación entre hidratos de carbono, grasas y proteínas necesarias para su crecimiento adecuado y el desarrollo del coeficiente intelectual.

#### 4.1.9 PREGUNTA N°4 ¿EN QUÉ CONSISTE LAS MERIENDA DE SU HIJO?

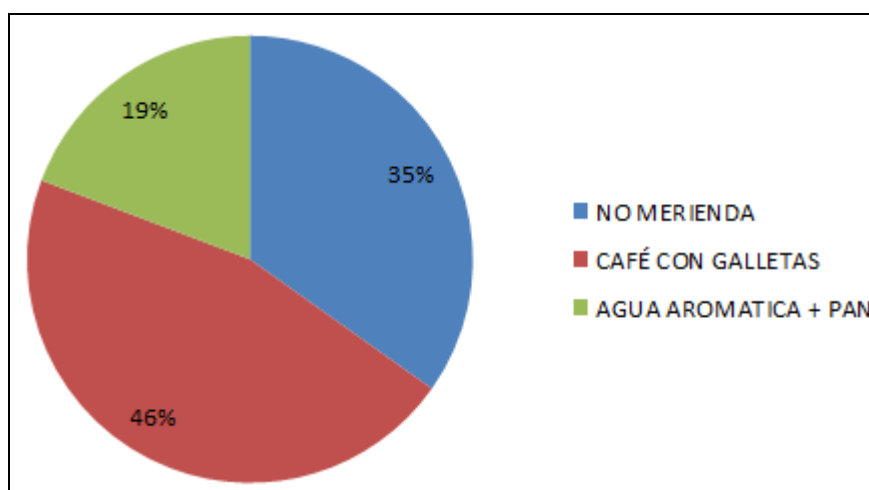
**TABLA N° 9**

EN QUE CONSISTE LA MERIENDA DE SU HIJO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
NO MERIENDA	34,81	47
CAFÉ CON GALLETAS	45,92	62
AGUA AROMATICA + PAN	19,25	26
<b>TOTAL</b>	<b>99,98</b>	<b>135</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

**GRÁFICO N° 9**



**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

##### 4.1.9.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La tabla nos indica que el 34,81% no merienda y el 19,25 % su merienda es agua aromática con pan.

Lo observado muestra que los niños son tratados igual que los adultos sin tomar en cuenta la necesidad nutricional de los niños además se debe tomar en cuenta las posibles complicaciones en la adolescencia y la edad adulta

#### 4.1.10 PREGUNTA N°5 ¿QUÉ COMIDA CHATARRA CONSUME SU HIJO?

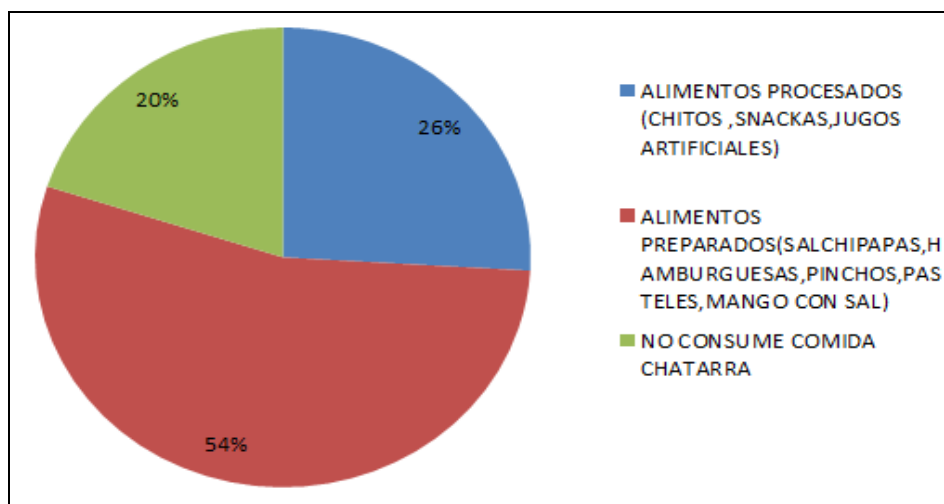
TABLA N° 10

QUE COMIDA CHATARRA CONSUME SU HIJO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
ALIMENTOS PROCESADOS (CHITOS ,SNACKAS,JUGOS ARTIFICIALES)	25,92	35
ALIMENTOS PREPARADOS (SALCHIPAPAS,HAMBURGUESAS,PINCHOS,PASTELES,)	54,07	73
NO CONSUME COMIDA CHATARRA	20	27
<b>TOTAL</b>	<b>99,99</b>	<b>135</b>

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

GRÁFICO N° 10



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.10.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los datos en la tabla obtenidos podemos decir que toda la población consume comida chatarra.

Con los datos de la tabla podemos decir que se debe tomar en consideración la capacitación de los padres de familia para que puedan educar a sus hijos sobre el tipo de alimentos que ellos deben consumir de acuerdo a su edad; así evitaremos trastornos nutricionales.



#### 4.1.11 PREGUNTA N°6 ¿QUÉ INCLUYE EN LA LONCHERA DE SU HIJO?

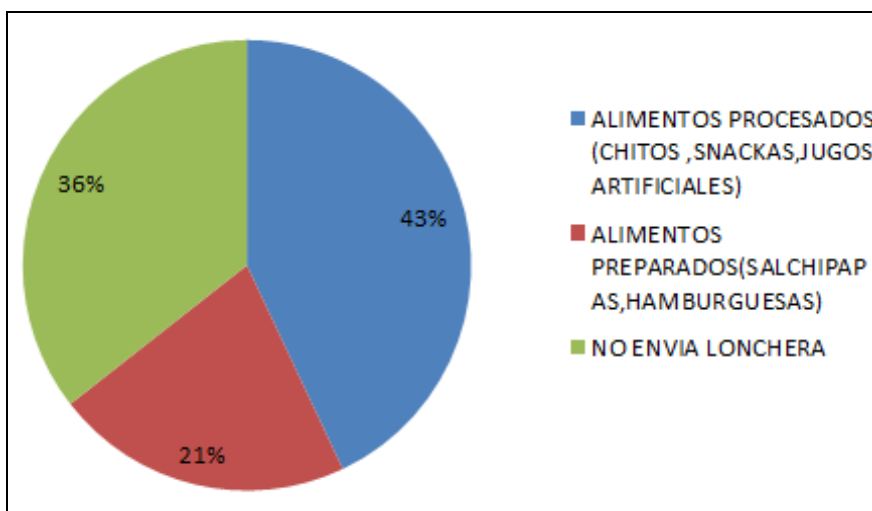
TABLA N° 11

QUE INCLUYE EN LA LONCHERA DIARIA DE SU HIJO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
ALIMENTOS PROCESADOS (CHITOS ,SNACKAS,JUGOS ARTIFICIALES)	42,96	58
ALIMENTOS PREPARADOS(SALCHIPAPAS,HAMBURGUESAS)	21,48	29
NO ENVIA LONCHERA	35,55	48
<b>TOTAL</b>	<b>99,99</b>	<b>135</b>

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

GRÁFICO N° 11



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.11.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se puede observar que la mayoría de padres envían alimentos chatarra en las loncheras de sus hijos.

Con una buena capacitación a los padres de los niños estudiados, pueden entender la importancia de la nutrición adecuada a una determinada edad, de esta manera proporcionar su dieta nutritiva y balanceada.

#### 4.1.12. PREGUNTA N °7 ¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUME SU HIJO PAN, ARROZ, CEREAL?

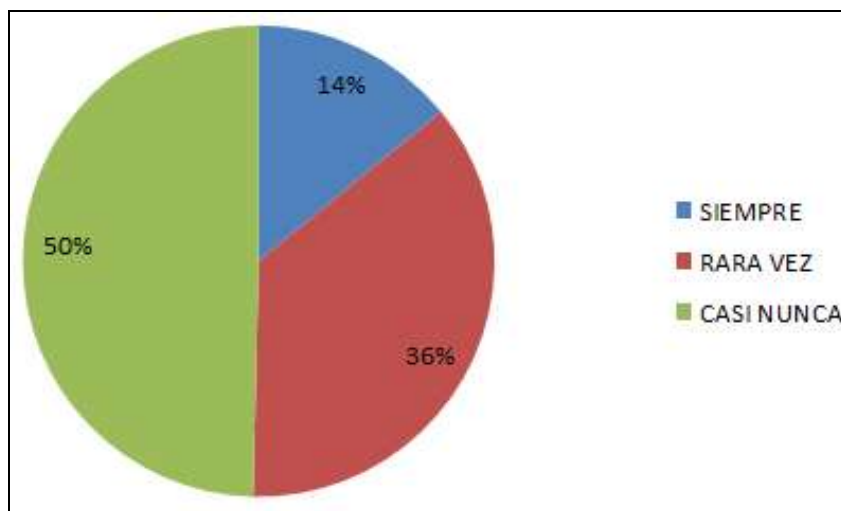
**TABLA N ° 12**

CON QUE FRECUENCIA CONSUME SU HIJO PAN,ARROZ,CEREAL	PORCENTAJE	FRECUENCIA
SIEMPRE	14,07	19
RARA VEZ	36,29	49
CASI NUNCA	49,62	67
<b>TOTAL</b>	<b>99,98</b>	<b>135</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

**GRÁFICO N ° 12**



**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

##### 4.1.12.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 49,62% casi nunca consumen carbohidratos y solo un 14,07% consumen diariamente.

Se puede observar que el consumo de carbohidratos es bajo siendo que la tabla nutricional nos indica el 60% de hidratos de carbono da aporte adecuado al niño de suficiente energía que lo mantendrá con un estado físico e intelectual normal.

#### 4.1.13 PREGUNTA N °8 ¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUME SU HIJO PESCADO O CARNES, VISCERAS DE ANIMALES, HUEVO DE GALLINA Y LECHE?

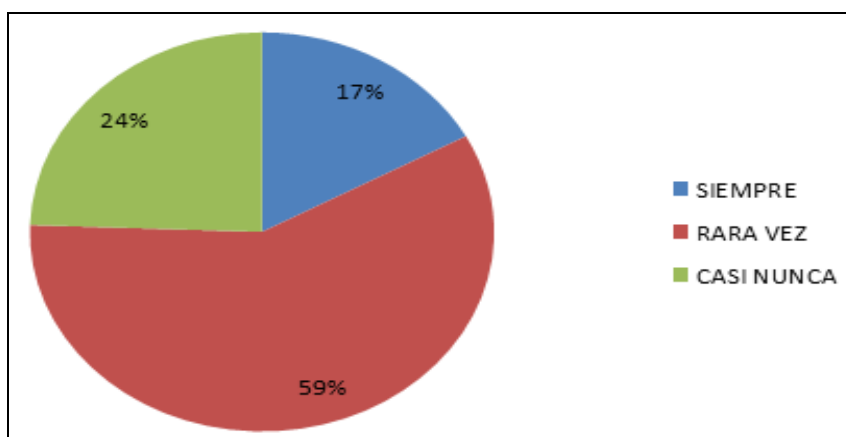
**TABLA N ° 13**

CON QUE FRECUENCIA CONSUME SU HIJO PESCADO O CARNES ,VICERAS DE ANIMALES,HUEVO DE GALLINA Y LECHE	PORCENTAJE	FRECUENCIA
SIEMPRE	17,03	23
RARA VEZ	58,51	79
CASI NUNCA	24,44	33
<b>TOTAL</b>	<b>99,98</b>	<b>135</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

**GRÁFICO N ° 13**



**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

##### 4.1.13.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de la población no consume o rara vez viseras de animales, huevo de gallina y leche y un poco porcentaje de niños consumen siempre esta clase de alimentos.

La grafica nos presenta que el mayor problema se presenta en el consumo de proteínas, como nos indica la tabla nutricional debe tener el 20% del consumo lo que evitaría problemas de anemia lo que sería un desventaja para el niño porque tendría un bajo rendimiento escolar.

#### 4.1.14 PREGUNTA N °9 ¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUME SU HIJO, VEGETALES: LECHUGA, TOMATES, ZANAHORIAS?

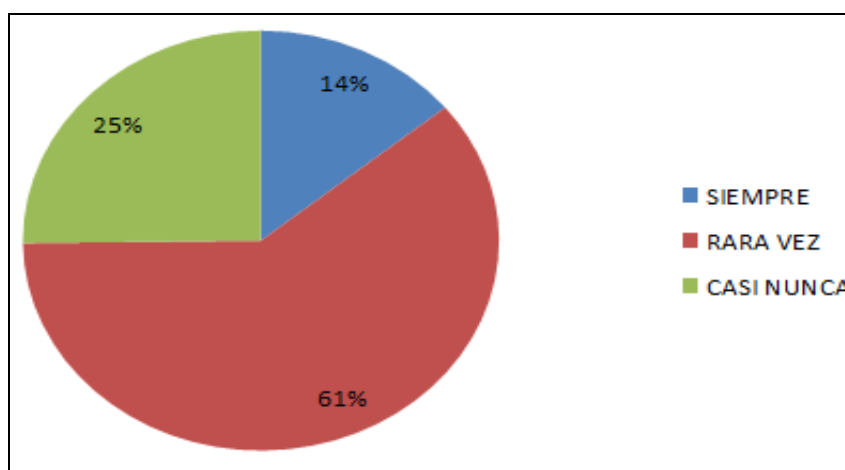
**TABLA N ° 14**

CON QUE FRECUENCIA CONSUME SU HIJO VEGETALES,LECHUGA.TOMATES.ZANAHORIAS	PORCENTAJE	FRECUENCIA
SIEMPRE	14,07	19
RARA VEZ	60,74	82
CASI NUNCA	25,18	34
<b>TOTAL</b>	<b>99,99</b>	<b>135</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

**GRÁFICO N ° 14**



**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Darío Cruz

##### 4.1.14.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se puede observar que una mayor parte de población estudiada consume rara vez verduras y solo un 14% mínimo consume diariamente verduras.

La observación de los datos nos indica que hay un alto porcentaje de no consumo de verduras, siendo un aporte nutricional que ayuda en la formación intelectual e inmunología del niño aumenta el rendimiento académico y su déficit disminuye la susceptibilidad a enfermedades.

#### 4.1.15 PREGUNTA N °10 ¿CON QUÉ FRECUENCIA SU HIJO CONSUME FRUTAS?

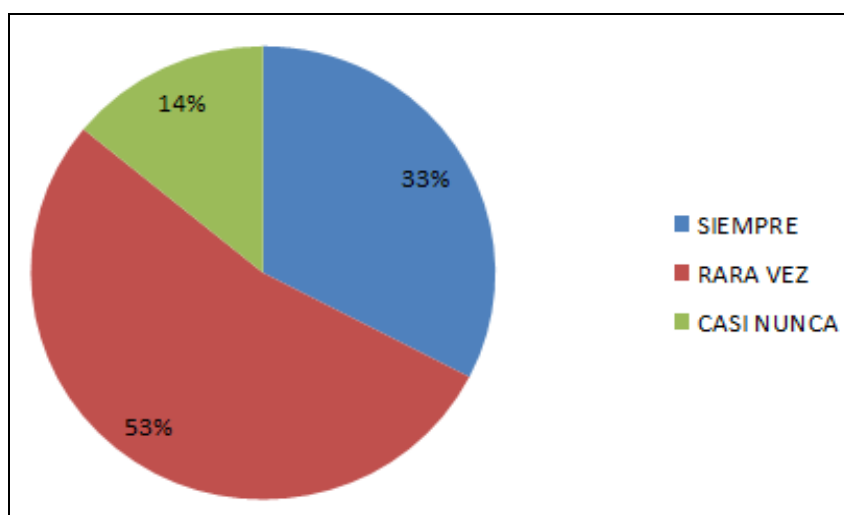
**TABLA N °15**

CON QUE FRECUENCIA CONSUME SU HIJO FRUTAS	PORCENTAJE	FRECUENCIA
SIEMPRE	32,59	44
RARA VEZ	53,33	72
CASI NUNCA	14,07	19
<b>TOTAL</b>	<b>99,99</b>	<b>135</b>

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

**GRÁFICO N °15**



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.15.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 53,33% consumen frutas rara vez y solo un 32,59 consumen diariamente.

Se observa que la ausencia de frutas en la alimentación diaria de los niños es mayor 50% lo que llevara a un déficit de vitaminas, minerales y fibra el consumo de frutas evitaría enfermedades degenerativas, trastornos visuales y perjudican en el crecimiento y desarrollo adecuado.

#### 4.1.16 PREGUNTA N °11 ¿CONOCE LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

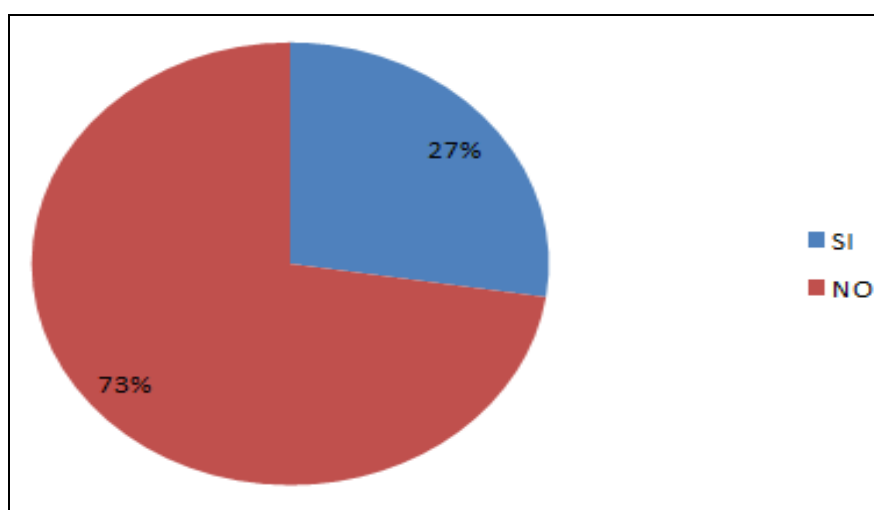
**TABLA N °16**

CONOCE LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACION	PORCENTAJE	FRECUENCIA
SI	27,4	37
NO	72,59	98
<b>TOTAL</b>	<b>99,99</b>	<b>135</b>

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

**GRÁFICO N °16**



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.16.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se evidencia que solo un 27.4% conoce los beneficios de una buena alimentación y un 72,59% no conoce.

El desconocimiento de una buena alimentación nutritiva puede producir una mala nutrición y causar problemas de salud como la desnutrición el sobrepeso y obesidad. Algunos de los problemas de salud asociados con una mala nutrición pueden ser graves e incluso pueden producir la muerte.

#### 4.1.17 PREGUNTA N °12 ESTADO NUTRICIONAL INDICADOR IMC PARA LA EDAD

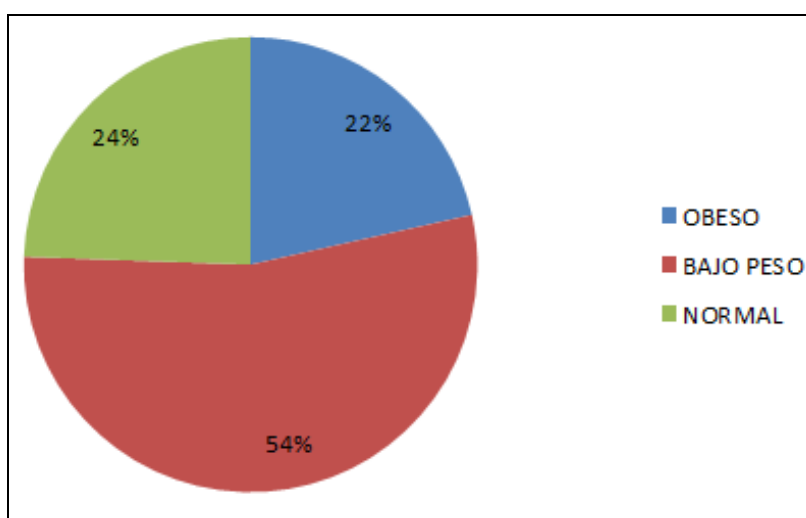
**TABLA N °17**

ESTADO NUTRICIONAL	PORCENTAJE	FRECUENCIA
OBESO	21,48	29
BAJO PESO	54,07	73
NORMAL	24,44	33
TOTAL	99,99	135

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

**GRÁFICO N °17**



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.17.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la población estudiada se encontró el 54,07 son de bajo peso y el 21,48 que son obesos. Lo que nos indica que los problemas nutricionales en niños ha disminuido y puede incrementarse si los padres continúan en desconocimiento y se presentaría en bajo peso.

#### 4.1.18 ESTADO NUTRICIONAL INDICADOR TALLA PARA LA EDAD

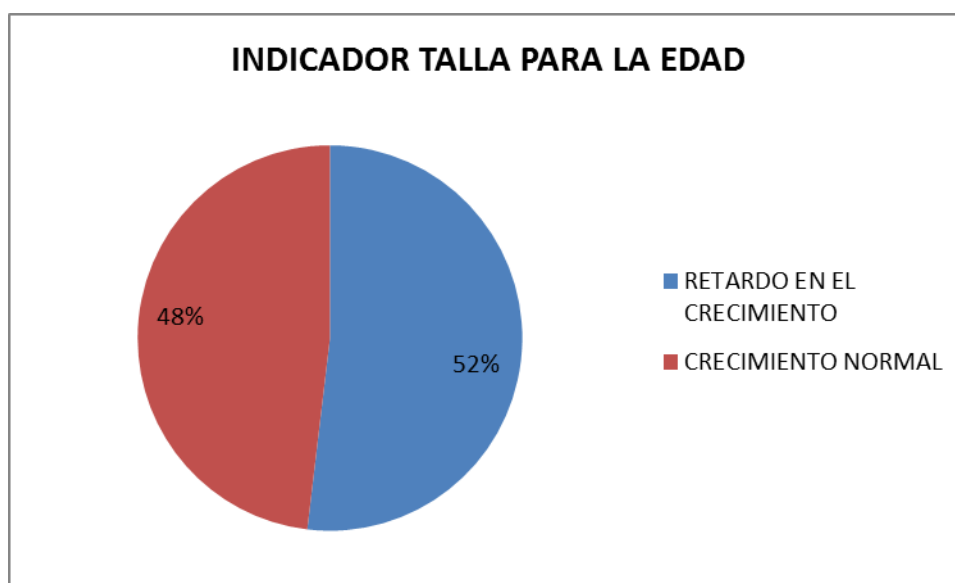
**TABLA N °18**

TALLA/EDAD	PORCENTAJE	FRECUENCIA
RETARDO EN EL CRECIMIENTO	51,11	69
CRECIMIENTO NORMAL	47,4	64
TOTAL	99,99	135

Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

**GRÁFICO N °18**



Fuente: Encuesta

Elaboración: Darío Cruz

##### 4.1.18.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la población estudiada se encontró el 51,11 son de bajo talla para la edad y el 47,4 que son de talla normal.

Lo que nos indica que existen niños con problemas nutricionales y que se evidencian mediante la estatura baja para la edad.



## 4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

### Hipótesis

Los hábitos y conocimientos alimentarios influyen en el estado nutricional de los niños alumnos de la escuela Eloy Alfaro de la Parroquia de Montalvo provincia del Tungurahua.

La verificación se realiza a partir de las encuestas a los padres de familia.

### Planteamiento lógico de la hipótesis

**Tabla No. 19**

FRECUENCIA OBSERVADA	SI	NO	
<b>Comida chatarra</b>	108	27	135
<b>Preparación de la lonchera adecuada</b>	48	87	135
<b>Consumo proteína</b>	23	112	135
<b>Consumo verduras y frutas</b>	37	98	135
<b>Cantidad adecuada</b>	93	42	135
<b>Estado nutricional</b>	33	102	135
<b>Total</b>	342	468	810

Fuente: Encuesta    **Elaborado por:** Darío Cruz

**Tabla No. 20**

FRECUENCIA ESPERADA			
<b>Comida chatarra</b>	57,00	78,00	135
<b>Preparación de la lonchera adecuada</b>	57,00	78,00	135
<b>Consumo proteína</b>	57,00	78,00	135
<b>Consumo verduras y frutas</b>	57,00	78,00	135
<b>Cantidad adecuada</b>	57,00	78,00	135
<b>Estado nutricional</b>	57,00	78,00	135
<b>Total</b>	342,00	468,00	810

Fuente: Encuesta    **Elaborado por:** Darío Cruz

### Fórmula estadística

$$x^2_c = \sum_{i=1}^K \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

### Valor de aceptación

Si el valor de la prueba estadística  $X^2_c$ , es mayor que el valor crítico  $X^2$  de la tabla se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla No. 21**  
**Cálculo del Chi cuadrado**

FRECUENCIA OBSERVADA	FRECUENCIA ESPERADA	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
108	57,00	2601,00	45,63
48	57,00	81,00	1,42
23	57,00	1156,00	20,28
37	57,00	400,00	7,02
93	57,00	1296,00	22,74
33	57,00	576,00	10,11
27	78,00	2601,00	33,35
87	78,00	81,00	1,04
112	78,00	1156,00	14,82
98	78,00	400,00	5,13
42	78,00	1296,00	16,62
102	78,00	576,00	7,38
15	33,25	333,06	10,02
<b>x2 calculado</b>			195,54

Fuente: Encuesta Elaborado por: Darío Cruz

x2 critico      18,31  
x2  
calculado      195,54

**Nivel de confianza = 95%**

$X^2_t = 3.84$  (Tabla estadística) valor crítico

## INTERPRETACIÓN

Aplicando la prueba del  $X^2$  (Chi Con 1 grado de libertad y 95% de confiabilidad, cuadrado) se obtuvo un valor de 195,54 que es superior al punto crítico por tanto se ubica en la zona de rechazo de la  $H_0$ , lo que permite aceptar la hipótesis alternativa: “**HABITOS Y CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ELOY ALFARO DE LA PARROQUIA DE MONTALVO DURANTE ENERO- JUNIO 2014**”. En consecuencia, se demostró que las variables se encuentran relacionadas.

## CAPITULO V

### 5.1 CONCLUSIONES

- En la presente investigación la mayor proporción de niño/as evaluados según índice IMC-edad se encuentran en bajo peso (54,07%), lo que nos afirma que existe niños con problemas nutricionales serios, lo que produce una deficiencia energética y una disminución en su capacidad intelectual.
- Según los gráficos analizados existen niños y niñas con problemas nutricionales que se reflejan en su baja talla para su edad (51,11%).lo que se presume que estos niños investigados presentan trastornos nutricionales y que a su vez pueden presentar distintas enfermedades
- La mayoría de niños de la parroquia de Montalvo de la escuela Eloy Alfaro consumen diariamente comida chatarra, lo que se afirma que en sus hogares no tienen un conocimiento adecuado de alimentos nutritivos. El consumo de alimentos nutritivos tales como las verduras, frutas, carbohidratos y proteínas son muy bajos en relación con el consumo de comidas chatarras.
- La calidad de la alimentación en los escolares está relacionada con los conocimientos alimentarios de los padres, ya que al enviar la lonchera escolar se verifica que no se envía un aporte calórico nutritivo para así ayudar al niño en sus tareas diarias y mejorar su rendimiento escolar.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- En función a esta investigación y en consecuencia a la falta de conocimientos y hábitos sobre alimentación y nutrición que detecte en los alumnos, considero que es primordial dar importancia a la educación alimentaria ya que es fundamental que los niño/as adquieran buenos hábitos alimenticios desde la infancia. Por lo que se considera fundamental que la propia familia como los miembros de la escuela adquieran conocimientos acerca de la importancia de una buena alimentación en relación al consumo de comida chatarra.
- Educar a los padres sobre la importancia de una buena alimentación de los niños y el control médico para evitar posibles enfermedades que son causadas de los problemas.
- Se recomienda dar énfasis en la educación en los hogares y a sus padres para así enseñar la clase de alimentos que se está enviando y colaborar con la colectividad mediante la guía alimentaria que ayude a equilibrar la dieta combinando carbohidratos, proteínas y minerales ya que en vista de los datos obtenidos nos da una clara perspectiva que el problema radica en la deficiencia de hábitos y conocimientos alimentarios en el hogar
- Educar a los padres de familia sobre una buena alimentación para sus hijos; educarles en nutrición alimentaria de calidad.
- Se recomienda que el personal de la Escuela y padres de familia concientizarse sobre la importancia que tiene la nutrición durante la infancia y apliquen la guía educacional de nutrición. Además que esta guía sea evaluada habitualmente para ajustarla de acuerdo a nuevas investigaciones.

## **CAPITULO VI**

### **6.1 PROPUESTA**

Guía educativa nutricional

#### **6.1.1 Datos informativos**

Para madres, padres de familia.

#### **6.1.2 Institución ejecutora**

Unidad Educativa Eloy Alfaro

#### **6.1.3 Beneficiarios**

Niños, niñas y padres de familia de la Unidad Educativa Eloy Alfaro

#### **6.1.4 Ubicación**

Parroquia de Montalvo de la Provincia del Tungurahua

#### **6.1.5 Tiempo estimado para la ejecución**

Inicio: Julio 2014

Finalización: Julio 2015

#### **6.1.6 Equipo técnico responsable**

Investigador y apoyo del Centro de Salud de Montalvo

#### **6.1.7 Costo**

Material de escritorio: 200

Transporte: 100

Material didáctico: 300

Manual: 400

## 6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En el estudio realizado se encontró que la mayor proporción de niño/as según IMC según edad, se encuentran con bajo peso (36%) en menor proporción niño/as con bajo peso (36%), mínima cantidad de niño/as se encuentran dentro de un estado nutricional normal (33%).de acuerdo con la talla de los niños el (51,1%) son de talla baja para la edad.

Con respecto a los hábitos alimenticios solo un 21% de niños comen de manera correcta (las cinco comidas repartidas en el día. Una mínima cantidad de niño/as que corresponde al 37.04% respondieron que en su comida incluyen alimentos de todos los grupos (carbohidratos, proteínas, vegetales, frutas mientras que un (62.97%) consume comida rica en carbohidratos y grasas.

Con respecto a la comida que incluyen en las loncheras de sus hijos el 44,44% incluye comida procesada o rápida (galletas +dulces), de igual manera un 44.44% de padres no envían lonchera escolar.

Sobre los conocimientos se evidencio que solo un 28,89% asume que el desayuno es una de la toma del día más necesaria e importante. Solo un 42,54% asume que las frutas y ensaladas deben ser habituales y abundantes en la alimentación porque contribuyen en el crecimiento y desarrollo de los escolares eso indica que estos padres si dan frutas y verduras porque saben de su importancia. Además solo 35,56% de padres de familia señalo que en la alimentación diaria se debe incluir a alimentos que pertenezcan a estos grupos alimentarios: Hidratos de carbono, Proteína, Lácteo, frutas, verduras, el resto de padres de familia lo hacen de una manera no equilibrada.

Sobre los conocimientos al preparar la lonchera escolar la mayor parte de padres de familia lo hacen incorrectamente. Un 62,22% de padres de familia señalan que un bajo rendimiento escolar y las alteraciones en el peso son consecuencias de una mala alimentación.

### 6.3 JUSTIFICACIÓN

Al terminar este proyecto investigativo, se propone elaborar una guía nutricional educativa a padres de familia a los quienes se les realizo las encuestas y mediante las cuales sacamos varias conclusiones como: que a más de la falta de conocimiento sobre alimentación y nutrición infantil, realizaban hábitos alimentarios perjudiciales, el problema era por varias causas como falta de tiempo para prepararlas y enviar comida chatarra, el cómo combinar que los alimentos integran las comidas de sus hijos/as , y que beneficios tiene una buena alimentación

Lo importante es desarrollar estrategias que puedan beneficiar a niño/as, sobre eventuales riesgos nutricionales como son bajo peso, sobrepeso y obesidad. Además se beneficiaran los padres de familia ya que se les podrá aclarar dichos hábitos y conocimientos perjudiciales que realizaban.

Esta propuesta es basada en los resultados que hemos obtenido y pretende realizar estrategias como es la creación de una guía educacional nutricional que fomente la formación de los hábitos y conocimientos nutricionales adecuados. Además que para la elaboración de nuestra propuesta, contamos con la colaboración de los estudiantes (niño/as), maestros, padres de familia, junto a ellos podemos hacer viable la realización de nuestra meta

La propuesta tiene el interés de dar a conocer a los miembros del equipo de salud y padres de familia la importancia de una adecuada nutrición en niño/as, este es el enfoque social de la investigación.

El planteamiento de la propuesta es factible por cuanto se cuenta con conocimientos teórico – práctico en el ámbito de la atención primaria, además que se dispone de bibliografía de diversos autores y recursos necesarios.



## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo general**

Elaborar una guía alimentaria nutricional a madres, padres de familia para mejorar los hábitos y conocimientos alimentarios

### **6.4.2 Objetivo específicos**

- Describir las recetas y combinaciones de los alimentos accesibles a la parroquia de Montalvo.
- Socializar una guía alimentaria a los padres de familia
- Informar y sensibilizar a padres, educadores y profesionales relacionados con la alimentación infantil de la importancia de una buena alimentación y estilos de vida saludables.
- Proporcionar conocimientos en dietética infantil que contribuyan a mejorar la alimentación en esta etapa de la vida

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

La propuesta es factible porque desde el punto de vista técnico ya que se tiene las bases suficientes en conocimientos, además del apoyo de los/as maestras de la institución educativa y madres de familia.

Es de interés socio cultural en vista de educar a la población en riesgo y mejorar los hábitos y conocimientos alimentarios

Es factible desde el punto administrativo ya que se pedirán los respectivos permisos o autorizaciones a las autoridades de la institución investigada.

Los costos de la propuesta serán proporcionados por parte del investigador y esta direccionada a niños /as de todo nivel socio-económico y cultural, de tal manera que se utilizarán términos sencillos para mejor alcance de la población.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICO**

La etapa escolar constituye un periodo estable de crecimiento y desarrollo físico e intelectual, donde una alimentación saludable es la base de una correcta educación nutricional, pues es donde empiezan a asentarse los hábitos alimentarios, que se harán resistentes a cambios en la edad adulta. Es la escuela y el comedor escolar, el marco idóneo donde poner en práctica los conocimientos teóricos aprendidos y desechar aquellas conductas erróneas sobre alimentación. Para educar a escolares en la adquisición de buenos hábitos alimentarios se debe trabajar desde varios ámbitos tanto en la escuela como en la familia. Y para conseguir tal objetivo, éstos deben disponer de unos conocimientos básicos sobre alimentación saludable que le permitan elaborar menús variados y equilibrados para sus hijos .A través de esta publicación se pretende dar a conocer aspectos básicos y recomendaciones en la alimentación infantil con las que solventar todas aquellas dudas que le puedan surgir. (Soria, 2011)

El ritmo de vida, la falta de tiempo debido a obligaciones laborales, el abandono de la dieta mediterránea a favor de otra más calórica, pero menos saludable, el sedentarismo, son algunas de las causas por las que los padres se sienten preocupados por la alimentación de sus hijos y buscan soluciones (Buller, 2008)

La desnutrición se manifiesta como un retardo del crecimiento (baja T/E) y peso inferior al normal (bajo P/E). A menudo, es un factor que contribuye a la aparición de enfermedades (especialmente infecciones) y se asocia con muchas causas de muerte en niños menores de cinco años (OPS, 2002). Varios estudios concluyen que la desnutrición es una de las causas importantes de la morbilidad infantil y de la niñez en la edad preescolar. Esta deficiencia también afecta al desempeño escolar a causa del déficit que generan las enfermedades asociadas y debido a las limitaciones de la capacidad de aprendizaje vinculadas con un menor desarrollo cognitivo, lo que produce una baja productividad (Arelis,2012).

## **6.7 METODOLOGÍA**

A través de una guía educacional de nutrición para las madres y padres de familia. Los padres se mostrarán muy interesados en conocer los resultados; de manera que, el primer paso es informarles sobre la situación diagnosticada utilizando un lenguaje sencillo y comprensible. Si el niño o niña está creciendo bien, se debe felicitar a los padres y fortalecer en la consejería acciones para una adecuada alimentación, según el grupo de edad donde el niño o niña se encuentra o va a ingresar. En el caso de que exista un riesgo o un problema de crecimiento, se debe entrevistar a los padres para identificar las posibles causas. Una vez identificadas, el equipo de salud debe ofrecer sugerencias precisas a fin de alentar las prácticas correctas, modificar aquellas que lo requieran y reforzar los cambios logrados

### 6.7.1 Modelo Operativo

Fases	Etapas	Metas	Actividades	Recursos	Presupuesto	Responsabilidad	Tiempo
Planificación	<p>Información /socialización de resultados investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoridades locales y de Salud</li> <li>• Padres de familia/</li> <li>• Comunidad</li> </ul> <p>Autorización para probar la propuesta</p>	Cumplimiento del 100 % Septiembre del 2014	<p>Presentación de resultados</p> <p>Presentación de estrategias de nutrición.</p> <p>Solicitud de aprobación de la propuesta</p>	<p>Económicos</p> <p>Materiales</p> <p>Recursos humanos</p>	100 dólares	Investigador	3 meses
Ejecución	<p>Capacitar al Personal de Salud en la estrategia propuesta.</p> <p>Capacitar/ informar a madres y padres de familia de la existencia de la guía nutricional</p>	Cumplimiento del 100 % Diciembre del 2014	<p>Convocatoria a personal de salud especializados en nutrición.</p> <p>Informar a todas los padres de familia</p>	<p>Concientización al personal de salud sobre la importancia de la nutrición en los niño/as.</p> <p>Obtención del IMC de los niño/as de la Escuela</p>	300 dólares	Escuela Eloy Alfaro	3 meses
Evaluación	Padres de Familia	Cumplimiento del 100 % Diciembre del 2015	Información recolectada de las madres y padres de familia	Informe de resultados de propuesta	200 dólares	Escuela Eloy Alfaro	1 año

Fuente: Investigador Elaborado por: Darío Cruz

## 6.8 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

El seguimiento y la valoración del estado nutricional de los niño/as será ejecutada una vez por mes durante los tres primeros meses mediante la clasificación según IMC en niño/as en relación al peso, según los resultados obtenidos se hará una guía nutricional para este grupo de población; esto servirá como tutoría de referencia para que las madres y padres de familia proporcionen una dieta balanceada a sus hijos para que presenten una buena nutrición.

Finalmente se hará una próxima evaluación para saber si habido mejoría en su estado nutricional.

## 6.9 EVALUACIÓN

PREGUNTAS BASICAS	RESPUESTA
¿Quiénes solicitan evaluar?	Experto en el tema y el investigador.
¿Para qué evaluar?	Para verificar si se han cumplido los objetivos propuestos
¿Por qué evaluar?	Porque de esta manera se ayudará a los niños de este grupo etario y se tomarán en cuenta las respectivas sugerencias para modificar la propuesta o mantenerla.
¿Qué evaluar?	Los avances y conocimientos teóricos impartidos a los padres de familia sobre los hábitos y conocimientos alimentarios de la escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo de la provincia del Tungurahua.
¿Quién evalúa?	El Comité formado para el efecto.
¿Cuándo evaluar?	Fecha estimada por el investigador
¿Cómo evaluar?	Mediante retroalimentación y técnicas dirigidas.
¿Con qué evaluar?	Se evaluará con la participación activa del grupo, la técnica de la pregunta y mediante la motivación e interés al tema.

Fuente: Investigación

Elaborado por: Darío Cruz

## **6.10 RECURSOS**

El propósito del investigador es implementar una guía nutricional alimentaria para padres de familia evitando problemas nutricionales en los niños exclusivamente propuesto por el investigador ya que es el quien ha propuesto la implementación de la guía nutricional

La guía nutricional será analizada por la doctora directora del Subcentro de salud de Montalvo, y la tutora de la investigación Lic. Mg Beatriz Venegas para elevar los conocimientos a los padres y así evitar los problemas encontrados en el campo de estudio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angelino, E. F. (2010). *Principios de Nutrición Clínica*. México.: 1ª edición. Manual Moderno.
- Anto, A. M. (2011). Características de la Calidad de vida en familias . *Diversitas-Perspectivas en Psicología* , 37-53.
- Aranceta, J. (2008). “Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud, 7-9.
- Arelis, R. d. (2012). Estado nutricional. *Scielo*, 01-10.
- Barbero, B. E. (2009). Nutricion y Actividad Fisica en niños. *Digital*, 423-425.
- Bejarano, J. L. (2011). Deficiente Nutricion. *Nutrition Chatarra*, 203-202.
- Beltran, G. F. (2009). Desarrollo Nutricional. Caracas.
- Boster, E. M. (2010). Nutricion en niños. *Salud y vida*, 204-206.
- Buller, J. F. (2008). Alimentacion Saludable. Illinois.
- Camposano, J. C. (2010). Cambios Corporales en la Adolescencia. Cali.
- Contreras, M. A. (2009). Enfermedades Nutricionales. Chile.
- Esparsa, B. (2007). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México.: Mc Graw Hill Inteamericana.
- Galarreaga, L. P. (2011). Alimentacion en niños. *Gatromia en la Medicina*, 21.
- Gomez Puerto, J. V. (2009). Estilos y calidad de vida . *Life styles and life quality*, 1-8.
- Gonzales, F. M. (2009). Piramide Alimenticia. *Vivir Salud*, 35.
- Gonzales, F. N. (2010). Lonchera Escolar. *EDUVIDA*, 234.
- Howen, F. R. (2009). Desarrollo y Crecimiento. Toronto.
- Huesca, C. d. (2008). Maria Lucia Herrera Nivcela . *Memorias de Investigacion* , 1-194.
- Intriago, P. M. (2009). *Nutricion*. Bogota.
- Jacome, A. M. (2012). Consumo de carbohidratos. *pinback*, 8.
- Lema. (2009). Calidad de Vida y Situacion de discapacidad hacia la promocion de salud . 112-125.
- Lema, C. P. (2009). Calidad de Vida Y Situacion de discapacidad . *Hacia la promocion de salud* , 112-125.
- Lila, P. J. (2012). Estado nutricional en la adolescencia. *advance Medical*, 08-10.
- Llerena, M. F. (2010). *Alimentos Saludables*. Lima.

- Lopez, C. E. (2011). Alimentos Inteligentes. Lima.
- Luque, L. F. (2009). Desarrollo en el niño. *Nutricion infantil*, 45.
- Luzurieta, M. G. (2010). Nutricion en el Ecuador . *Graw Hill Ecuador*, 45-48.
- Mora, A. A. (2009). Nutricion en Gestantes y Lactantes. *diversitas*, 37-54.
- Nelson J., M. K. (2009). *Dietetica y Nutrición*. . Madrid-España: 7ª edición.Harcourt Brace.
- Nogales, M. D. (2009). *Nutricion*. Temuco.
- Orbit, R. (2009). Beneficios de consumir frutas. *Public Health Nutrition*, 05.
- Orgendo, F. W. (2008). practicas alimentarias en niños escolares. *MED*, 12-15.
- Rivera, F. (2010). *Creencias alimentarias y estado nutricional*. Ibarra: csd.
- Ruales, J. L. (2009). Nutricionista. *Motive a nuestros hijos*, 121.
- Salamedra, G. E. (2011). *Nutricion Original*. Chile.
- Salud, O. M. (2012). Discapacidad y Salud. *OMS* , 1-5.
- Santamaria, G. J. (2010). Nutricion en la Infancia. Bogota.
- Sardoy, g. d. (2013). manipulacion de alimentos . *nutricion*, 245-246.
- Serrano, J. M. (2009). *Alimentacion Saludable*. Uruguay.
- Soria, j. m. (2011). *guia alimentaria*. santiago.
- Thomson, R. P. (2010). Alimentos Nutritivos. Kansas .
- Ulloa, J. P. (2011). *Nutricion* . La Paz.
- Ulloa, W. F. (2011). Habitros Alimentarios . Buenos Aires.
- UNICEF. (2009). *Informe sobre nutricion*. New York: Ramonela.
- Vargas. (2013). Mision Manuela Espejo paradigma de la solidaridad convertida en politica de Estado. *Rebellion*, 1-31.
- Vargas, J. A. (2013 ). Mision Manuela Espejo paradigma de la solidaridad convertida en politica de Estado. *Rebellion* , 1-31.
- Velgara, G. R. (2011). Sobrepeso durante la adolescencia. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 07-09.
- Verdugo. (2002). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyo para personas con discapacidad intelectual. *Hastings Collage*, 1-18.
- Verdugo, R. L. (2002). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyo para personas con discapacidad intelectual. *Hastings Collage, EEUU y Universidad de Salamanca*, 1-18.



- Wardlaw G., H. J. (2004). *Perspectivas de la nutricion*. Mexico: 6ta Edicion Mc Graww Hill Interamericana.
- Wilson Jaqher, C. (1995). WHO Maternal Anthropometry and Pregnancy Outcomes. *WHO Bulletin*, 73: IS-98S.
- Xinhua. (04 de 12 de 2010). Estudio identifica a a 294,000 discapacitados en Ecuador . *News*.
- Zambrano, M. d. (2002). Position of the American Dietetic Association. *Journal of the American Dietetic Association*, 102.

## BASE DE DATOS UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

- **EBRARY.** McGrawHil, F. (2012). Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, «Precious» y «The Greatest». Comunicar, XVIII, 36, desde <http://link.springer.com/journal/12349>.
- **EBRARY.** Klouse, J. (2013). Nutrition & Metabolism <http://link.springer.com/journal/12986>.
- **PROQUEST.** Cumming, S. N. Hilmer, B. (2015). The journal of nutrition, health & aging, <http://link.springer.com/journal/12603>.
  1. **SPRINGER**Wright, M. Corredig. (2015). Food Digestion, <http://link.springer.com/journal/13228>.
- **SPRINGER.** Manohar L. Garg, (2015). Lipids, <http://link.springer.com/journal/11745>.

## ANEXOS

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CARRERA ENFERMERIA

Cuestionario Estructurado para padres de Familia de la Escuelas Eloy Alfaro

#### 4.5. ENCUESTA

SEXO:

EDAD DE SU HIJO:

GRADO DE SU HIJO:

LUGAR DE DOMICILIO:

QUÉ NIVEL SOCIOECONÓMICO SE CONSIDERA?

- a) Alto
- b) Medio
- c) Bajo

1.- ¿Cuántas veces come su hijo al día?

- a) una vez al día(solo almuerzo)
- b) dos veces al día ( no desayuna)
- c) 5 veces al día

2.- ¿En qué consiste el desayuno de su hijo?

- a) Pan con café
- b) No desayuna
- c) Arroz con huevo cocinado+ café con leche y pan

3.- ¿En qué consiste su almuerzo de su hijo?

- a) Arroz con menestra y carne frita+ sopa de fideo con carne + jugo de fruta
- b) Arroz con chuleta + colada de harina + refresco
- c) Arroz con atún
- d) Papas fritas+ pollo

4.- ¿En qué consiste su merienda de su hijo?

- a) No merienda
- b) Café con galletas
- c) Agua aromática + pan

- 5.- ¿Con que frecuencia consume su hijo comida chatarra?
- a) Todos los días
  - b) 3 veces a la semana
  - c) Rara vez
- 6.- ¿Qué comida chatarra consume su hijo?
- a) Alimentos procesados (chitos, snacks, jugos artificiales)
  - b) Alimentos preparados (salchipapas, hamburguesas, pinchos, pasteles, mango con sal)
  - c) No consume comida chatarra
- 7.- ¿Qué incluye en la lonchera diaria de su hijo?
- a) Alimentos procesados (chitos, snacks, jugos artificiales)
  - b) Alimentos preparados (salchipapas, hamburguesas, pinchos, pasteles, mango con sal)
  - c) No envía lonchera
- 8.- ¿Con que frecuencia consume su hijo pan, arroz, cereal?
- a) Siempre
  - b) Rara vez
  - c) Casi nunca
- 9.- ¿Con que frecuencia consume su hijo pescado o carnes, vísceras de animales, huevo de gallina y leche?
- a) Siempre
  - b) Rara vez
  - c) Casi nunca
- 10.- ¿Con que frecuencia consume su hijo, vegetales: lechuga, tomates, zanahorias?
- a) Siempre
  - b) Rara vez
  - c) Casi nunca
- 11.- ¿Con que frecuencia su hijo consume frutas?
- a) Siempre
  - b) Rara vez
  - c) Casi nunca

12.- ¿Conoce los beneficios de una buena alimentación?

- a) SI
- b) No

### ANTROPOMETRIA

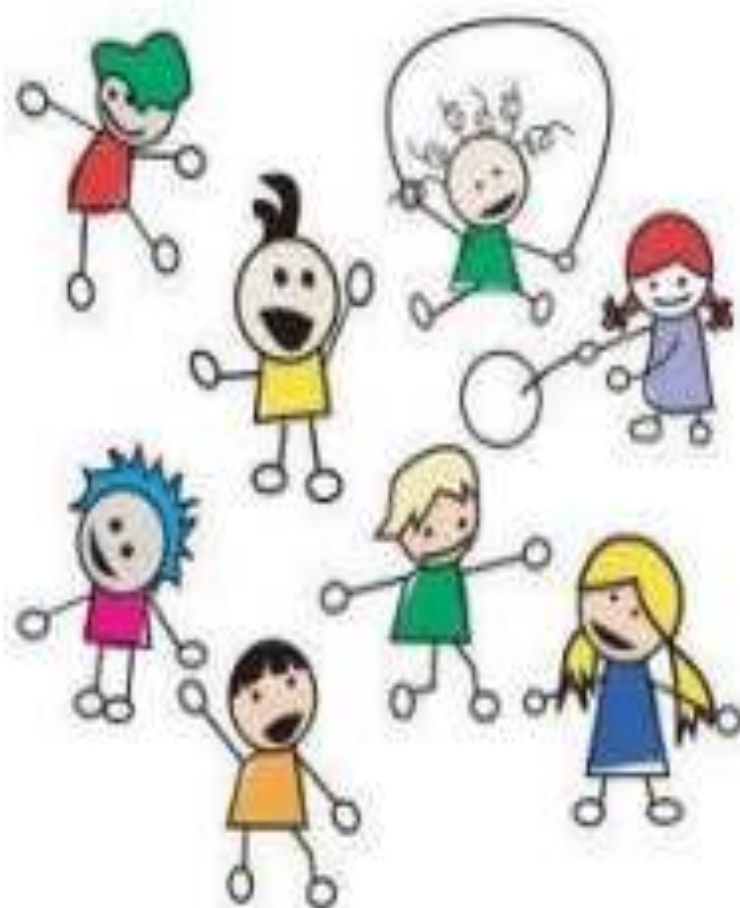
c) Peso..... Talla.....

d) Bajo peso:.....

e) Normal:.....

f) Obesidad:.....

# Manual de la Alimentación Escolar Saludable



**HABITOS SALUDABLES PARA  
CRECER SANOS Y APRENDER CON SALUD**

# Necesidades Nutricionales

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.



Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.

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

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



## Alimentación Saludable



# Alimentación Saludable

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

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

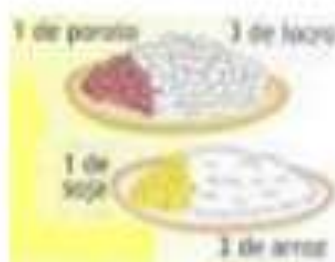
## PROTEÍNAS

Las **PROTEÍNAS** son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

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



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





*Los hidratos de carbono deben aportar, al menos, entre un 50 y un 60% de la energía total consumida diariamente y se debe limitar al 10% de hidratos de azúcares simples de la energía consumida diariamente.*

## GRASAS

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

Los alimentos que aportan grasas son:

- **Grasa Animal:** grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.
- **Grasa Vegetal:** aceites y margarina o manteca vegetal.



## VITAMINAS

Las **VITAMINAS** son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.



Los alimentos ricos en **Vitaminas A** son:

**Verduras:** zanahoria, berro, acelga, espinaca

**Frutas:** mango, durazno, mamón

**Animales:** hígado, riñón, yema de huevo



Los alimentos ricos en **vitaminas C** son:

**Verduras:** locote, verduras de hojas verdes, repollo

**Frutas:** naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña

*Es importante el consumo de la **SAL YODADA** en pequeñas cantidades todos los días.*

Esta presente en alimentos como:

**Animales:** carne vacuna, hígado, leche enriquecida. **Vegetales:** legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.



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

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



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

Se encuentra en alimentos como:

**Animales:** carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso,  
**Vegetales:** legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero

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

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



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





# Guías Alimentarias

## Porciones de alimentos Recomendadas para Escolares Según las Guías Alimentarias:

Grupo de Alimentos	Porciones	Cantidad de Alimentos por porción
<b>Leche y Derivados</b>	<b>3 a 4</b>	 <p>1 taza de leche (240ml), 1 yogurt (170ml), 1 pedazo de queso (30g)</p>
<b>Carne, huevos y Legumbres secas</b>	<b>2</b>	 <p>1 trozo de carne, pescado o mariscos (2 onzas-60g), 1 huevo (50g), 1 onza de ave (30g), 1/2 taza de legumbres (2 onzas-60g)</p>
<b>Verduras</b>	<b>2</b>	 <p>1 tomate (200g), 1 coliflor (200g), 1 zanahoria (200g), 1 pepino (200g), 1/2 taza de espinaca, 1/2 taza de brócoli</p>
<b>Frutas</b>	<b>3</b>	<p>1 porción = 100g</p>  <p>1 naranja (100g), 1 manzana (100g), 1 kiwi (100g), 1 mandarina (100g), 1 plátano (100g), 1 uva (100g), 1 fresa (100g), 1 melón (100g), 1 kiwi (100g), 1 naranja (100g), 1 manzana (100g), 1 kiwi (100g), 1 mandarina (100g), 1 plátano (100g), 1 uva (100g), 1 fresa (100g), 1 melón (100g)</p>
<b>Cereales, derivados y tubérculos</b>	<b>4 a 7</b>	 <p>1/2 plato de arroz (100g), 1/2 plato de fideos (100g), 1 patata (100g), 1 taza de arroz, 1 taza de pasta, 1 taza de pan, 1 taza de maíz, 1 taza de frijoles, 1 taza de lentejas</p>
<b>Azúcares o mieles</b>	<b>4</b>	 <p>1 cucharada de azúcar (5g), 1 cucharada de azúcar (7g), 1 cucharada de azúcar (7g)</p>
<b>Aceites o Grasas</b>	<b>3</b>	 <p>1 cucharada de aceite (5g), 1 cucharada de mantequilla (7g), 1 cucharada de margarina (7g)</p>

# Grupos de Alimentos

## 1. Cereales, tubérculos y derivados

Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la batata y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, la fariña, el almidón, etc, están formados principalmente por hidratos de carbono complejos, que son la **principal fuente de energía del organismo**; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía

### Qué nutrientes aportan?

**Cereales:** proteínas de baja calidad, hidratos de carbono complejos (almidón). En los cereales integrales están las fibras, vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales como hierro.

**Derivados:** hidratos de carbono complejos. Los elaborados con cereales integrales aportan pequeñas cantidades de hierro, fósforo y fibras.

**Tubérculos:** hidratos de carbono complejos, carotenos y vitamina C.

## 2. Frutas

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen **vitaminas, minerales, agua y fibras**.

Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, recordando siempre de lavarlas bien antes de comerlas, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc. Siempre se debe preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus vitaminas.





# Guías Alimentarias



## Qué nutrientes aportan?

Vitaminas A y C, minerales como potasio y fósforo, agua, fibras, hidratos de carbono simples y complejos.

## 3. Verduras

Son un conjunto de alimentos de origen vegetal ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales y pobres en proteínas y grasas.



## Qué nutrientes aportan?

Las verduras de hojas verdes oscuras como la acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja tiene calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y vitamina A.

Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales.

Además las verduras también aportan agua, fibras, Antioxidantes como el caroteno, vitamina C y E, y las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua.



# Guías Alimentarias



## 4. Leche y derivados

La leche, yogur, queso y cuajada hacen parte de ese grupo de alimentos.

### Qué nutrientes aportan?



Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el **calcio**. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.

## 5. Carnes, legumbres secas y huevos

Las carnes contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable

En este grupo están **todas las carnes** como la de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc.

Además también se consideran en ese grupo, las **menudencias** como el hígado, corazón, riñón, etc.

Entre las **legumbres secas** se pueden citar el poroto, poroto palito (Kumanda Ybyra'i), poroto San Francisco, poroto colorado, soja, habilla, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní.

Los **huevos** de gallina, pato, codorniz también tienen proteínas de buena calidad.





# Guías Alimentarias

## ¿Qué nutrientes aportan?



**Carnes y huevos:** proteínas de buena calidad, hierro, potasio, fósforo, vitaminas del complejo B, ácidos grasos saturados, colesterol,

**Menudencias:** proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A, vitamina B3,

**Pescados:** proteínas de buena calidad y vitaminas A, D y del complejo B.

**Legumbres secas:** Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteínas, su calidad es semejante a la de las carnes cuando se complementa con los cereales por ejemplo arroz con poroto. Además tienen, hidratos de carbono complejos y fibras.

## 6. Azúcares o mieles

Los alimentos de este grupo se deben consumir con moderación, ya que aportan muchas calorías, y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y poco nutrientes como vitaminas.



## ¿Qué nutrientes aportan?

Los alimentos de ese grupo son el **Azúcar blanca** que aporta solamente azúcar simple, el **Azúcar morena** que además de azúcar simple tiene pequeñas cantidades de hierro y la **Miel de caña y de abeja** que también aporta azúcar simple además de calcio, fósforo e hierro en pequeñas cantidades.

# Guías Alimentarias



## 7. Aceites o grasas

Se recomienda utilizar preferentemente los aceites vegetales para la elaboración de las comidas.

**Las Grasas** pueden ser de origen animal y vegetal. Son grasas las que se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente, como por ejemplo la grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal.

**Los Aceites:** son de origen vegetal y a temperatura ambiente siempre se encuentran en estado líquido. Son el aceite de maíz, oliva, girasol, soja, etc.

### ¿Qué nutrientes aportan?

Las **grasas** tienen colesterol y ácidos grasos saturados y los **Aceites** ácidos grasos saturados e insaturados.

Los **Aceites Vegetales NUNCA** contienen **COLESTEROL** porque el colesterol solo se encuentra en grasas de origen **ANIMAL**. Por eso los aceites vegetales son más saludables.





# Habitos Alimentarios



Los **hábitos alimentarios** son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.

Los hábitos alimentarios **empiezan a formarse desde el momento del nacimiento** y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia.

En la primera infancia la alimentación **está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio** de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario.

## Importancia de cada comida:

### El desayuno:

Antes de ir a la escuela el **desayuno** es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el **20 a 25%** de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen desayuno.



# Habitos Alimentarios

## La Media Mañana o Media Tarde: (merienda)

La **merienda de la mañana o de la tarde** es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de **10 a 15%** de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.

## Almuerzo:

Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos **25 - 35%** de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.

## Cenas:

Se debe promocionar la "cena en familia" y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de **25 a 30%** de las necesidades nutricionales.





# Recetas de las Meriendas

## 🍷 **TORTA DE ZANAHORIA** (10 porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria cruda bien picada
- 2 cucharadas de manteca
- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 3 huevos
- Coco rallado a gusto

### Preparación:

- En un recipiente batir bien la manteca hasta que este cremosa.
- Añadir el azúcar y las yemas y la zanahoria.
- Agregar la harina y el polvo de hornear.
- Por último agregar las claras batidas a punto nieve.
- Colocar la masa en una tortera aceitada o en mantecada y cocinar a horno moderado por 45 minutos.

## 🍷 **TORTA DE NARANJA** \* (10 porciones)

### Ingredientes:

- 2 naranjas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas harina leudante
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- Naranja o ralladura de limón.

### Preparación:

- En una licuadora procesar, pulpa de naranja, azúcar, huevos, aceite y la ralladura de limón todos juntos.
- Agregar la harina cernida mezclar en forma envolvente.
- En una asadera o molde echar el preparado.
- Cocinar a horno precalentado por 45 a 50 minutos temperatura moderada.

# Recetas para los Almuerzos

## JOPARA (5 porciones)

### Ingredientes:

- 5 cucharadas de poroto (negro, rojo)
- ¼ taza de locro
- 5 cucharadas de queso Paraguay desmenuzado
- 2 cebollas chicas
- ¼ taza de zapallo cortado en cubos
- 1 locote chico
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharaditas de sal yodada
- 2 dientes de ajo
- 15 tazas de agua caliente

### Preparación:

- Dejar en remojo los porotos y el locro la noche anterior.
- Lavarlos desechando el agua del remojo.
- Lavar y picar todas las verduras.
- En una olla saltear la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén blandos. Agregar sal yodada, el locro, los porotos y hervir con el agua hasta que se ablanden.
- Cuando estén blandos agregar el zapallo y el locote cortados.
- Cocinar hasta que estén blandos, retirar del fuego y agregar el queso Paraguay desmenuzado.