



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, SANTA ROSA, 2023**

**CELI VALAREZO ANA CRISTINA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION INICIAL**

**MONTECINOS ROMO NALLELY NICOLE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION INICIAL**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, SANTA ROSA, 2023**

**CELI VALAREZO ANA CRISTINA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION INICIAL**

**MONTECINOS ROMO NALLELY NICOLE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION INICIAL**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O
INTERVENCIÓN**

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, SANTA ROSA, 2023**

**CELI VALAREZO ANA CRISTINA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION INICIAL**

**MONTECINOS ROMO NALLELY NICOLE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION INICIAL**

ESPINOZA CEVALLOS CARMEN ELIZABETH

**MACHALA
2023**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

por ANA Y NALLELY

Fecha de entrega: 20-feb-2024 05:30p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2299986402

Nombre del archivo: PROYECTO_FINAL_DE_TITULACION_CELI_Y_MONTECINOS-4_TURNITIN.pdf (586.09K)

Total de palabras: 20246

Total de caracteres: 97348

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

2%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

1%

★ Submitted to Universidad Técnica de Machala

Trabajo del estudiante

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Las que suscriben, CELI VALAREZO ANA CRISTINA y MONTECINOS ROMO NALLELY NICOLE, en calidad de autoras del siguiente trabajo escrito titulado ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, SANTA ROSA, 2023, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Las autoras declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Las autoras como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



CELI VALAREZO ANA CRISTINA

1105830713



MONTECINOS ROMO NALLELY NICOLE

0750199184

DEDICATORIA

A mí padre Manuel Celi, la persona más importante en mi vida, con el corazón repleto de gratitud expreso mi admiración total por ser el mejor padre del mundo, porque nunca me ha dejado sola y por siempre estar presente brindándome su amor y apoyo incondicional, gracias por todo el sacrificio y esfuerzo que ha hecho y que, gracias a ello, me ha permitido llegar hasta donde estoy.

A mis hermanos Odalys y Jonathan quienes son mi razón de ser, gracias por sus palabras de aliento, por su apoyo brindado a lo largo de mi vida y sobre todo por su amor absoluto. Así mismo, expreso mi gratitud a todas aquellas personas increíbles que fueron parte de este largo viaje.

Ana Cristina Celi Valarezo

A los seres quienes me dieron la vida y forjaron en mí, valores, principios y las armas necesarias para desenvolverme, mi Madre, mi rayito de Luz, la mujer que me ha apoyado de manera incondicional a perseguir mis sueños, ella es mi fortaleza y ejemplo más grande. A mi ángel amado, mi guerrero, mi Padre Galito, gracias por procurarme y darme tu amor y aunque ya no estás físicamente has guiado mi camino de una manera inigualable.

A mis queridos hermanos, Bismark, Jimmy y Diego, por ser mi soporte y caminar conmigo esta travesía llamada vida, unidos en el lazo de amor que nuestros Padres siempre nos inculcaron. De igual manera, al regalo y la bendición más grande que Dios me dio, mis adorados sobrinos Dylan, Thiago y Abdiel, mi curita al corazón y lo máspreciado que tengo. A mis Papitos, Beto, Elenita, Eduardo y Adriana, mis ángeles en el cielo, gracias por todo el amor que en vida me regalaron y aunque su pronta partida no les permitió ver lograr mis sueños, han estado conmigo de manera espiritual y sé que están orgullosos de mí.

Nallely Nicole Montecinos Romo

AGRADECIMIENTO

A Dios por otorgarnos salud, sabiduría y fortaleza para realizar nuestro trabajo durante esta etapa.

A nuestros queridos padres por brindarnos su apoyo y guía desde el día uno que quisimos alcanzar y materializar nuestros sueños.

A la Universidad Técnica de Machala por haber permitido formarnos, y de manera especial a su cuerpo docente de la carrera de Educación Inicial quienes gracias a sus enseñanzas y experiencias no solo nos permitieron crecer como profesionales, sino también como seres humanos, dispuestos a entregar todo en un aula de clase. De manera especial, nuestros sinceros e infinitos agradecimientos a nuestra Docente Tutora Lic. Carmen Espinoza Cevallos, Mgs. quién por brindarnos sus conocimientos y enseñanza, logramos culminar nuestro proceso a cabalidad.

A todos quienes conforman el CEI “Quince de Octubre”, mil gracias por el apoyo brindado desde el día uno para la realización de nuestro proyecto de titulación

A mi excelente compañera de este camino, mi colega Anita, quién siempre estuvo predispuesta y se comprometió al 100% en este proceso y como no agradecer, a todas las amistades que lograron hacer de este viaje, uno excepcional, lo valoraremos y recordaremos toda la vida.

Ana Celi y Nallely Montecinos

INDICE DE CONTENIDOS

Pág

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
INDICE DE CONTENIDOS	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PROBLEMA	3
1.1 Contexto del objeto de estudio	3
<i>1.2.1.1. Problema general</i>	5
<i>1.2.2. Problemas específicos</i>	5
Objetivos de la investigación	5
<i>1.3.1. General</i>	5
<i>1.3.2. Específicos</i>	5
1.4. Justificación	6
1.5. Hipótesis general de la investigación	7
1.5.1. Específicas	7
CAPITULO II: DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO	9
2.1. Enfoques diagnósticos	9
<i>2.1.1. “Antecedentes de la investigación”</i>	9
<i>2.1.1.1. “Antecedentes Internacionales”</i>	9
<i>2.1.1.2. Antecedentes Nacionales</i>	10
2.2. Análisis del problema, matrices de consistencia y de operacionalización de variables.	12
2.3. ANTECEDENTES TEÓRICOS	17
<i>2.3.1. Alimentación saludable</i>	17
<i>2.3.1.2. Hábitos alimentarios de preescolares</i>	18
<i>2.3.1.3. Lonchera saludable</i>	19
<i>2.3.1.4. Prácticas parentales</i>	20
<i>2.3.1.5. Grupos alimenticios</i>	22
<i>2.3.2. Estado nutricional</i>	24
<i>2.3.2.1. Definición</i>	24
<i>2.3.2.2. Conocimiento de los padres</i>	26
<i>2.3.2.3. Nutrición</i>	27

2.3.2.4. <i>Medidas antropométricas</i>	31
2.3.2.5. <i>Técnicas de medición</i>	32
2.3.2.6. <i>Incidencia del estado nutricional en el desempeño escolar</i>	37
2.4. Descripción del proceso diagnóstico	39
2.4.1. <i>Nivel de investigación</i>	39
2.4.2. <i>Diseño de investigación.</i> –.....	39
2.4.3. <i>Población y muestra.</i> –.....	40
“2.4.3.1. <i>Población</i> ”	40
2.4.3.2. <i>Muestra</i>	40
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
2.5.1. <i>Pilotaje</i>	41
2.6. Procesamiento y análisis de datos	41
2.6.1. <i>Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista a los padres de familia de Educación Inicial del subnivel II.</i>	41
2.6.2. <i>Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los docentes de Educación Inicial subnivel II.</i>	50
2.6.3. <i>Análisis e interpretación de los resultados de la guía de observación a las loncheras de los niños de 3 a 5 años de Educación Inicial subnivel II.</i>	59
2.6.4. <i>Análisis e interpretación de los resultados de las medidas antropométricas aplicadas a los niños de Educación Inicial subnivel II.</i>	60
Capítulo III: Propuesta integradora	69
3.1. Introducción	69
3.2 Descripción de la propuesta	70
3.3. Objetivos de la propuesta. -.....	72
3.3.1. <i>Objetivo general de la propuesta</i>	72
3.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	73
3.3.3. <i>Desarrollo de la guía</i>	73
3.4 Fases de implementación	87
3.4.1 <i>Fase de construcción</i>	88
3.4.1.1. <i>Ejecución</i>	88
3.4.1.2. <i>Valoración</i>	89
3.4.2. <i>Fase de socialización</i>	89
CAPITULO IV	90
4. Valoración de la factibilidad	90
“4.1. <i>Análisis de la dimensión técnica de la implementación de la propuesta</i> ”	90
“4.2. <i>Análisis de la dimensión económica de la implementación de la propuesta</i> ”	91
4.3. <i>Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta</i>	92
4.4. <i>Análisis de la dimensión ambiental de la implementación de la propuesta.</i>	92

CONCLUSIONES.....	93
RECOMENDACIONES.....	94
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	95
ANEXOS.....	103

INDICE DE TABLAS

Matriz operacionalización de variables 1	12
Matriz de consistencia 1	15
Tabla 1 Grado de instrucción de los padres de familia.....	41
Tabla 2 Entrevista en relación a la alimentación y medidas antropométricas de los niños	43
Tabla 3 Frecuencia medica de los infantes	48
Tabla 4 Frecuencia alimenticia de los niños	49
Tabla 5 Título profesional docente	50
Tabla 6 Años de experiencia laborales	51
Tabla 7 Conocimientos sobre alimentación.....	53
Tabla 8 Encuesta en relación al conocimiento sobre alimentación saludable por las docentes.	54
Tabla 9 Consumo de los alimentos de la lonchera.....	57
Tabla 10 Valoración de loncheras	59
Tabla 11 Peso de niños de Inicial I.....	60
Tabla 12 Talla de niños de Inicial I	61
Tabla 13 Circunferencia medio braquial de niños de Inicial I.....	62
Tabla 14 Caja torácica de niños de Inicial I.....	63
Tabla 15 Peso de niños de Inicial II.....	64
Tabla 16 Talla de niños de Inicial II	65
Tabla 17 Circunferencia medio braquial de niños de Inicial II	66
Tabla 18 Caja torácica de niños de Inicial II	67
Tabla 19 Gastos para implementar la propuesta 1	91

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Grado de instrucción de padres de familia	42
Gráfico 2 Entrevista en relación a la alimentación y medidas antropométricas de los niños.....	44
Gráfico 3 Frecuencia medica de los infantes	48
Gráfico 4 Frecuencia alimenticia de los niños.....	49
Gráfico 5 Título profesional docente	51
Gráfico 6 Años de experiencia laboral	52
Gráfico 7 Conocimientos sobre alimentación.....	53
Gráfico 8 Encuesta en relación al conocimiento sobre alimentación saludable por las docentes.	55
Gráfico 9 Consumo de los alimentos de la lonchera	58
Gráfico 10 Valoración de loncheras	59
Gráfico 11 Peso de niños de Inicial I.....	61
Gráfico 12 Talla de niños de Inicial I	62
Gráfico 13 Circunferencia medio braquial de niños de Inicial I.....	63
Gráfico 14 Caja torácica de niños de Inicial I	64
Gráfico 15 Peso de niños de Inicial II.....	65
Gráfico 16 Talla de niños de Inicial II.....	66
Gráfico 17 Circunferencia medio braquial de niños de Inicial II	67
Gráfico 18 Caja torácica de niños de Inicial II	68

RESUMEN

El propósito de la presente investigación es abordar el tema de la “Alimentación saludable y el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años, del cantón Santa Rosa”, en donde se ha planteado como objetivo general: “Identificar los alimentos saludables que se deben ingerir en el refrigerio escolar para un buen estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”. Paralelamente, para cumplir los objetivos planteados se empleó la metodología cuantitativa, con un diseño no experimental de tipo correlacional, donde se aplicaron los siguientes instrumentos de investigación: entrevista a los padres de familia, encuesta a docentes, hoja de registro de las medidas antropométricas, además de una guía de observación a las loncheras de los niños de educación inicial subnivel II.

La implementación de los instrumentos descritos, se realizó en una muestra de 5 docentes, 97 niños y 51 padres de familia, donde los datos recopilados son contradictorios, por un lado, la mayoría de los infantes muestran tener las medidas antropométricas acordes a su edad, sin embargo, los datos en relación a la observación de las loncheras escolares, reflejan que los niños no se alimentan correctamente, por lo que, forma parte de un desbalance absoluto en cuanto a la alimentación de los pequeños.

Por consiguiente, se ha llegado a la conclusión que, es importante identificar los alimentos saludables que los niños del Subnivel II deben ingerir en el refrigerio escolar. Finalmente, se plantea una propuesta integradora para esta investigación como una solución ante la problemática encontrada, basada en la elaboración de una guía de alimentos saludables, la cual, tiene la finalidad de mejorar la alimentación de los niños a través de diferentes alimentos, la guía está diseñada para la duración de un mes, con menús ricos, variados y equilibrados para una lonchera escolar saludable, creando a su vez, correctos hábitos alimenticios desde la escuela.

Palabras clave: Estado nutricional, alimentación saludable, loncheras, menú, hábitos.

ABSTRACT

The present research carried out focuses on "Healthy eating and the nutritional status of children from 3 to 5 years old", where the general objective has been set: to identify the healthy foods that should be eaten in the school snack for a good state. nutritional status of children from 3 to 5 years old. At the same time, to meet the stated objectives, a quantitative methodology was used, with a non-experimental correlational design, where the following research instruments were applied: interview with parents, survey of teachers, record sheet of anthropometric measurements, in addition to an observation guide to the lunch boxes of children in initial education sublevel II.

The implementation of the instruments described was carried out in a sample of 5 teachers, 97 children and 51 parents, obtaining as a result that although the children, for the most part, show the appropriate measures, the statistical data show that the Infants do not eat correctly, therefore, it is part of a total imbalance in their body, with these results being contradictory. Finally, an integrative proposal is proposed for this research as a solution to the problem found, based on developing a healthy food guide, which is designed for the duration of a month, with rich, varied and balanced menus for a healthy school lunch box. , in turn creating healthy eating habits from school.

Keywords: Nutritional status, healthy eating, lunch boxes, menu, habits

INTRODUCCIÓN

Mediante las experiencias obtenidas en el desarrollo de las prácticas preprofesionales en el CEI “15 de octubre” del Cantón Santa Rosa se pudo detectar la problemática de que los niños no ingieren alimentos saludables y por lo tanto afecta a al estado nutricional, a raíz de ello, surge el título de investigación en cuanto a alimentación saludable y el estado nutricional en los niños de 3 a 5 años. Que consiste en 2 variables, la primera, alimentación saludable que se enfoca en el consumo de proporciones de alimentos que contienen un nivel nutricional alto, manteniendo el buen funcionamiento del organismo y previniendo enfermedades futuras.

Posteriormente, como parte de esta investigación tenemos la variable acerca del estado nutricional que es el resultado del aporte nutricional a través de la ingesta de alimentos saludables y que se encuentra reflejado en la condición física de la persona. Una vez, que se encuentra establecido nuestro título de investigación y para poder resolver el problema, se presenta como objetivo general “identificar los alimentos saludables que se deben ingerir en el refrigerio escolar para un buen estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”.

Seguidamente, se constatarán los objetivos específicos descritos a continuación: “Analizar la relación de los alimentos saludables que deben ingerirse en el refrigerio escolar con el estado nutricional”, “describir cómo afecta al estado nutricional el no ingerir alimentos saludables a los niños de 3 a 5 años” y “elaborar para el refrigerio escolar una guía de alimentos saludables con la finalidad de mantener un óptimo estado nutricional. De este modo, el presente trabajo, se encuentra constituido por cuatro capítulos que se encuentran detallados de la siguiente manera:

El capítulo I está orientado al problema de investigación, describiendo el contexto del objeto de estudio y puntualizando las características de la comunidad educativa a estudiar (docentes, padres de familia y alumnos), aquí también se explica en dónde y cómo se delimita el problema, además, de precisar los objetivos, que permitieron llevar a cabo el

trabajo investigativo y para culminar se expone la justificación y las hipótesis tanto general como específica.

Conforme a la línea de investigación, en el capítulo II se redacta el objeto de estudio donde se pormenoriza los antecedentes internacionales y nacionales tomados de tesis realizadas en los últimos 5 años, del mismo modo, se muestra la tabla de matriz de consistencia y operacionalización de variables, así como también se describen las bases teóricas sustentadas en artículos científicos, asimismo la descripción del proceso diagnóstico y para culminar se detallan las técnicas y los instrumentos para recopilar datos basadas en el método de estudio.

Basándose al resultado de la indagación realizada dentro del Capítulo III se encuentra la propuesta integradora que se fundamenta en la elaboración de una guía de loncheras saludables en beneficio de quienes conforman el CEI. En este capítulo se realiza la descripción de la propuesta, luego se realiza la fundamentación teórica con el aporte de 3 autores que nos permitieron realizar la guía. Aquí se incluye también las fases de implementación que se enfocan en la planificación, ejecución y valoración detallando los pasos a seguir para efectuar la propuesta.

Por último, en el Capítulo IV se refleja la valoración de factibilidad donde se describen y analizan las dimensiones para la implementación de la propuesta y como punto final, se manifiestan las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: PROBLEMA

1.1 Contexto del objeto de estudio

Llevar una vida saludable no solo es tarea de los adultos, por lo tanto, es importante, que, a los niños, desde muy pequeños se les enseñe que deben llevar una buena rutina alimentaria para un buen estado nutricional y, por consiguiente, su correcto desenvolvimiento en el entorno en el que viven.

En el desarrollo global del niño es elemental mantener un ritmo de vida saludable desde edades tempranas, para evitar problemas futuros. Es por ello, que los padres de familia cumplen un rol primordial en los hábitos alimenticios de sus infantes, para su correcto crecimiento tanto físico como mental, por otro lado, el centro de enseñanza es un pilar significativo para instruir buenas conductas alimenticias, propagando los buenos hábitos en beneficio de los niños de preescolar. Por tal motivo, se hizo necesario estudiar como objeto a través de la observación de las prácticas preprofesionales en la Institución educativa “15 de octubre” la alimentación saludable y el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años, por tanto, pudimos detectar que en el refrigerio escolar no existe un equilibrio nutricional de acuerdo a la edad.

Este Centro de Educación Inicial se encuentra ubicado en la ciudad de Santa Rosa, y se oficializó mediante una resolución otorgada por la Dirección de Educación con fecha 21 de mayo del año 1981. Cabe recalcar que en el mes de septiembre del año 2012 atravesó un cambio de nombre de Jardín de Infantes “15 de octubre” a Centro de Educación Inicial “15 de octubre, ofertando únicamente subnivel II con un grupo estimado de edad de 4 años y para el 2013 se amplió la oferta, esta vez con grupos de subnivel II, con Inicial 1 de 3 a 4 e Inicial 2 de 4 a 5 años.

Actualmente este noble Centro de Educación Inicial cuenta con cuatro aulas, dos en la plata baja y 2 en planta alta, dando apertura a 97 niños y tiene como líder educativa a la Licenciada Silvia Molina, quien también es docente de Inicial 2 paralelo “A”, junto a las Licenciadas Yeimy Cabrera Sosoranga y Norma Latacumba. En el caso de Inicial I labora la docente Isabel Calle con el apoyo de la Lic. Pamela López, auxiliar infantil.

Cabe destacar que la observación se realizó en el Inicial I paralelo “A” que cuenta con 24 estudiantes de edades entre los 3 a 4 años, e Inicial II paralelo “A” con 25 estudiantes, Paralelo “B” con 24 y el paralelo “C” con 24 estudiantes de edades correspondientes a 4 a 5 años.

1.2. Delimitación del problema

En el curso de las prácticas preprofesionales del período lectivo 2023 en el CEI “15 de octubre” del cantón Santa Rosa, se evidenció en los niños de 3 a 5 años, que en su refrigerio no ingieren alimentos que proveen un buen estado nutricional, por lo que, algunos de los infantes presentaron un desarrollo no acorde a su edad. Esta problemática evidenciada fue necesaria abordarla, por lo que, se hizo relevante investigar la relación que existe entre alimentación saludable y el estado nutricional infantil.

1.2.1. Formulación del problema

El interés por investigar sobre “alimentación saludable y el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años” surgió a raíz de observación minuciosa de los alimentos que son incorporados en sus loncheras a la hora del refrigerio, así mismo, de las medidas antropométricas que presentaron los educandos, por lo tanto, es una problemática que afecta al estado nutricional de los niños debido al consumo de comida chatarra.

1.2.1.1. Problema general

- ¿Cuáles son los alimentos saludables que se deben ingerir en el refrigerio escolar para un “buen estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Existe relación entre los alimentos saludables que deben ingerirse en el refrigerio escolar “con el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”?
- ¿Cómo afecta al estado nutricional la no ingesta de alimentos saludables a los niños de 3 a 5 años?
- ¿Qué alimentos saludables podríamos implementar en una guía de refrigerio escolar “con la finalidad de mantener un óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”?

Objetivos de la investigación

1.3.1. General

- Identificar los alimentos saludables que se deben ingerir en el refrigerio escolar para un “buen estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”.

1.3.2. Específicos

- Analizar la relación de los alimentos saludables que deben ingerirse en el refrigerio escolar con el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.

- Describir cómo afecta al estado nutricional el no ingerir alimentos saludables a los niños de 3 a 5 años.
- Elaborar para el refrigerio escolar una guía de alimentos saludables con la finalidad de mantener un óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.

1.4. Justificación

En el CEI “15 de octubre” se pudo observar que un alto índice de infantes con edades de 3 a 5 años, no llevan un refrigerio escolar adecuado para una nutrición saludable, evidenciándose en su hora de alimentación, ya que, frecuentemente se observó que los alimentos enviados por sus padres eran comidas chatarra perjudicando su salud e incidiendo en su estado nutricional.

Razón por lo cual, es necesario que los niños tengan una alimentación saludable para su normal desarrollo integral por lo que se hizo oportuno abordar este tema, con el fin de tratar de erradicar o eliminar la comida chatarra, que frecuentemente son ingeridas en el refrigerio escolar, en este sentido es oportuno proponer una guía saludable para mejorar los hábitos alimenticios y por ende su estado nutricional, beneficiando así la alimentación del niño y orientando a docentes y padres de familia la preparación de un refrigerio escolar saludable.

Es así, como el proyecto de investigación es viable, pues se dispuso del grupo humano, no requirió de tiempo completo, además, existen fuentes de información necesarias que respaldan el trabajo investigativo. Se debe recalcar, que no se necesitó de suficientes recursos económicos por lo que, se pudo desarrollar la investigación sin ninguna dificultad.

Por consiguiente, la investigación es dirigida a los niños de 3 a 5 años, siendo un aspecto fundamental para un buen desarrollo de todos los infantes, ya que, se pretende guiar a los

padres de familia a preparar un adecuado refrigerio nutricional para sus hijos, por lo tanto, la finalidad del estudio es beneficiar a los niños, padres de familia y docentes que conozcan cuáles son los alimentos saludables que dan como resultado un aporte nutricional en la vida de los infantes y se vean reflejados en un adecuado refrigerio escolar.

Por su parte, la investigación presente es de corte cuantitativo con un alcance de nivel correlacional, con aquello se puede dar a qué existan posibles investigaciones, permitiendo profundizar el análisis en cuanto a las distintas formas en que se relacionan variables y grupos de variables que se encontraron.

Por último, es conveniente acotar, que el beneficio personal y profesional que se obtuvo al finalizar el estudio, es poder conocer qué alimentos nutritivos se debe implementar en las loncheras de los niños menores a 5 años del Centro Educativo Inicial “15 de Octubre” tratando de eliminar la comida chatarra, proporcionando mejores hábitos alimenticios y que, el mismo, aporte en el estado nutricional de los niños satisfaciendo sus necesidades y un balance para un buen desarrollo, ayudando así a que el niño pueda cumplir a cabalidad su aprendizaje.

1.5. Hipótesis general de la investigación

- La ingesta de los alimentos saludables en el refrigerio escolar otorga un buen estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.

1.5.1. Específicas

- La relación que existe entre los alimentos saludables que se deben ingerirse en el refrigerio escolar con el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.

- La no ingesta de alimentos saludables “afectará al estado nutricional a los niños de 3 a 5 años”.
- La aplicación de una guía de alimentos saludables en un refrigerio escolar mantendrá un óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.

CAPITULO II: DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

2.1. Enfoques diagnósticos

2.1.1. “Antecedentes de la investigación”

La investigación en curso consideró, algunos estudios nacionales e internacionales en relación a las variables de estudio, a través de la búsqueda de información con la finalidad de entender el tema de investigación.

2.1.1.1. “Antecedentes Internacionales”

Dentro del área internacional, se tomó en consideración los siguientes estudios:

En Perú, Mejía y Minchola (2020) en su trabajo de tesis titulada “Efecto de un programa educativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable” establecieron el siguiente objetivo “determinar el efecto de un programa educativo sobre el conocimiento de las prácticas de alimentación saludable en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Particular San Antonio de Padua-La Esperanza 2020”, se aplicó la metodología cuantitativo preexperimental dando como resultados estadísticos la prueba del t-Student. El programa educativo tuvo un destacado resultado afirmativo tanto en el grado de discernimiento como en prácticas de alimentación saludable en madres de los pequeños de preescolar de la Escuela Particular “San Antonio de Padua”.

En Colombia, Vargas (2023) en su trabajo de grado titulado “La alimentación saludable como base del desarrollo infantil”: “una estrategia pedagógica con niños de preescolar del Colegio Bilingüe José Max León” determinó como objetivo “analizar la incidencia que tiene una estrategia pedagógica sobre la alimentación de los niños de preescolar”, la metodología que se empleó para este trabajo de investigación fue bajo el enfoque

cualitativo de alcance descriptivo, es por ello, que con los resultados obtenidos se pudo demostrar que las labores en el salón de clases realizan una repercusión muy trascendental en el aprendizaje y un cambio importante en los niños. En definitiva, este tema no solo debe ser abordado en la primera infancia, sino en todas las edades y que se les permita una participación activa.

De la misma manera en Perú, Carquin (2019) en su trabajo de maestría titulado como “Intervención educativa, conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares de la institución educativa Félix Baloy Cárdenas n°21007-2019, con el objetivo “determinar el resultado de la participación educativa en los conocimientos de las prácticas de alimentación saludable en las madres de preescolar”, utilizando como metodología el enfoque cuantitativo de diseño preexperimental en este trabajo de investigación, los instrumentos que se aplicaron fueron los de pretest y otro posttest dando como resultado en conformidad con la estadística de Signo Rango de Wilconxo un nivel de significancia de 0.000 menos que 0,5 dando un rechazo a la hipótesis nula y afirmando una hipótesis alterna, finalmente, logró un mejor nivel de conocimiento al respecto en concordancia con la selección de grupos de alimentos, pirámide alimenticia nutricional y una buena preparación e higiene de alimentos en madres de preescolar.

2.1.1.2. Antecedentes Nacionales

En relación a las investigaciones nacionales se ha tomado en cuenta los siguientes estudios:

Por su parte Montaleza y Torres (2022) en su tema de investigación titulada “Educación Alimentaria y Nutricional en infantes de 4 a 5 años paralelo A del CEI Rita Chávez de Muñoz, Cuenca –Ecuador”, se estableció como objetivo fomentar la educación alimentaria y nutricional con actividades didácticas en infantes del subnivel Inicial II, empleando en su sección metodológica el enfoque cualitativo, paradigma sociocrítico, de alcance descriptivo, es por ello, que los resultados obtenidos establecen que, los niños acogieron las actividades que se plantearon de la manera que se esperaba, debido a que

se hizo uso de materiales concretos y no de hojas estandarizadas, por ende, fueron un medio oportuno para generar nuevos aprendizajes sobre la alimentación, en conclusión, se fomentó la educación alimentaria y nutricional mediante la enseñanza-aprendizaje, por mediación de trabajo didáctico que comprobaron el mérito de una buena y mala ingesta alimentaria, las cuales se planteó en un cuaderno titulado “Aprendo a comer sano”, con la contribución de las educadoras.

Por otra lado, en el trabajo de investigación de Torres (2020) titulado “La nutrición infantil y su incidencia en el desarrollo del aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Aloasi 2018- 2019”, dispuso como objetivo, desarrollar un manual de recetas con alimentos tradicionales del entorno para mejorar el progreso en el aprendizaje en los niños del nivel de Inicial II, llevándose a cabo con la metodología de corte cuantitativo, el cual permitió recoger resultados positivos, por medio del análisis e interpretación de dichos resultados, en conclusión, se pudo evidenciar que la propuesta mencionada, resulto ser una herramienta valedera e indispensable dentro de este nivel, ya que, la ingesta de alimentos saludables proporciona un mejor aprendizaje y desarrollo integral en los infantes, enfatizando el rol importante que cumplen las maestras en la educación de hábitos saludables de sus educandos.

Naranjo (2021) en su trabajo de titulación con la temática “Conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares del barrio central, parroquia San Juan, cantón Riobamba, provincia Chimborazo en un periodo enero – abril 2021, sostuvo como objetivo establecer el nivel de conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares, empleándose el enfoque cuali-cuantitativa, en el cual se aplicaron encuestas a las progenitoras, de la misma manera, se empleó la ficha antropométrica a los infantes, de esta manera, se propuso un plan de capacitación para dar a conocer una guía de alimentos saludables, con la finalidad de disminuir el indicador de inanición de los preescolares, Como resultado, se espera que la propuesta de esta investigación sirva de guía y ayuda a las progenitoras e infantes por medio de la obtención del conocimiento sobre una buena nutrición.

2.2. Análisis del problema, matrices de consistencia y de operacionalización de variables.

2.2.1. Matriz operacionalización de variables

	Causa/efecto	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
VARIABLES	Alimentación saludable	La alimentación saludable es indispensable en la vida del niño. (Castro, 2021) define a la alimentación saludable como aquella que contiene una gran variedad de alimentos con cantidades en proporciones idóneas, enfocándose de acuerdo a las necesidades y los estilos de vida de cada niño, otorgándoles energía y los nutrientes que el cuerpo requiere para mantener una vida sana y con un buen estado nutricional previniendo así la malnutrición.	- Hábitos Alimentarios de preescolar	- Definición de hábitos alimentarios	- Guía de observación
			- Lonchera saludable	- Definición	
			- Prácticas parentales	- Definición de parentalidad	- Entrevista
				- Conducta alimentaria	- Encuesta

**Estado
Nutricional**

Desde el punto de vista saludable, se hace primordial, mencionar la importancia de un buen estado nutricional, conceptualizándose como “el resultado de la ingesta más los requerimientos energéticos del organismo, lo que origina bienestar en un individuo, cuyo desequilibrio causa patologías metabólicas” (Lema y Cordero, 2021). Siendo un factor

- Conducta
monitoreo
 - **Grupos alimenticios** - Clasificación
 - **Conocimiento de los padres** - Nivel de estudio
 - **Nutrición** - Definición
- Nutrientes
- Desnutrición
- Malnutrición
 - **Medidas antropométricas** - Definición
-

fundamental para el desenvolvimiento
integral de nuestro organismo.

- **Técnicas de medición**

- Concepto
- Peso
- Estatura
- Índice de masa corporal (IMC)
- Circunferencia medio braquial
- Circunferencia torácica

- Registro de
medidas
antropométricas

- **Incidencia del estado
nutricional en el
Rendimiento escolar**

- Definiciones

Elaborado por: (Celi y Montecinos, 2023)

2.2.2. Matriz de consistencia

TÍTULO: Alimentación saludable y el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años, Santa Rosa, 2023

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE INDEPENDIENTE
¿Cuáles son los alimentos saludables que se deben ingerir en el refrigerio escolar para un buen estado nutricional de los niños de 3 a 5 años?	Identificar los alimentos saludables que se deben ingerir en el refrigerio escolar para un buen estado nutricional de los niños de 3 a 5 años	La ingesta de los alimentos saludables en el refrigerio escolar otorga un buen estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.	
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	Alimentación Saludable
¿Existe relación entre los alimentos saludables que deben ingerirse en el refrigerio escolar, con el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años?	Analizar la relación de los alimentos saludables que deben ingerirse en el refrigerio escolar con el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.	La relación que existe entre los alimentos saludables que deben ingerirse en el refrigerio escolar, con el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.	

¿Cómo afecta al estado nutricional la no ingesta de alimentos saludables a los niños de 3 a 5 años?	Describir cómo afecta al estado nutricional el no ingerir alimentos saludables a los niños de 3 a 5 años.	- La no ingesta de alimentos saludables afectará al estado nutricional a los niños de 3 a 5 años.
---	---	---

¿Qué alimentos saludables podríamos implementar en una guía de refrigerio escolar “con la finalidad de mantener un óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años?	Elaborar para el refrigerio escolar una guía de alimentos saludables con la finalidad de mantener un óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.	La aplicación de una guía de alimentos saludables en un refrigerio escolar mantendrá un óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años.
--	--	---

Estado Nutricional

Elaborado por: (Celi y Montecinos, 2023)

2.3. ANTECEDENTES TEÓRICOS

2.3.1. Alimentación saludable

La alimentación saludable es indispensable en la vida del niño (Castro, 2021) define a la alimentación saludable, como aquella que contiene una gran variedad de alimentos con cantidades en proporciones idóneas, enfocándose de acuerdo a las necesidades y los estilos de vida de cada niño, otorgándoles energía y los nutrientes que el cuerpo requiere para mantener una vida sana y con un buen estado nutricional previniendo así la malnutrición.

Tanto la alimentación y la nutrición, son aquellos procedimientos que inciden por aspectos ambientales, biológicos y socioculturales, contribuyendo al crecimiento óptimo y adecuado en los primeros años de vida de los infantes. Por lo tanto, es crucial adquirir prácticas de alimentación saludable durante estas etapas (Faundez et al., 2021). Por esta razón, es esencial, que, desde muy pequeños, a los niños los formemos para que adquieran buenos hábitos, indicándole que es por su salud y bienestar permitiendo que el niño esté en condiciones de desenvolverse dentro del medio en el que lo rodea.

Por consiguiente, se puede acotar que, la alimentación saludable es fundamental en la vida del niño a través de buenos hábitos gracias a la ingesta de alimentos, los mismos, que deberán tener los nutrientes necesarios no solo para que estén sanos, sino también que les brinde la energía suficiente y sentirse bien consigo mismo para poder desenvolverse en su entorno, permitiendo desarrollarse de manera física y también en las áreas del lenguaje, socioafectivas, cognitivas, psicomotriz con la ayuda de una dieta equilibrada permitiéndoles el aporte de micronutrientes para el progreso de las áreas antes mencionadas.

2.3.1.2. Hábitos alimentarios de preescolares

- *Definición*

Podemos definir un hábito como esa acción o también llamada práctica, que es realizada constantemente. En la primera infancia se desarrollan estos hábitos, basándose en la repetición del medio que lo rodea y se encuentra en la incitación de experiencias significativas, los protagonistas principales en influir a nuevos comportamientos son los padres de familia, docentes y sus pares.

En este sentido, se puede acotar que, básicamente, los hábitos son aquellas prácticas que realizamos día a día para tener un estado de salud bueno, como sabemos, para los niños, los adultos son su mayor ejemplo, es por ello que, si los padres de familia inducen y practican buenos hábitos alimenticios en casa, el resultado será favorable, ya que desde muy pequeños los niños aprenderán alimentarse adecuadamente, he aquí la intervención del docente desde las prácticas educativas consecutivamente fomentar la ingesta de alimentos nutritivos y saludables.

Es por ello, que la meta primordial de una educación sobre alimentación saludable, deberá enfocarse en los diferentes elementos sociales que afectan la calidad de la ingesta de nuestros alimentos. Esta educación en las instituciones educativas no solo busca alcance en los niños y jóvenes, sino hacer parte también a docentes, familia y toda la comunidad (Muquinche y Velastegui, 2019). Logrando que el niño esté capacitado para elegir alimentos nutritivos.

Por tanto, las prácticas de alimentación se desarrollan en la familia, es ahí, donde influye y comparte todos aquellos procesos de alimentación, instaurando prácticas saludables y estilos de vida. Cabe recalcar que estos hábitos deberán reforzarse en el entorno educativo para cumplimiento de mejores objetivos, como un buen estado nutricional.

- *Entornos alimentarios escolares*

Podemos describir a los ambientes o también llamados entornos alimentarios educativos a las áreas, circunstancias e infraestructura del establecimiento educativo donde son obtenidos los alimentos. (La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2019, como se citó en Fernández y Umaña, 2020) plantea que aquí se incluye los contenidos nutricionales de los alimentos y la publicidad a través de programas para entregar a los niños las bases y la enseñanza de buenas conductas alimentarias. Es decir, el ambiente propicio para que el niño consuma con seguridad su refrigerio escolar.

En relación a lo antes expuesto, podemos decir que, los entornos alimentarios escolares son esos espacios dentro de la institución educativa donde se ofrece y se consumen los alimentos, es decir, a la hora del refrigerio. Ese lugar y ese momento, le permite al niño poder ingerir sus alimentos para que pueda rendir y desenvolverse en la jornada académica.

2.3.1.3. Lonchera saludable

Chuquillanqui y Malma (2022a) define a la lonchera saludable como el conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del niño durante el día, reponen la energía gastada durante las actividades diarias, y mejoran su concentración durante el estudio. Para la jornada escolar, el refrigerio tiene que contener tres elementos básicos: carbohidratos, proteínas, vitaminas ofreciendo una dieta equilibrada con el aporte que el niño necesita para su desarrollo.

El niño preescolar requiere de 1.800 calorías y 24gr. de proteínas al día para ambos sexos, donde el aporte ideal de la lonchera es del 10 a 15% de sus alimentos que consumen al día, entre 180 a 270 Kcal. Chuquillanqui y Malma (2022b) plantea que el aporte ideal de

la lonchera en proteínas es de 10 a 15% de las necesidades entre 2.4 a 3.6 gramos al día. Cuando los pequeños asisten al jardín a los 24 meses, se introducen a la etapa escolar infantil, el cual implica cambios drásticos en su alimentación y también en su área social y afectiva.

De este modo, el lunch escolar, no es un sustituyente de las 3 comidas básicas, por tanto, es recomendable que sea suministrada a mitad de la mañana o a media tarde dependiendo el itinerario escolar. El contenido de la misma, dependerá del padre de familia y sobre todo a los gustos de cada niño. Se hace relevante que el docente brinde un espacio cómodo y agradable dentro del aula de clases para el consumo del lunch, de esta manera el niño podrá ingerir sus alimentos sin ningún tipo de problema.

2.3.1.4. Prácticas parentales

- *Definición de parentalidad*

La parentalidad hace alusión a como influyen los padres de familia en el desarrollo del infante, implicando las actividades que son ejercidas a través de ellos para el cuidado de sus hijos, siendo parte de su desarrollo físico, emocional, social e intelectual, con relación a la dieta y los comportamientos de alimentación de los niños, a esta influencia la llamamos “prácticas parentales de alimentación” (Gonzales et al., 2018; Rusell et al., 2018; Vaughn et al., 2015, como se citó en Nazar et al., 2020).

Con respecto a la parentalidad, en otras palabras, es la influencia y el protagonismo del padre de familia en el desarrollo y crecimiento del infante, formando parte de todo su progreso a través de los años a con la enseñanza y las prácticas de una alimentación saludable. Es por eso que, con relación a lo que ya se ha expuesto anteriormente, los padres forman y son actores principales de las buenas prácticas alimentarias ofreciéndoles a sus hijos una dieta balanceada, siempre aplicándolo desde el ejemplo.

- *Conducta alimentaria*

La conducta alimentaria, básicamente está conceptualizada como el comportamiento vinculado a hábitos alimenticios. En esta conducta, abarca que tipos de alimentos se consumen, sus cantidades y de qué forma son sus preparaciones. En este caso, en los individuos, tanto el tipo de alimentación, sus predilecciones y rechazos hacia ciertos alimentos (Soto et al., 2019). Los mismos que están enlazados de manera primordial por los aprendizajes y vivencias en 5 primeros años de vida.

En pocas palabras, las conductas alimentarias son los comportamientos que el niño tendrá a través de sus hábitos alimenticios, el cómo elige los alimentos, su proporción, cuáles son sus preferencias y también el no querer cierto tipo de alimentos, en donde influirá mucho todas las experiencias que ha tenido a lo largo de sus primeros 5 años de vida. Es por ello que será importante que aprovechemos esos espacios para inculcarle buenos hábitos ya que, a través de experiencias vivencias en su temprana edad con el pasar de sus años el niño seguirá con las prácticas de una adecuada dieta balanceada proporcionándole un estado de salud correcto y acorde a su desarrollo.

- *Conducta monitoreo*

La conducta de monitoreo es el hábito que tienen los progenitores de llevar una supervisión o vigilancia de que sus hijos ingieran alimentos con altos valores nutricionales siguiendo una estructura alimentaria, permitiendo de esta manera observar si sus hijos consumen las proporciones ideales y se alimenten de una manera adecuada. (Musher et al., 2019; Vaughn et al., 2015, como se citó en Nazar et al., 2020)

En pocas palabras, la conducta de monitoreo es el seguimiento que realizan los padres de todos los alimentos consumidos por el niño, es decir que, los Padres pueden introducir la

ingesta de alimentos que proporcionen nutrientes, minerales y que les otorgue energía a los niños para su correcto desarrollo, permitiendo así un buen estado nutricional.

2.3.1.5. Grupos alimenticios

- *Clasificación*

Por otro lado, el (Ministerio de Salud Pública [MSP] y Ministerio de Educación [MINEDUC], 2017) citan que los infantes y adolescentes necesitan consumir una alimentación completa que les brinde todos aquellos requerimientos nutricionales que el organismo necesita para su óptima funcionalidad. Para ello dan a conocer a través de su guía los 3 grupos de alimentación:

- **Primer grupo: Verduras, hortalizas y frutas**

Fuente esencial, vitamínica y mineral, fundamental en regularizar las labores vitales tanto del sistema nervioso como el inmunológico, procesos digestivos y reparar el organismo en caso de ser necesario. Por ejemplo, si hablamos de las verduras que tienen un color verde muy intenso, están integrados por carotenos que son componentes transformados en Vitamina A en beneficio del organismo y contribuyen a mantener la piel saludable, además que las verduras frescas atribuyen vitamina C, ayudan al desarrollo, protegen las encías y cicatrizan heridas. Es importante consumir al menos 2 porciones diarias de verduras y hortalizas en distintas preparaciones.

Las frutas contienen un alto valor vitamínico, además de minerales y fibras que sirven como una barra protectora contra toda enfermedad y conservar un correcto estado de salud, como, dentro de estas frutas tenemos la naranja, limón, guayaba, piña, manzana, mandarina que tienen un alto contenido de vitamina C, esencial para el sistema inmune.

Cabe recalcar, que frutas de color amarillo, rojo, naranja o verde oscuro contienen propiedades que benefician al cuerpo y favorecen a prevenir enfermedades infecciosas, incluso enfermedades catastróficas como el cáncer.

Por otra parte, la papaya, tomate de árbol, guineo, durazno, taxo y uvillas excelente aporte de vitamina A, esenciales para mantener una sana visión, además que ayuda al crecimiento y desarrollo del niño.

- **Segundo Grupo conformado por Cereales, tubérculos y plátanos**

Es así que este grupo contiene una fuente primordial rico en carbohidratos y vitaminas, que son los encargados de proporcionar en su gran mayoría, la energía que el cuerpo requiere para mantenerse con vitalidad y energía. Incluso los niños que realicen actividad física es importante que consuman los alimentos compuestos en este grupo. Los cereales tienen una forma de espiga, en nuestro País los más utilizados es el arroz, la quinua, el maíz, cebada, avena, entre otros. Es recomendable que se consuma cereales integrales ya que son menos procesados y contienen un alto valor nutricional, ayudando a la correcta digestión y disminuyendo el colesterol en la sangre, entre otras funciones.

Con respecto a tubérculos como la zanahoria blanca, papas, melloco y la zanahoria blanca son encargados de aportar energía, así también los derivados de los plátanos como maduros, guineos, oritos, entre otros, que tienen un contenido alto de potasio.

- **Tercer grupo: Alimentos de origen animal y leguminosas”**

Este grupo alimenticio, representa la fuente principal de proteína de la dieta, imprescindibles para formar y separar los tejidos. Los alimentos de origen animal son los lácteos, carnes, pescados, mariscos y vísceras, en el caso de las leguminosas tenemos el fréjol, lenteja, alverja y chochos, garbanzo, soya y habas. Del mismo modo, tenemos las oleaginosas como semillas de zambo y zapallo, maní, nueces que contienen grasas esenciales.

2.3.2. Estado nutricional

2.3.2.1. Definición

Desde el punto de vista saludable, fue necesario, mencionar la importancia de un buen estado nutricional. Por su parte (Lema y Cordero, 2021, como se citó en Tarazona, 2021) lo conceptualiza como “el resultado de la ingesta más los requerimientos energéticos del organismo, lo que origina bienestar en un individuo, cuyo desequilibrio causa patologías metabólicas” Siendo un factor fundamental para el desenvolvimiento integral de nuestro organismo.

Dentro de este orden de ideas, la alimentación que le brinde los agentes que se encuentran en constante vínculo con el niño, va a influir de manera positiva o de lo contrario, negativamente en su desarrollo integral. Por su parte, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2013, como se citó en Escandón et al., 2020) plantea que, en el primer año de vida, debido a la alta tasa de crecimiento, es muy importante que el medio del infante brinde una nutrición adecuada, cualquier factor adverso tendrá un impacto en el desarrollo.

Por tanto, el control periódico del peso y la talla es un indicador adecuado para la detección temprana de cambios en la nutrición. Por ello, se hace necesario que el niño/a este en constantes controles médicos, para verificar que no presente alguna variación que sea perjudicial en su nutrición.

Es evidente la importancia de otorgar a los niños una alimentación acorde a su edad, por ello, es trascendental que los progenitores sean los encargados de brindar una correcta alimentación para el adecuado desarrollo integral del menor, por ende, se hace fundamental replicar acciones a favor de los niños, entre ellas; llevar a revisión por un profesional consecutivamente, además de variar y propiciar una alimentación nutritiva.

Cabe considerar, por otra parte, la excelente aportación de Ecuador con respecto a la alimentación de los individuos, enfocándose especialmente en erradicar la ingesta de alimentos no saludables. La (FAO, 2018, como se citó en Escandón et al., 2020) hacen mención que, en el aspecto nutricional, el Ecuador ha establecido la política intersectorial de seguridad alimentaria y nutrición donde tiende a descartar los malos hábitos alimentarios, respetar, promover conocimientos y hábitos alimentarios tradicionales, utilizando y consumiendo alimentos propios de cada región y garantizar a la población una alimentación permanente de alimentos saludables, diversos, nutritivos y seguros.

Por consiguiente, a pesar de haber obtenido resultados positivos en relación a la decreción de la desnutrición crónica, se sigue detectando problemas que aún no son resueltos dentro del ámbito salud. (Fernández et al., 2015, como se citó en Abadeano et al., 2019) señalan que, en Ecuador, las medidas decretadas en el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 han tenido un efecto positivo en la reducción de la desnutrición crónica; respecto con lo anterior; En 1986 la cifra era del 40,2%, mientras que en 2012 decreció al 25,3%. No obstante, este es todavía un problema de salud no resuelto que requiere el desarrollo de medidas adecuadas. Por ende, se requiere de nuevas medidas que cumplan con objetivos que puedan mantener y controlar la tasa de desnutrición infantil.

Es así, como se hace crucial tener en cuenta los factores que influyen en los hábitos alimenticios. Por ende, Faúndez et al. (2021) mencionan que tanto la alimentación como la nutrición son procedimientos predominados por elementos del ambiente, biológicos, y socioculturales que aportan al óptimo desarrollo de los niños en las primeras etapas de su infancia, es así será fundamental que logren hábitos alimenticios saludables durante esta etapa.

Por ello, es significativo conocer los motivos y las causantes de tener un bajo nivel nutricional, en consecuencia, a lo expuesto es fundamental otorgar un ambiente armónico, dónde el niño se sienta seguro de sí mismo y con los demás, dónde el entorno del niño sea enriquecedor y que inculque en el hogar como fuera de él, la ingesta de alimentos, además de la creación de hábitos alimentarios.

Es por esta razón, que se debe abordar este tema, debido a la importante labor que deben cumplir los padres o personas encargadas de la alimentación de los más pequeños. Donde se afirma que “los niños en edad escolar necesitan consumir alimentos nutritivos para poder desarrollarse idóneamente, evitando contraer enfermedades y poseer la energía necesaria para aprender y estar físicamente activos. Igualmente, necesitan conocimientos y habilidades para elegir alimentos correctos para su ingesta” (Hamada et al., 2020, p. 66).

2.3.2.2. *Conocimiento de los padres*

- *Nivel de estudio*

A través de investigaciones efectuadas en Latinoamérica, como en países en desarrollo coinciden en el bajo nivel de adquisición, los niveles educativos limitados y el mal estado de los alimentos están asociados con un porcentaje alto de desnutrición, asimismo de la

interrelación entre desnutrición e infección, que se exacerban recíprocamente, (Garza y Reyes, 2011; Giordano y Sartori, 2020, como se citó en Deleón et al., 2021).

La posibilidad económica de acceso a alimentación es uno de los determinantes principales para la selección y disponibilidad de los mismos, así como existen otros factores económicos como la disponibilidad ecológica, geográfica, variabilidad en la producción de alimentos, la mala calidad de los alimentos, falta de condiciones de salubridad y escasa educación nutricional que influyen en el peso de los niños al nacer. (Beltrán y Seinfeld, 2011; Vallejo y Cabascango, 2016, citado en Deleón et al., 2021).

Uno de los caminos instrumentados por la ciencia para aportar y disminuir la tasa de la desnutrición como afección humana, convirtiéndose en un gran problema para la sociedad, como solución se puede aplicar intervenciones dirigidas a promover la alimentación saludable en etapa preescolar; educando tanto a progenitores como a su familia en general. (Selva y Ochoa, 2011)

2.3.2.3. Nutrición

- *Definición de nutrición*

En este sentido se comprende el consumo de alimentos con respecto a regímenes alimenticios de nuestro cuerpo. Narváez (2020) plantea que consumir alimentos ricos en nutrientes en una dieta equilibrada y combinada con actividad física de manera diaria es una herramienta clave para una correcta salud, otorgando bienestar y energía. Por lo tanto, la nutrición está enfocada en el aprovechamiento de nutrientes.

Por tal motivo, la nutrición está direccionada en las proporciones de nutrientes que benefician a nuestro organismo a través la ingesta de alimentos, tomando en cuenta

nuestras necesidades, y añadiéndole un ejercicio físico cotidiano, pero siempre en el marco de la responsabilidad y sin excesos.

La nutrición es esencial para el desarrollo adecuado de los niños, desde que la mujer se encuentra en estado de gestación es importante que mejore su rutina consumiendo alimentos saludables debido a que obtendrá los nutrientes necesarios para que su bebé crezca y se desarrolle de acuerdo a su edad (Mendoza, 2021). Es importante que dichas rutinas se den antes, durante y después del embarazo (enfaticando y priorizando los 2 primeros años de vida).

Para que el niño tenga buenos hábitos alimenticios es primordial que la Madre desde que se encuentra embarazada consuma alimentos con un alto porcentaje nutricional, de esta manera estaría enseñando con el ejemplo y procurando que su hijo se encuentre en un óptimo estado de salud.

- *Nutrientes*

Un condicionante para nuestra salud, es sin duda alguna la manera en cómo nos alimentamos a lo largo de la vida. Loria et al., (2022) plantea que es en la edad infantil, donde es el momento en que debe promoverse el consumo de alimentos que sean un aporte de nutrientes sustancial para su desarrollo y crecimiento, de la misma manera, contribuya a menorar el consumo de otros, que no le otorguen la calidad suficiente y se encuentren asociadas al desarrollo de enfermedad graves.

Agregando a lo anterior, es fundamental, que desde pequeños consuman alimentos que tengan los nutrientes que necesiten, tomando en cuenta que este sirva para su desarrollo óptimo permitiendo un estado nutricional adecuado además que así menoramos tipos de comida que no aporten en nada a su bienestar y causen graves consecuencias.

- *Desnutrición*

Dentro de este marco, a nivel nacional, la desnutrición y las malas elecciones de estilo de vida no son una excepción. Un estudio de (Matute y Tixi, 2019, como se citó en Lema et al., 2021) muestra que “el consumo de alimentos llamados saludables se encuentra por debajo del nivel adecuado”, en tanto que la ingesta de alimentos considerados “chatarra” sobre pasa su consumo del nivel adecuado. A medida que las prácticas alimenticias cambian de regulares a malos, aumenta el percentil de infantes con problemas de alto peso.

Es así, como se hace necesario inculcar hábitos alimenticios saludables desde muy pequeños, incluso con el ejemplo, ya que, los niños siguen los mismos patrones que cotidianamente presencia de su entorno, por ello, es fundamental que las personas que estén involucradas en todos los aspectos con los pequeños, den el ejemplo, a partir de la ingesta de alimentos ricos y nutritivos, como bien es cierto, muchos son los niños que no ingieren frutas, verduras, cereales, etc., esto se debe a la falta de práctica, es ahí la importante labor que deben cumplir sus progenitores.

Por otra parte, (Kruger et al., 2012, como se citó en Luna et al., 2020) afirman que la desnutrición abarca un espectro dividido en deficiencia y exceso, como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, siendo la población infantil uno de los grupos vulnerables que a presenta varias de estas manifestaciones. Por consiguiente, aquellos factores impiden el normal crecimiento y desarrollo de las personas, visto de esta forma, se hace fundamental evitar que desde muy pequeños los niños sufran complicaciones en su salud, es aquí donde se debe poner en práctica buenos hábitos alimentarios.

Por lo tanto, los problemas que presenten las personas, especialmente los niños, no solo se debe al exceso de comida, sino también, al consumo deficiente de los mismos, por este motivo, es importante inculcar prácticas saludables, ya que, la población más vulnerable son los infantes quienes tienden a ser propensos a sufrir cualquier cambio brusco por

enfermedades, que surgen por no ingerir alimentos propicios que brinden el acorde funcionamiento de nuestro cuerpo.

- *Malnutrición*

Un alto índice de infantes se ven afectados por la malnutrición, ya sea por falta de nutrientes o por exceso de comida chatarra, en los estilos de vida juega un papel fundamental el entorno que lo rodea al niño, el mismo, que no solo dependerá del factor socioeconómico sino también de manera paralela con el desconocimiento y conductas inapropiadas con respecto a la alimentación (Muquinche y Valencia, 2019). Es por ello, que para un balance y un idóneo control integral de crecimiento y desarrollo del niño es necesario trabajar de manera conjunta con los progenitores y el personal de salud.

Seguidamente, las autoras en mención, manifiestan que las conductas alimentarias inadecuadas en infantes con una edad menor a 5 años van a acarrear un inconveniente social grave donde toda la población se verá afectado debido a las consecuencias que atrae, como, por ejemplo, la desnutrición, un retraso en el crecimiento y además enfermedades infantiles crónicas.

Por lo tanto, y como ya se ha mencionado anteriormente, es importante que los niños consuman alimentos altos en nutrientes, ya que, de esta manera podemos prevenir un déficit en el organismo, por ello es fundamental que los padres tengan conocimiento de los alimentos adecuados que sus hijos deben consumir y sobre todo tener un control médico acerca del nivel nutricional para de esta manera prevenir una desnutrición que incluso puede llegar a ser crónica sino se toma los hábitos correctos.

2.3.2.4. Medidas antropométricas

- *Definición*

Por su parte, la antropometría ha sido considerablemente empleada como indicativo que sintetiza diversas condiciones concernientes al bienestar humano. Su facilidad, eficacia y aceptabilidad colectiva acreditan la utilidad en el control a nivel nutricional, especialmente en comunidades con peligro de sufrir desnutrición. Es procedimiento atraumático más adaptable para valorar la estructuración del cuerpo humano (Calvo et al., 2009).

En este sentido, se comprende que dentro del ámbito de salud y bienestar la antropometría ha sido utilizada como instrumento valioso con relación a la nutrición, capaz de detectar indicios especialmente, en los grupos con riesgo de padecer desnutrición. Además, de ser un instrumento de fácil obtención, ya que, tienen un bajo costo y son sencillos de ponerlos en práctica.

En antropometría no debemos olvidar que un niño en cada periodo de su vida posee un peso ideal, en función de su altura. Por tanto, en una situación aguda de desnutrición, el aumento de peso se detiene inicialmente mientras se mantiene la tasa de crecimiento (disminución de la relación peso/talla y/o IMC). Sin embargo, si se vuelve crónico, se asociará con un retraso en el crecimiento. En los bebés y niños pequeños, estos cambios ocurren muy aceleradamente porque se encuentran en su tasa máxima de crecimiento. El retraso en el crecimiento siempre indica una enfermedad subyacente (Suárez y Muñoz, 2007).

Si bien es cierto, los niños pasan por diferentes etapas de su vida, que le permitirán un desarrollo oportuno, sin embargo, se debe tener muy en cuenta que, en cada una de estas etapas, cada niño obtendrá su peso en función de su talla. Por ello, cuando un niño se encuentra con desnutrición, mantendrá su crecimiento, mientras que su peso se confinara, por ello, es indispensable que se brinde nutrientes ricos en beneficio al buen funcionamiento integral.

Se ha verificado que los métodos antropométricos son válidos, fiables, sencillos y económicos y, por tanto, representan el mejor recurso de detección, la diagnosis de desnutrición exige autorización clínica. La misma observación es fiable para el diagnóstico de la obesidad (hay que recordar que el peso/talla y el IMC no son un indicador directo de la masa grasa corporal). Sin embargo, cuando se valora una población en lugar de un sujeto, los métodos de antropometría son el instrumento comúnmente empleado para este propósito (Calvo et al., 2009).

En otras palabras, a pesar de ser instrumentos válidos, se hace necesario conocer que es incorrecto asegurar que una persona carece de una enfermedad o situación grave con tan solo emplear los métodos antropométricos, es por esta razón, que se debe conocer que para asegurar estas condiciones de los pacientes, es imprescindible que se requiera de una valoración de un especialista en el área, es decir, de un médico. De igual manera, tener presente que la antropometría es empleada para la observación de un grupo de personas y no para un solo sujeto.

2.3.2.5. *Técnicas de medición*

- *Peso*

De acuerdo con el libro de Calvo et al., (2009), para recolectar la medición de peso en niños de edad preescolar y mayores, se utiliza una balanza de palanca con una sensibilidad

de 100 gramos. Por consiguiente, la técnica a emplear consiste en que la persona se mantenga estático en medio de la balanza con el peso corporal que deberá distribuirse uniformemente en ambos pies. Como recomendación deberá disponer de vestimenta ligera, deberá quitarse las zuevas, jeans, chompas u otras prendas redundantes.

Es por ello, que en el caso de los niños se hace necesario, que los padres de familia sean los encargados de llevar al infante con ropa ligera y con ello, realizar una valoración sin mayor rango de equivocaciones y así, el proceso se pueda efectuar de manera satisfactoria.

El peso se registra hasta los 100 gramos más cercanos a la balanza. Esto significa que, si marca entre 18,7 kg y 18,8 kg, entonces el peso que se registrará es 18,7 kg. Además, es de suma importancia, recalcar la presencia de un adulto para tomar la medida del peso, ya que, por lo general se presentan dificultades a la hora de medición. Por un lado, (Caino et al., 2006, citado en Calvo et al., 2009) hacen mención que para aquellos niños que son muy inquietos, lo que dificulta el pesaje individual, se puede apreciar el desbalance entre el peso de un adulto que los sostiene y el peso del mismo adulto sin el infante. Es decir, el adulto cargará al niño y se tomará el peso de ellos juntos, por consiguiente, la medida exacta del niño será la diferencia que se encuentre entre la medida del adulto con el niño y el mismo adulto sin el niño.

Por otra parte, la mayoría de veces el deterioro del estado nutricional de los más pequeños, se debe al rol que cumplen sus progenitores. De acuerdo con (Orozco y Ruiz, 2014, citado en Abadeano et al., 2019) establece que aproximadamente 129 millones de infantes con una edad menor de cinco años, se encuentran por debajo del peso y talla recomendados, lo que denota desnutrición; En este sentido, destacan algunos países andinos como: Ecuador, Bolivia y Perú, donde la presencia de bajo peso es hasta cuatro a cinco veces mayor. Sin embargo, varios estudios han considerado que es la progenitora la encargada de la alimentación de su hijo, para otros autores, mencionan que son los dos adultos los que deben cuidar del bienestar del pequeño.

- *Estatura*

Paralelamente, la altura corporal se mide con un estadiómetro a partir de los dos años. De acuerdo con Calvo et al., (2009), se pondrá a disposición la técnica a emplear para tomar la medida de la estatura de un individuo. Para ello, la persona a medir debe estar descalzo o solo usar calcetines finos y usar ropa mínima, de modo que se pueda ver su posición corporal. Si usa medias, tenga en cuenta que pueden ocultar un poco la altura de los pies, algo que algunos niños realizan cuando se miden estando de pie. A esto se debe prestar especial atención. De este modo, para garantizar la medición de altura, es fundamental contar con la predisposición del infante, de la misma manera, con un instrumento fiable, y, por consiguiente, se hace necesario acotar que el proceso para obtener esta medición se debe realizar sin medias y con poca vestimenta.

El niño debe pararse sobre una superficie plana, distribuir uniformemente su peso sobre sus dos pies, con los talones unidos y colocar la cabeza en una postura recta, con la mirada hacia delante, por consiguiente, sus brazos estarán totalmente relajados y la cabeza, y su cuerpo en general estarán en contacto con el estadiómetro. Por tal razón, la postura en la que el niño se encuentre influirá de manera positiva o de lo contrario, negativamente en el resultado de las medidas, es por ello, que se hace hincapié a la postura que debe tener el infante y a las consideraciones que se debe tener en cuenta.

Del mismo modo, el operador debe contar con un asistente para establecer la altura de los niños, el asistente ubicará su mano en los pies del infante para prevenir que eleve los talones y se mantenga en contacto con el estadiómetro, en tanto que, con la otra mano se garantice de que las rodillas estén rectas. Se le pedirá que respire profundamente, mantenga plácido los hombros y se alargue para estar lo más alto posible. El alargamiento disminuye las diferencias de altura que se producen a lo largo del día y pueden ser de hasta 2 cm. El operador mueve el cursor que se mueve horizontalmente y lee la medida al milímetro completo.

- *Índice de masa corporal (IMC)*

En habidas cuentas, se trata de un índice fácil de calcular que ha demostrado ser muy útil para definir la obesidad. El primordial impedimento es que cambia con el tiempo, por ende, en los niños la valoración se realiza mediante una curva percentil o calculando una puntuación Z. Hay que tener en cuenta que una puntuación alta sólo significa sobrepeso; Para diferenciar si se alude a una excesiva grasa (obesidad) o masa muscular, es necesario medir la circunferencia de la parte superior de los brazos y los pliegues de la piel. (Suárez y Muñoz, 2007)

Es así como el índice de masa corporal según la edad; en el caso de infantes y jóvenes se contabiliza el peso específico al cuadrado de la talla, y deberá tener relación con sus años”. Su deducción es semejante a la indicada para el peso/altura (Calvo et al., 2009).

Así mismo, el tipo de patrón alimentario se asocia con el IMC de progenitores e hijos. Por lo cual, se ha podido recopilar distinciones en el consumo de alimentos, tales como; frutas y verduras entre niños y padres con peso normal y sobrepeso. Es así, como los niños con peso normal consumen frutas y verduras con mayor frecuencia que los niños con exceso de peso (Campos et al., 2021).

De manera similar, “las madres de niños con sobrepeso tienen menos probabilidades de consumir frutas y verduras” (Vanhala et al., 2011, p. 11). En tanto que, se conoce que los niños de familias que padecen obesidad son propensos a comer en exceso en solución a señales emotivas. Jahnke y Warschburger (2008) señalan que la transmisión familiar de la conducta alimentaria se asocia con el peso como factor importante en la obesidad. Personas con peso normal.

- *Circunferencia medio braquial (CMB)*

De acuerdo con Torres (2022), la circunferencia medio braquial es un indicador para el diagnóstico de riesgos nutricionales porque es un método sencillo, económico y rápido ya que, el material es fácil de transportar y por tanto aplicable en cualquier lugar y en cualquier condición. Mediante las curvas de referencia de valores de QUAC por sus siglas en inglés (Vara para medir la circunferencia de brazo) afirma el uso de una cinta flexible para valorar el contorno superior de la extremidad, cuya medición se ubica en la parte proximal del brazo y luego se compara con la valoración de referencia de un infante semejante a la edad y sexo.

En cuanto a la selección de niños, se eligen aquellos que tienen una circunferencia del brazo <135 mm para medirlos y pesarlos. (Molano, 2011, como se citó en Torres, 2022) opina que los niños con una circunferencia del brazo de 135 mm se considerarán infantes con estado nutricional común. Asimismo, el indicador contribuye a diagnosticar el peligro de desnutrición y se considera una señal de alerta para ayudarnos a determinar si es necesaria una evaluación completa.

De la misma manera, (Justin et al., 2016, citado en Torres, 2022) indica que tal indicador nos indica cuáles son las reservas de calorías y proteínas de un niño. También señala que la medición del perímetro braquial tiene menos potencial de error en comparación con otras medidas antropométricas que se utilizan para predecir la desnutrición en niños y son capaces de realizar un seguimiento y seguimiento oportuno, ayudando así a prevenir complicaciones e incluso la muerte del niño.

- *Circunferencia torácica*

En relación a la medida antropométrica de la circunferencia torácica, se debe tomar en consideración las siguientes instrucciones. La persona a medir debe estar parado frente al

observador, se utilizará una cinta métrica para medir el área del pecho a la altura entre la tercera y cuarta costilla. Pídale al sujeto que respire profundamente y luego exhale por completo. La medida correcta es la correspondiente al final de la exhalación (Castro et al., 2016). De tal manera, se obtiene medidas exactas de las personas.

2.3.2.6. Incidencia del estado nutricional en el desempeño escolar

De acuerdo a (Pombo et al., 2009, citado en Santos y Barros, 2022) el estado nutricional está relacionado con la ingesta y los ajustes fisiológicos que ocurren al consumir alimentos, propiciando un cuerpo sano, y a su vez, se creando costumbres favorables que se desarrolla a partir de los primeros años de vida en la familia, en la escuela y en el contexto social.

Es así, como se refleja la importancia de ingerir alimentos nutritivos que propicien un buen funcionamiento de nuestro organismo, y más allá de ello, propicie hábitos saludables que permita seguir un estilo de vida saludable, evitando contraer enfermedades que muchas de las veces, son ocasionadas por el consumo de alimentos con bajo valor nutricional y pueden llegar a ser catastróficas, por ende, se recomienda acompañar con actividad física para obtener un cuerpo sano, aquellas prácticas o hábitos se lo debe trabajar desde edades tempranas, para ello, es fundamental la relación entre la familia y la escuela.

Por ello, el período escolar consta de diversos retos nutricionales, uno de los cuales es aprender a alimentarse adecuadamente y desarrollar hábitos alimentarios que incidan en su crecimiento, salud física y desarrollo intelectual. (Santos y Barros, 2022). De la misma manera, manifiesta que, la buena nutrición no solo se basa en una alimentación saludable, el objetivo principal es prevenir el desarrollo de enfermedades como la desnutrición, lo que afecta el desarrollo de la atención y la capacidad de aprendizaje, lo que sobrepone otros problemas, como la obesidad y el sobrepeso de los niños escolares.

El rendimiento escolar es una evaluación de las habilidades y conocimientos adquiridos tras el curso de enseñanza en el establecimiento escolar. El proceso se evalúa utilizando métodos desarrollados por el docente con la finalidad de medir el grado de entendimiento de cada uno de los educandos. (Carrascal, 2011).

De tal forma, se hace necesario comprender que además de afectar el estado nutricional, en el caso de los alumnos, también afecta en el rendimiento escolar, por lo tanto, es crucial que la alimentación de los niños se base en provisiones equilibradas y nutritivas, evitando afectar el proceso de aprendizaje, y a su vez, contraer enfermedades.

Santos y Barros (2022) mencionan que, en Ecuador la situación es similar al panorama mundial, debido al aumento de adiposidad en diferentes grupos etarios, teniendo en cuenta la proporción de personas con retraso en el crecimiento debido a deficiencias de micronutrientes aún es alta. Los problemas con mayores tasas reportadas en el Ecuador para niños menores de 5 años (correspondientes a la primera infancia o edad preescolar) son la desnutrición, con gran número en el centro rural que en las urbanas con un 1,6%, desnutrición con un 4,8% y sobrepeso con un 4,8%. El indicador % de obesidad corresponde a la última encuesta de condiciones de vida.

Ecuador no es diferente al resto, a nivel mundial es uno de los países que registra problemas en cuanto a la alimentación, especialmente en los niños, ya que, se evidencia un alto porcentaje de niños con desnutrición, sobrepeso y retraso en el crecimiento particularmente en las zonas rurales, reflejando un pobre estado nutricional en los más pequeños, siendo una causante que debe tomarse en cuenta para propiciar una alimentación adecuada evitando el desbalance nutricional.

2.4. Descripción del proceso diagnóstico

2.4.1. Nivel de investigación

La investigación cuantitativa es un método que se centra en datos estadísticos. Cuando hacemos referencia a la indagación cuantitativa, aludimos al campo de la estadística, dado que se examina una realidad objetiva partiendo de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema en estudio. Mientras tanto, con un enfoque cualitativo se deben construir relaciones estrechas con los participantes o potenciales beneficiarios de la indagación, porque son sus vivencias y principios las que permiten determinar el proceso de investigación, utilizando instrumentos de medición predeterminados. (Polanía et al., 2020, p. 23)

Por ende, el estudio realizado es de corte cuantitativo, con un alcance de nivel correlacional, ya que, con aquello se puede dar a qué existan posibles investigaciones y la profundización del análisis acerca de las distintas maneras en que se vinculan variables y conjuntos de variante que se encontraron.

2.4.2. Diseño de investigación. —

Entorno a que, la investigación fue encaminada a “identificar cuáles son los alimentos saludables que se deben ingerir en el refrigerio escolar para un buen estado de salud de los menores de edad”, utilizamos un diseño no experimental, ya que, en los estudios realizados no hubo manipulación de las variables.

2.4.3. Población y muestra. –

“2.4.3.1. Población”

Según Arias (2006), una población se describe como "un grupo finito e infinito de elementos con características similares sobre las cuales las deducciones del estudio serán extensas; y se detalla por el problema y objetivos del estudio"(p. 81). La población estudiada fueron los niños del subnivel II del paralelo “A”, además, de los progenitores y las educadoras del CEI “15 de Octubre” del cantón Santa Rosa, si bien es cierto, se propuso facilitar a los padres de familia una guía de alimentos saludables para preparar un adecuado refrigerio nutricional para sus hijos.

2.4.3.2. Muestra

La muestra de la investigación presente es probabilística, donde todos los involucrados tienen la misma probabilidad de ser seleccionados, mediante la definición de las características del padrón de estudio y el tamaño del muestreo, utilizando una recopilación aleatoria o técnica de unidades de muestreo y/o análisis. (Hernández et al., 2014). En vista, que se contó con una población de 97 niños, 51 padres o representantes legales y 5 docentes del subnivel II del CEI “15 de octubre”.

2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas o métodos son aquellos procedimientos de manera sistematizada operativa, que tienen como fin solucionar problemas prácticos. Aquellas deberán ser escogidas tomando en consideración como se investiga: ¿por qué?, ¿para qué y ¿cómo se investiga? Las técnicas pueden ser: observación, encuesta y psicométrica. (Polanía et al., 2020, p. 23). Por tanto, las técnicas que fueron aplicadas en el vigente trabajo de investigación

son: la observación y una entrevista estructurada, ya que, la misma estuvo enfocada en la recolección de datos en el aula de clases. Estas se emplearon en los niños, progenitores y educadores del CEI “15 de octubre” del cantón Santa Rosa.

Para la recopilación de datos utilizamos los siguientes instrumentos: entrevista a padres de familia, encuesta a docentes, hoja de registro de las medidas antropométricas y guía de observación de las loncheras.

2.5.1. Pilotaje

En primera instancia, luego de la aprobación de los instrumentos, por parte de los expertos, se realizó el pilotaje de la encuesta para conocer su viabilidad, la misma que fue aplicada a una madre de familia, sin ningún tipo de dificultad. De la misma forma, se realizó la observación a una lonchera y la toma de medidas antropométricas de un infante.

2.6. Procesamiento y análisis de datos

2.6.1. Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista a los padres de familia de Educación Inicial del subnivel II.

ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

Tabla 1.

Grado de instrucción de los padres de familia

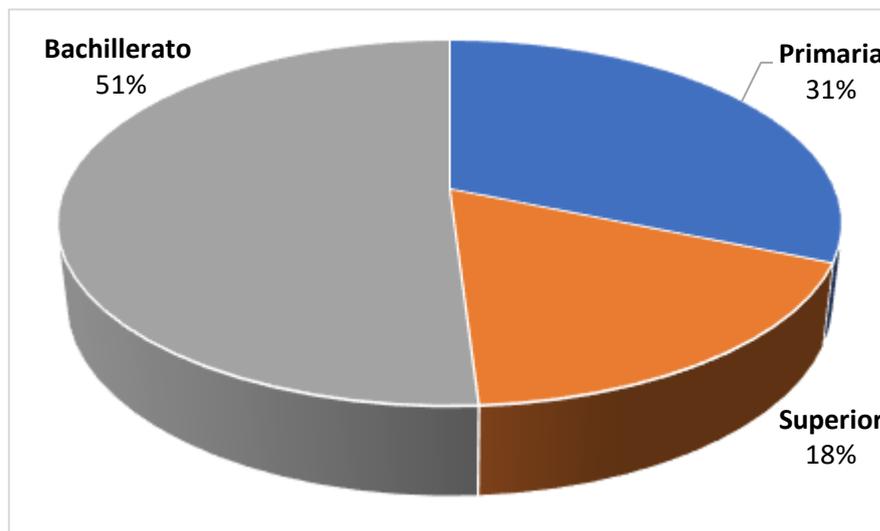
INDICADOR	Primaria		Superior		Bachillerato		Otros		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Cuál es su grado de instrucción?	16	31,37%	9	17,65%	26	50,98%	0	0%	51	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 1.

Grado de instrucción de padres de familia



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Padres de familia

- En relación a la entrevista realizada a los padres de familia del CEI “15 de octubre” del cantón Santa Rosa, se ha hecho necesario, abordar un indicador importante para conocer el grado de instrucción que tienen las progenitoras, de tal manera, se pudo evidenciar que, la gran mayoría de madres únicamente han culminado sus estudios secundarios, así mismo, otro grupo minoritario, concluyeron sus estudios primarios, y tan solo, un bajo porcentaje ha concluido sus estudios superiores. De modo que, estos datos podrían reflejar inconsistencia en relación al conocimiento que tienen las madres acerca de la alimentación saludable que deben brindar a los más pequeños.

Tabla 2.*Entrevista en relación a la alimentación y medidas antropométricas de los niños*

INDICADOR	Si		No		Total	
	f	%	f	%	f	%
1 ¿Conoce acerca de la importancia de llevar a su hijo al control médico	51	100%	0	0%	51	100%
2 ¿Usted lleva a su hijo al control médico?	51	100%	0	0%	51	100%
4 ¿Recuerda usted cuanto pesó su niño cuando nació?	10	19,61%	41	80,39%	51	100%
5 ¿Tiene memoria de cuánto midió su niño al nacer?	7	13,73%	44	86,27%	51	100%
6 ¿Usted lleva un control de peso de su niño?	21	41,18%	30	58,82%	51	100%
7 ¿Acostumbra a medir cuánto crece su niño?	15	29,41%	36	70,59%	51	100%
8 ¿Tiene conocimiento de cómo aporta los nutrientes en el desarrollo del niño?	47	92,16%	4	7,84%	51	100%
9 ¿Conoce sobre los grupos alimenticios?	34	66,67%	17	33,33%	51	100%
10 ¿Su hijo acostumbra a lavarse las manos antes de ingerir los alimentos?	48	94,12%	3	5,88%	51	100%
11 ¿Usted lava los alimentos para la preparación de sus comidas?	51	100%	0	0%	51	100%
12 ¿Usted aparte de la alimentación complementa a su niño con vitaminas en la etapa preescolar?	33	64,71%	18	35,29%	51	100%
13 ¿El niño acostumbra a desayunar en casa antes de ir al jardín?	43	84,31%	8	15,69%	51	100%
15 ¿Acostumbra a enviar alimentos para la hora del refrigerio escolar de su niño?	51	100%	0	0%	51	100%
17 ¿Usted le brinda comidas rápidas a su niño?	24	47,06%	27	52,94%	51	100%

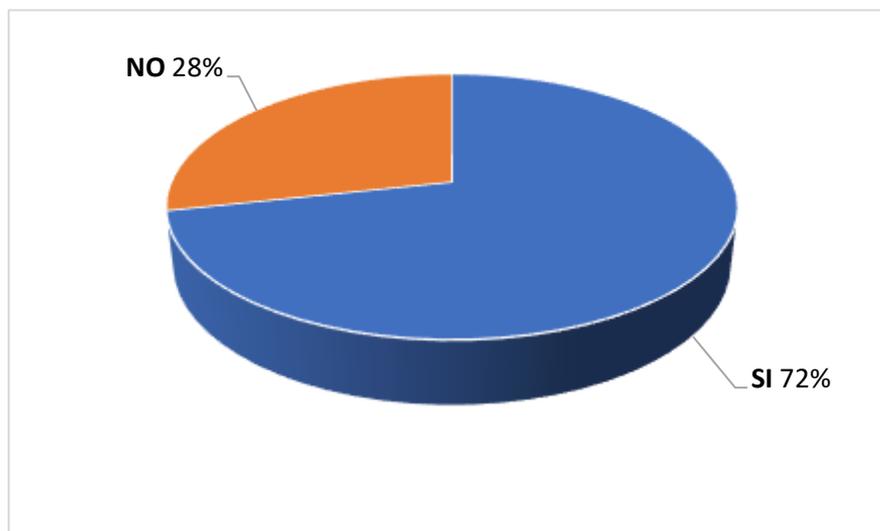
18	¿Considera que su hijo lleva una alimentación saludable para su correcto desarrollo y crecimiento?	47	92,16%	4	7,8%	51	100%
19	¿Le gustaría conocer el hábito alimenticio que debe llevar un niño acorde a su edad, peso y talla?	51	100%	0	0%	51	100%
TOTAL		584	71,56	232	28,43	816	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 2

Entrevista en relación a la alimentación y medidas antropométricas de los niños.



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Padres de familia

En función al gráfico presentado, respecto a las cifras obtenidas de la entrevista realizada a las madres de familia, de manera general, se puntualizan los siguientes resultados: dónde, se evidencia un alto porcentaje de madres que, no tienen conocimiento acerca de lo que deben consumir sus hijos a la hora del refrigerio escolar, además, de desconocer acerca del peso y la talla correcta que deben tener sus infantes.

Al realizar un análisis de cada una de las preguntas, de la entrevista planteada a las progenitoras sobre la alimentación y medidas antropométricas de sus hijos, se puede apreciar lo siguiente:

- En base a la información obtenida, en relación a la pregunta 1, se ha podido constatar que, en su promedio total, las madres de familia, si conocen acerca de la importancia de llevar a sus hijos al control médico, siendo una respuesta favorable, en torno al correcto desarrollo y bienestar de los niños menores de 5 años.
- De la misma manera, en relación a la pregunta 2, se puede evidenciar a través de los resultados que, en su totalidad, las madres coinciden en que sí, llevan a sus hijos al control médico para poder evaluarlo frecuentemente, evitando a su vez, que el niño contraiga enfermedades.
- Respecto a la pregunta 4, se hace evidente que, un bajo porcentaje de las progenitoras, recuerdan cuánto peso sus niños cuando nacieron, mientras que, la mayoría de ellas, recalcan el olvido de este dato, siendo, a su vez un factor importante que no deberían olvidar.
- De acuerdo a la pregunta 5, se obtienen los siguientes datos por parte de las progenitoras, donde, un bajo nivel de porcentaje menciona recordar cuanto midió su hijo/a al nacer, mientras que, la mayor parte de madres, mencionan no recordarlo. Cifras importantes, donde se puede evidenciar, el descuido familiar, en cuanto al control de las medidas antropométricas de sus hijos.
- Respecto a la pregunta 6, se evidencia que, un grupo pequeño de madres de familia, cumplen con una importante labor, de llevar el control de peso de sus niños, mientras que, la mitad, mencionan no hacerlo, diferentes factores suelen ser el resultado de

estas cifras, uno de estos factores, es la falta de tiempo por el trabajo, evidenciándose en la mayoría de los casos expuestos.

- Del mismo modo, en cuanto a la pregunta 7, se hace énfasis en la importancia de llevar un control de la talla del niño, donde se evidencia, que, quince madres acostumbran a medir cuanto crecen sus niños, mientras que, una cifra considerable, mencionan lo contrario. Es por ello, que la alimentación saludable se ha vuelto un tema urgente a tratar a nivel mundial para evitar que siga aumentando el porcentaje de desnutrición infantil.

- En consideración a la pregunta 8, de acuerdo a las cifras obtenidas, se refleja que, una cifra mínima de madres de familia, mencionan no conocer como aportan los nutrientes en el desarrollo del niño, por el contrario, un porcentaje bastante extenso, indican si conocer la importante labor de los nutrientes en nuestro cuerpo, especialmente en los niños, beneficiando la correcta evolución del infante, además de su sistema inmunológico.

- En conformidad a los datos obtenidos en relación a la pregunta 9, se evidencia que, las progenitoras en su mayoría conocen sobre los grupos alimenticios, en tanto que, un grado minoritario, desconocen lo expuesto. En consecuencia, a ello, es esencial concientizar aquellas madres que no conocen sobre esta relevante información para el bienestar de sus hijos.

- Referente a la pregunta 10, un alto porcentaje de madres de familia manifestaron que sus hijos acostumbran a lavarse las manos antes de comer y una pequeña parte contestaron que no realizan este hábito. Por tanto, se puede acotar que si mantienen una buena higiene antes de consumir los alimentos.

- Correspondiente a la pregunta 11, las madres de familia, en su totalidad, mencionaron que, si lavan los alimentos para la preparación de sus comidas, es decir, mantienen una correcta higiene a la hora de manipular los alimentos de sus hijos.

- Acorde la pregunta 12, las madres de familia en su mayoría respondieron que complementan la alimentación de sus hijos con vitaminas, las más descritas fueron Vitamina C y Emulsión de Scott, mientras que un poco más de la mitad manifestaron que sus niños no consumen vitaminas de ningún tipo.

- En cuanto a la pregunta 13, las progenitoras en su mayor parte mencionaron que sus hijos si desayunan antes de asistir al jardín, mientras una pequeña cifra mencionó que sus niños no desayunan, los motivos son por falta de tiempo, en cuanto aquello, se hace necesario concientizar a las madres de familia a que sus hijos se alimenten, ya que el desayuno es la 1er comida importante del día.

- De acuerdo a la pregunta 15, las progenitoras en conjunto manifestaron que, si envían alimentos para la hora del refrigerio escolar. Concordando que, en su totalidad, los niños llevan su lonchera al centro educativo.

- En cuanto a la pregunta 17, más de la mitad de las madres de familia mencionaron que, si brindan a sus hijos comidas rápidas, mientras que una gran parte de ellas no lo hacen. Por lo tanto, es preocupante estas cifras ya que, lo que se busca es reducir en su mayoría el consumo de comida chatarra en los niños, ya que, es perjudicial para su salud.

- En cuestión a la pregunta 18, en su gran mayoría, consideran que sus hijos si llevan una alimentación saludable para su correcto desarrollo y crecimiento, y una pequeña cifra, contestaron que no a la interrogante, por motivos de que no consumen alimentos que no benefician en nada a la salud de sus infantes.

- En base a la pregunta 19, las madres de familia en su totalidad están interesadas y les gustaría conocer el hábito alimenticio que debe llevar su niño acorde a su edad, peso y talla. Por tanto, la misma nos da indicios de que quieren mantenerse informadas acerca de la alimentación de sus hijos, que es lo que deben consumir y lo que no.

Tabla 3.

Frecuencia médica de los infantes

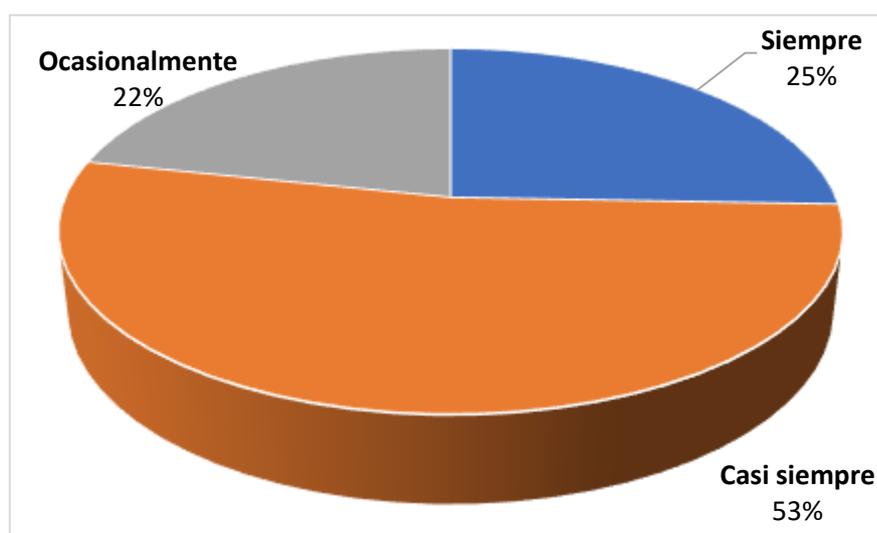
Orden	INDICADOR	Siempre		Casi siempre		Ocasionalmente		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
3	¿Si su respuesta es sí, con qué frecuencia lleva a su niño al control médico?	13	25,49%	27	52,94%	11	21,57%	51	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 3.

Frecuencia medica de los infantes



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Padres de familia

- En base a la información obtenida, en relación a la pregunta tres, se ha hecho evidente el pensamiento de las madres en torno a la revisión médica de sus hijos, es así, como un porcentaje considerable de madres hacen énfasis que visitan al médico **siempre**, mientras que un porcentaje mayoritario lo hacen **casi siempre**, y el menor porcentaje de ellas lo hacen **ocasionalmente**, siendo un factor importante tomar en cuenta, ya que, por el hecho de ser niños necesitan visitar al médico frecuentemente para determinar el estado de salud.

Tabla 4

Frecuencia alimenticia de los niños

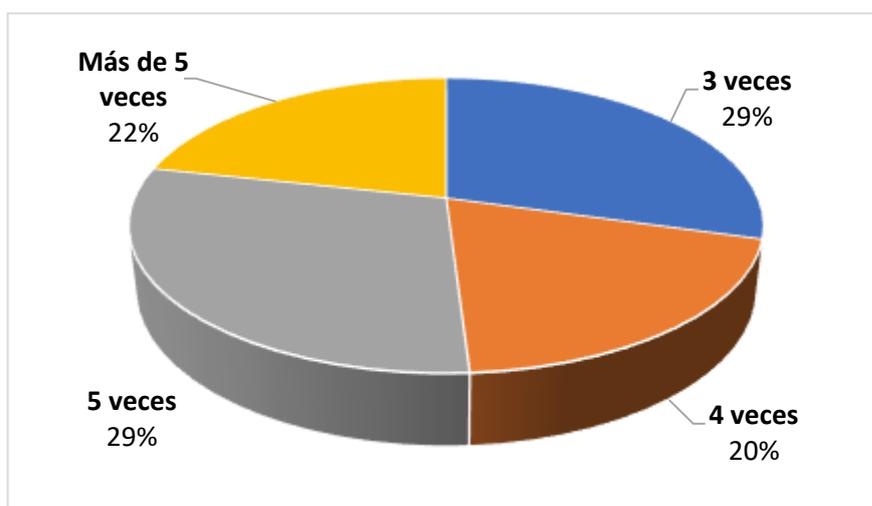
Orden	INDICADOR	3 veces		4 veces		5 veces		Más de 5 veces al día		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
14	¿Cuántas veces al día se alimenta su hijo?	15	29,41%	10	19,61%	15	29,41%	11	21,57%	51	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 4.

Frecuencia alimenticia de los niños



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Padres de familia

- En base a la pregunta 14, una cifra considerable de madres de familia manifiesta que sus hijos se alimentan entre **3 y 5 veces** al día, por consiguiente, otra parte de ellas, describen que **4 veces** y el porcentaje restante contestan que sus hijos consumen alimentos **más de 5 veces** al día.

2.6.2. Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los docentes de Educación Inicial subnivel II.

Tabla 5.

Título profesional docente

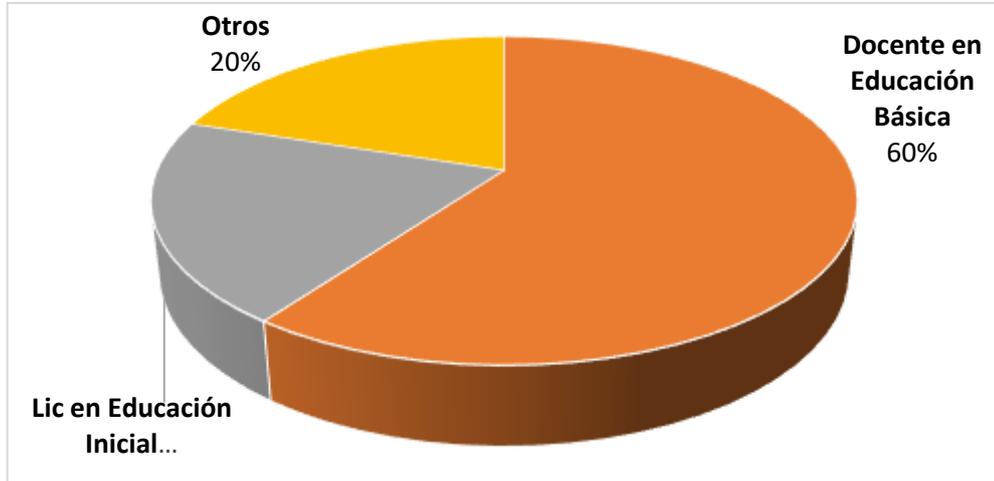
INDICADOR	Bachiller		Docente de Educación Básica		Lic. en Educación Inicial		Otros		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Cuál es su título profesional docente?	0	0%	3	60%	1	20%	1	20%	5	100%

Fuente: Docentes de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 5.

Título profesional docente



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Docentes de Educación Inicial

- De acuerdo a la encuesta aplicada a las docentes del Centro de Educación Inicial “15 de octubre” del cantón Santa Rosa, en relación a su título profesional para cumplir con sus labores como docentes, se puede evidenciar que, la mayor parte de las maestras tienen el título profesional de **Docente de Educación Básica**, mientras que, un porcentaje mínimo de ellas, tienen el título de **Magister en Atención Temprana**, y de **Licenciada en Educación Inicial**, siendo está una situación preocupante, debido a que, la mayoría de las docentes en función, no están preparadas académicamente para brindar clases a niños menores de 6 años.

Tabla 6.

Años de experiencia laborales

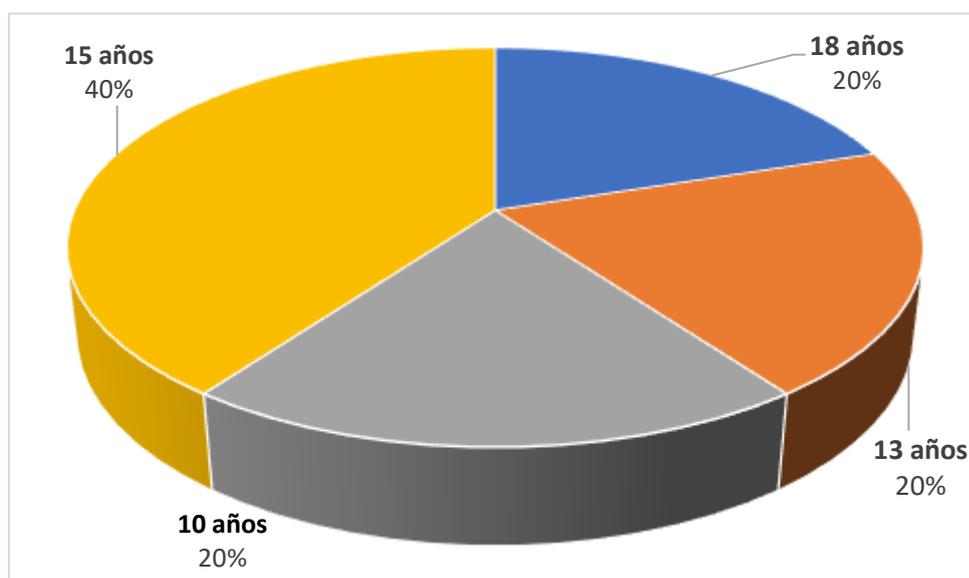
INDICADOR	18	13	10	15	Total					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%

¿Cuántos años de experiencia tiene en la docencia?

Fuente: Docentes de Educación Inicial
Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 6.

Años de experiencia laboral



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)
Fuente: Docentes de Educación Inicial

- En relación a la información obtenida por las maestras, para conocer los años de experiencia en la docencia, se puede constatar los siguientes resultados: cada una de ellas, tienen un alto grado de experiencia impartiendo clases, de esta manera, un porcentaje mínimo, han laborado aproximadamente **15** años, siguiendo esta línea, el mayor tiempo de labor profesional es de **18** años, correspondiente a un bajo porcentaje, de la misma manera, se refleja este mismo porcentaje en relación a docentes quien han laborado entre **13** y **10** años.

Tabla 7.

Conocimientos sobre alimentación

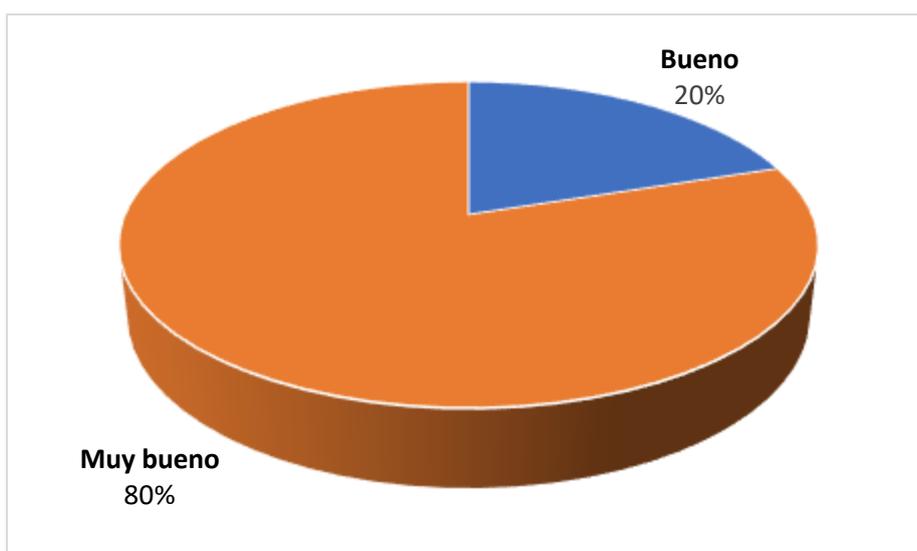
INDICADOR	Bueno		Muy bueno		Excelente		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
¿En qué nivel usted cree que se encuentran sus conocimientos sobre alimentación saludable?	1	20%	4	80%	0	0%	5	100%

Fuente: Docentes de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 7.

Conocimientos sobre alimentación



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Docentes de Educación Inicial

- En cuanto a los resultados obtenidos por parte de las docentes, se puede constatar que la gran mayoría de las maestras consideran que sus conocimientos acerca de la alimentación saludable son **muy buenos**, mientras que, mínimo del total asume que su conocimiento acerca de la alimentación es **bueno**, estos datos son importantes, debido a que, a partir del nivel de conocimiento de las docentes pueden proporcionar el ejemplo a sus estudiantes e incluso a los padres de familia.

Tabla 8.*Encuesta en relación al conocimiento sobre alimentación saludable por las docentes.*

Orden	INDICADOR	Si		No		Total	
		f	%	f	%	f	%
1	¿Considera usted que los niños deben alimentarse saludablemente dentro y fuera del aula de clases?	5	100%	0	0%	5	100%
2	¿Estima usted que una buena alimentación saludable otorga un correcto desarrollo y crecimiento en el infante?	5	100%	0	0%	5	100%
3	¿Observa usted que los niños se alimentan bien a la hora del refrigerio escolar?	2	40%	3	60%	5	100%
6	¿Sabe usted cómo aporta los nutrientes en el desarrollo del niño?	5	100%	0	0%	5	100%
7	¿Tiene conocimiento sobre los grupos alimenticios?	5	100%	0	0%	5	100%
8	¿Cree usted que es esencial una lonchera balanceada y equilibrada al momento del refrigerio escolar?	5	100%	0	0%	5	100%
9	¿Usted fomenta la alimentación saludable para el refrigerio escolar a sus alumnos y padres de familia?	5	100%	0	0%	5	100%
11	¿Le gustaría conocer una guía de alimentos para que oriente a los padres de familia sobre el contenido que debe ir en la lonchera escolar?	5	100%	0	0%	5	100%

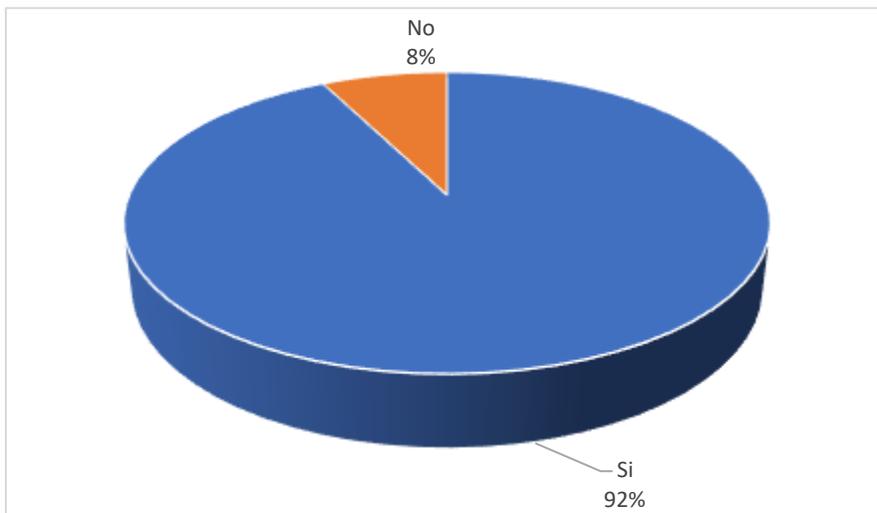
TOTAL	37	92.50	3	7,50	40	100%
--------------	----	-------	---	------	----	------

Fuente: Docentes de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 8.

Encuesta en relación al conocimiento sobre alimentación saludable por las docentes.



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Docentes de Educación Inicial

En función al gráfico que se muestra anteriormente, respecto a las cifras obtenidas a través de la encuesta, se puede mencionar de manera general, que las docentes en su mayoría tienen conocimiento acerca de la alimentación saludable, la misma que es de suma importancia para el desarrollo y crecimiento de sus alumnos. Es por ello, que es fundamental destacar que las docentes se encuentran informadas y al tanto de la salud de sus educandos.

A continuación, se realizará un análisis de cada una de las preguntas:

- De acuerdo a los datos obtenidos en relación a la pregunta 1, se ha podido evidenciar que en su totalidad las docentes consideran, que, si es importante que los niños se alimenten saludablemente dentro y fuera del aula de clases, esto, con

la finalidad de prevalecer su correcto estado nutricional y a su vez evitar contraer enfermedades.

- Conforme a la información obtenida en relación a la pregunta 2, se puede evidenciar que el porcentaje total de las docentes, estiman que una buena alimentación saludable otorga un correcto desarrollo y crecimiento en el infante, por ende, es importante brindarles alimentos vitamínicos que contribuyan al adecuado crecimiento integral del niño.
- En base a los datos obtenidos en relación a la pregunta 3, se evidencia que, una minoría de docentes han podido observar frecuentemente, que los niños si se alimentan bien a la hora del refrigerio escolar, opuesto a lo anteriormente mencionado, el mayor porcentaje de docentes, hacen mención, que la mayoría de los infantes no ingieren alimentos saludables, por lo que, estiman que no se alimentan correctamente, por lo tanto, es importante tener en cuenta estos datos para contrastar más adelante, con la guía de observación a las loncheras.
- En base a lo contestado en la pregunta 5, se puede observar que, en su totalidad, las docentes manifiestan que el contenido más frecuente en la lonchera de sus alumnos es comida chatarra, como papas procesadas, galletas, dulces, gelatinas con alto contenido de azúcar, sporade entre otros.
- Con respecto a la pregunta 6, las docentes, de manera general tienen conocimiento de cómo aporta los nutrientes en el desarrollo del niño puesto que, estos aportan energía y ayudan al crecimiento óptimo del infante.
- En base a la pregunta 7, se puede evidenciar que el total de maestras tienen conocimiento sobre los grupos alimenticios, concordando que se encuentran conformados por granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteínas.

- En cuanto a la pregunta 8, las docentes en su totalidad manifiestan que es importante que al momento del refrigerio escolar el contenido nutricional de las loncheras debe ser balanceadas y equilibradas para que proporcione al niño nutrientes y vitaminas esenciales que su organismo necesita para su óptimo desarrollo.
- Con respecto a la pregunta 9, una pequeña cifra de docentes, manifestaron que fomentan la alimentación saludable cada semana, mientras que, en su mayoría, lo realizan cada que existe una reunión de padres de familia, concordando que, si están pendientes de que su alumnado consuma alimentos nutritivos, aunque lo más recomendado sería que se realice diariamente.
- En base a la pregunta 10, en su totalidad, las docentes expresaron que sí les gustaría conocer una guía de alimentos para que oriente al padre de familia del contenido de la lonchera y de esta manera otorgue ideas de lo que el niño debe consumir durante el refrigerio escolar.

Tabla 9.

Consumo de los alimentos de la lonchera

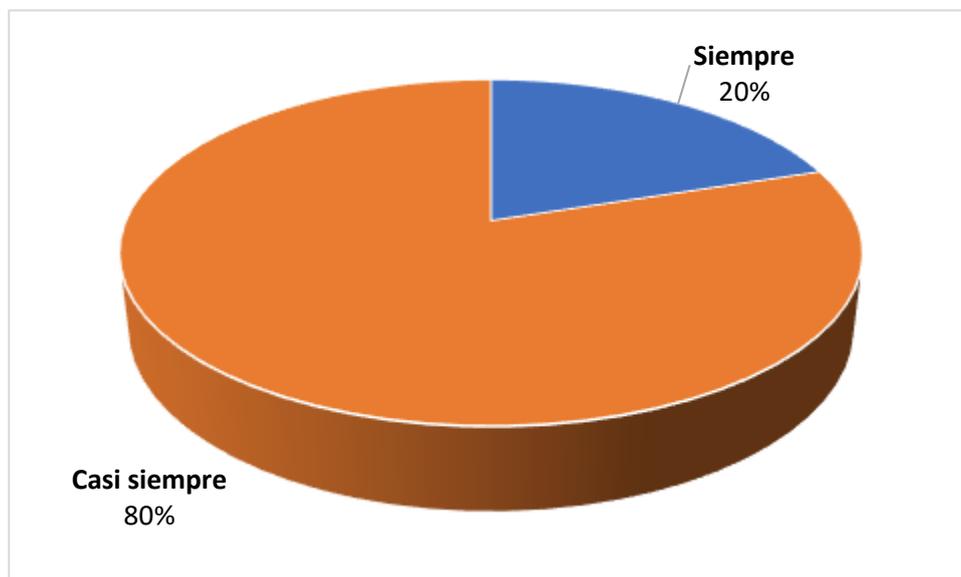
INDICADOR	Siempre		Casi siempre		Nunca		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Los niños consumen todos los alimentos que llevan en su lonchera?	1	20%	4	80%	0	0%	5	100%

Fuente: Docentes de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 9.

Consumo de los alimentos de la lonchera



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Docentes de Educación Inicial

- Respecto a la información obtenida en relación a la pregunta 4, se ha podido evidenciar que un alto número de docentes hacen énfasis que los niños **casi siempre** consumen todos los alimentos que llevan en su lonchera, por otro lado, un número mínimo de ellas, mencionan que los niños **siempre** consumen todos los alimentos que les envían desde casa.

2.6.3. Análisis e interpretación de los resultados de la guía de observación a las loncheras de los niños de 3 a 5 años de Educación Inicial subnivel II.

Tabla 10.

Valoración de loncheras

Valoración del contenido de las loncheras a la hora del refrigerio escolar de los niños de 3 a 5 años del Centro de Educación Inicial “15 de octubre” de la Ciudad de Santa Rosa.

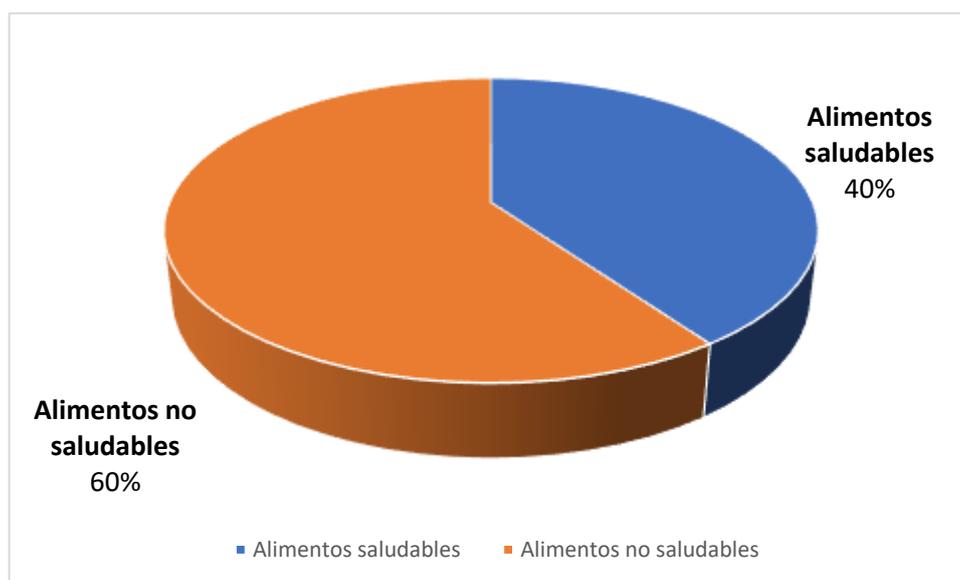
INDICADOR	Alimentos saludables		No saludables		Total	
	f	%	f	%	f	%
Inicial I	9	37,50	15	62,50	24	100%
Inicial II	30	41,09	43	58,90	73	100%
TOTAL	39	40,21	58	59,79	97	100%

Fuente: Niños de Educación Inicial

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 10.

Valoración de loncheras



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial

- En función al gráfico que se observa, al realizar una guía de observación de las loncheras de los niños, se ha podido constatar que, un gran porcentaje de ellos, consumen alimentos que no les otorgan vitaminas y nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del metabolismo, por el contrario, se evidencia que, un porcentaje mínimo de niños, ingieren alimentos nutritivos que contribuyen a su correcto desarrollo integral. Por lo tanto, se hace fundamental recalcar el rol que cumplen los progenitores, ya que, son ellos quienes envían dichos alimentos a sus hijos, por lo que, se deduce que la mayoría de los padres no cumplen con ello, por motivos de ocio. Teniendo en cuenta que, para que los niños respondan oportunamente en cada etapa de desarrollo, se debe tener presente, que clase de alimentación otorgamos a los pequeños.

2.6.4. Análisis e interpretación de los resultados de las medidas antropométricas aplicadas a los niños de Educación Inicial subnivel II.

En cuanto a la toma de medidas antropométricas a los niños del subnivell II con edades de 3 a 5 años se puede destacar lo siguiente:

Tabla 11.

Peso de niños de Inicial I

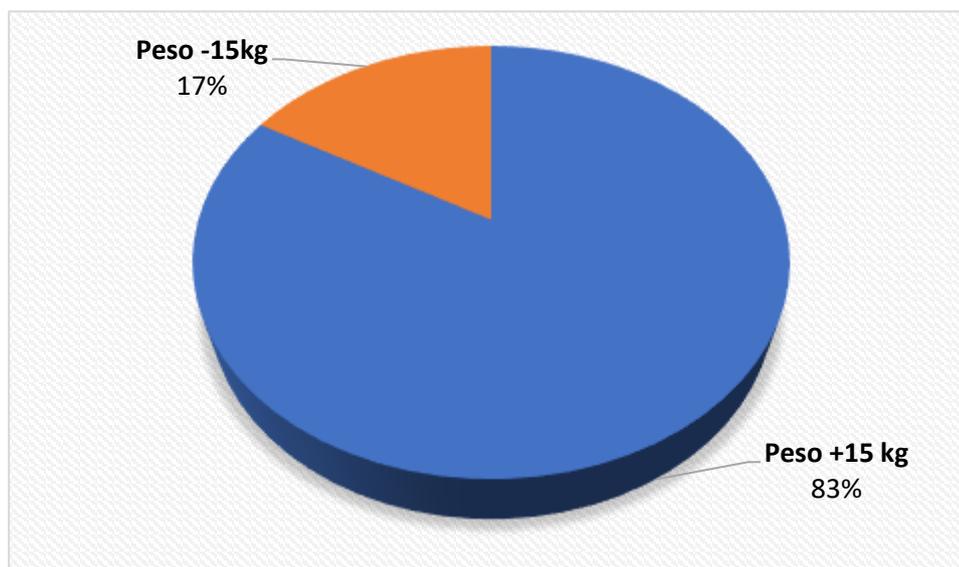
INICIAL I						
INDICADOR	-15 kg		+15 kg		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
PESO	4	16,66 %	20	83,33 %	24	100%

Fuente: Niños de Inicial I

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 11.

Peso de niños de Inicial I



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial I

- A través de la aplicación del instrumento de las medidas antropométricas en Inicial I se pudo evidenciar que el peso de la gran mayoría del alumnado sobrepasa los 15 kg, mientras, una pequeña parte del porcentaje tiene un peso menor a 15 kg, por lo que podemos acotar que casi en su totalidad se encuentran en el peso ideal.

Tabla 12.

Talla de niños de Inicial I

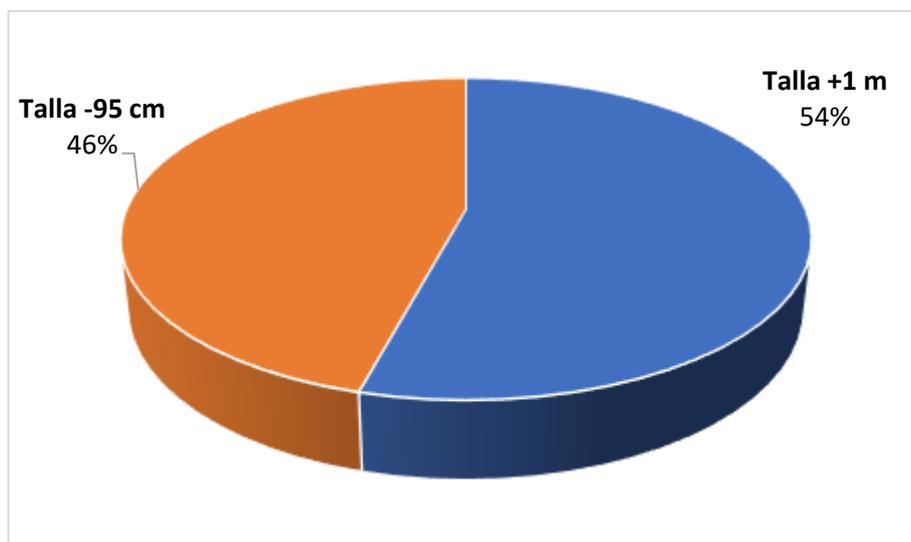
INICIAL I						
INDICADOR	+1 m		-95 cm		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
TALLA	13	54,17 %	11	45,83 %	24	100%

Fuente: Niños de Inicial I

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 12.

Talla de niños de Inicial I



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial I

- En correspondencia a la talla de los niños de Educación Inicial I a través de la toma de medidas se puede manifestar que un poco más de la mitad del porcentaje miden más de 1.00 cm, mientras, que la otra parte de los infantes tienen una talla de -95 cm.

Tabla 13.

Circunferencia medio braquial de niños de Inicial I

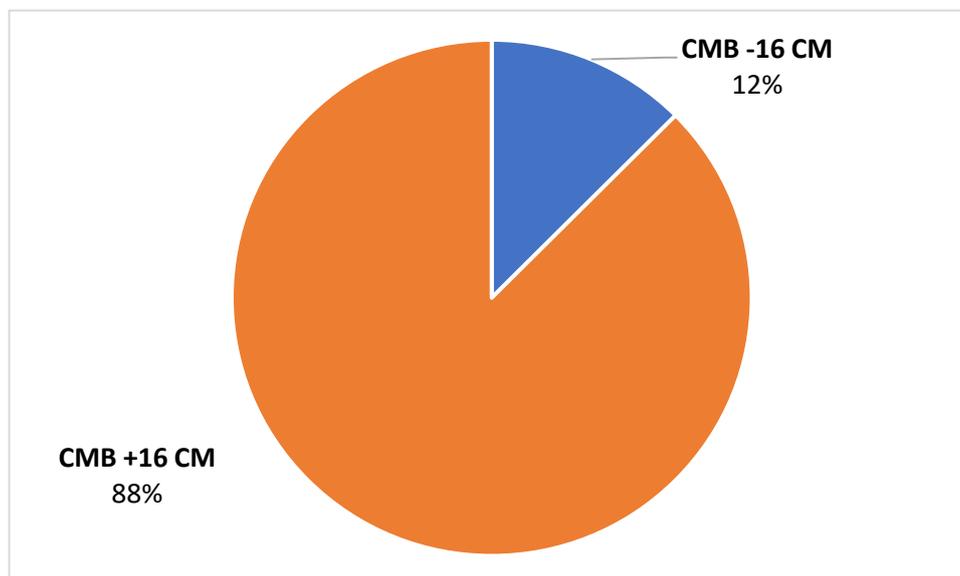
INICIAL I						
INDICADOR	-16 cm		+16 cm		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
CMB	3	12,5	21	87,5	24	100%

Fuente: Niños de Inicial I

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 13.

Circunferencia medio braquial de niños de Inicial I



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial I

- En torno a la circunferencia medio braquial se puede mencionar que una gran parte de la población cuenta con un CMB de más de 16 cm, mientras que una mínima parte cuenta con menos de 16 cm.

Tabla 14.

Caja torácica de niños de Inicial I

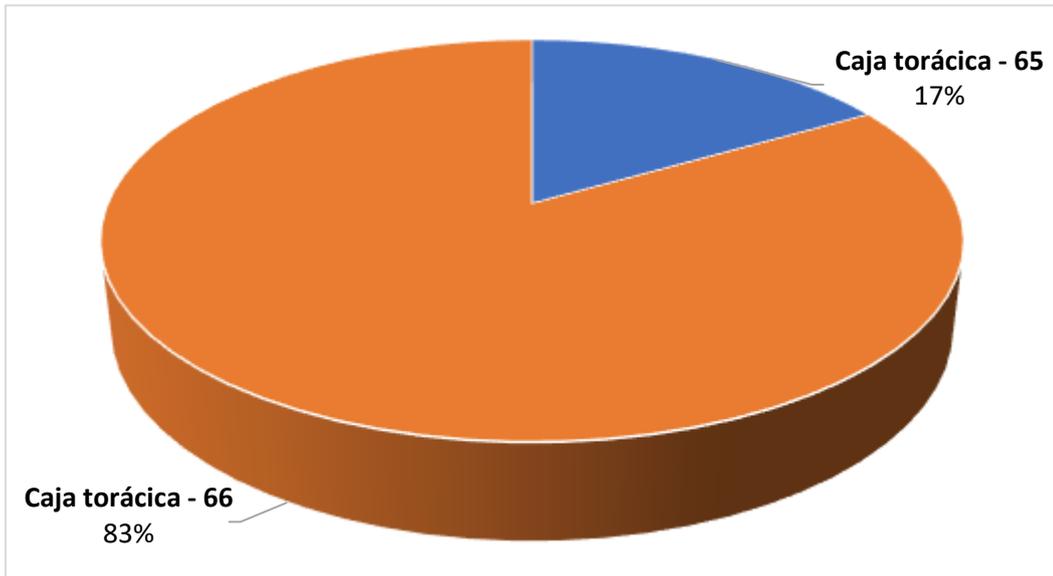
INICIAL I						
INDICADOR	-65cm		+66cm		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
CAJA TORÁCICA	4	16,66	20	83,33	24	100%

Fuente: Niños de Inicial I

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 14.

Caja torácica de niños de Inicial I



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial I

- Entorno a la caja torácica, se puede manifestar que la mayoría de los niños miden más de 66 cm, mientras, que una pequeña parte de la población, cuenta con una medida menos de 66 cm.

Tabla 15.

Peso de niños de Inicial II

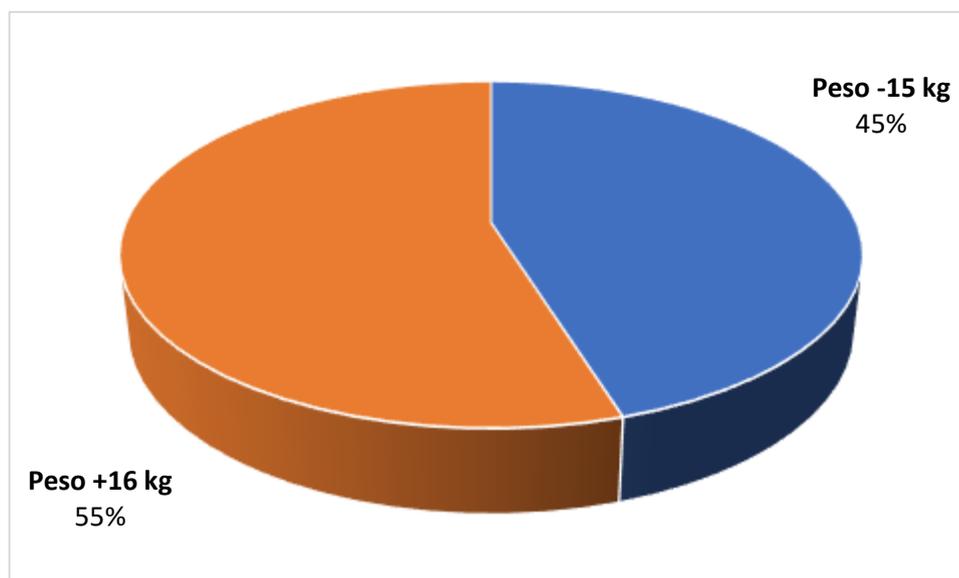
INICIAL II						
INDICADOR	+16 kg		-15 kg		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
PESO	40	54,79	33	45,20	73	100%

Fuente: Niños de Inicial II

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 15.

Peso de niños de Inicial II



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial II

- En función a la medida antropométrica de peso, tomada a los niños de Educación Inicial II se pudo evidenciar que una parte del porcentaje mantiene un peso más de 16kg, mientras que el otro por ciento, cuenta con un peso por debajo del rango establecido. Cabe recalcar que se constató también que existen 2 niños con un peso muy elevado al normal con 33 kg, los dos de sexo masculino.

Tabla 16.

Talla de niños de Inicial II

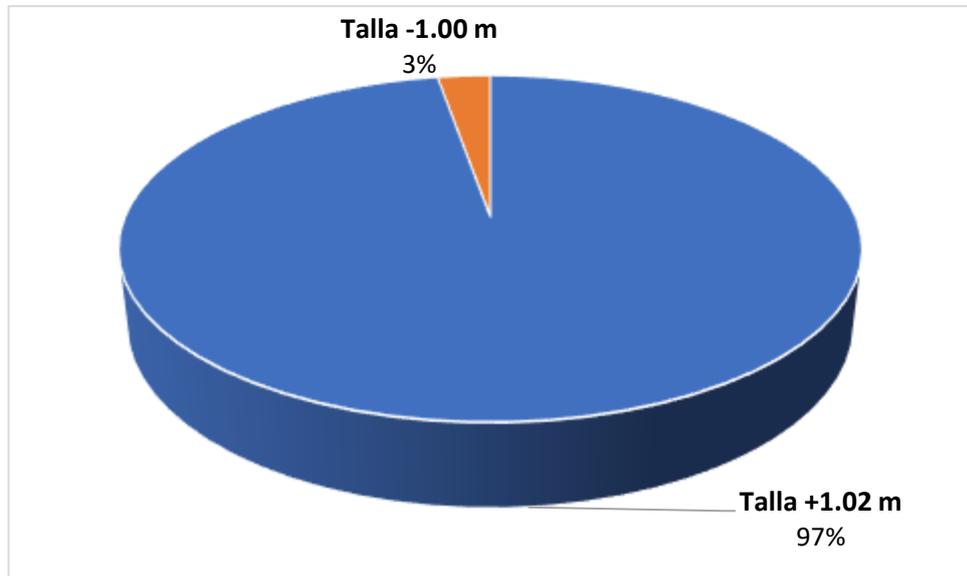
INICIAL II						
INDICADOR	+1.02 m		-1.00 m		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
TALLA	71	97,26	2	2,73	73	100%

Fuente: Niños de Inicial II

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 16.

Talla de niños de Inicial II



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial II

- En base a la talla de los niños de Educación Inicial II del Jardín de Infantes 15 de octubre se puede acotar que la gran mayoría del porcentaje mide más de 1.02 metros, mientras, que un mínimo por ciento, cuenta con una medida menos de 1.00 m por motivo que una de ellas padece de enanismo y mide cerca de los 79 cm.

Tabla 17.

Circunferencia medio braquial de niños de Inicial II

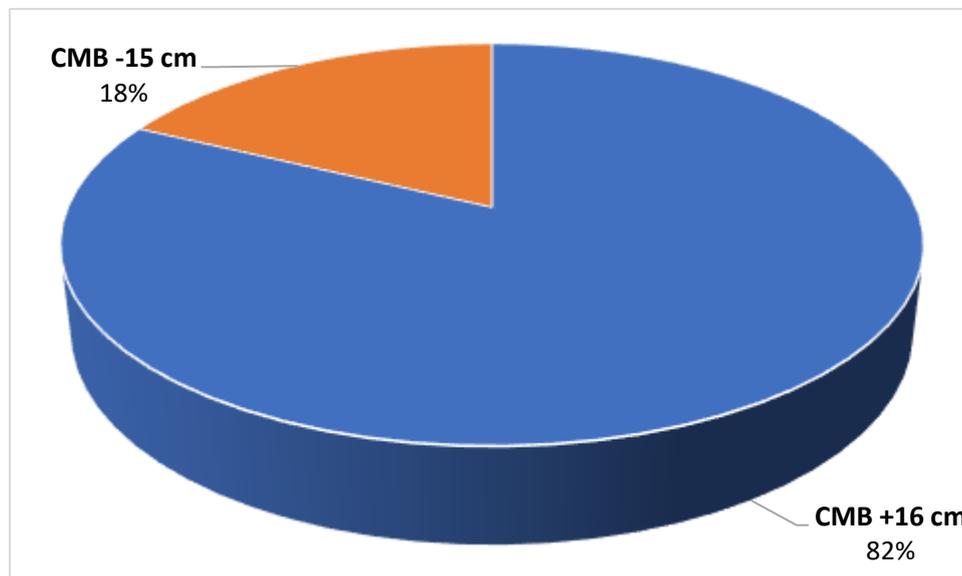
INICIAL II						
INDICADOR	-15 cm		+16 cm		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
CMB	13	17,81	60	82,19	73	100%

Fuente: Niños de Inicial II

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 17.

Circunferencia medio braquial de niños de Inicial II



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial II

En base a la circunferencia medio braquial se puede manifestar que, en gran mayoría, los niños cuentan con un CMB de más de 16 cm, mientras que el otro por ciento mide menos de 15 cm.

Tabla 18.

Caja torácica de niños de Inicial II

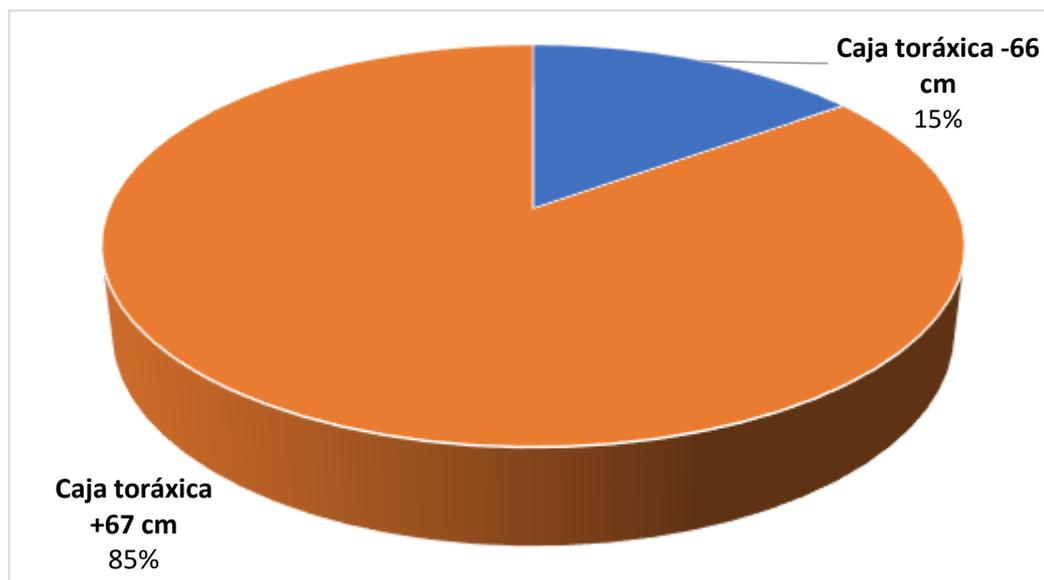
INICIAL II						
INDICADOR	-66cm		+67cm		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
CAJA TORÁCICA	11	15,07	62	84,93	73	100%

Fuente: Niños de Inicial II

Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Gráfico 18.

Caja torácica de niños de Inicial II



Elaborado por: Celi y Montecinos (2024)

Fuente: Niños de Educación Inicial II

En función a la tabla de la caja torácica de los niños de Inicial II se puede evidenciar que casi la totalidad de infantes de 4 a 5 años cuenta con una medida de más de 67 cm y por consiguiente la otra parte con menos de 66 cm.

Capítulo III: Propuesta integradora

3.1. Introducción

El trabajo investigativo enfocado a docentes, padres de familia y niños del Centro Educativo “15 de octubre” perteneciente al cantón Santa Rosa, permite elaborar una síntesis en base a los resultados de los instrumentos, los mismos que se encuentran descritos a continuación:

- En base a la encuesta realizada a las docentes del centro educativo se puede manifestar que, en su mayoría están al pendiente de la alimentación de sus alumnos, ya que, frecuentemente recalcan la importancia de que los niños lleven alimentos saludables que le proporcione vitaminas y energía a su cuerpo.
- Entorno a la entrevista, se obtiene que la mayoría de los padres tienen poca información acerca de la alimentación, debido a que una gran parte de ellos envían alimentos chatarra perjudicando la salud de sus hijos.
- Conforme a la guía de observación de las loncheras de los niños del Subnivel II, se evidencia que una gran parte de la población consume alimentos con bajo valor nutricional, mientras que, la otra parte se alimentan de manera adecuada, en razón de que en su lonch ingieren frutas y verduras.
- Respecto a la toma de medidas antropométricas, se puede mencionar que a pesar de que los niños, en su mayoría muestran las medidas adecuadas, los datos estadísticos demuestran que los infantes no se alimentan correctamente, por lo que, forma parte de un desbalance total en su organismo, siendo estos resultados contradictorios.

En este sentido es meritorio proponer una guía de alimentos saludables dirigido a todos quienes conforman la institución: CEI “15 de octubre”, la misma, que se llevará a cabo a través de un taller práctico durante un día, con la finalidad de sugerir los alimentos saludables que deben proporcionarles a sus hijos en la lonchera escolar para su correcto desarrollo y crecimiento, y a su vez, concientizar a los presentes, el daño que causa en nuestro organismo el consumo de comidas chatarra.

En razón de lo expuesto se presentará una propuesta en la que se detallará tema, objetivo general, objetivos específicos; fase de implementación que consta de dos puntos: fase de construcción y de socialización de la guía de loncheas saludables que se entregará a docentes y padres de familia del CEI “15 de octubre”

3.2 Descripción de la propuesta

Desde una perspectiva general Escalona et al. (2019) nos alude que los hábitos alimentarios son un determinante para el estado nutricional y una correcta salud de los infantes. Debemos tomar en cuenta que, en nuestro país Ecuador, las principales razones o dificultades de alimentos no se trata de su disponibilidad, sino de las diferencias en la asignación de los mismos, agregando factores como inequidad, entre otros. Los alimentos esenciales que predominan el menú diario de la mayoría de la población ecuatoriana son a base de carne, arroz y consumo de aceite de palma.

Además, afirma que los primeros años de vida, la alimentación y salud se encuentran relacionadas, debido a que es una etapa de crecimiento y desarrollo cognitivo, siendo así motivo por el cual serán requeridos ciertos nutrientes fundamentales en la vida del niño preescolar. La energía del infante estará abarcada por el 50 o 55% de glúcidos, el 35% por lípidos y máximo hasta el 15% por proteínas. Es primordial que la alimentación para que sea saludable debe cumplir las 5 comidas al día con porciones diferentes. De la misma manera, es fundamental también, que el niño consuma una de las comidas más

importantes del día, como lo es el desayuno rico en lácteos, cereales y frutas beneficiando así su rendimiento académico, mejorando su concentración y disminuyendo el cansancio físico.

Por otro lado, (Serafín, 2012) refiere a que es muy importante realizar un consumo adecuado de los alimentos conforme a los grupos alimentarios con las cantidades recomendadas, priorizando siempre que dichos alimentos aporten un valor nutricional en el organismo del infante para un correcto desarrollo de acuerdo a su edad.

Seguidamente, la autora en cuestión, hace mención que la hora del lunch es un tiempo que se da entre el desayuno y el almuerzo. Su objetivo principal es hacer que el niño llegue con menos hambre a la hora del almuerzo, además, que permite que se distribuya la ingesta de nutrientes ineludibles para el correcto rendimiento del cerebro y debe cubrir del 10 al 15% de las necesidades nutricionales del cuerpo, cabe mencionar que el lunch complementa las 3 comidas principales del día más no reemplaza a alguna de ellas.

De la misma manera, manifiesta que los alimentos para la hora del refrigerio escolar deben ser variados y equilibrados. Al hablar de variedad, significa que se deben usar y preparar distintos alimentos tanto en casa como para el refrigerio escolar, y al mencionar el equilibrio, se refiere a los menús preparados en cuanto al contenido nutricional que el organismo requiere para realizar sus funciones vitales.

Del mismo modo, toma en consideración que la educación nutricional exige tanto a padres como docentes mantener siempre paciencia, dedicación y el respeto por los infantes, dado que, hay niños que tienen un buen apetito, son curiosos y consumen de todo, facilitando la tarea educativa sobre alimentación y nutrición. Al contrario de niños que son más desinteresados por los alimentos. Es por ello, que se debe tener en cuenta que los infantes ingieran la cantidad de alimentos necesarios para cubrir y satisfacer sus necesidades nutricionales beneficiando un crecimiento adecuado en su peso y talla.

Los menús elaborados en esta guía estarán enfocados y realizados en base a los siguientes grupos alimenticios como: verduras, hortalizas y frutas; cereales, tubérculos y plátanos; alimentos de origen animal y leguminosas y las grasas y aceites.

Será importante la participación de la familia para la elaboración de los menús de acuerdo a la edad y los nutrientes que el niño requiera, además de que el docente será el encargado de motivar y fomentar la preparación de los menús a través del conocimiento con ayuda de la guía de alimentos saludables.

Es así, como él (MSP Y MINEDUC, 2017) citan que el entorno escolar y el ambiente familiar están estrechamente relacionados, por su lado, el entorno educativo debe impulsar programas de información y capacitación para el consumo de alimentos saludables tanto para padres como para niños. Y, por consiguiente, la familia debe ser el pilar fundamental en propiciar e incentivar hábitos alimenticios a través del ejemplo para un normal desarrollo integral. Por ende, el infante debe tener un periodo idóneo tanto en el hogar como en la escuela para digerir correctamente dichos alimentos.

3.3. Objetivos de la propuesta.-

3.3.1. Objetivo general de la propuesta

- Elaborar una guía de alimentos saludables que deben ir en las loncheras escolares para el refrigerio escolar de los niños de 3 a 5 años.

3.3.2. Objetivos específicos

- Analizar las bases teóricas que fundamentan la correcta alimentación infantil.
- Diseñar una guía de alimentos saludables que deben ir en las loncheras escolares.
- Proporcionar a los progenitores una guía de alimentación saludable que sea incorporada en las loncheras para en el refrigerio escolar de los niños.

3.3.3. Desarrollo de la guía

En la guía que será presentada a continuación se encuentran varias opciones de loncheras saludables en función a los 3 grupos alimenticios, los mismos que están destinados para un mes, es decir 4 semanas.

GUÍA DE LONCHERAS SALUDABLES 1

SEMANA 1		
DÍA	OPCIONES	PREPARACIÓN
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche • Tortilla de yuca • Huevo cocido • Fruta natural • Agua 	<p><i>Tortilla de yuca:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la yuca 2. Triturarla hasta hacerla puré 3. Agregamos queso rallado y dos huevos 4. Mezclamos 5. Formamos pequeñas porciones y freímos.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa con leche • Pan • Queso • Fruta natural • Agua 	<p><i>Quinoa con leche:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla pon la quinoa, canela y clavo de olor. 2. Añade agua y cocina la quinoa por 20 minutos. 3. Agrega leche evaporada y leche entera 4. Incorpora azúcar al gusto 5. No dejar de revolver hasta que la quinoa se vea bien cremosa. 6. Agrega vainilla y servir.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt • Tortilla de verde • Huevo cocido • Fruta natural • Agua 	<p><i>Tortilla de verde:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el verde en agua con un poquito de sal. 2. Una vez que este suave, sacarlo del fuego. 3. Escurrir el plátano verde y colocarlo en un recipiente. 4. Aplasta el verde hasta que esté una masa suave y manipulable

		<ol style="list-style-type: none"> 5. Si deseas puedes ubicar queso dentro de la masa y formar las tortillas 6. Luego las metemos en el horno y estarán listas para el consumo
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Piña fresca • Naranja • Manzana roja • Uvas • Yogurt griego • Agua 	<p><i>Ensalada de frutas</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar bien las frutas. picar el tamaño adecuado para los niños. 2. Incorpora las frutas como: piña, uvas, manzana, etc., en un tazón. 3. Agrega el yogurt encima y revuelva para cubrir completamente la fruta.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • Panqueques de zanahoria • Frutas de su preferencia para acompañar los panqueques. (opcional) • Un vaso de leche • Agua 	<p><i>Mini panqueques de zanahoria</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar la cáscara de la zanahoria. 2. Cortar la zanahoria en cuadros pequeños. 3. Lo vertimos a la licuadora y agregamos con un huevo. 4. Añadimos media cucharada de miel de abeja, una cucharada de mantequilla de maní y un chorrillo de esencia de vainilla 5. Agregamos la leche o agua y licuamos. 6. Lo ubicamos en un recipiente o te ayudas en una cuchara medidora pequeña. 7. Agregamos una pizca de mantequilla en el sartén y vertimos la mezcla en porciones pequeñas. 8. No olvidar dar la vuelta a los mini panqueques.

9. Agregamos fruta picada a su preferencia y estarán listos para disfrutar.

SEMANA 2

DÍA	OPCIONES	PREPARACIÓN
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Colada de machica con leche • Pan • Queso • Pera • Agua 	<p><i>Colada de machica con leche:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hervimos la leche junto con la canela. 2. Una vez que esté hirviendo, agregamos la machica anticipadamente disuelta en 2 tazas de agua fría y cernida. 3. Cocinamos por 15 min. moviéndola seguidamente con un cucharón de madera para evitar grumos. 4. Y servimos
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada con huevo y vegetales. • Vaso de colada de avena • Banano y granadilla • Agua 	<p><i>Tostada con huevo y vegetales:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una sartén a fuego medio pon las tajadas de pan y deja hasta que estén bien doradas por ambos lados. 2. En la misma sartén, añade los vegetales empezando por los tomates, deja cocinar 30 segundos, agrega el brócoli, cocina 30 segundos más y por último adiciona el maíz, cocina por 30 segundos más. 3. Bate los huevos hasta integrar bien, agrégalos a la sartén y revuelve ocasionalmente, hasta que los huevos estén bien cocidos. 4. Sirve los huevos revueltos en cada plato y encima pon la tajada de pan crocante.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Barritas de avena 	<p><i>Barritas de avena:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Miel • Jugo de leche con fresa • Huevo cocido • Cereal de quinua • Agua 	<ol style="list-style-type: none"> 1. En un recipiente resistente al calor añadimos una taza de avena. 2. Agregamos media taza de agua y revolvemos muy bien. 3. Le puedes agregar en trozos pequeños la fruta que más le guste a tu niño/a. 4. Luego lo metemos al microondas por 7 min. 5. Una vez que esté listo, lo cortamos en forma rectangular. 6. Lo acompañamos con miel, y servimos.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Rollitos de espinaca rellenos de queso. • Colada de machica con leche • Kiwi, frambuesas y arándanos • Nueces • Agua 	<p><i>Rollitos de espinaca rellenos de queso:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agarramos un pan de molde y le vamos a cortar los bordes 2. Con la ayuda de un rodillo lo aplastamos hasta que quede bien delgado. 3. Agregamos el queso y lo enrollamos. 4. Licuamos un huevo con unas hojas de espinaca. 5. En esa mezcla pasamos los rollitos 6. Lo freímos a fuego bajo por un par de minutos 7. Una vez que estén listos, los dejamos enfriar y cortamos en mini rollitos y servimos.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • Tarta de zanahoria • Yogurt 	<p><i>Torta de zanahoria:</i></p>

- Huevo cocido
- Granola
- Durazno
- Agua

1. Empezamos batiendo la mantequilla hasta conseguir una textura cremosa. Lo pueden realizar a mano o con ayuda de una batidora. Tomando en cuenta que la mantequilla debe estar a temperatura ambiente.
2. Agregamos una cantidad moderada de azúcar morena, al recipiente y empezamos a batir hasta lograr una integración uniforme de todos los productos.
3. Rallamos la zanahoria y mezclamos con el azúcar y la crema de mantequilla.
4. Agregamos huevos uno a uno y seguimos batiendo hasta integrar por completo.
5. Para terminar, añadimos la harina previamente tamizada, agregamos haciendo movimientos envolventes. Luego, añadimos una pizca de polvo para hornear.
6. Vertimos la masa en un recipiente para horno y lo incorporamos en el horno precalentado a 180°C por media hora.
7. La torta está lista para servirse.

SEMANA 3

DÍA	OPCIONES	PREPARACIÓN
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Omelette de verduras • Leche • Manzana • Agua 	<p><i>Omelette de verduras:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picamos tomate, espinaca, cebolla en cuadritos. 2. Si deseas también puedes agregar brócoli la verdura favorita del niño. 3. Vertimos 2 huevos en un recipiente y batimos. 4. Le agregamos las verduras que previamente picamos. 5. Añadimos una pizca de sal. 6. Vertimos la mezcla en un sartén y le agregamos queso rallado. 7. Dejamos que se cocine y luego lo doblamos en forma de omelette.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti en salsa roja con trocitos de pollo • Brócoli • Agua 	<p><i>Espagueti en salsa roja con trocitos de pollo</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hervimos agua y agregamos una pizca de sal. 2. Agregamos los fideos y cocinamos por 15 minutos. 3. Cortaremos pollo en cuadritos y lo pondremos a freír en agua. 4. Para la salsa, usaremos tomate, cebolla y deberá ser cortado en cuadros. 5. Agregamos a la licuadora el tomate y la cebolla previamente picado con media

		<p>cabeza de ajo y añadiremos crema de leche a su gusto, si desea le puede agregar una pizca de sal y lo licuamos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Una vez esté listo el fideo lo escurrimos y dejamos reposar. 7. Vertimos la salsa en una olla y dejamos hervir por unos 5 minutos, luego agregaremos los fideos y revolvemos. 8. Si desea puede ubicar queso. 9. Por último, agregamos los trozos de pollo al espagueti. 10. Hervimos brocolí para acompañar los fideos.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas de maduro • Kiwi • Fresas • Huevo cocido • Colada Quaker 	<p><i>Tortillas de maduro:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos 2 plátanos maduros. 2. Ponemos a hervir agua en una olla y agregamos los plátanos. 3. Una vez estén listos, sacamos los maduros de la olla y ubicamos en un recipiente. 4. Aplastamos los maduros con un tenedor hasta que quede una masa. 5. Le agregamos queso y amasamos hasta que queden en forma de tortillas. 6. Podemos freírlas o ubicarlas en el horno (opcional) 7. A estas tortillas podemos acompañarlas con un huevo cocido.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz moro de lenteja con pechuga de pollo 	<p><i>Arroz moro de lenteja con pechuga de pollo</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli hervido • Fresas • Agua 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El día anterior dejaremos remojando lentejas, para que su cocción se más rápida. 2. Ponemos a cocinar las lentejas en agua. 3. Hacemos el arroz, primero ubicamos agua en una olla, una pizca de sal y dejamos que hierva. 4. Lavamos el arroz hasta quitarle el mayor almidón posible y vertimos el arroz en una olla y dejamos cocinar. 5. Cortamos cebolla, pimiento y tomate en cuadritos y hacemos un sofrito en un sartén. 6. Una vez esté el sofrito, lo agregamos a las lentejas y dejamos que siga hirviendo hasta que nos quede tipo menestra. 7. Cuando probemos que el arroz esté listo, agregamos las lentejas previamente cocidas, en el arroz y revolvemos. 8. Freímos la pechuga de pollo de preferencia que sean 100 gramos en agua y dejamos que dore. 9. Hervimos brócoli para acompañar. 10. Servimos un puñado de arroz moro con la pechuga de pollo y el brócoli hervido.
<p>Viernes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tigrillo • Colada Quaker • Uvas 	<p><i>Tigrillo</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos 2 plátanos verdes y los cocemos en agua con sal.

- Agua

2. Una vez estén suaves, los retiramos, agregamos a un recipiente y los aplastamos hasta que quede una masa.
3. Batimos 1 huevo en un recipiente.
4. Doramos cebolla blanca en un sartén y añadimos el huevo.
5. Agregamos la masa del verde y mezclamos todo de manera uniforme.
6. Por último, le ubicamos queso y culantro fresco.

SEMANA 4

DÍA	OPCIONES	PREPARACIÓN
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Papas rellenas con huevo y zanahoria. • Colada Quaker • Uvas y fresas • Agua 	<p><i>Papas rellenas con huevo y zanahoria.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos 2 papas y una zanahoria 2. Luego las ponemos a cocinar. 3. Hervimos un huevo. 4. Luego que esté lista la papa, la zanahoria y el huevo, vertimos a un recipiente y majamos todo hasta que quede una masa uniforme. 5. Agregamos queso rallado a la masa y los hacemos en forma de palito. 6. En un sartén con aceite de oliva los ponemos a dorar o también podemos hornearlos.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas de guineo verde con queso • 2 huevos cocidos • Kiwi • Leche • Agua 	<p><i>Tortillas de guineo verde con queso</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos 2 guineos verde y los cocemos en agua con una pizca de sal.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Una vez esté listo, lo ponemos en otro recipiente y majamos. 3. Añadimos queso a la masa y amasamos hasta convertirla en forma de una tortilla. 4. Las doramos en un sartén y estarán listas para servirse.
<p>Miércoles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muchines de yuca con carne. • Uvas y manzana • Colada Quaker • Agua 	<p><i>Muchines de yuca con carne</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos 1 yuca y luego la rayamos. 2. Picamos la carne en cuadros pequeños y la condimentamos con un poco de ajo y una pizca de sal 3. Cocemos la carne, y hacemos un sofrito con cebolla, tomate y pimiento. 4. Mezclamos la carne con el sofrito. 5. Ubicamos la masa de la yuca en un recipiente y el relleno previamente hecho y amasamos hasta tener la forma deseada.

		<p>6. Las doramos en un sartén y estarán listas para servirse.</p>
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas integrales con atún • Zanahorias y brócoli al vapor • Colada Quaker • Agua 	<p><i>Tostadas integrales con atún</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortamos cebolla en cuadros y lo ubicamos en un recipiente. 2. Añadimos el atún y mezclamos con la cebolla. 3. Una vez tenemos el relleno, lo vertimos en el pan, de preferencia que sea integral y está lista la tostada. 4. Podemos ubicar aguacate si es de su agrado.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • Waffles de avena • Banana y fresas • Leche • Agua 	<p><i>Waffles de avena</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl mezclar aprox una taza de avena. 2. Agrega a la mezcla 2 huevos y una banana previamente, machacada con ayuda de un tenedor hasta obtener una textura homogénea 3. Agregar 3 cucharas de chocolate en polvo sin azúcar y una cucharada de polvo para hornear,

mezclar todo hasta tener una masa considerable.

4. Agrega un chorro de leche de almendra y sigue mezclando hasta que esté una consistencia cremosa
5. Precalentar tu Wafflera y le rocías un poco de aceite, de preferencia de aerosol.
6. Verter la mezcla en la wafflera y espera unos 5 a 7 minutos, cuando observes que los waffles esten suaves y dorados es porque están listos.
7. Lo sirves en una bandeja y le agregas chorro de miel de abeja y fruta.

3.4 Fases de implementación

Para abordar la fase de implementación se dará paso a dos instantes fundamentales que son: la fase de construcción y la socialización. Por un lado, en la fase de construcción se definirá los pasos para la elaboración de la propuesta, mientras que, en la fase de socialización se detallará el proceso de planificación, ejecución y valoración de la propuesta presentada para solventar la problemática detectada mediante la aplicación de los instrumentos de evaluación, y de tal manera, propiciar la ingesta de alimentos saludables a la hora del refrigerio en el aula de los infantes de 3 a 5 años.

3.4.1 Fase de construcción

Para la elaboración de la fase de construcción del presente trabajo, se ha partido de las respuestas obtenidas por medio de la utilización de una guía de observación directa a las loncheras, y el registro de mediciones antropométricas de los menores de edad, además de una entrevista estructurada a los padres y docentes, dónde se ha podido evidenciar la problemática que alude a la ingesta de alimentos no saludables para el correcto desarrollo integral de los infantes.

Es así, como a través de la búsqueda de fundamentos teóricos se ha tomado en consideración aportes importantes de varios autores, como, Escalona, quien indica la importancia de inculcar hábitos alimenticios adecuados desde edades tempranas, de la misma manera, Serafín hace referencia, que los alimentos a la hora del refrigerio escolar deben ser variados y equilibrados para que éstos, propicien los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento y estado nutricional de los infantes.

De tal manera, que, para fundamentar la investigación presente, la misma que consta de dos variables, dónde la primera, se enfoca en la alimentación saludable, y la segunda, al estado nutricional de los infantes, se ha podido encontrar una relación entre éstas, las mismas que han sido analizadas a través de bases teóricas mediante revisión bibliográfica, como también de artículos científicos que abordan la temática descrita.

3.4.1.1. Ejecución

En esta fase, se encuentra detallado los pasos a seguir para elaborar nuestra guía de loncheras saludables en beneficio de los niños de 3 a 5 años.

Paso 1: Diseño de un formato para la guía en cuestión.

Paso 2: Seleccionar alimentos saludables para elaborar el menú.

Paso 3: Elaborar y ordenar los menús por cada día de la semana.

Paso 4: Revisión y aprobación de los menús por parte de un experto en nutrición.

Paso 5: Implementar dentro de la guía los menús escogidos para las loncheras

3.4.1.2. Valoración

La guía de loncheras saludables será de gran utilidad para las progenitoras de los niños del subnivel II. Misma, que estará compuesta de distintos menús, para que, de esta manera las progenitoras tengan ideas de que alimentos pueden preparar a la hora de enviar las loncheras a sus hijos. De esta misma forma, permitirá también que las docentes tengan conocimiento acerca de cuáles son los alimentos que benefician a sus alumnos al momento de ingerirlos durante el refrigerio escolar.

3.4.2. Fase de socialización

Se desarrollará una breve explicación a madres de familia y docentes, acerca de lo importante que son los alimentos saludables en el progreso y crecimiento de los infantes del Subnivel II. Además, se socializará y entregará una guía de loncheras saludables explicando sus objetivos y la finalidad de cambiar los hábitos alimenticios de los infantes del subnivel.

3.4.2.1. Recursos logísticos

Luego de detallar las fases para desarrollar la guía de loncheras saludables, se hace necesario describir los recursos que facilitarán el desarrollo de la propuesta:

- **Participantes:** docentes, madres de Familia y niños del Subnivel II.
- **Material digital:** Canva/PDF
- **Aparatos electrónicos:** Celular y Laptop

CAPITULO IV

4. Valoración de la factibilidad

Una vez estructurado progresivamente las fases de aplicación para la propuesta de una guía de alimentos saludables como posible solución al problema detectado, se hace trascendental la valoración de la propuesta integradora, la misma que está encaminada a establecer la dimensión financiera y administrativa de los recursos, materiales y elementos que se emplearán para la ejecución de los objetivos de la investigación; así mismo, Luna y Chaves (2001), afirma que “la factibilidad es el grado en que lograr algo es posible o las posibilidades que tiene de lograrse”. Por tal razón, se analizará el espacio técnico, económico, socio ambiental para validar la propuesta integradora.

“4.1. Análisis de la dimensión técnica de la implementación de la propuesta”

Al desarrollar la propuesta se ejecutó un diagnóstico en función a los datos alcanzados de la aplicación de los instrumentos, los cuales fueron: encuesta dirigida a los docentes, donde se recaudó información sobre la insistencia hacia los más pequeños para que ingieran alimentos saludables que propicien bienestar y energía, por otro lado, se realizó una entrevista a los padres de familia, donde se evidenció que la mayoría de ellos tienen poca información acerca de la alimentación de sus hijos, además, se llevó a cabo una guía de observación de las loncheras de los niños del Subnivel II, donde se constató que un alto porcentaje de ellos, consumen alimentos con bajo valor nutricional, y como último instrumento, se aplicó el registro de las medidas antropométricas de los infantes, donde se demostró que, a pesar de demostrar medidas adecuadas, se evidencia a la hora del refrigerio escolar la insuficiencia de alimentos ricos y nutritivos.

“4.2. Análisis de la dimensión económica de la implementación de la propuesta”

Tomando en consideración, que la entrega de la guía de loncheras saludables se dará por medio de un archivo PDF, que estará a disposición de todos quienes conforman el CEI, se hace oportuno mencionar los recursos a utilizar. En primera instancia, para implementar la propuesta, implicará un gasto económico en cuanto a la compra de frutas, verduras y lo que se necesite para que las progenitoras realicen los menús día a día. Por otro lado, dentro de las herramientas para realizar esta guía contamos con una laptop y un dispositivo móvil que son propiedad de las estudiantes además del internet que requiere de un valor monetario para ser utilizado. Es por ello que, en función de lo antes expuesto, se puede determinar que la aplicación de la propuesta es accesible en vista de que no requiere un gasto económico elevado en su elaboración e implementación.

Tabla 19 Gastos para implementar la propuesta 1

Cantidad	Nombre del material	Valor unitario	Propiedad
1	Dispositivo móvil	-	Propiedad
1	Internet	-	Propiedad
1	Laptop	-	Propiedad
1	Frutas variadas	5,00	-
1	Verduras variadas	5,00	-
1 ltr	Leche	1,00	-
1	Huevo	0,35	-
1	Pan	0,08	-
1 lbr	Queso	2,00	-
1 tarro	Yogurt	1,50	-
1	Plátano	0,20	-
1 libra	Machica	0,50	-
1 libra	Avena	1,00	-
1 tarro	Miel	5,00	-

1	Cereal de quinua	1,20	-
1	Granola	1,20	-
1	Tallarín	0,80	-
1 lbr	Arroz	0,50	-
1 lbr	Lenteja	0,40	-
1 lbr	Papas	0,45	-
1	Guineo	0,5	-
1 lbr	Yuca	0,35	-
1	Atún	0,80	-

Elaborado por: (Celi y Montecinos, 2024)

4.3. Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.

Al desarrollarse la entrega de una guía acerca de opciones de alimentos saludables que deben incorporarse en las loncheras para el refrigerio escolar, permiten tanto a docentes, padres de familia y niños del subnivel II conocer acerca de los alimentos que contienen y otorgan un alto valor nutricional, beneficiando así el desarrollo óptimo del infante.

4.4. Análisis de la dimensión ambiental de la implementación de la propuesta.

La propuesta a ejecutar tiene como finalidad “contribuir la ingesta de alimentos saludables para el óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”, dónde, mediante una guía alimentos se propondrá diferentes opciones que podrán incluir en las loncheras escolares, las mismas que estarán preparadas por los padres de familia, responsables de otorgar una alimentación nutritiva como fuente de energía y bienestar, además de contribuir a protegerlos de diferentes enfermedades. Es así, como la propuesta en desarrollo no tendrá impacto negativo alguno con el contexto ambiental, puesto que, se ejecutará de forma virtual, y por ello, no se utilizará recursos de manera física.

CONCLUSIONES

A partir de la realización del trabajo de investigación titulado “alimentación saludable y el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años, Santa Rosa, 2024” y luego de la aplicación de los instrumentos de investigación se concluye lo siguiente:

- A través de una revisión exhaustiva se “identificó a los alimentos saludables que se deben ingerir en el refrigerio escolar y que de esta manera otorgan un buen estado nutricional en los niños de 3 a 5 años”. En este sentido, se puede comprobar que la hipótesis planteada al inicio del trabajo se cumple, ya que, un niño que consuma alimentos con un alto porcentaje nutricional propiciará un desarrollo acorde a su edad.
- Por otro lado, se analizó la relación existente entre las dos variables de investigación, donde se evidencia que la alimentación saludable y el estado nutricional son imprescindibles para el buen funcionamiento y equilibrio del organismo del infante. Por lo expuesto, se puede afirmar que la hipótesis es válida.
- Además, se describió que al no ingerir alimentos saludables podrá influir y provocar un desbalance en la evaluación nutricional de los niños de 3 a 5 años.
- Finalmente, se elaboró una guía de alimentos saludables que serán incorporados en la lonchera para el refrigerio escolar que permitirá “mantener un óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”.

RECOMENDACIONES

Una vez finalizada la investigación y con las conclusiones declaradas, se expresan las siguientes recomendaciones para las autoridades, docentes y padres de familia del Inicial Subnivel II de dicha institución educativa.

- En relación a la fundamentación teórica, se recomienda que el personal docente interiorice conocimientos sobre “alimentación saludable y el estado nutricional de los niños menores de 5 años”, para que identifiquen de manera conjunta con los niños los alimentos saludables y formar hábitos alimenticios desde edades tempranas, dentro y fuera del aula de clases, proporcionándole un desarrollo acorde a su edad, y a su vez, evitando contraer enfermedades.
- Se recomienda también, que los docentes estén en constante capacitación para que se empoderen más sobre la relación que existe entre la alimentación saludable y el estado nutricional, y como cada una de ellas puede afectar al desenvolvimiento oportuno de los menores, ya que, son imprescindibles para el buen funcionamiento y equilibrio del organismo infantil.
- Además, se recomienda tomar en consideración que al no ingerir alimentos saludables puede influir y provocar un desbalance en el estado nutricional de las personas, y aún más cuando se habla de niños. Por ello, se sugiere prestar total precaución a la alimentación de los más pequeños.
- Finalmente, se sugiere a los padres de familia de los infantes del Subnivel II, implementar la guía de alimentos saludables para el refrigerio escolar de sus hijos, el cual, permitirá “mantener un óptimo estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”, y a su vez, puedan servirse un refrigerio escolar rico, saludable, equilibrado y variado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abadeano, C., Mosquera, M., Coello, J. y Coello, B. (2019). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Revista Eugenio Espejo*, 13(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572860987008>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: introducción a la metodología científica* (6.ª ed.). Editorial Episteme.
http://www.formaciondocente.com.mx/06_RinconInvestigacion/01_Documentos/El%20Proyecto%20de%20Investigacion.pdf
- Campos, N., Alcázar, R., Jocobi, M. y García, R. (2021). Prácticas parentales de alimentación, autoeficacia y actitudes maternas con niños/as preescolares sonorenses, *PSICUMEX*, 11. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.352>
- Calvo Elvira, et. al. (2009). *Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría* (1.a ed.). Ministerio de Salud de la Nación. <https://cesni-biblioteca.org/archivos/manual-evaluacion-nutricional.pdf?t=1587919707>
- Castro, N. (2021). *La alimentación saludable en las aulas de educación infantil* [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid] Uva
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/48976>
- Castro, P. et al., (2016). Evaluación nutricional. Facultad de Medicina, Carrera de Nutrición, Cátedra de Evaluación Nutricional. 4-92

https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/202008/Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202020%20PARTE%20I_0.pdf

Carquín, R. (2022). *Intervención educativa conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares, institución educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007-2019*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión], Repositorio institucional digital.

<http://hdl.handle.net/20.500.14067/6230>

Chuquillanqui, E. y Mallma, I. (2022). Preparación de la lonchera preescolar y escolar.

Research gate. [10.13140/RG.2.2.11817.06246](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11817.06246)

Deleón, C., Ramos, L., Cañete, F. y Ortiz I. (2021). Determinantes sociales de la salud y el estado nutricional de niños menores de cinco años de Fernando de la Mora, Paraguay, *An. Fac. Cienc. Méd.* 54(3): 41-50

<http://dx.doi.org/10.18004/anales/2021.054.03.41>

Escandón, F., Bravo, S. y Castillo, A. (2020). Estado nutricional en niños del centro de educación inicial particular-Azogues, 2019. *Revista científica mundo de la investigación y el conocimiento*, 4(4), 101-114

<http://recimundo.com/index.php/es/article/view/930>

Escalona, D., Delgado, H., Madrigal, M. y Rodríguez, J. (2019). Atención integral e intercultural de niños y niñas en educación preescolar. *Revista Didáctica y Educación*, 10 (2), 147, 164.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7244454>

Faúndez, C., Falcón, E., Silva, N., Vergara, V., y Contreras, V. (2021). Relación entre el estado nutricional de niños de kínder y primero básico de dos colegios municipales de la Región del Maule y la percepción de sus padres sobre la Actividad Física y Hábitos Alimentarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(2), 1-13. <http://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.2>

Fernández, X. y Umaña Nicole. (2022). Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar, para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. *Población y salud en Mesoamérica*, 18 (1), 98-121
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012020000200098

Guamialamá, J., Salazar, D., Portugal, C. y Lala, K. (2020). Estado nutricional de niños menores de cinco años en la parroquia de Pifo. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 40(2), 90-99.
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/25>

Hamada, C., Coronel, M. y Rodríguez, E. (2020). Evaluación del estado nutricional y comportamientos de salud en escolares de San Miguel de Tucumán, Argentina. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 65-72.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7582224>

Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio (2014). Selección de la muestra. En *Metodología de la Investigación* (6ª ed.). *McGraw-Hill*. 170-191
http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf

Loria, V., González, L., Bermejo, L., Aránzazu, A. y López, A. (2022).

Recomendaciones de consumo de huevo en población infantil: pasado, presente y futuro. *Revista de nutrición hospitalaria*, 39 (3), 44-51.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000700011

Lema, V., Aguirre, M., Godoy, N. y Cordero, N. (2021). Estado nutricional y estilo de

vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas.

Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(4).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55971452003>

Luna, J., Ramírez, M., Guerrero, I., Guevara, R., Marín, J. y Jiménez, E. (2020).

Evaluación del estado nutricional de niños en edad escolar de dos localidades indígenas de Oaxaca. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(1).

<https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/476>

Luna, R. y Chaves, D. (2001). Guía para elaborar estudios de factibilidad de proyectos

ecoturísticos. *PROARCA/CAPAS*.

https://www.ucipfg.com/Repositorio/MGTS/MGTS14/MGTSV-04/semana4/4Guia_Factibilidad_Proyectos_Ecoturisticos_CAPAS.pdf

Mendoza, A. (2021). Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo

de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria

Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8 (2), 00010

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i2.2519>.

Mejía, F. y Minchola, B. (2020). *Efecto de un Programa Educativo en el Nivel de Conocimiento y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares La Esperanza – 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo], Repositorio Digital Institucional.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45818>

Ministerio de Salud Pública [MSP] y Ministerio de Educación [MINEDUC]. (2017)

Guía de alimentación y nutrición para docentes. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PARA-DOCENTES.pdf>

Montaleza, D. y Torres, M. (2022). *Educación Alimentaria y Nutricional en infantes de 4 a 5 años paralelo A del “CEI Rita Chávez de Muñoz” Cuenca –Ecuador* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Educación]

<http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/2756>

Muquinche, M. y Valencia, G. (2019). Propuesta Educativa sobre Alimentación para la prevención de malnutrición dirigida a madres con hijos menores de 5 años de la localidad de Yaruquíes, Ecuador. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 6 (2)

<https://www.proquest.com/openview/549398fe233086f627bde5d8421b83a3/1.pdf?cbl=4400984&pq-origsite=gscholar>

Muquinche, M. y Velastegui, K. (2019). Conocimiento y prácticas sobre alimentación saludable dirigido a padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba. *La ciencia al servicio de la salud y nutrición*, 10, 309-319.

<http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/267>

Nazar, G., Petermann, F., Martínez., M., Leiva, A., Labraña, A., Ramírez, K., Martorell, M., Ulloa, N., Lasserre, N., Troncoso, C., Parra, S. y Celis, C. (2020). Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. *Revista chilena de nutrición*, 47(4), 669-676.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182020000400669

Naranjo, L. (2021). *Conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares del barrio central, parroquia San Juan, cantón Riobamba, provincia Chimborazo. enero – abril 2021*. [Tesis de pregrado, Instituto Superior Tecnológico “San Juan”].

<https://sangabrielriobamba.edu.ec/tesis/enfermer%C3%ADa/tesis9.pdf>

Nárvaez, N. (2020). Factores asociados a la malnutrición de niños y niñas menores de 5 años. *Revista Fedumar*, 7 (1), 171-198.

<https://doi.org/10.31948/10.31948/rev.fedumar7-1.art11>

Polanía Reyes, C, Cardona Olaya, F, Castañeda Gamboa, G, Vargas, I, Calvache Salazar, O y Abanto Vélez, W. (2020). *Metodología de investigación Cuantitativa & Cualitativa*. Institución Universitaria Antonio José Camacho.

[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/LIBRO%20METODOLOGI%CC%81A%20DE%20INVESTIGACIO%CC%81N%20CUALITATIVA%20Y%20CUANTITATIVA%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/LIBRO%20METODOLOGI%CC%81A%20DE%20INVESTIGACIO%CC%81N%20CUALITATIVA%20Y%20CUANTITATIVA%20(1).pdf)

Santos, S. y Barros, S. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Revista de Investigación en Salud*, 5(13). <http://www.scielo.org.bo/pdf/vrs/v5n13/a12-154-169.pdf>

- Serafín, P (2012). *Manual de Alimentación Escolar Saludable*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO].
<https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Selva, L. y Ochoa, A. (2011) Acciones para la prevención y control de la anemia por deficiencia de hierro en niños hasta cinco años. *Cubana Salud Pública*, 37(3), 200-206. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662011000300003&lng=es.
- Soto, J., Ida, E. y Froilan, L. (2019). Efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. *Revista Conrado*, 15 (70), 236-241
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442019000500236
- Suárez Cortina, L. y Muñoz Calvo, M. T. (2007). *Manual práctico de Nutrición en Pediatría*. Ergon.
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf
- Tarazona, G. (2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *An Fac med.*, 82(4), 269-74.
<https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
- Torres, A. (2020). *La nutrición infantil y su incidencia en el desarrollo del aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Aloasi 2019-2020*. [Tesis de Maestría, Universidad Técnica de Cotopaxi].
<http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/5963>

Torres, O. (2022). *Determinación del perímetro braquial como indicador del estado nutricional frente a otros indicadores antropométricos en niños menores de cinco años del Dispensario Médico Monseñor Juan Wiesnet, cantón Bucay.*

ANEXOS

Documento de certificación para la aplicación de los instrumentos en el CEI



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

D.L. NO. 69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969

Calidad, Pertinencia y Calidez

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE EDUCACION INICIAL

Machala, noviembre 23 de 2023

Licenciada
Silvia Molina
DIRECTORA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "15 DE OCTUBRE"
Ciudad. -

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo deseándole éxitos en sus funciones diarias, los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica de Machala, en el proceso de titulación tienen que elaborar una investigación para poder realizar un ensayo.

Por tal motivo, con el debido respeto le solicitamos se digne autorizar el permiso correspondiente a las estudiantes **CELI VALAREZO ANA CRISTINA** y **MONTECINOS ROMO NALLELY NICOLE**, para consultar a los docentes y padres de familia de Subnivel II datos importantes que serán ubicados en los instrumentos de investigación (guía de observación y un formulario de preguntas cerradas) y posteriormente aplicarlos de forma presencial en la institución que usted acertadamente dirige, datos que servirán para su trabajo de investigación.

Cabe mencionar que los datos que se obtengan se mantendrán en absoluta reserva y se utilizarán únicamente con fines del presente estudio.

Por la favorable atención, le expresamos nuestro sincero agradecimiento.

Atentamente,

Lcda. WENDY-AGUILERA ZAMORA, Ms.
Coordinadora de la Carrera de Educación Inicial



Recibido
29-11-2023



Def. An. P...

2983362 - 2983365 - 2983363 - 2983364

www.utmachala.edu.ec

Capturas de pantalla de los artículos científicos

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

RESUMEN

El presente estudio cuantitativo pre experimental, tuvo como objetivo, determinar el efecto de un programa educativo sobre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en las madres de niños en etapa preescolar de la I.E.P. San Antonio de Padua - La Esperanza 2020. La muestra estuvo conformada por 40 madres de niños entre 4 y 5 años. Para ello se aplicaron dos instrumentos, un cuestionario de 14 ítems para encontrar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y, por otro lado, una lista de cotejo de 28 ítems para encontrar las prácticas de alimentación saludable.

Luego del procesamiento de datos se obtuvieron los siguientes resultados, para el nivel de conocimientos, encontramos que en el post test después de aplicar el programa educativo, el 72.5% de madres muestran un nivel bueno y el 27.5% regular, mostrando así una mejoría significativamente. En cuanto a las practicas sobre alimentación saludable después de aplicar el programa educativo, se obtuvo en el post test s, el 82.5% de madres muestran un nivel adecuado y el 17.5% inadecuadas, mostrando así una mejoría.

Encontrando en los resultados estadísticos la prueba de t - Student fue (t_c) = 8.26 y más aún el nivel de significancia de 0,000 mostrando que ($p < 0.05$), concluyendo que el programa educativo tuvo un efecto positivo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludables en las madres de niños preescolares de la I.E.P. San Antonio de Padua.

7

Resumen

Teniendo en cuenta al impacto de la alimentación en el desarrollo infantil, el presente trabajo de investigación tiene como propósito analizar la incidencia que tiene una estrategia pedagógica como los proyectos de aula en la alimentación saludable de los niños de la sección preescolar del Colegio Bilingüe José Max León en adelante CBJML en Cota, Cundinamarca-Colombia.

El Objetivo general de esta investigación fue analizar la incidencia que tiene una estrategia pedagógica sobre la alimentación de los niños de preescolar. El trabajo de investigación se desarrolló alrededor del diseño de proyectos de aula como estrategia pedagógica dando respuesta a los intereses de los niños.

Enfoque cualitativo de alcance descriptivo, con diseño de investigación, investigación acción Participaron 197 niños de los grados Nursery a Primero y 27 maestros quienes orientaron los proyectos de aula desde la planeación de cada una de las áreas del conocimiento y otros actores de la comunidad académica como el chef, el jardinero y las enfermeras. Los instrumentos utilizados fueron rutinas de pensamiento, diarios de campo, observaciones por parte de los maestros formato de planeación de las áreas.

Dentro de los resultados más importantes se evidenció que los proyectos de aula si tiene un impacto significativo en los aprendizajes y por otro lado se evidenció un cambio importante en la alimentación de los niños.

En, conclusión, es importante seguir trabajando este tema no solo durante la primera infancia sino también durante todas las edades permitiéndoles una participación activa.

Palabras clave: Alimentación saludable, proyectos de aula, desarrollo infantil, niños, estilos de vida saludables

RESUMEN

Objetivo: determinar el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, durante el año 2019. **Material y método:** El estudio presentó un enfoque cuantitativo, de diseño pre-experimental, de corte longitudinal y de nivel explicativo. La población constó de 78 madres, siendo la muestra participante 65 madres. Para la recolección de datos se utilizaron dos cuestionarios: uno para el pretest y otro para el postest. Ambos instrumentos tuvieron una validez α de acuerdo al coeficiente de concordancia de R de Finn de 0,82 y 0,75, y una confiabilidad α según Alfa de Cronbach de 0,97 y 0,93, respectivamente. **Resultado:** El estudio consiguió evidenciar, en conformidad con el estadístico Signo Rango de Wilcoxon un nivel de significancia de 0,000 menor que 0,05 rechazando la hipótesis nula y afirmando la hipótesis alterna. Por consiguiente, se pudo confirmar que la intervención educativa genera un efecto significativo, conocimiento y prácticas de alimentación saludable. **Conclusión:** que se logró mejorar un nivel de conocimiento respecto, selección de los grupos de alimentos, la pirámide alimenticia nutricional y la preparación e higiene de los alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

Palabras clave: Intervención educativa, alimentación saludable, pirámide nutricional

ANTECEDENTES NACIONALES

Resumen

La educación alimentaria y nutricional juega un papel importante en la etapa del crecimiento de los infantes, una buena alimentación permite al infante tener menor riesgo de contraer enfermedades. Por tal motivo, el presente proyecto de investigación se propone apoyar con la educación alimentaria y nutricional mediante actividades didácticas para infantes de 4 a 5 años del paralelo 2A del CEI "Rita Chávez de Muñoz" Cuenca - Ecuador.

Se sistematizan los fundamentos teóricos de las categorías de estudios y se observa la alimentación y nutrición en los infantes del paralelo ya mencionado. En los principales referentes teóricos se desarrollan distintas temáticas de estudio para la investigación y se revisa una serie de teoría y enfoques para el abordaje de la alimentación y nutrición y la educación alimentaria y nutricional. Dentro de la investigación, en su apartado metodológico se trabajó con el paradigma sociocrítico, el enfoque cualitativo, tipo de estudio descriptivo, método de la Investigación-Acción, procedimientos de la investigación, acción, unidad de análisis, criterios de selección y exclusión de los individuos, categorías y sus indicadores, las técnicas para llevar a cabo el diagnóstico se desarrolló conforme a la Investigación Acción, que es la observación participante y la entrevista semiestructurada, instrumentos para la recolección de los datos se utilizó los siguientes: diarios de campo, guía de observación, guía de entrevista. Recolección de la información, procedimiento de validación de los instrumentos, procedimiento de análisis de la información y el cronograma.

Autor: Torres Naranjo Adriana de las Mercedes

Tutor: Razo Ocaña Hugo Ramiro Mg.C.

RESUMEN

La presente investigación se realizó en la Unidad Educativa Aloasi, ubicada en la Provincia de Pichincha Cantón Mejía Parroquia de Aloasi durante el año lectivo 2019-2020 teniendo como población de estudio a los niños y niñas de 4 a 5 años del nivel de inicial 2, en la cual se pudo observar y evidenciar que los niños llevaban alimentos procesados (chitos, doritos, gaseosas, chupetes) o también conocidos como comida chatarra, los cuales se observaba que afectaba en el desarrollo del aprendizaje, por lo cual, se propuso una alternativa de solución al problema encontrado los infantes, esta investigación se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo porque son teorías existentes que se aplicaron en el desarrollo de esta investigación, con este método de estudio fue basada la observación de campo, bibliografía documental y a su vez se realizaron técnicas activas en cuanto a encuestas a padres, a docentes y la ficha de observación a los niños y niñas, estos instrumentos de aplicación permitieron obtener resultados positivos, luego de haber realizado el análisis e interpretación de los resultados, se llegó así a la conclusión de que al consumir alimentos saludables mejora el desarrollo y el aprendizaje en los niños, para dar solución al problema, se elaboró una guía con productos ancestrales del sector, la cual mejoró los problemas que se encontraron, hay que resaltar que los docentes cumplen un rol muy importante en la formación y en el desarrollo de los niños.

PALABRAS CLAVE: desarrollo, aprendizaje, población, enfoque cuantitativo, análisis.



ENFERMERIA

RESUMEN

El presente trabajo de titulación con el tema Conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares del barrio central, parroquia san Juan, cantón Riobamba, provincia Chimborazo en un periodo enero – abril 2021 tiene como objetivo general determinar el nivel de conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares. Para la investigación se utilizó la modalidad cuali-cuantitativa, en el mismo que se aplicaron encuestas a las 13 madres de los niños preescolares, de igual manera se utilizó la ficha antropométrica a los 13 preescolares del barrio central de la parroquia de san Juan con la finalidad de recolectar información confiable para verificar el estado nutricional de cada niño y se ha determinado la existencia de : desnutrición global en 2 niños , aguda en 2 niños y crónica en 4 niños, es decir los conocimientos alimentarios de las madres si tiene relación con el estado nutricional de los niños preescolares , en este trabajo se estableció un plan de capacitación lo cual se dio a conocer la guía alimentaria para los preescolares que ayuden a reducir el índice de desnutrición en los niños preescolares, la guía contiene los principales conceptos de nutrición, alimentación, también contiene los principales grupos de alimentación que se deben dar a los niños, este modelo tiene

Citas de la matriz de operacionalización

- Una alimentación saludable es clave para prevenir la malnutrición, se define por contener gran variedad de alimentos en cantidades idóneas, atendiendo a las características y estilos de vida de cada sujeto y garantizando que se cubran los requerimientos de energía y nutrientes que el cuerpo necesita para mantener un buen estado nutricional y de salud.

cm: centímetro.

E: Edad.

T: Talla.

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional es el resultado de estudios antropométricos, determina la condición nutricional de un individuo o colectividad, que se encuentra influenciada por la ingesta de alimentos y aprovechamiento de sus nutrientes¹.

Organismos internacionales, como la FAO y la UNICEF, señalan que la desnutrición es un problema de salud pública y en sus informes evalúan la desnutrición infantil, tendencias, causas, consecuencias, estrategias de prevención y tratamiento, y prevalencia de inseguridad alimentaria^{2,3}.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) señala que la malnutrición es producto de las carencias, los excesos y el desbalance de la ingesta energética y de nutrientes de un individuo⁴.

Según el informe *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018*, en el año 2017, el 22% tiene desnutrición crónica y el 7.5% tiene desnutrición aguda o emaciación que tiene un alto índice de morbilidad y mortalidad y que afecta a niños de familias de escasos recursos económicos².

Un estudio de la UNICEF de 2017 sobre niños y niñas menores de cinco años determinó que en América Latina y el Caribe existió una prevalencia de desnutrición crónica de 9.6% y 1.3% en desnutrición aguda⁵.

Diversos estudios de desnutrición infantil en menores de cinco años en los países de la región andina arrojaron los si-

mil frutas, verduras y vegetales, frutos en yodo, hierro, calcio y ácido fólico, vitamina C para un adecuado desarrollo del feto¹¹.

La desnutrición infantil es provocada por una inadecuada alimentación en cantidad y calidad de las madres y sus niños, falta de agua potable y condiciones insalubres, lo que provoca la diarrea como producto de enfermedades infecciosas. Para evitar la desnutrición, es importante aplicar una adecuada política alimentaria a la población más vulnerable; caso contrario, los niños crecerán con falencias físicas e intelectuales, y se transformarán en adultos con limitaciones productivas y con enfermedades crónicas, cardiovasculares y metabólicas³.

La desnutrición, en etapa de escolaridad, produce limitaciones en la capacidad de aprendizaje y desempeño, falta de atención en clase, deterioro cognitivo, repitencia, deserción y bajo nivel educativo¹².

El porcentaje de repitencia en Ecuador es de 2.9%; de este porcentaje, el 32% se relaciona con la desnutrición crónica, el 20% no termina la primaria y el 11% no termina la secundaria¹⁰.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador, realizada en el año 2012, el 25.3% de niños menores de cinco años sufre de desnutrición crónica; el 6.4% de desnutrición global, y el 2.4% tiene desnutrición aguda o emaciación. El sobrepeso y la obesidad representan el 8.6%. En la Sierra, la desnutrición crónica es de 38.4% en la zona rural y 27.2% en la zona urbana; la desnutrición global es de 7.6% en la Sierra rural y 6.2% en la Sierra urbana, y la desnutrición aguda es de 2.4% en la Sierra rural y 2.0% en la Sierra urbana¹³.

La lactancia exclusiva antes de los seis meses en el Ecuador es superior en el área rural con un 58.9% frente al 35.9% del

Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable dirigido a padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba

(Knowledge and practices on healthy eating addressed to parents of the Santa Mariana de Jesús Educational Unit of Riobamba)

María de Lourdes Muquiñche Usca^{2*}, Viviana Karolyn Velaztegui Vallejo¹

1. Facultad de Salud Pública, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

2. Ministerio de Salud Pública

*Correspondencia: María de Lourdes Muquiñche Usca, mmuquiñche@espolch.edu.ec

RESUMEN

Introducción. La alimentación como tema de Salud Pública constituye una problemática de actualidad. **Objetivo:** Identificar el nivel de conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable de los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba. **Metodología:** Fue un estudio descriptivo de corte transversal, el tamaño muestral fue de 295 padres de familia y su selección fue aleatoria simple. La recolección de datos fue a través de una encuesta de conocimientos y prácticas. **Resultados:** El 58 % de padres investigados se encuentran en el rango de edad de 31 – 42 años, el 73% están casados, el 71 % con instrucción superior. El nivel de conocimiento la mayoría 66% conoce lo que es una alimentación saludable, el 90% reconoce la clasificación de alimentos y el 51% identifica las enfermedades de origen nutricional. El 38% de las encuestadas manifiesta que consume 5 comidas al día, de las cuales sólo el 30% consumen proteína en forma habitual en su dieta. Sin embargo el 92% declara consumir 2 veces a la semana comida chatarra. **Conclusiones:** Es indispensable implementar programas educativos para mejorar las prácticas alimentarias de los padres de familia, referente a la higiene y preparación de los alimentos para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras Clave: Conocimientos, Prácticas, Alimentación Saludable, Padres de Familia

El objetivo principal de una educación en alimentación saludable se debe enfocar en los diversos factores sociales que afectan la calidad de alimentarnos. Se considera que dicha educación en las escuelas representan una manera eficiente de alcanzar no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, familias y comunidad de la que forman parte y así lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir alimentos sanos y nutritivos desde sus cortas edades.

El objetivo principal de una educación en alimentación saludable se debe enfocar en los diversos factores sociales que afectan la calidad de alimentarnos. Se considera que dicha educación en las escuelas representan una manera eficiente de alcanzar no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, familias y comunidad de la que forman parte y así lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir alimentos sanos y nutritivos desde sus cortas edades.

Con esta investigación se pretende identificar los conocimientos y prácticas y en una segunda fase diseñar un programa Educativo con los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús para que tomen conciencia y mejoren los sus hábitos alimenticios y las de sus hijos, para evitar complicaciones en su salud.

2. Métodos

La presente investigación se realizó en la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de la ciudad de Riobamba, Febrero – Julio 2018.

2.1 Variables de Investigación

- Características Socio-demográficas
- Conocimiento sobre Alimentación Saludable de los Padres de Familia
- Prácticas sobre Alimentación Saludable de los Padres de Familia

2.2 Tipo de estudio

Estudio fue descriptivo corte transversal.

Características Sociodemográficas					
Edad	%	Estado civil	%	Instrucción	%
25 – 30	21%	Soltera	8%	Primaria	2%
31 – 36	28%	Casada	73%	Secundaria	27%
37 – 42	29%	Divorciada	9%	Superior	71%
>43	22%	Unión Libre	1%		
		Viuda	9%		
TOTAL	100%		100%		100%

Tabla 1. Características Sociodemográficas de los Padres de Familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba 2018.

Es fundamental idear o reforzar programas de educación sobre alimentación saludable, que puedan desarro-

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA | CCP | Centro de Promoción de la Salud | ISSN 1561-0671 | Volumen 10, Número 1, Art. 046, Julio-Diciembre 2019

Población y Salud en Mesoamérica

Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica

Xenia Fernández Rojas y Nicole Umaña Sáenz

Como citar este artículo:
 Fernández Rojas, X. y Umaña Sáenz, N. (2019). Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica* 10(1). Doi: 10.15177/pysm.v10i1.39645

© | | | |
 ISSN: 1561-0671 | http://revistas.unsp.edu.ec

Revista electrónica semestral
 Centro de Promoción de la Salud
 Universidad de Costa Rica

Ministerio de Salud | Promoción y Salud | ISSN 1561-0671 | Volumen 10, Número 1, Art. 046, Julio-Diciembre 2019

Avance Escolar y Bienestar (AEBE), 2018: En Argentina, para este mismo grupo etario, la cifra es de 47.1 % (Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2018).

Para Costa Rica la situación no es diferente del panorama mundial. Los resultados del Censo Escolar de Pese y Talla 2016 indican que el 34.3 % de niños entre 5 y 12 años presentaron sobrepeso y obesidad, además, se observó un aumento progresivo del 13.1 % en los últimos 8 años según datos propios de este mismo indicador (Ministerio de Educación Pública (MEP) y Ministerio de Salud (MINS), 2017).

Las acciones para combatir esta problemática, se registran desde la primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud en 1986 donde se menciona la propuesta de desarrollar "escuelas saludables" (OMS, Gobierno de Canadá y Asociación Canadiense de Salud Pública, 1986). Así mismo, en 2004 la OMS adoptó la "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud", la cual reconoce la importancia de mejorar la oferta y promover la actividad física como formas de disminuir la morbilidad y mortalidad (OMS, 2004). Seguidamente, en 2012 la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) enfatizó en la necesidad de programas de alimentación que promuevan estilos de vida saludables desde edades tempranas con el fin de abordar la problemática de sobrepeso y obesidad (FAO, 2012).

Por lo tanto, considerando el papel de la escuela como promotor de hábitos saludables (FAO, 2012), se propone que esta escuela tiene un gran potencial educativo, el cual se ha sido explotado y se plantea entonces como objetivo principal de este proyecto: El diseño y evaluación de una propuesta educativa que utilice el comedor escolar como espacio para la promoción de alimentación saludable.

2. Referencia teórica

2.1 Programas de alimentación y educación nutricional en el ambiente escolar

La FAO y UNICEF definen las acciones alimentarias escolares como "los programas, infraestructuras e instalaciones dentro de las instituciones educativas y sus alrededores donde se ofrecen alimentos y/o servicios. Es responsable de las que son también parte del contexto nutricional de estos estudiantes y sus familias".

2.1.1 En el ámbito mundial

Los programas de alimentación escolar y educación nutricional han aumentado la relevancia mundial en los últimos años y han sido promovidos por grandes organizaciones como FAO, OMS, o la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Algunas de las iniciativas más reconocidas

PREPARACIÓN DE LA LONCHERA PREESCOLAR Y ESCOLAR

Tecnología de Alimentos

2023

0

0,00

Autores, including:

Israel Malmira, Erika Chuquillanqui
Universidad Nacional del Centro del Perú (UNCP), Huancayo

Publicación en línea

ENLACE

PREPARACIÓN DE LA LONCHERA PREESCOLAR Y ESCOLAR

Israel Malmira¹, Erika Chuquillanqui²

¹ Doctor en Seguridad y Control en Minería, Magíster en Gestión Minera de la facultad de Ingeniería de Minas, Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional del Centro del Perú; israel_malmira@hotmail.com

² Enfermera del Arzobispo Loayza, con especialización atención integral de salud geriátrica.

1. INTRODUCCIÓN

La lonchera saludable es el conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del niño durante el día, reponen la energía gastada durante las actividades diarias, y mejoran su concentración durante el estudio. Para la jornada escolar, el refrigerio tiene que contener tres elementos básicos: Carbohidratos, Proteínas, Vitaminas.

El niño preescolar requiere de 1.800 calorías y 24gr. de proteínas al día para ambos sexos, donde el aporte ideal de la lonchera es del 10 a 15% de sus alimentos que consumen al día, entre 180 a 270 Kcal. El aporte ideal de la lonchera en proteínas es de 10 a 15% de las necesidades entre 2.4 a 3.6 gramos al día. Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación. La energía aportada para este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej.: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá).

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de estas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

La presente guía tiene una importancia, ya que concientiza y genera cambios cognitivos en las madres de familia, mediante la preparación de la lonchera escolar y preescolar, esta guía incluye una descripción del aparato digestivo, la preparación de la lonchera preescolar debe incluir una dieta expresada en kilocalorías, dependiendo de la edad peso talla y actividad física. Hablaremos también de la composición de la

Artículo de Revisión / Review Article

Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura

Parental attitudes and feeding practices: A scoping review

RESUMEN

Introducción: si bien la conducta alimentaria depende de múltiples factores, existe acuerdo en la importancia de aspectos socio-ambientales en los que la familia tiene un rol central, especialmente en edades tempranas. Objetivo: sintetizar evidencia científica actualizada sobre la asociación entre actitudes y prácticas de alimentación infantil, conducta alimentaria y estado nutricional del niño. Método: revisión narrativa de 40 artículos científicos publicados entre los años 2011 y 2019. Resultados: se identificó evidencia en las prácticas de supervisión del peso corporal en niños con sobrepeso, y asociación entre preparación por el peso, presión para comer y estado nutricional del niño. La alimentación restrictiva y el uso de la alimentación para fines instrumentales y controlar emociones, no son prácticas efectivas, posiblemente porque interfiere en la capacidad de autorregulación del niño. Prácticas positivas incluyen: incentivos, modelado de patrones alimentarios saludables y creación de ambientes no-obesogénicos. Conclusión: entre hallazgos consistentes emerge la que prácticas correctas pueden ejercer efectos negativos en la conducta alimentaria infantil y prácticas que promueven la restricción en la alimentación y un entorno positivo, serían más funcionales. La evidencia internacional es consistente en la relevancia de padres y cuidadores en la percepción de una conducta alimentaria saludable y la condición nutricional de niños. Palabras clave: Conducta alimentaria; Obesidad infantil; Percepción de peso; Prácticas parentales de alimentación; Restricción.

Rev. Chil. Nutr. 2023; 47(4): 670-676
<https://doi.org/10.4067/S0717-71712023000400004>

Caterine Navea¹, Nancy Pérez-Romero-Rivad²,
María Adela Martínez-Sapagari³, Ana María Jorjic⁴,
Ana María Salazar⁵, Karina Ramírez-Morán⁶,
Miguel Martínez⁷, Natalia Villar⁸, Néstor Zamora-Cast⁹,
Claudia Troncoso-Pérez¹⁰, Selinger Pava-Rom¹¹,
Cecilia Cobi-Morales¹², en representación del grupo de
Investigación EPOC.

1. Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
2. Escuela de Salud, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
3. BIP Chilean Cardiovascular Research Centre, Institute of Cardiovascular and Medical Sciences, University of Glasgow, Glasgow, United Kingdom.
4. Institute of Health and Wellbeing, University of Glasgow, Glasgow, United Kingdom.
5. Instituto de Formación, Facultad de Ciencias, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
6. Instituto de Anatomía, Histología y Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
7. Departamento de Nutrición y Dietética, Facultad de Farmacia, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
8. Facultad de Medicina y Odontología, Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Chile.
9. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CINAD), Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad Católica de Concepción, Concepción, Chile.
10. Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINS), Universidad Mayor, Santiago, Chile.
11. Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINS), Universidad Mayor, Santiago, Chile.
12. Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINS), Universidad Mayor, Santiago, Chile.

*Dirigido correspondencia a: Caterine Navea-Carter,
Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales,
Universidad de Concepción, Centro de Vida Saludable,
Universidad de Concepción, Concepción, Chile.

of controlling emotions, would not be effective practices, possibly because they interfere with the child's ability to self-regulate intake. Positive practices included monitoring, modeling healthy eating patterns and creating non-obese environments. Conclusion: Consistent findings support the notion that coercive practices could have negative effects on child eating behavior. Moreover, practices that promote structured and a positive environment could be more functional. However, international evidence is consistent in the relevance of parents and caregivers in promoting healthy eating behavior and the nutritional status of children. Keywords: Child obesity; Feeding behavior; Parental feeding practices; Restrictive diet; Weight perception.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, presentamos un aumento exponencial en los índices de obesidad infantil en todas las regiones del mundo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial el número de niños entre 0-5 años con sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016; y en el rango de 5 a 19 años la prevalencia de estas dos condiciones aumentó a más de 18%, existiendo más de 340 millones de niños y adolescentes con exceso de peso a nivel mundial.

Datos de escolares chilenos indican que, en el año 2018, la obesidad infantil alcanzó un 25,1%, con un 24,4% de los escolares de primero básico con obesidad y un 26,5% con sobrepeso¹. Estas cifras mantienen a la obesidad infantil como un serio problema de salud pública, con elevados costos sociales, económicos y sanitarios asociados a su prevención y tratamiento. Se estima que este escenario empeorará para el año 2030 y existirán más de 700.000 niños entre 5 a 19 años con obesidad en Chile².

La obesidad es una enfermedad multifactorial y en su desarrollo están involucrados diversos factores genéticos y ambientales, entre ellos, los estilos de alimentación de la población. Si bien la conducta alimentaria es compleja y multideterminada, existe acuerdo en la importancia de variables socio-ambientales, en las que la familia tiene un rol central, especialmente en los primeros años de vida³. En este contexto, identificar la influencia de padres y cuidadores directos, puede ayudar a la comprensión de la alimentación infantil, así como contribuir a generar estrategias efectivas para estimular una ingesta saludable en los niños, especialmente en edades tempranas.

La parentalidad atende a la influencia de los padres en el desarrollo infantil e implica las actividades ejercidas por padres y madres para cuidar a sus hijos y apoyar su desarrollo físico, intelectual, emocional y social⁴. En relación con la dieta y la conducta alimentaria de los niños, esta influencia ha sido denominada como "prácticas parentales de alimentación"^{5,6}, e todas aquellas conductas o estrategias que los padres emplean para influir sobre la alimentación de sus hijos⁷.

o la presión para comer, prácticas dirigidas a fomentar la participación del niño y la toma de decisiones en la alimentación, como el refuerzo y modelado de figuras significativas, y prácticas orientadas a generar un contexto promotor de la alimentación saludable, como por ejemplo, regular horarios y condiciones ambientales^{8,9,10}.

La influencia de los padres hacia la alimentación no solo comprende las prácticas parentales, sino también sus actitudes o disposiciones hacia la alimentación de sus hijos. Entre las más estudiadas están la percepción del peso corporal del niño, la preocupación por el peso corporal, y la responsabilidad percibida hacia la alimentación de los hijos^{11,12,13,14}.

Considerando el actual escenario epidemiológico en Chile, y la limitada experiencia local disponible, es esencial conocer la evidencia internacional sobre el rol que ejerce la parentalidad en la alimentación infantil. Es por esto que este estudio se propuso como objetivo sistematizar evidencia científica actualizada sobre actitudes y prácticas de padres y cuidadores en la alimentación infantil, la conducta alimentaria del niño y su estado nutricional.

MÉTODO

El presente estudio es una revisión narrativa de la literatura que comprende 40 artículos científicos publicados entre los años 2011 y 2019, en las bases de datos Web of Science, Scopus y Scielo. Se utilizaron como palabras clave: *parental dietary behavior, parent feeding practices, food parenting practices, parental feeding attitudes*, y sus equivalentes en idioma español. Se incluyeron estudios cuantitativos y cualitativos, en idioma inglés y español. Fueron excluidas las revisiones teóricas y se cautelo el cumplimiento de criterios de pertinencia, específicamente:

- 1) que la investigación abordara actitudes y prácticas de alimentación infantil, lo que excluía estudios cuyo foco central fueran los estilos parentales y 2) que tributara a la comprensión de la conducta alimentaria y el estado nutricional de niños entre 2 y 14 años, independiente de su condición nutricional. En el presente estudio, la parentalidad se utilizó como la noción genérica de padres para referirse a padres, madres y cuidadores principales.

RESULTADOS

En la tabla 1 se indican las actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil descritas con mayor frecuencia en la literatura.

Actitudes de los padres hacia la alimentación infantil
Percepción del peso corporal del niño: Corresponde a una de las actitudes de los padres hacia la alimentación de sus hijos que ha recibido mayor atención. Al respecto, se plantea la tendencia de padres y cuidadores a percibir de manera incorrecta el estado nutricional del niño, con una

31

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA ELIGIENDO MI LONCHERA SALUDABLE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAURITA VICUÑA, 2019

EFFECTIVENESS OF THE PROGRAM CHOOSING MY HEALTHY LUNCHBOX FROM LAURITA VICUÑA INITIAL EDUCATIONAL INSTITUTION, 2019

Javita Dina Soló Hilario¹
E-mail: jdsolohiario@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5898-0654>
Enit Iola Villar Carbajal¹
E-mail: enit_villar@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4272-1928>
Luiser Froilan Salinas Ordoñez¹
E-mail: lsolohiario@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6726-909X>
¹ Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Solo Hilario, J. D., Villar Carbajal, E. I., & Salinas Ordoñez, L. F. (2019). Efectividad del programa eligiendo Mi Lonchera Saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. *Revista Corrado*, 15(70), 293-341. Recuperado de <http://corrado.un.edu.pe/index.php/corrado>

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar la efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable. Se trató de un estudio cuasi experimental con pre prueba y pós prueba sobre el mismo grupo, conformado por 83 niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña de Huánuco, 2019. Se utilizó una guía de observación en la recolección de datos. En el análisis inferencial se empleó la prueba McNemar. Posterior a la intervención educativa los resultados mostraron que un 79.5% (66 niños) eligieron las loncheras saludables. Asimismo, hubo cambios positivos en la elección de los alimentos salados, dulces y bebidas saludables. Y, en cuanto a la comparación de la elección de loncheras saludables antes y después de la intervención, estadísticamente se encontró diferencias significativas (P<0.000). Se concluyó que existe efectividad significativa de la intervención educativa en la elección de las loncheras saludables de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the effectiveness of the program by choosing my healthy lunchbox. It was a quasi-experimental study with pre-test and post-test on the same group, consisting of 83 preschool children of the Laurita Vicuña de Huánuco Initial Educational Institution, 2019. An observation guide was used in data collection. In the inferential analysis the McNemar test was used. After the educational intervention, the results showed that 79.5% (66 children) chose healthy lunch boxes. There were also positive changes in the choice of salty foods, sweets and healthy drinks. And, regarding the comparison of the choice of healthy lunchboxes before and after the intervention, statistically significant differences were found (P<0.000). It was concluded that there is significant effectiveness of the educational intervention in the choice of healthy lunch boxes for preschool children of Laurita Vicuña Initial Educational Institution.

Keywords:

INTRODUCCIÓN

Actualmente las enfermedades crónicas no transmisibles representan uno de los grandes problemas de salud pública en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2015). Los principales factores de riesgo son la obesidad y el sedentarismo, los cuales se encuentran relacionados de forma asociada a la población infantil (Hawth, 2012).

El sobrepeso y la obesidad en preescolares constituyen un enorme problema de salud pública. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2014), la obesidad es una situación crítica de causa multifactorial determinada por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Lo afectado en la infancia es una situación compleja que afecta al riesgo a presentar alteraciones psicológicas, complicaciones gastrointestinales, problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes e incluso mortalidad más temprana en la vida.

A nivel mundial, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil combinados se ha incrementado en un 47.1% entre 1980 y 2013 (Ng, et al., 2014). En Europa se estima entre el 40.0% del sur y el 10.0% en el norte.

En México, se ha evidenciado un aumento del exceso de peso en preescolares. En 1998 se registró una prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad de 20.3%. En el 2010, se mostró una prevalencia de 34.4% (Gutiérrez, et al., 2012), y en 2016 se 33.2% (Hernández-Avila, et al., 2016).

En Chile, de acuerdo a la situación epidemiológica observada en los últimos 20 años, que muestra una clara tendencia ascendente de obesidad infantil, desde los años de vida neonatales con una alimentación inadecuada y la falta de actividad física representan factores de riesgo potenciales de prevenir y controlar (Mata, Van, Kain & Uney, 2002).

En el Perú, durante el periodo 2010, el 65% de los niños menores de 5 años que se atienden en establecimientos de salud a nivel nacional presento sobrepeso, y el 1.5% obesidad (Perú, Ministerio de Salud, 2011).

Las posibles causas a esta problemática son la modernización alimentaria con alta producción y consumo de alimentos ultraprocesados ricos en azúcares simples y grasas saturadas y el comportamiento poco saludable de la persona involucrada en la preparación de las loncheras del preescolar.

Alonso-Perezgona, Castro-Peña, García-Nova & Segura (2016), a través de un estudio piloto halló que la calidad nutricional de las loncheras de preescolares es crítica según el conocimiento del cuidador. Alta presencia de alimentos industrializados, poco en hidratos de

carbón, y baja presencia de frutas y verduras son más prevalentes cuando el conocimiento es bajo.

Durante la etapa preescolar, la alimentación tiene gran importancia, ya que es la etapa donde el niño se encuentra en pleno periodo de crecimiento y de formación de los hábitos alimentarios, los cuales condicionan a corto y largo plazo la situación nutricional.

El sobrepeso y la obesidad en preescolares como el sobrepeso infantil combinados con los factores de riesgo, como la obesidad de alimentos que se consumen, las porciones y las cantidades consumidas por niño. Se les presenta el tipo de alimentación, presentando el sobrepeso y la obesidad infantil, así como el sobrepeso y la obesidad infantil por el sobrepeso y la obesidad infantil en los preescolares a nivel de Chile.

El niño preescolar se caracteriza porque incrementa la actividad física, autonomía, curiosidad, reduciéndose el sueño y se vuelve muy caprichoso con las comidas. Va desarrollando sus preferencias, influenciado por el aspecto, sabor y olor de los alimentos, amarga, salados, carnosos y grasosos antes de aceptarlos, y tienden las comidas antes los que le gustan y los que no les gustan.

Además, los alimentos preparados que llevan los niños en sus loncheras, son preparados por sus padres, servidos antes los que poseen un rol fundamental en el desarrollo de hábitos alimentarios de sus hijos, ya que contribuyen a la disponibilidad, aceptación y apreciación de los alimentos, y fomenta la decisión sobre los alimentos que contienen sus loncheras.

En el artículo internacional, investigaciones realizadas en México y España muestran la importancia del hogar y el entorno escolar como campos de acción para fomentar hábitos de vida y alimentación saludable.

Por otro lado, como se expone anteriormente en esta etapa se inicia la construcción de los hábitos alimentarios, en esta proceso los factores educativos tanto en la institución educativa como en la familia, poseen un rol decisivo. Por lo que la institución educativa debe complementar el aprendizaje a través de programas de educación sanitaria.

La etapa preescolar es considerada como una etapa crítica para el logro de los hábitos saludables en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Debido al creciente problema de la obesidad que afecta a la población a nivel mundial, incluyendo los niños, es necesario a la infancia temprana como una etapa prioritaria para los acciones que promuevan un desarrollo saludable, entre los que la alimentación forma un eje central.

Artículo de Revisión / Review Article

Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura

Parental attitudes and feeding practices: A scoping review

RESUMEN

Introducción: Se vea la conducta alimentaria depende de múltiples factores, existe acuerdo en la importancia de aspectos socio-ambientales en los que la familia tiene un rol central, especialmente en edades tempranas. Objetivo: sistematizar evidencia científica actualizada sobre la asociación entre actitudes y prácticas de alimentación infantil, conducta alimentaria y estado nutricional del niño. Método: revisión narrativa de 40 artículos científicos publicados entre los años 2013 y 2019. Resultados: se evidenció evidencia en los padres a subsistir el peso corporal en niños con sobrepeso, y asociación entre preocupación por el peso, presión para comer y estado nutricional del niño. La alimentación restrictiva y el uso de la alimentación para fines instrumentales y controlar emociones, no están prácticas efectivas, posiblemente porque interfieren en la capacidad de autorregulación del niño. Prácticas positivas incluyen: creación de ambientes no obligatorios. Conclusión: existen hallazgos consistentes respecto a que prácticas parentales pueden ejercer efectos negativos en la conducta alimentaria infantil y prácticas que promuevan la construcción en la alimentación y un entorno positivo, asínta más funcionales. La evidencia internacional es consistente en la relevancia de padres y cuidadores en la promoción de una conducta alimentaria saludable y la condición nutricional del niño. Palabras clave: Conducta alimentaria; Obesidad infantil; Percepción de peso; Prácticas parentales de alimentación; Restricción.

Caterine Nocer¹, Nancy Pérezman-Riquelme², Mario Adán Martínez-Sangarret³, Ana María Jankov⁴, Ana María Zubizar⁵, Susana Ramírez-Marrón⁶, Miguel Martínez⁷, Natalia Ullari⁸, Nicolás Lavigne-Land⁹, Gladys Irujo-Lara¹⁰, Sergio Jerez-Rodríguez¹¹, Carlos Collado-Morales¹², en representación del grupo de investigación E2H2C.

1. Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
2. Centro de Salud, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
3. Dept. Ciencias Psicológicas, Facultad de Psicología, Universidad Católica del Uruguay, Montevideo, Uruguay.
4. Instituto de Salud and Wellbeing, University of Glasgow, Glasgow, United Kingdom.
5. Centro de Estudios de Psicología y Ciencias de la Salud, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
6. Instituto de Neurociencias, Psicología y Psicología, Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
7. Departamento de Nutrición y Dietética, Facultad de Farmacia, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
8. Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Chile.
9. Centro de Investigación en Alimentos y Alimentos (CIRA), Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
10. Centro de Investigación en Nutrición del Desarrollo (CIN), Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.
11. Grupo de Estudio en Alimentos, Alimentos y Salud (GEAS), Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.

*Dirigi correspondencia a: Caterine Nocer, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Concepción, Centro de Vida Saludable, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.

Seguimiento del niño*

Uso de la alimentación para fines instrumentales y para el control de emociones negativas

Esta práctica implica el uso de la comida como recompensa para una "buena conducta" o su uso como medio para manejar otras cosas como el estrés, para manejar el comportamiento del niño¹³. La evidencia muestra que ambas prácticas en los niños se asocian con consumo de alimentos no saludables¹⁴, mayor consumo de azúcar y mayor consumo de sodio¹⁵. Estas prácticas también se asocian con menor consumo de alimentos saludables¹⁶. El mayor consumo de alimentos no saludables en la infancia se asocia con un mayor riesgo de obesidad¹⁷ y también se asocia con una menor ingesta de fibra¹⁸.

Prácticas parentales positivas de alimentación infantil: Vigilar y controlar la alimentación restrictiva para asegurar la nutrición de los niños (que implican control excesivo del peso y que llevan a un ambiente no obligatorio¹⁹). Uso de alimentos saludables en los niños, no se asocian con mayor peso corporal²⁰ y se asocian con menor riesgo de obesidad²¹ y menor riesgo de síndrome metabólico²². El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad²³ y menor riesgo de síndrome metabólico²⁴. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad²⁵ y menor riesgo de síndrome metabólico²⁶.

El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad²⁷ y menor riesgo de síndrome metabólico²⁸. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad²⁹ y menor riesgo de síndrome metabólico³⁰. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³¹ y menor riesgo de síndrome metabólico³².

El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³³ y menor riesgo de síndrome metabólico³⁴. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³⁵ y menor riesgo de síndrome metabólico³⁶. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³⁷ y menor riesgo de síndrome metabólico³⁸.

El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³⁹ y menor riesgo de síndrome metabólico⁴⁰. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad⁴¹ y menor riesgo de síndrome metabólico⁴².

Uso de la alimentación para fines instrumentales y para el control de emociones negativas

Esta práctica implica el uso de la comida como recompensa para una "buena conducta" o su uso como medio para manejar otras cosas como el estrés, para manejar el comportamiento del niño¹³. La evidencia muestra que ambas prácticas en los niños se asocian con consumo de alimentos no saludables¹⁴, mayor consumo de azúcar y mayor consumo de sodio¹⁵. Estas prácticas también se asocian con menor consumo de alimentos saludables¹⁶. El mayor consumo de alimentos no saludables en la infancia se asocia con un mayor riesgo de obesidad¹⁷ y también se asocia con una menor ingesta de fibra¹⁸.

Prácticas parentales positivas de alimentación infantil: Vigilar y controlar la alimentación restrictiva para asegurar la nutrición de los niños (que implican control excesivo del peso y que llevan a un ambiente no obligatorio¹⁹). Uso de alimentos saludables en los niños, no se asocian con mayor peso corporal²⁰ y se asocian con menor riesgo de obesidad²¹ y menor riesgo de síndrome metabólico²².

El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad²³ y menor riesgo de síndrome metabólico²⁴. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad²⁵ y menor riesgo de síndrome metabólico²⁶. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad²⁷ y menor riesgo de síndrome metabólico²⁸.

El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad²⁹ y menor riesgo de síndrome metabólico³⁰. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³¹ y menor riesgo de síndrome metabólico³². El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³³ y menor riesgo de síndrome metabólico³⁴.

El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³⁵ y menor riesgo de síndrome metabólico³⁶. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³⁷ y menor riesgo de síndrome metabólico³⁸. El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad³⁹ y menor riesgo de síndrome metabólico⁴⁰.

El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad⁴¹ y menor riesgo de síndrome metabólico⁴². El uso de alimentos saludables en los niños se asocia con menor riesgo de obesidad⁴³ y menor riesgo de síndrome metabólico⁴⁴.

Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición,
Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación
Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir

Guía de alimentación y nutrición para docentes

Grupo 1 Verduras, hortalizas y frutas

Fuente principal de vitaminas y minerales, indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo.

Las verduras de color verde intenso y amarillo contienen betacarotenos que son sustancias que se transforman en vitamina A en el organismo y especialmente ayudan a mantener sana la vista y piel.

Las verduras frescas aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas.

Se debe consumir al menos dos porciones diarias de verduras y hortalizas en diferentes preparaciones.

Cantidad de verduras recomendadas para el escolar y adolescente

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Vainitas Arveja Zanahoria Remolacha Brócoli Col Coiliflor Zapallo Zambo Espinaca Acelga	Crudas 1 taza	100	Crudas 1 taza	100
Apio Col Lechuga Tomate riñón Pepinillo Pimiento Zanahoria	Crudas 1 taza	60	Crudas en hojas 1 taza	60

14

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Capullí Frujilla Mora Uva Uvilla Chirimoya Nispero	1/2taza	75	1 taza	100
Guanábana Guayaba Naranja Mora Naranja Piña Tomate de árbol Taxo	1 vaso 8 cucharadas de fruta	80	1 vaso 8 cucharadas de fruta	80

Aprovechar los alimentos frescos y de temporada aporta vitaminas y minerales.

Grupo 2 Cereales tubérculos y plátanos

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de energía que se necesita para mantenerse sano y tener un normal crecimiento.

Los niños y niñas que hacen actividad física requieren de mayor energía, por lo que deben aumentar el consumo de cereales, tubérculos y plátanos.

Los cereales tienen forma de espiga. Los más utilizados en nuestra alimentación son: quinua, arroz, maíz, cebada, avena, trigo, amaranto entre otros.

Los cereales integrales son menos procesados y contienen mayor cantidad de nutrientes y fibra, ayudan a la digestión y a disminuir el colesterol en la sangre entre otros.

Los tubérculos como papa, ocas, camote, melocón, zanahoria blanca, también aportan energía.

16

Los plátanos como plátano, guineo, maduro, magro, verde y rosado aportan energía y potasio.

Cantidad diaria de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el escolar y adolescente

Alimento	Niña/o (5 a 9 años)		Adolescente (10 a 19 años)	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Arroz	6 cucharadas	60	1/2 taza	60
Avena Quinoa Maíz Trigo	1 cucharada	10	1 cucharada	10
Fibra grano duro	2/3 taza	100	2/3 taza	100
Papa blanca, integral Tubérculo Tubérculo Santitas	1 unidad pequeña	40	1 unidad mediana	60
Guineo Plátano verde Miguano Plátano rosado	1/2 unidad	75	1 unidad	150

Grupo 3 Alimentos de origen animal y leguminosas

Representan la fuente principal de proteínas de la dieta, son importantes para formar y reparar tejidos.

Los alimentos de origen animal son: leche, carne, queso, mantequilla, margarina y yema de huevo.

Leguminosas como: soja, lentejas, arvejas, chícharos, garbanos, frijoles y guisantes.

17

Base teórica

Estado nutricional



Documento referido sobre alimentación saludable y estado nutricional en preescolares Gianella Del Pilar Tarazona Rueda

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional se conceptualiza como el resultado del consumo más las necesidades energéticas del cuerpo, el cual genera bienestar en la persona, cuyo desequilibrio provoca patologías metabólicas¹. De manera específica en el niño, es el resultado del balance entre necesidad e ingesta de nutrientes, lo cual se puede ver afectado por diversos factores, que alteran la capacidad de aprovechar los alimentos en su organismo², desencadenando así la malnutrición.

La malnutrición en el infante constituye un problema universal, que plantea

de fragilidad que incrementa el riesgo potencial de programar un desarrollo, modificaciones químicas y biológicas o salud integral futura insegura³.

Este conjunto de elementos externos, se emplean usualmente en el entorno familiar, por medio de la influencia alimentaria de los progenitores y a través de vías habitualmente supervividas por la madre⁴. Es así, que la garantía de una buena nutrición infantil, se transforma en una responsabilidad o competencia exclusiva de los padres, que precisa de un conocimiento teórico y práctico óptimo, direccionado a una preparación correcta y balanceada que se complementa con

pero la muestra de estudio lo conformaron 132 madres, quienes participaron del estudio realizado el año 2019.

Los criterios de inclusión fueron: madres de niños preescolares de ambos sexos, que acepten participar en el estudio y niños que existieron a la evaluación nutricional; mientras que los criterios de exclusión fueron: madres de niños con alguna malformación congénita, madres de niñas que no acepten participar del estudio y madres analíticas.

Instrumentos



Estado nutricional en niños del centro de educación inicial particular-Azogues, 2019

Nutritional status of children in private pre-schools - Azogues, 2019

Estado nutricional de crianças em pré-escolas particulares - Azogues, 2019

Fabián Alejandro Escandón¹; Sara Elizabeth Bravo Salinas²; Alex Alberto Castilla Zhihóp³

RECIBIDO: 30/07/2020 ACEPTADO: 02/09/2020 PUBLICADO: 10/11/2020

ESCANDÓN, F. A., BRAVO SALINAS, S. E., SARA ELIZABETH BRAVO SALINAS, S. E., & CASTILLO ZHIHÓP, A. A.

DISCUSIÓN

Durante el primer año de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, la alimentación adecuada en su entorno es muy importante, cualquier factor desfavorable repercute en su desarrollo. Por lo que, el control periódico del peso talla, constituye un indicador oportuno en la detección precoz de alteraciones nutricionales. (16)

En la presente investigación las niñas y niños de los tres grupos de edad, se encuentran en norma peso, con el 76,92%, según el índice de masa corporal (IMC). Los estudios de UNICEF y La OMS realizados en Latinoamérica señalan que la influencia de las malas condiciones sean sociales, económicas, políticas, tecnológicas y culturales

los 6 meses, se administraron otros líquidos, lo que sugiere que no se cumple la normativa de exclusividad en la lactancia materna, lo que ocurre en países vecinos como Perú, Chile, Colombia, Brasil.

Un factor importante, vinculado al estado nutricional es el grado académico de los padres de los niños, un estudio en Paraguay durante 2011-2012 reportó que la desnutrición global y aguda en niños y niñas menores de cinco años de edad fue de 2,6 % y 2,7% respectivamente, mientras que la desnutrición crónica alcanzó el 10,8% en el mismo grupo etario, el 22,5 % de los niños tenían antecedentes de bajo peso al nacer, y fue mayor además en cuyas madres tenían menos de siete años de estudio (11). En el presente estudio, los niños con peso

0

ESCANDÓN, F. A., BRAVO SALINAS, S. E., SARA ELIZABETH BRAVO SALINAS, S. E., & CASTILLO ZHIHÓP, A. A.



En épocas pasadas se asociaba al sobre peso y obesidad únicamente a países con ingresos altos, sin embargo, en el año 2011 según informe del UNICEF el 69% de niños y niñas menores de 5 años que sufrían de sobrepeso residen en países de

ingresos medianos y bajos, indicándose además que la prevalencia del sobrepeso continúa siendo más elevada en los países de altos ingresos (8%) que en los países de ingresos bajos (4%). (16, 17)

En el Ecuador la Encuesta de Demografía y Salud Familiar en el año 2016 demuestra que en la provincia de Chimborazo se encontró la más alta prevalencia de baja talla para la edad (52,6%), en tanto la prevalen-

se en la edad adulta. (19, 20).

El Ecuador en el aspecto nutricional a establecido políticas intersectoriales de seguridad alimentaria y nutricional que propenden a eliminar los malos hábitos alimenticios, respaldar y fomentar los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de alimentos propios de cada región y garantice a las personas el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes acciones que se llevaron a cabo a través del Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025. (19)

Desde el año 2014, se implementó el etiquetado de alimentos procesados, su diseño similar a un semáforo, y constituye una he-



Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública

Abelvarro Sangaitón, Carmen Elías, Mercedes Gutiérrez, Mariana de Jesús, Coello Wlán, Jenny Elizaveth, Coello Wlán, Byron Eduardo
Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública
Revista Eugenio Espejo, vol. 15, núm. 1, 2019
Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador
Disponibles en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572980367008>
DOI: <https://doi.org/10.37135/revista.2019.15.01>



Revista Científica de la Actividad Física (2019) 15(1): 115-119

Relación entre el estado nutricional de niños de kínder y primero básico de dos colegios municipales de la Región del Maule y la percepción de sus padres sobre la Actividad Física y Hábitos Alimentarios

Relationship between the nutritional status of kindergarten and first grade children from two municipal schools in the Maule Region and their parents' perception of Physical Activity and Eating Habits

César Faúndez Casanova, Eleazar Falcón Canales, Nicolás Silva Moya, Vanessa Vergara Peredo & Víctor Contreras Mellado

Faúndez C., Falcón E., Silva N., Vergara V. & Contreras V. (2019). Relación entre el estado nutricional de niños de kínder y primero básico de dos colegios municipales de la Región del Maule y la percepción de sus padres sobre la Actividad Física y Hábitos Alimentarios. *Revista Científica de la Actividad Física* (2019) 15(1): 115-119. DOI: <https://doi.org/10.37135/revista.2019.15.01>

alimentarios; en este último punto, los niños están expuestos a alimentos altamente procesados con alto contenido calórico y bajo valor nutricional que, además, son baratos y fáciles de conseguir. Se han reducido las oportunidades de participar en actividades físicas en la escuela y en otros lugares de recreo, aumentando el tiempo dedicado a actividades de entretenimiento sedentarias y que suponen estar ante una pantalla (López et al., 2009; Sandoval et al., 2017).

Por otra parte, el estado nutricional es el resultado del balance que se produce entre la ingesta y requerimiento de nutrientes. Para evaluar esta situación en la población infantil, el Ministerio de Salud propone el índice de masa corporal (IMC) como un indicador válido para esta población (Cjesta et al., 2017).

Cabe destacar la evolución que ha tenido el sobrepeso y la obesidad en la población total en la educación pública desde el año 1997 al 2016, la

enfoque holístico que garantiza su bienestar físico e intelectual, dependiente de la comprensión, participación y orientación de los padres.

La alimentación como la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socio-culturales que contribuyen al crecimiento y desarrollo óptimo de los niños durante su primera etapa de vida, por lo tanto es crucial que en esta etapa se establezcan hábitos alimentarios saludables.

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, ésta representa el primer contacto de los niños con los hábitos alimentarios pues sus integrantes ejercen una fuerte influencia en su dieta y sus conductas, estos hábitos son el resultado de comportamientos repetitivos que llevan a escoger y agregar a la dieta cierto tipo de alimentos, acciones que primero son voluntarias y, con el paso del tiempo, se vuelven involuntarias y adquiridas a lo

Artículo Original

Nutr. clín. diet. hosp. 2020; 40(2):65-72
DOI: 10.12873/nclh2019.014

Evaluación del estado nutricional y comportamientos de salud en escolares de San Miguel de Tucumán, Argentina

Evaluation of nutritional status and health behaviors in schoolchildren from San Miguel de Tucumán, Argentina

Hamaña, C.; Carroel, M.A.; Rodríguez, E.M.

Cátedra de Política y Legislación Alimentaria - Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino

Recibido: 7/junio/2020. Aceptado: 22/julio/2020.

RESUMEN

Introducción: La infancia y adolescencia son etapas cruciales de la vida en las cuales comienzan a formarse y adquirirse los hábitos que se van a sostener en el desarrollo hacia

la vida adulta. En este estudio se evaluó el estado nutricional y los comportamientos de salud en escolares de San Miguel de Tucumán, Argentina. Se utilizó un cuestionario autoadministrado y los datos se tomaron de una encuesta estructurada. En el nivel primario y secundario, se realizó una entrevista personal. Los niños de 5 años de edad fueron encuestados con sus padres o cuidadores, quienes colaboraron en las respuestas. En el nivel secundario, el cuestionario fue autoadministrado. Se solicitó el consentimiento de los estudiantes mayores y en el caso de los menores, el consentimiento fue solicitado a los padres.

Además, se evaluó el estado nutricional y los comportamientos de salud en escolares de San Miguel de Tucumán, Argentina. Se utilizó un cuestionario autoadministrado y los datos se tomaron de una encuesta estructurada. En el nivel primario y secundario, se realizó una entrevista personal. Los niños de 5 años de edad fueron encuestados con sus padres o cuidadores, quienes colaboraron en las respuestas. En el nivel secundario, el cuestionario fue autoadministrado. Se solicitó el consentimiento de los estudiantes mayores y en el caso de los menores, el consentimiento fue solicitado a los padres.

Results: The prevalence of overweight and obesity was 25.6% and 22.2% respectively. During the last month 85.6% of the students consumed sugary drinks 1 or more times a day, 19.8% consumed vegetables at lunch and dinner, 57.9% included less than two fruits a day, 73% consumed less than 3 servings a day of dairy and 14% included 8 glasses of water daily.

Conclusions: Sedentary lifestyle, excess weight and inadequate eating habits were observed in relation to the recommendations of the new "Dietary Guidelines for the Argentine population", which can lead to the appearance of Chronic Non-Communicable Diseases more rapidly. This information is useful for knowing the current situation of municipal schools and executing health promotion policies in the school environment.

KEY WORDS

Nutritional status, schoolchildren, eating habits, sedentary

esté disponible en la casa, posiblemente sea consumido. En este sentido, la investigación de los hábitos y patrones dietarios, deben ser aspectos a considerar en el ámbito escolar, pues se ha demostrado la influencia de factores ambientales y comportamentales con las conductas de alimentación, desde etapas tempranas de la vida⁷.

La infancia y adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la persona en la que se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud. Otros trabajos^{8,9}, describen una fuerte asociación entre las etapas de cambio comportamental frente al consumo de vegetales con el estado nutricional medido con el índice de masa corporal (IMC). Aunado a lo anterior, los costumbres sociales de desigualdad de género son responsables de que las niñas y las mujeres pobres coman alimentos menos nutritivos¹⁰.

Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para realizar una adecuada selección de los alimentos.

La FAO reconoce que los escolares son una prioridad para las intervenciones de nutrición y considera la escuela como un lugar ideal para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud¹¹.



ARTICULO ORIGINAL

Determinantes sociales de la salud y el estado nutricional de niños menores de cinco años de Fernando de la Mora, Paraguay

Social determinants of health and nutritional status of children under five years of Fernando de la Mora, Paraguay

Dreloón, Clara Andrea¹; Ramos, Laura Sofía²; Cahela, Felicia³; Ortiz, Ignacio⁴

¹Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Cátedra de Salud Pública y Administración Hospitalaria, San Lorenzo, Paraguay

²Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Hospital de Clínicas, San Lorenzo, Paraguay

Este artículo forma parte de un estudio más amplio sobre el estado nutricional y los comportamientos de salud en niños menores de cinco años de Fernando de la Mora, Paraguay. An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción) 2021; 34(3): 65-72

RESUMEN

Introducción: el estado nutricional resulta del balance entre la ingesta y las necesidades energéticas de nutrientes del organismo. **Objetivo:** determinar la frecuencia interrelacionada o determinantes

de los determinantes sociales de la salud y el estado nutricional de niños menores de cinco años de Fernando de la Mora, Paraguay. **Objetivo:** determinar la frecuencia interrelacionada o determinantes

Los primeros cinco años de la vida son un momento crucial para el desarrollo de un individuo, se considera un período corto pero único, pues la interacción adecuada de los factores mencionados le permitirá alcanzar su máximo potencial de crecimiento y desarrollo,

INTRODUCCION

El estado nutricional resulta del balance entre la ingesta y las necesidades energéticas de nutrientes del organismo. La elección de los alimentos que conforman la alimentación está relacionada a los factores como la salud y el entorno físico, social, cultural, económico y la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos (1,2).

Estudios realizados en América Latina y en los países en desarrollo coinciden en que el bajo poder adquisitivo, el limitado nivel educativo y las malas condiciones de higiene de los alimentos se relacionan con las altas tasas de desnutrición, además de la interacción entre la desnutrición y las infecciones, que se agravan mutuamente (3-5).

Los primeros cinco años de la vida son un momento crucial para el desarrollo de un individuo, se considera un período corto pero único, pues la interacción adecuada de los factores mencionados le permitirá alcanzar su máximo potencial de crecimiento y desarrollo,

debido a las características biológicas particulares de esta etapa y a la presencia de factores de riesgo que inciden en su crecimiento y desarrollo, así como en el futuro de su salud cuando llegue a la etapa adulta (4).

Actualmente, en las investigaciones sobre nutrición se considera ya imprescindible el abordaje de los aspectos socioeconómicos y ecológicos, por ello surge la rama de nutrición comunitaria, que incluye un conjunto de actividades relacionadas con la salud pública que dentro del marco de la nutrición aplicada se desarrollan con un enfoque participativo de la comunidad (6), el comportamiento alimentario se constituye en un hecho social que influye en la forma de alimentarse (7).

La posibilidad económica de acceso a alimentación es uno de los determinantes principales para la selección y disponibilidad de los mismos, así como existen otros factores económicos como la disponibilidad ecológica, geográfica, variabilidad en la producción de alimentos, la mala calidad de los alimentos,

42

42

(condiciones de vivienda: hacinamiento, cantidad de personas que viven en la vivienda), factores relacionados al comportamiento en la adquisición de los alimentos (lugar de compra de alimentos, motivo de compra de alimentos en el lugar, factores que tiene en cuenta a la hora de la compra de alimentos, persona

de los determinantes sociales juegan un rol crítico en las fases tempranas del desarrollo, durante la concepción, la gestación y el periodo posnatal

intervenciones de promoción desde un enfoque comunitario y participativo.⁽¹⁷⁾

Una de las vías instrumentada por la ciencia para contribuir a la investigación de la desnutrición crónica (Ragotz humano) lo constituye la aplicación de intervenciones educativas dirigidas a la promoción de la alimentación saludable en la etapa preescolar, mediante la educación de las madres responsables de esta etapa a nivel de la estructura familiar.⁽¹⁸⁾

Evidencia científica consultada indica la existencia de una contradicción en cuanto a la conducta que los padres deben tomar frente a la formación de hábitos alimenticios en sus hijos. Al respecto, se ha podido comprobar que las estrategias de elogios, recompensas y coercitivas no resultan efectivas en los niños.^(19,10)

La infancia constituye una etapa trascendental dentro del proceso de desarrollo del hombre, que se caracteriza por formación de las bases biológicas, psicológicas y sociales que marcarán al individuo por el resto de su vida. Este es un momento de la vida del individuo en que la nutrición tiene un rol preponderante si se quieren alcanzar los niveles deseables con respecto a esas tres dimensiones.⁽²⁴⁾

El contexto impacta directamente en el desarrollo del infante preescolar, en particular a la familia, la que debe trabajar en función de su bienestar integral para que adquiera hábitos nutricionales que incidirán en él por el resto de su vida.⁽²⁵⁾ En este período, los niños empiezan a asumir el control de sí mismos y adecuar su ambiente según sus necesidades.⁽²⁶⁾ La postura ante la alimentación no escapa a esos cambios conductuales, comienzan a mostrar interés por algunos alimentos, volviéndose caprichosos en ocasiones y manifestándose con poco apetito. Los padres y cuidadores tendrán que incidir en este sentido para que adopte costumbres saludables.⁽²⁷⁾

La UNICEF⁽²⁸⁾ define la desnutrición crónica como el retraso del crecimiento del niño al no alcanzar la talla esperada según su edad. Esta patología ha sido descrita como una emergencia silenciosa en la población infantil, ya que no se detecta inmediatamente que comienza a afectar y acarrea consecuencias graves que se manifestarán a lo largo de toda la vida de la persona.



Factores asociados a la malnutrición de niños y niñas menores de cinco años

Natalia Yannina Narváez Tarupi¹

Fecha de recepción: 20 de agosto de 2020

Fecha de aceptación: 24 de septiembre de 2020

Como citar este artículo: Narváez, N. Y. (2020). Factores asociados a la malnutrición de niños y niñas menores de cinco años. *Revista Fedumar Pedagogía y Educación*, 7(1), 171-198. DOI: <http://doi.org/10.31948/10.31948/rev.fedumar7-1.art11>

Resumen

El presente trabajo se apoyó en distintas investigaciones, para comprender la problemática del tema de malnutrición, cuyos rangos son altos en todo el mundo y los riesgos fatales que conlleva este problema en menores de cinco años de edad. Es evidente la falta de atención a la nutrición escolar, por inobservancia e incumplimiento de las políticas públicas que atienden los temas de salud, para este caso de la nutrición escolar, específicamente. La nutrición de

las personas.

La nutrición es la ingesta de alimentos con relación a las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo, para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias, lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas. Ahora bien, el estudio de la nutrición humana se fundamenta en estados históricos de la evolución humana que han marcado, a través del tiempo, el desarrollo físico y psicosocial del hombre.

A inicios de la vida, la historia del hombre cuenta que entre más compleja resultaba la subsistencia, a la par buscaba nuevas formas de defensa que le permitían combatir posibles enfermedades y, con ello, asegurar su existencia. En este sentido, en su proceso de enseñanza-aprendizaje, el homínido desarrolló mecanismos de alimentación que le permitieron sobrellevar distintas circunstancias para ser más fuerte y saludable (tener más energía) y de esa manera



Estrategias encaminadas a mejorar la situación nutricional de la población

Recomendaciones de consumo de huevo en población infantil: pasado, presente y futuro

Recommended egg intake in children: past, present, and future

Viviana Liria Kiefer¹, Liliana Guadalupe González Rodríguez², Laura M. Bermejo³, Andrés Acosta Aparicio⁴, Ana M. López Gubaler⁵

¹Departamento de Nutrición y Dieta de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España; ²Unidad de Investigación INIA/INIA/UNAM/CONA/UNAM/CONA, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España; ³Departamento de Nutrición y Dieta de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España

Resumen

Sobre la edad infantil, el consumo de alimentos de alta calidad nutricional es clave para un adecuado crecimiento y desarrollo. Este trabajo se centró en el huevo, su calidad y su capacidad de contribuir de forma adecuada al desarrollo de los niños. En el ámbito nacional, además, se buscó establecer un procedimiento para proponer unas nuevas recomendaciones de consumo de este alimento.

Para ello, se realizó una búsqueda rigurosa de los datos y recomendaciones nacionales disponibles. Para proponer la nueva recomendación se trabajó con los frecuenciales y con los valores de los alimentos (definidos por grupo de la Guía de Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) 2018, y con los requerimientos de energía para niños y niñas) y se seleccionó primero por la European Food Safety Authority de 2017, considerando un aporte del 15 % de la energía en forma de proteína. Se contemplaron dos escenarios de acuerdo al nivel de actividad física y se hizo una clasificación en tres grupos de edad.

Con base en los datos y en la evidencia actual, consideramos que las recomendaciones de consumo de huevo deben ser revisadas para proponer unas recomendaciones más precisas, especialmente para niños mayores de 12 años con requerimientos medios de energía y alta actividad de 12 años con actividad alta y actividad física moderada o una alta actividad en un momento de rápido aumento de masa corporal. Este artículo es

Palabras clave:

Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas

Lema Lema, Viviana; Aguirre, María Alejandra; Godoy Durán, Narcisca; Cordero Zumba, Nancy
 Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas
 Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 40, núm. 4, 2021

Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica, República Bolivariana de Venezuela

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55971452003>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5218674>

Derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de todo el material contenido en la revista, sin el consentimiento por escrito del editor en jefe



INTRODUCCIÓN

No existen dudas de que la forma en que nos alimentamos condiciona nuestra salud a lo largo de toda la vida y, durante la edad infantil, tiene un papel clave. Por ello, debe promoverse el consumo de alimentos que, por su calidad nutricional, aporten nutrientes esenciales para el crecimiento y el desarrollo y, al mismo tiempo, contribuyan a la reducción del consumo de otros de menor calidad o asociados al desarrollo de enfermedades crónicas.

Las recomendaciones dietéticas de los últimos 50 años no han sido del todo favorables para promover el consumo de huevo como parte de una dieta saludable. Existen diferentes barreras que han condicionado el consumo por parte de la población y su recomendación por parte de los profesionales.

un alimento con un coste-eficiencia elevado (11) y su consumo actualmente está promoviéndose en muchas zonas de riesgo como un suplemento nutricional contra la malnutrición infantil (12,13).

El cuidado del medioambiente y la sostenibilidad son temas que preocupan a la sociedad en general y que han llevado a intentar reducir de forma general el consumo de alimentos de origen animal. En este sentido, la Comisión Internacional del Huevo (14) considera que este alimento deja una huella ambiental pequeña en comparación con otras proteínas de origen animal y es una de las formas de producción agrícola más respetuosas con el medioambiente.

La disparidad en las recomendaciones dadas por los diferentes organismos tanto nacionales como internacionales parece también un obstáculo para los profesionales de la salud, que no

El estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas².

La malnutrición es un factor de riesgo que incrementa la prevalencia de mortalidad y morbilidad en las poblaciones, disminuyendo la capacidad productiva y en general el estilo de vida representando elevados costos sociales³, de acuerdo con los autores, Bueno, Sarria y Moreno⁴.

El estilo de vida (EV) hace referencia al bienestar general de los individuos y las sociedades como son: necesidades fisiológicas, emocionales, aceptación social realización y sentido en la vida⁵.

En Perú, un estudio realizado por López y Rovers⁶ manifiesta: "Existe actualmente una gran prevalencia de problemas nutricionales que se incrementa sobre todo en etapas tempranas (infancia y adolescencia) por lo cual se requiere de una pronta identificación de los hábitos de vida que están contribuyendo a dichos problemas, mediante indicadores idóneos".

En el Ecuador según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018), existe un 15% de escolares con talla baja/ edad, un 29,9% sobrepeso y obesidad, cifras que alarman, considerando que los niños preescolares con sobrepeso y obesidad representan 8,5%, es decir que los datos se triplica en la etapa escolar, la población indígena sigue manteniendo retardo en la talla con un 36,5%, mientras que en comparación con la raza mestiza o blanca presentan sobrepeso y obesidad de un 30,7%⁷.

En el informe Nacional de Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM 2007-2017) del Ecuador, publicada por la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES) indica que "el primer objetivo es erradicar los problemas alimentarios con mayor énfasis en la población infantil por ser la más vulnerable y con posibilidades de redefinir la tendencia".

En el ámbito nacional la malnutrición e inadecuados estilos de vida no es la excepción, un estudio realizado por Manzur y cols.⁸ indica que "El consumo de alimentos considerados como saludables, está por debajo de lo recomendado, mientras que el consumo de alimentos considerados como no saludables se encuentran por encima de lo establecido. Conformes cambian los hábitos alimentarios de regular a malo el porcentaje de niños con sobrepeso y obesidad aumenta".

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DE DOS LOCALIDADES INDÍGENAS DE OAXACA.

NUTRITIONAL CONDITION EVALUATION OF CHILDREN IN SCHOOL AGE OF TWO INDIGENOUS LOCATIONS OF OAXACA.

Luna-Hernández Jorge Fernando*, Ramírez-Díaz María del Pilar*, Guerrero-Contreras Israel*, Guevara-Santillán Rosario*, Marín-Velázquez Juanelly*, Jiménez-Avendaño Erika*.

*Universidad del Istmo (UNISTMO), Campus Juchitán de Zaragoza, Oaxaca, México.

Introducción

La alimentación y la correcta nutrición, en todas las etapas de la vida son fundamentales, principalmente en etapas tempranas del ser humano para el óptimo crecimiento y desarrollo fisiológico (Díaz et al., 2016). La malnutrición abarca un espectro que se polariza en deficiencia y exceso como desnutrición, sobrepeso (SP) y obesidad (OB) en donde la población infantil es uno de los grupos vulnerables para presentar cualquiera de sus expresiones (Kruger et al., 2012). Mientras que las deficiencias nutricionales afectan el crecimiento y desarrollo en esta etapa, el SP y la OB en etapas pediátricas aumentan el riesgo de que estos problemas se mantengan hasta la edad adulta, impactando de manera significativa en el aspecto físico y fisiológico con problemas osteoarticulares, metabólicos como diabetes, síndrome metabólico y enfermedades cardíacas; psicológicos como bajo rendimiento escolar, depresión, ansiedad y un claro impacto en la calidad de vida (Pollit, 1997; Bouma, 2017; Batillo, 2017; Dinkel, 2018).

La detección de malnutrición en población pediátrica se lleva a cabo a través de la comparación de mediciones antropométricas con los indicadores relacionados con la edad, talla, peso y sexo postulados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Bouma, 2017). Existen distintos indicadores para analizar el estado nutricional de un niño, sin embargo, de acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el Índice de Masa Corporal (IMC) es el más utilizado en el

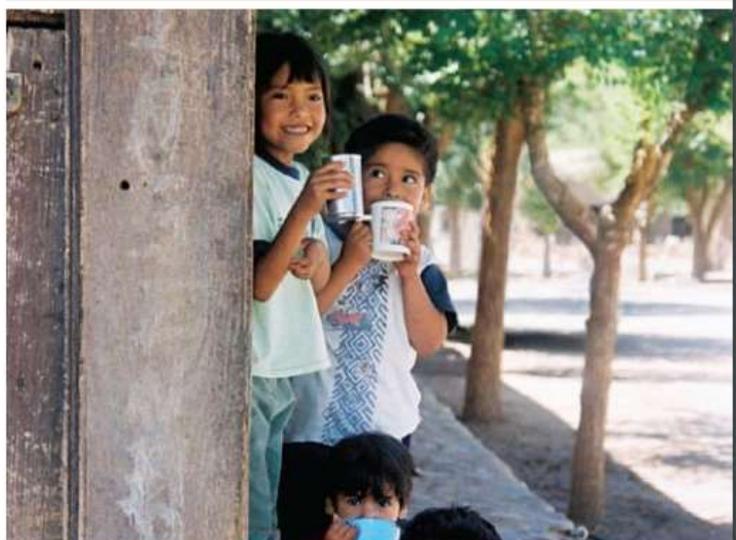
países en vías de desarrollo como México (Shamsh, 2015; UNICEF, 2014).

Este contexto involucra factores de riesgo para Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) que se adoptan en la edad infantil y que pueden tener como consecuencia cualquier tipo de malnutrición, siendo un problema actual de salud pública de escala mundial y que aumenta el riesgo de mortalidad hasta en un 50% (Kruger et al., 2012; Macari, 2018; Estrín, 2017). De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) entre 2012 y 2016, se observó un incremento en la prevalencia de SP y OB en niñas escolares y una disminución en los niños del mismo grupo de edad. También se ha visto una tendencia por el aumento de peso en mujeres de zonas rurales, lo que puede indicar una posible transición nutricional y epidemiológica de las zonas más marginadas (Shamsh, 2018).

Es importante mencionar que la malnutrición es de etiología multidimensional, en la cual participan diversos factores sociales, políticos, económicos, culturales y ambientales, los cuales determinarán la presencia o ausencia de daños a la salud y su gravedad.

Desde esta perspectiva y de acuerdo con el Programa para el Desarrollo de Zonas Prioritarias (PDZP) de la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) el estado de Oaxaca es uno de los más pobres de México, donde se encuentran las zonas más marginadas de

Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría



crecimiento adquiere tanta sensibilidad en esta etapa como indicador positivo de salud.

La antropometría ha sido ampliamente utilizada como un indicador que resume varias condiciones relacionadas con la salud y la nutrición. Su bajo costo, simplicidad, validez y aceptación social justifican su uso en la vigilancia nutricional, particularmente en aquellas poblaciones en riesgo de sufrir malnutrición. Es el método no-invasivo más aplicable para evaluar el tamaño, las proporciones e, indirectamente, la composición del cuerpo humano.

Hace posible la identificación de individuos o poblaciones en riesgo, reflejo de situaciones pasadas o presentes, y también predecir riesgos futuros. Esta identificación permite seleccionarlos para la implementación de intervenciones y, al mismo tiempo, evaluar el impacto de las intervenciones.¹

Situarse en la realidad local permitirá planificar las acciones a desarrollar, la organización del servicio y los roles de los miembros del Equipo; asimismo, identificar las necesidades de recursos y los temas a desarrollar por medio de la educación alimentaria y la comunicación dirigida a las familias y a la comunidad, entre otras cuestiones. A partir de todo ello, se podrá también evaluar el impacto de las actividades realizadas.

Definiciones

La malnutrición incluye no solo las formas clínicas severas de desnutrición (marasmo y kwashiorkor), sino también formas leves, caracterizadas entre otros indicadores por déficits en uno o más de los índices antropométricos, y los excesos, es decir, el sobrepeso. La forma más frecuente de malnutrición en nuestra población infantil son las carencias específicas de micronutrientes (por ej.: las anemias), que no pueden diagnosticarse a partir de la antropometría.

El sobrepeso constituye un hallazgo cada vez más frecuente en nuestros niños y no suele ser activamente buscado por la mayoría de los Equipos de Salud, que están conceptualmente focalizados hacia la detección de la desnutrición. El alto peso para la talla o el alto índice de masa corporal para la edad constituyen indicadores apropiados para el tamizaje.

¹ WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series #854. Geneva, 1995. Accesible en http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854.pdf

manual práctico de Nutrición en Pediatría

Comité de Nutrición de la AEP

Coordinadora	Lucrecia Suárez Cortina
Secretario	Venancio Martínez Suárez
Vocales	Javier Aranceta Batrina Jaime Dalmau Serra Ángel Gil Hernández Rosa Lama More M ^a Anunciación Martín Mateos Pilar Pavón Bellinchón

Junta Directiva de la Sociedad de Pediatría de Madrid y Castilla La Mancha

Presidente	M ^a Teresa Muñoz Calvo
Vicepresidente	José García-Sicilia López
Secretario General	María García-Onieva Artazcoz
Tesorero	M ^a Inés Hidalgo Vicario
Vocal de Hospitales	Andrés J. Alcaraz Romero
Vocal Extrahospitalario	Ana Cobaleda Rodrigo
Vocal Relaciones Públicas	M ^a Jesús Ceñal González-Fierro
Vocal por Madrid	Miguel Ángel Zafra Anta
Vocal por Toledo	Moisés Ruiz Gómez
Vocal por Ciudad Real	Ana Muñoz Serrano
Vocal por Guadalajara	Alfonso Ortigado Matamala
Vocal por Albacete	Félix Notario Herrero

TABLA II. Orientación para la exploración clínica.

Realizar con el niño desnudo o en ropa interior (niños mayores)

Valorar

1. Constitución y semejanza con sus familiares
2. Anomalías fenotípicas
3. Signos de desnutrición:
 - Aspecto adelgazado, laxitud de la piel con fusión adiposa subcutánea y de la masa muscular.
 - Signos carenciales específicos (craneotabes, rosario costal, dermatitis, etc.)
4. Signos de organocidad
 - Palidez, tristeza y decaimiento, distensión abdominal (muy sugestivo de malabsorción); cicatrices, hepatoesplenomegalia, retraso psicomotor, edema, etc.
5. Signos de obesidad
 - Distribución: generalizada, troncular (central) o ginoide (periférica)
 - Obtener tensión arterial (percentil para su edad)
6. Desarrollo puberal
 - Telarquía y pubarquía en las chicas, tamaño testicular y pubarquía en los chicos

EXPLORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

La obtención con técnica adecuada de al menos el peso, la talla y el perímetro craneal, tanto en los exámenes de salud como cuando se consulta por enfermedad es de gran ayuda para detectar en fases precoces las desviaciones patológicas. Si el personal está entrenado adecuadamente puede ser muy útil la medición del perímetro braquial y del pliegue tricipital.

En antropometría no hay que olvidar que el niño, en cada momento de su vida, tiene un peso ideal dependiente de su talla. Por ello, en una situación aguda de malnutrición, inicialmente se detendrá la ganancia ponderal, manteniéndose la velocidad de crecimiento (relación peso/talla y/o IMC disminuidos). Sin embargo, si evoluciona hacia la cronicidad asociará detención del crecimiento. En los lactantes y niños pequeños estas alteraciones se producen muy rápidamente por estar en un periodo de máxima velocidad de crecimiento. La detención del crecimiento siempre indica una enfermedad subyacente. La sistemática antropométrica básica incluirá las medidas especificadas en la tabla III.

- Interpretación: una vez recogidas las medidas del paciente es necesario contrastarlas con los patrones de referencia, lo que puede hacerse fácilmente median-

Si bien los métodos antropométricos son válidos, confiables, simples y de bajo costo, y por eso constituyen la mejor herramienta de tamizaje, el diagnóstico de un caso de desnutrición requiere la confirmación clínica. La misma observación resulta válida para diagnosticar obesidad (hay que recordar que tanto el peso/talla como el IMC no miden directamente la masa de grasa corporal). No obstante, cuando se evalúa una población en lugar de un individuo, los métodos antropométricos constituyen la herramienta utilizada universalmente para ese fin.

La primera distinción a realizar es el objetivo de la evaluación. Estos objetivos pueden ser:

- Seguimiento individual del crecimiento de un niño.
- Detección de casos para su tratamiento.
- Evaluación de la situación nutricional de una población.

En todos los casos anteriores se utilizarán las mismas medidas –peso y talla– que, combinadas con la edad y el sexo y comparadas con las Curvas de Referencia, permiten el cálculo de los índices básicos en niños: peso/edad, talla/edad y peso/talla o IMC/edad.

El propósito de la evaluación determinará las unidades de medida, los límites, los indicadores apropiados, el análisis y las conclusiones.

Como ya se mencionó, cada índice da cuenta de una dimensión corporal distinta y permite caracterizar un tipo de déficit o de exceso. Desde el punto de vista estrictamente nutricional, en la práctica se podría sintetizar:

- La talla/edad baja se asocia con desnutrición crónica o secular.
- El peso/talla bajo (o el IMC/edad bajo) es indicador de emaciación o desnutrición aguda.
- El peso/talla alto (o el IMC/edad alto) es indicador de sobrepeso.
- El peso/edad aislado no permite distinguir tipos de malnutrición. El peso/edad bajo en los menores de 1 año puede detectar desnutrición global que, por el tiempo de desarrollo, es generalmente aguda.

El peso y la talla son variables continuas; por lo tanto el límite entre lo normal y lo patológico es un concepto de probabilidad. Cada valor límite que se utilice, por ejemplo el percentilo 10 ó el percentilo 3 ó -2 desvíos estándar, implica una probabilidad distinta de ser normal o patológico.

Técnicas de medición

Preparación del sujeto

La medición debe ser realizada en un lugar confortable para la persona, teniendo presente que algunas mediciones pueden afectar su confort y su intimidad. Los niños mayores de 5 años ya tienen pudor y se les debe respetar su intimidad. Respete los tiempos y las necesidades de la persona.

Peso

Instrumento

Se utiliza una balanza de palanca.

Hay dos tipos de balanza:

- balanza de plato para lactantes, con sensibilidad de 50 gramos.
- balanza de pie para niños preescolares y mayores con sensibilidad de 100 gramos.

Técnica

a. Con balanza para lactantes

Esta balanza tiene un plato incorporado. Se coloca al niño de forma que distribuya uniformemente el peso en el centro del plato. Se lo debe pesar sin ropa. Se debe registrar el peso cuando el niño se encuentre quieto y la balanza esté estabilizada. Se registra el peso hasta los 50 gramos completos más próximos al equilibrio del fiel de la balanza.

b. Con balanza para niños mayores y adultos

La persona permanece de pie, inmóvil en el centro de la plataforma, con el peso del cuerpo distribuido en forma pareja entre ambos pies. Puede usar ropa interior liviana, pero debe quitarse los zapatos, los pantalones, el abrigo y toda otra prenda innecesaria.

Se registra el peso hasta los 100 gramos completos más próximos al equilibrio del fiel de la balanza. Es decir que, si la lectura está entre 18,7 kg y 18,8 kg, el peso a consignar será 18,7 kg.

En aquellos niños que son muy inquietos, por lo cual se vuelve difícil pesarlos individualmente, se puede estimar su peso por diferencia entre el

el talón izquierdo solamente, porque es muy difícil estirar ambas piernas en forma suave.

Estatura

Debe medirse desde el día del segundo cumpleaños, en adelante.

Instrumento

Cualquiera sea el estadiómetro que se use, deberá contar con las siguientes características:

- Una superficie vertical rígida (puede ser una pared construida a plomada, sin zócalo).
- Un piso en ángulo recto con esa superficie, en el cual el niño pueda pararse y estar en contacto con la superficie vertical.
- Una superficie horizontal móvil que se desplace suavemente en sentido vertical, manteniendo el ángulo recto con la superficie vertical.
- Una escala de medición graduada en milímetros con reparos en centímetros, inextensible. El cero de la escala corresponde al plano horizontal de apoyo de los pies.

Muchos instrumentos usados comúnmente para medir estatura consisten en barras verticales no rígidas a las cuales se ajusta otra barra horizontal angosta que se pone en contacto con la cabeza del sujeto, aunque no necesariamente con la parte más alta del cráneo, como ocurriría si se usara esa superficie.

Frecuentemente, estas barras tienen tanto juego en su extremo distal que pueden ser movidas 1 cm o más sin afectar la lectura sobre la escala vertical. En consecuencia, tal tipo de instrumento no resulta útil para este fin.

Técnica

La estatura (talla de pie) se mide con el estadiómetro desde los dos años cumplidos en adelante. El individuo que será medido debe estar descalzo (o apenas con medias delgadas) y vestir poca ropa, de tal modo que se pueda ver la posición del cuerpo. Si usa medias, se debe tener presente que éstas pueden ocultar la ligera elevación de los pies que algunos niños tienden a hacer cuando son medidos de pie. Se debe poner especial cuidado en esto.

27

El niño debe estar de pie sobre la superficie plana, con el peso distribuido en forma pareja sobre ambos pies, los talones juntos, y la cabeza en una posición tal que la línea de visión sea perpendicular al eje vertical del cuerpo. Los brazos colgarán libremente a los costados y la cabeza, la espalda, las nalgas y los talones estarán en contacto con el plano vertical del estadiómetro.

Muchos niños, con el objeto de "estirarse", tienden a producir una lordosis dorsal, echando los hombros hacia atrás, lo cual incurva la columna y disminuye la estatura; por ello, los hombros deben estar relajados y hacia delante. Todo individuo que no pueda permanecer erguido en esta posición debe ser colocado en forma vertical, de tal modo que sólo las nalgas y los talones o la cabeza estén en contacto con la columna vertical del estadiómetro. Se pide al individuo que haga una inspiración profunda y que mantenga la posición erguida. Luego se desliza el cursor móvil horizontal hasta el vértice del cráneo, con una presión suficiente como para comprimir el pelo.

Es preciso que el operador cuente con un ayudante para determinar la estatura de los niños más pequeños de edad. El ayudante coloca una mano sobre los pies del niño para evitar que levante los talones y para que éstos permanezcan en contacto con la columna vertical del estadiómetro, mientras con la otra se asegura de que las rodillas estén estiradas. Se le pide que haga una inspiración profunda, que relaje los hombros y se estire, haciéndose lo más alto posible. El estiramiento minimiza la variación en estatura que ocurre durante el día y que puede llegar hasta 2 cm. El operador desliza el cursor móvil horizontal y efectúa la lectura de la medición al milímetro completo.

Perímetro cefálico

Instrumento

Cinta metálica o de fibra de vidrio, inextensible, plana, de 5 a 7 mm de ancho, con escala en milímetros y el cero desplazado no menos de 3 cm respecto del extremo.

Técnica

Hasta los dos años el niño debe estar sostenido por un adulto en su regazo; luego, no es necesario. Se deben quitar gorros, hebillas, vinchas de pelo, y desarmar rodetes o trenzas. El operador se coloca sobre el costado izquierdo de la cabeza y sostiene la cinta como un lazo, pasando por sobre el arco superciliar y

28

Latina, problemática que continúa sin solución, aunque existen muestras de crecimiento socioeconómico en la región. Al respecto, el Programa Mundial de Alimentos de Naciones Unidas, reportó que en esa región existen alrededor de 9 millones de niños menores de 5 años que padecen desnutrición, y que una cifra similar están en alto riesgo de afectarse debido a los niveles de pobreza en determinadas comunidades.⁽¹¹²⁾

En muchos países de América Latina, aún persisten elevados índices de desigualdades socioeconómicas; las que repercuten en los estados nutricionales de sus poblaciones, especialmente en niños preescolares; comúnmente, las costumbres alimenticias suelen ser monótonas y deficientes en alimentos ricos en hierro, zinc, calcio, tiamina, riboflavina, folatos, piridoxina, vitamina C y vitamina A.^(113,14)

Se calcula que unos 129 millones de niños menores de cinco años en esos países poseen un peso y talla inferior al recomendable, lo que indica malnutrición; al respecto, destacan algunos países andinos como Ecuador, Bolivia y Perú, en los que llega a ser hasta de cuatro a cinco veces superior la presencia del bajo peso.⁽¹¹⁵⁾

Pajuelo Ramírez y Miranda Cuadros⁽¹¹⁶⁾ plantean que, entre las manifestaciones de desorden nutricional de mayor presencia en los niños peruanos menores de 5 años están la desnutrición crónica, la obesidad y la deficiencia de micronutrientes. Esa situación que requiere de la toma de acciones integrales en las comunidades.

Longhi et al.⁽¹¹⁷⁾ concluyeron que la desnutrición infantil es uno de los problemas de salud de mayor relevancia en la actualidad de algunas regiones de Argentina. Los hallazgos mostraron que esa patología ha descendido en ese contexto, sin disminuir hasta los niveles deseables de Argentina, influyendo de manera directa en las tasas de morbilidad y mortalidad, así como en la prevalencia de determinadas enfermedades crónicas no transmisibles.

La relación existente entre alimentación inadecuada y aparición de enfermedades prevenibles ha hecho que el tema de la búsqueda de la alimentación saludable constituya una prioridad para la salud pública.^(117,18)

Según Behm Rosas⁽¹¹⁹⁾ en su análisis sobre los determinantes económicos y sociales de la mortalidad en América Latina, la desnutrición continúa siendo no resuelta en América Latina. Este autor considera que el

temente de la edad. Es muy práctica y de gran ayuda para detectar precozmente la malnutrición aguda. Para ello, se disponen de patrones percentilados. También se puede calcular la puntuación Z.

2. **Índice de masa corporal:** es un índice fácil de calcular, que se ha mostrado muy útil para definir la obesidad. Su principal desventaja es que varía con la edad. Por tanto, en niños su valoración se realiza mediante curva percentilada o con el cálculo de puntuaciones Z. Hay que considerar qué valores elevados solo significan sobrepeso; para discriminar si se trata de un exceso de grasa (obesidad) o de masa magra (constitución atlética) habrá que realizar la medida del perímetro braquial y del pliegue cutáneo.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

Determinación del perímetro braquial como indicador del estado nutricional frente a otros indicadores antropométricos en niños menores de cinco años del Dispensario Médico Monseñor Juan Wiesnet, cantón Barray, 2021.

OLGA YESENIA TORRES BUÑAY

Trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo, presentado ante el Instituto de Posgrado y Educación Continua de la ESPOCH, como requisito parcial para la obtención del grado de:

MAGÍSTER EN NUTRICIÓN INFANTIL

RIOBAMBA - ECUADOR

Octubre 2022

fue rechazada por lo que tomaron luego la iniciativa de realizar un nuevo estudio que determine nuevos valores de referencia donde se ajusta la edad en relación al sexo, como principal indicador del estado nutricional.

A través del uso curvas de valores de referencia del QUAC por sus siglas en inglés (Quaker Arm Circumference measuring stick) utilizando una cinta métrica para la toma de la medición del perímetro braquial, siendo ubicado la toma el parte proximal del brazo para posteriormente compararlo con un valor de referencia de un niño de la misma edad y sexo, al ser sencillo, barato, se convierte en un indicador fácil de usar. Por lo que se propone una medida estándar que puede facilitar la comparación de datos entre diferentes países (McI & Yip, 1998)

Ventajas

El perímetro braquial tiene las siguientes ventajas:

- a. Guarda una buena correlación con el índice peso/ edad
- b. Brinda una pesquisa sobre el estado nutricional vinculado con las reservas de proteínas corporales.
- c. Insinúa una disponibilidad de almacenamientos de grasa subcutánea siendo un indicador de la pérdida integral del crecimiento del niño.
- d. La medición de la circunferencia media del brazo se la toma con una cinta métrica siendo esta herramienta de fácil acceso, además, de ser indispensable para la detección oportuna de la condición del estado nutricional.

Utilización del perímetro braquial

Muchos estudios avalan la importancia del uso de este indicador sobre todo en poblaciones donde no se puede contar con el equipo necesario para la toma de medidas. Como por ejemplo cuando debemos realizar un Screening nutricional en una comunidad o cuando se presente un gran número de niños a un centro nutricional, podemos utilizar el perímetro braquial para una selección inicial. Los niños con un perímetro braquial $< 135\text{mm}$ serán seleccionados para ser medidos y pesados. **Los que presenten un perímetro braquial igual o superior a 135mm serán considerados como niños con un estado nutricional normal, además este índice nos ayuda a diagnosticar riesgo de desnutrición siendo considerado como un signo de alarma ayudándonos a identificar que es necesario realizar una valoración completa para dar intervención y monitoreo (Molina Cetina, 2011)**

Aplicación de los instrumentos e interpretación de los indicadores

Los instrumentos que se utilizan para evaluación del estado nutricional en niños menores de cinco años son gráficos y tablas de las variables peso, talla, índice de masa corporal, perímetro braquial, expresados según edad y sexo.

Aproximación de la edad en la evaluación nutricional

En niños nacidos pretérmino se suele corregir la edad hasta los 24 meses cuando son extremos, mientras que, en los niños que se encuentra en una prematuridad moderada, se emplea hasta los 12

Contenidos Teóricos

Evaluación Nutricional

Lic. Castro Citera, Pablo
Dra Elorriaga, Natalia
Lic. Ferrari, Mariela
Lic. Figueroa, Gabriela
Lic. Levy, Lorena
Lic. Palacio Tejedor, Verónica
Lic. White, Cintia
Dra Witriw, Alicia M

Tórax: Con el sujeto parado frente al observador, se rodea el tórax con la cinta métrica a la altura de la zona esternal media entre la 3ª y 4ª costilla. Se solicita al sujeto que realice una inspiración profunda y luego espire totalmente el aire, siendo la medida correcta aquella correspondiente al final de la espiración.

Abdomen: Con el sujeto parado frente al observador, se rodea el abdomen con la cinta métrica a nivel umbilical. Cuidando que el instrumento se mantenga siempre horizontal.

Muslo: Con el sujeto parado, se toma la medición rodeando el muslo derecho con la cinta métrica, a nivel medio entre la espina iliaca anterosuperior y el borde superior de la rótula.

Gemelo: Con el sujeto parado, se toma la medición rodeando con la cinta métrica la pierna derecha, a nivel del máximo perímetro de la pantorrilla.

Medida de pliegues grasos:

Con el paciente de pie, se medirán los pliegues del hemicuerpo derecho, con excepción del abdominal. Se empleará el calibre de Lange, Harpenden o Cescorf. Si bien estos calibres determinan resultados comparables en sujetos delgados, en pacientes obesos el calibre de Harpenden origina determinaciones menores, con el consecuente "robo" de masa grasa por su mayor potencia de cierre. Todas las medidas se efectuarán comprimiendo el pliegue de grasa entre los dedos pulgar e índice

Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa

Influence of Nutritional Status on School Performance in an educational institution

Influência do Estado Nutricional no Desempenho Acadêmico em uma Instituição de ensino

Sonia Apolonia Santos Holguín
sonia.santos09@gmail.com
ssantos@upse.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-1740-3397

Sara Esther Barros Rivera
sbarros@upse.edu.ec
https://orcid.org/0000-0003-1803-2230

Universidad Estatal Península de Santa Elena, La Libertad Santa Elena-Ecuador

Recibido 7 de febrero 2022 / Aprobado y aceptado 24 de febrero 2022 / Publicado 14 de marzo 2022

RESUMEN

El estado nutricional es el resultado de la interacción entre una buena alimentación y los aportes nutritivos que estos contienen, permitiendo compensar las demandas que un organismo necesita para su correcto funcionamiento. El presente artículo determina la influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Básica durante el primer trimestre del 2019. Se aplicó la metodología con enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal y correlacional, donde se obtuvo información mediante la observación, aplicación del instrumento y valoración antropométrica a los escolares. La muestra seleccionada estuvo representada por 166 estudiantes de los cuales se determinó los que se encuentran bajo peso, normal peso, sobrepeso y obesidad. La etapa preescolar obtuvo un promedio aceptable que, según la escala de la Ley Orgánica de Educación Intercultural, si alcanzan entre los más relevantes se encontraban los estudiantes con bajo peso con un nivel cognitivo de 7,2 inferior al resto de los estudiantes. En cuanto a la etapa escolar los estudiantes que según su estado nutricional se encuentran con obesidad fueron aquellos que presentaron un nivel cognitivo inferior de 6,9 que evaluado por la LOEI estaban próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos. Con estos resultados se determinó que el estado nutricional no tiene una influencia estadísticamente significativa en el

que según a escala da Lei Orgânica da Educação Intercultural, se atingem a aprendizagem exigida, dos quais segundo a classificação pelo estado nutricional entre os mais relevantes foram os alunos com baixo peso e nível cognitivo 7,2 inferior ao resto dos estudantes. Em relação ao estágio escolar, os estudantes que, de acordo com seu estado nutricional, são obesos foram os que apresentaram um nível cognitivo inferior de 6,9, que, avaliado pela LOEI, estava próximo de atingir o aprendizado exigido. Com estes resultados verificou-se que o estado nutricional não tem influência estatisticamente significativa no desempenho escolar dos alunos da Unidade Educacional La Libertad.

Palavras-Chave: Condição nutricional, Rendimento escolar, Hábitos alimentícios

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios inician desde los primeros meses de vida, sin embargo, durante la etapa escolar la nutrición juega un papel fundamental porque es donde se establecen los hábitos saludables que permitirán desarrollar a lo largo de la vida un correcto estado de salud, es decir que la alimentación es una inversión en la salud a largo plazo. El estado nutricional se encuentra relacionado con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas ocurridas al ingerir nutrientes (1). Por lo tanto, un estilo de vida saludable y un cuerpo sano se obtienen de un correcto patrón alimentario el

de las etapas donde se experimentan diversos desafíos con la alimentación es la etapa escolar, uno de ellos es aprender a alimentarse correctamente y desarrollar hábitos alimentarios los mismos que influyen durante su crecimiento, estado de salud físico y desarrollo intelectual. Una buena nutrición no solo se basa en comer sano, su principal propósito es prevenir el desarrollo de enfermedades como la malnutrición, que afecta al desarrollo de la capacidad de atención y aprendizaje, la misma que se sobrepone a otro problema como es la obesidad y el sobrepeso exponiendo a los escolares a que en su vida adulta padezcan de enfermedades crónicas que afecten a su salud y disminuyan la calidad de vida.

A nivel mundial, según el reporte del estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, en el año 2017 el retraso del crecimiento continúa disminuyendo en relación con el año 2012 con un 9% que representa a 14,4 millones de niños menores de 5 años, simultáneamente las estadísticas demostraron que los niveles de emaciación (peso inferior para la talla en niños menores de 5 años) en el mismo periodo fue de 7,5% que corresponden a 50,5 millones. En

Revista de Investigación en Salud

Volumen 5 No. 13 enero-abril 2022. https://revistavive.org. ISSN: 2664-3243, ISSN-L: 2664-3243

155

informações foram obtidas por meio da observação, aplicação do instrumento e avaliação antropométrica em escolares. A mostra selecionada foi representada por 166 estudantes, dos quais foram determinados os que apresentavam baixo peso, peso normal, sobrepeso e obesidade. A fase pré-escolar obteve uma média aceitável que, segundo a escala da Lei Orgânica da Educação Intercultural, se atingem a aprendizagem exigida, dos quais segundo a classificação pelo estado nutricional entre os mais relevantes foram os alunos com baixo peso e nível cognitivo 7,2 inferior ao resto dos estudantes. Em relação ao estágio escolar, os estudantes que, de acordo com seu estado nutricional, são obesos foram os que apresentaram um nível cognitivo inferior de 6,9, que, avaliado pela LOEI, estava próximo de atingir o aprendizado exigido. Com estes resultados verificou-se que o estado nutricional não tem influência estatisticamente significativa no desempenho escolar dos alunos da Unidade Educacional La Libertad.

Palavras-Chave: Condição nutricional, Rendimento escolar, Hábitos alimentícios

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios inician desde los primeros meses de vida, sin embargo, durante la etapa escolar la nutrición juega un papel fundamental porque es donde se establecen los hábitos saludables que permitirán desarrollar a lo largo de la vida un correcto estado de salud, es decir que la alimentación es una inversión en la salud a largo plazo. El estado nutricional se encuentra relacionado con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas ocurridas al ingerir nutrientes (1). Por lo tanto, un estilo de vida saludable y un cuerpo sano se obtienen de un correcto patrón alimentario el

buena salud, las cuales deben ser combinadas con el ejercicio físico correspondiente y acorde a las diferentes etapas de vida. Es así, que una de las etapas donde se experimentan diversos desafíos con la alimentación es la etapa escolar, uno de ellos es aprender a alimentarse correctamente y desarrollar hábitos alimentarios los mismos que influyen durante su crecimiento, estado de salud físico y desarrollo intelectual. Una buena nutrición no solo se basa en comer sano, su principal propósito es prevenir el desarrollo de enfermedades como la malnutrición, que afecta al desarrollo de la capacidad de atención y aprendizaje, la misma que se sobrepone a otro problema como es la obesidad y el sobrepeso exponiendo a los escolares a que en su vida adulta padezcan de enfermedades crónicas que afecten a su salud y disminuyan la calidad de vida.

A nivel mundial, según el reporte del estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, en el año 2017 el retraso del crecimiento continúa disminuyendo en relación con el año 2012 con un 9% que representa a 14,4 millones de niños menores de 5 años, simultáneamente las estadísticas demostraron que los niveles de emaciación (peso inferior para la talla en niños menores de 5 años) en el mismo periodo fue de 7,5% que corresponden a 50,5 millones. En

Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa



cuanto a los niños con sobrepeso durante este periodo de 5 años se ha mantenido con el 5,6% que corresponde a 38,3 millones considerado que los países con mayor índice de sobrepeso/obesidad son África con un 25% y Asia con un 46% (4).

El rendimiento escolar es la valoración de las capacidades y conocimientos que se obtiene luego de un proceso de formación en un centro educativo, este proceso se evalúa a través de metodologías diseñadas por los docentes con el objetivo de medir el nivel de conocimiento en el que se encuentra el aprendiz (3). Países como México han realizado estudios sobre cómo se encuentra asociado el sobrepeso y la obesidad en la relación con el rendimiento académico. Este estudio se realizó en la Ciudad de Mérida con una muestra de 566 participantes distribuidos en 293 mujeres y 273 varones, obteniendo como resultado que el desempeño académico en relación al índice masa corporal mostró según el género que variaba significativamente. El 28% de los participantes presentó sobrepeso, 16% obesidad teniendo mayor prevalencia el sexo femenino, siendo los mismos los que mostraron mayor predisposición a tener un bajo desempeño académico en materias como matemáticas, lenguaje y ciencias naturales (5).

En cuanto a América Latina las estadísticas demostraron que durante los últimos años

de desnutrición crónica, 1,8 desnutrición global, 1,6 desnutrición aguda y un 6,8% sufren de sobrepeso y obesidad (6). Un estudio realizado en Perú sobre el estado nutricional y su influencia en el rendimiento escolar (7), contó con una muestra de 43 estudiantes del tercer año de educación básica donde se los clasificó por el índice de masa corporal que se obtuvo de las medidas antropométricas y las calificaciones del promedio final, donde logró determinar que existe una relación del 85,7% entre el estado nutricional y el rendimiento escolar. Además, explica que los estudiantes que mantenían un buen estado nutricional (4,6%) mantenían un rendimiento escolar destacado y en proceso, sin embargo, los estudiantes con estado nutricional regular (6,98%) y malo (55,81%) presentaban un rendimiento bajo de inicio y en proceso.

En Ecuador el contexto es similar al panorama mundial por el incremento del sobrepeso y obesidad entre los diferentes grupos etarios, teniendo en cuenta que aún existen altos índices en el retardo de la talla por la falta de micronutrientes. Los problemas con mayor índice que se reportan en Ecuador asociados a los niños menores de 5 años etapa que corresponde a la primera infancia o etapa preescolar, son la desnutrición con 1,6 % teniendo mayor incidencia en las zonas rurales que las urbanas, bajo peso 4,8%, sobrepeso y

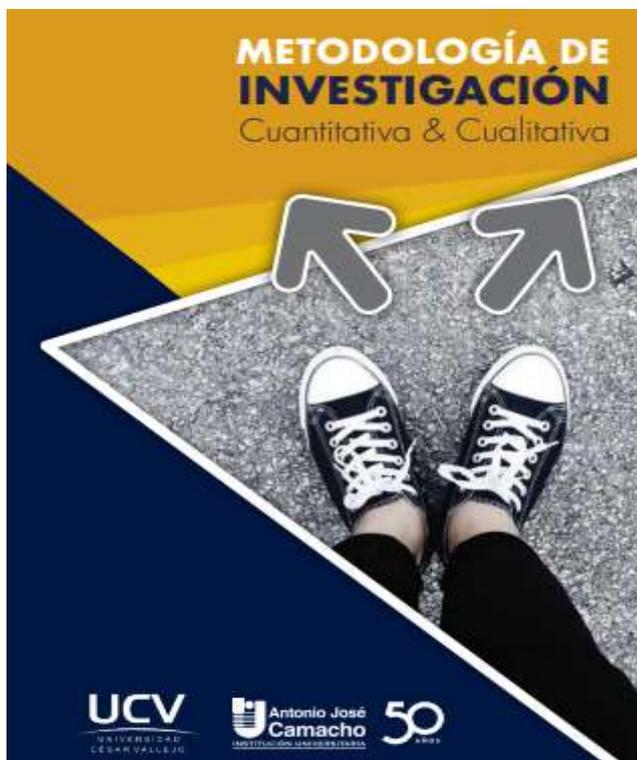
a través de metodologías diseñadas por los docentes con el objetivo de medir el nivel de conocimiento en el que se encuentra el aprendiz (3). Países como México han realizado estudios sobre cómo se encuentra asociado el sobrepeso y la obesidad en la relación con el rendimiento académico. Este estudio se realizó en la Ciudad de Mérida con una muestra de 566 participantes distribuidos en 293 mujeres y 273 varones, obteniendo como resultado que el desempeño académico en relación al índice masa corporal mostró según el género que variaba significativamente. El 28% de los participantes presentó sobrepeso, 16% obesidad teniendo mayor prevalencia el sexo femenino, siendo los mismos los que mostraron mayor predisposición a tener un bajo desempeño académico en materias como matemáticas, lenguaje y ciencias naturales (5).

En cuanto a América Latina las estadísticas demostraron que durante los últimos años existe una considerable disminución en la desnutrición, pero a su vez ha aumentado la presión por el incremento de sobrepeso y obesidad. Se estima que un 12,2 % de la población de niños menores de 5 años sufre

logro determinar que existe una relación del 85,7% entre el estado nutricional y el rendimiento escolar. Además, explica que los estudiantes que mantenían un buen estado nutricional (4,6%) mantenían un rendimiento escolar destacado y en proceso, sin embargo, los estudiantes con estado nutricional regular (6,98) y malo (55,81) presentaban un rendimiento bajo de inicio y en proceso.

En Ecuador el contexto es similar al panorama mundial por el incremento del sobrepeso y obesidad entre los diferentes grupos etarios, teniendo en cuenta que aún existen altos índices en el retardo de la talla por la falta de micronutrientes. Los problemas con mayor índice que se reportan en Ecuador asociados a los niños menores de 5 años etapa que corresponde a la primera infancia o etapa preescolar, son la desnutrición con 1,6 % teniendo mayor incidencia en las zonas rurales que las urbanas, bajo peso 4,8%, sobrepeso y obesidad 8,6% cifras que corresponden a la última encuesta sobre las condiciones de vida. Por otro lado, las edades entre 5 a 11 años que corresponden a la segunda infancia o etapa escolar tiene mayor concentración en

Nivel de investigación

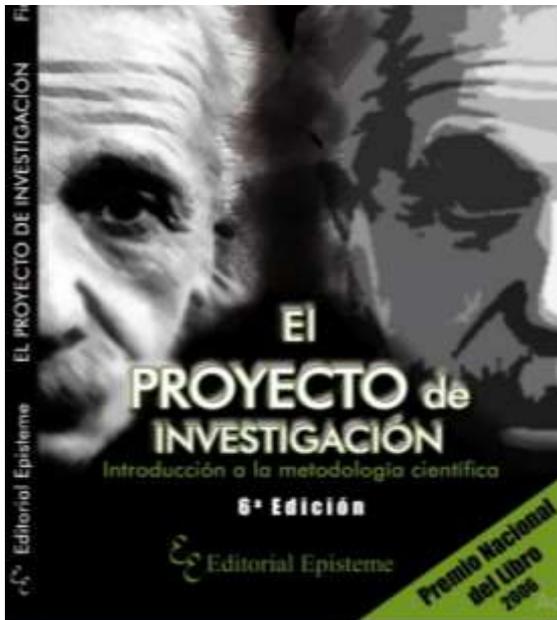


El objeto de estudio, las teorías que se desarrollan del tema y se buscan obtener información que pueden ser primarias, secundarias o terciarias, que a su vez pueden ser disciplinas (Sampieri, Fernández y Baptista, 2000).

Es así como, cuando hablamos de una investigación cuantitativa damos por aludido al ámbito estadístico, ya que se analiza una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos, para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema en estudio. Mientras que con el enfoque cualitativo se debe establecer una estrecha relación con los participantes o posibles beneficiarios de la investigación, pues son sus experiencias e ideas las que nos permite determinar los procesos investigativos, con el empleo de un instrumento de medición predeterminado.

En el enfoque cuantitativo, la recolección de datos se hace para comprobar hipótesis que se han planteado con antelación al proceso metodológico; por eso se emplean experimentaciones, análisis correlacionales, comparativos y de causa-efecto; también se debe resaltar que este enfoque conlleva un proceso secuencial y deductivo. Cuando este culmina se debe lograr una generalización de resultados, predicciones, control de

Población



7.1. Concepto de Población

Una característica del conocimiento científico es la generalidad, de allí que la ciencia se preocupe por extender sus resultados de manera que sean aplicables, no sólo a uno o a pocos casos, sino que sean aplicables a muchos casos similares o de la misma clase. En este sentido, una investigación puede tener como propósito el estudio de un conjunto numeroso de objetos, individuos, e incluso documentos. A dicho conjunto se le denomina población.

La población, o en términos más precisos población objetivo, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio.

Muestra



Tipos de muestra

Básicamente, categorizamos las muestras en dos grandes ramas: las *muestras no probabilísticas* y las *muestras probabilísticas*. En las *muestras probabilísticas*, todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.7 Técnicas e instrumentos de la investigación cuantitativa

Las técnicas son procedimientos sistematizados operativos que sirven para la solución de problemas prácticos. Estas deben ser seleccionadas teniendo en cuenta lo que se investiga: ¿por qué?, ¿para qué? y ¿cómo se investiga? Las técnicas pueden ser: observación, encuesta y psicométrica.

Los instrumentos son medios auxiliares para recoger y registrar los datos obtenidos a través de las técnicas y pueden ser: escala de apreciación, lista de cotejo, rúbrica, cuestionario y test psicométrico.

Descripción de la propuesta

Investigación Educativa y Educativa 2019-2020 (2019)

ATENCIÓN INTEGRAL E INTERCULTURAL DE NIÑOS Y NIÑAS EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

AUTORES: Dayany Escalona León¹
Hishochy Delgado Méndez²
Mayelín Madrigal Contrera³
Jorge Rodríguez Díaz⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: arb@psicologia.cu

Fecha de recepción: 12 - 03 - 2019 Fecha de aceptación: 10 - 04 - 2019

RESUMEN

La educación parvularia es compleja por los múltiples procesos a los que se sujeta en parte de la formación y evolución de los niños. Por ello, resulta necesario no solo desarrollar aptitudes psicomotoras, de interacción social y cultural sino también velar por la integridad físico-mental; es decir, cuidar la salud de los niños. Este trabajo investigativo constituye un aporte epistemológico y metodológico para responder a situaciones de riesgo en ambientes de educación parvularia. En ocasiones, se presentan accidentes y situaciones que ponen en riesgo la vida de los menores, esto se debe -en la mayoría de los casos- a la falta de preparación del maestro. De ahí que nos interesa responder a la interrogante: ¿qué debemos tener en cuenta para el cuidado integral de los niños de educación parvularia?

PALABRAS CLAVE: Educación preescolar; psuicultura; primeros auxilios; nutrición infantil; hábitos.

¹ Doctora en Medicina, 2002-2008, Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Cuba. Máster Universitario de Sanación y Salud, Universidad Oberta de Catalunya, España, 2019. Especialista en Pediatría y Psiquiatría, ES BICENTENARIO Business School, 2017. Máster residente en el Hospital General Provincial Gustavo Domínguez Pedreira de Neurología, Oncología y Gastroenterología en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Santo Domingo.

² PhD (+) en Artes y Educación, Universidad de Barcelona, España (2015-2019). Magister en Ciencias de la Educación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador (2012-2015). Especialista en Educación para una Ciudadanía Intercultural + Titulación Universitaria en Interculturalidad para Maestros y Profesores (Doble Titulación), Universidad Business School, Centro de Innovación de postgrados, España. Licenciada en Historia del Arte, Universidad de la Habana, Cuba (2004-2009).

³ Magister en Desarrollo comunitario, Universidad Central de las Villas "María Alejo" Cuba (2008- 2011).

⁴ Licenciada en Educación, Instituto Superior Pedagógico "José Varela" Villa Clara, Cuba (1991- 1996) Especialista en Educación Preescolar, Escuela Formadora de Maestros "Manuel Acevedo Domínguez" Villa Clara, Cuba (1995- 1999) Doctora en Metodología de la Investigación, Doctora en Pedagogía de Psicología, Educación Familiar e

Intervención nutricional en niños de edad preescolar

Los hábitos alimentarios determinan el estado nutricional y de salud de una población, en este caso hablaremos de la edad preescolar. Teniendo en cuenta que en Ecuador las principales cuestiones que impiden una adecuada alimentación, saludable, no están regidas por la disponibilidad de alimentos, sino por la desigualdad en la distribución de los mismos, añadido a otros factores como desigualdad, el bajo nivel educativo, fundamentalmente de la madre que es quien generalmente está a cargo de los niños y el nivel socioeconómico, profundizaremos en la manera más adecuada de una nutrición saludable. Los principales alimentos que conforman el menú diario del mayor porcentaje de la población ecuatoriana son a base de arroz, y carne, además del consumo de aceite de palma.

Durante los primeros años de vida la alimentación y la salud están estrechamente relacionadas, ya que es una etapa de crecimiento y desarrollo.

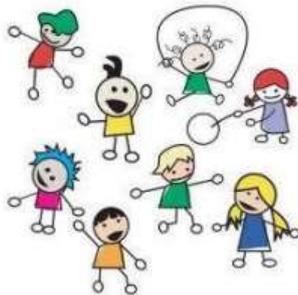
184 Revista Educativa D&E. Publicación conjunta entre CIEUT- Las Teras y CIEIG-Granma, CUBA

Investigación Educativa y Educativa 2019-2020 (2019)

ATENCIÓN INTEGRAL E INTERCULTURAL DE NIÑOS Y NIÑAS EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

rogativa, donde aun desde el punto de vista orgánico existe: inmadurez, motivo por el cual los requerimientos de ciertos nutrientes serán superiores, también con una mayor tendencia a presentar carencias, llevando a alteraciones que pueden ser irreversibles. Durante esta etapa se viven nuevas y diversas experiencias, por ejemplo, en los primeros años de vida forma parte del desarrollo normal del niño el jugar con los alimentos, pues es donde se exploran los diversos texturas y formas de los mismos, así como que se acostumbrará a los diferentes sabores. En los primeros meses la principal fuente de energía es la lactancia, y a medida que van creciendo va aumentando la cantidad de alimentos diversos, así como cantidades más específicas, teniendo en cuenta la actividad física que desempeña: El 50 al 55 % de la energía debe ser aportada por los glúcidos, el 25 % debe por los lípidos y del 12 al 15 % por las proteínas. Se debe tener en cuenta que la alimentación para cur sea

Manual de la Alimentación Escolar Saludable



HABITOS SALUDABLES PARA CRECER SANOS Y APRENDER CON SALUD

Lic. Nut. Patricia Serafin

Diciembre 2012

Guías Alimentarias



La infancia constituye una etapa de la vida en la que la correcta alimentación tiene un papel esencial. **Cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por deficiencia**, puede tener consecuencias en la capacidad de aprendizaje y el estado de salud a corto y largo plazo de las niñas y niños.

¡IMPORTANTE!

No existen alimentos buenos o malos, sino que la alimentación de las niñas y niños debe estar de acuerdo a sus necesidades nutricionales!!

GRUPOS DE ALIMENTOS

Es importante realizar un consumo adecuado de alimentos de cada uno de los 7 grupos de alimentos que están representados en la Olla Nutricional en las cantidades recomendadas.

Además de variar el consumo de alimentos entre los 7 grupos y dentro de ellos, se debe variar la forma de elaboración de los platos de comidas preparados todos los días.



15

Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición,
Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación
Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir

Guía de alimentación y nutrición para docentes

El entorno escolar

En la escuela se deben promover la oferta de una alimentación saludable, que cumpla la establecido en el Reglamento para el control de funcionamiento de los comedores. También se deben implementar estrategias de información y capacitación para el consumo de una dieta saludable.

La cocina escolar debe consumir alimentos de alto valor nutritivo por ejemplo frutas y verduras, evitar alimentos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas como son los "snacks" y bebidas azucaradas.



Valoración de factibilidad

Guía para elaborar
estudios de factibilidad
de
proyectos ecoturísticos

Rafael Luna
Damaris Chaves

Guatemala, marzo 2001
PROARCA/CAPAS

Rafael Luna y Damaris Chaves
marzo 2001

a. Definición de estudio de factibilidad

El estudio de factibilidad es el análisis de una empresa para determinar:

- Si el negocio que se propone será bueno o malo, y en cuales condiciones se debe desarrollar para que sea exitoso.
- Si el negocio propuesto contribuye con la conservación, protección o restauración de los recursos naturales y el ambiente.

Factibilidad es el grado en que lograr algo es posible o las posibilidades que tiene un negocio.

Iniciar un proyecto de producción o fortalecimiento significa invertir recursos como tiempo, dinero, materia prima y equipos.

Como los recursos siempre son limitados, es necesario tomar una decisión: las buenas decisiones sólo pueden ser tomadas sobre la base de evidencias y cálculos correctos, de manera que se tenga mucha seguridad de que el negocio se desempeñará correctamente y que producirá ganancias.

Antes de iniciar el estudio de factibilidad es importante tener en cuenta que cualquier

Anexos 3

Instrumentos

Instrumento #1



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA EDUCACIÓN INICIAL**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL INICIAL 1 Y 2 DEL
CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL “15 DE OCTUBRE” DEL CANTÓN
SANTA ROSA PROVINCIA DE EL ORO, AÑO LECTIVO 2024.**

Les pedimos su ayuda contestando esta encuesta, cualquier observación será bienvenida; se guardará la debida confidencialidad sobre la información que proporcione, la intención es conocer de manera fundamental sobre la alimentación saludable.

Objetivo: Conocer el nivel de conocimiento del padre de familia sobre alimentación saludable en niños de 3 a 5 años.

Por favor marque con una X en el casillero o los casilleros que sean de su criterio.

Grado de instrucción:

Primaria

Bachillerato

Superior

Conocimientos generales

1. ¿Conoce acerca de la importancia de llevar a su hijo al control médico?

Si

No

2. ¿Usted lleva a su hijo al control médico?

Si

No

3. Si su respuesta es sí ¿Con qué frecuencia lleva a su niño al control médico?

Siempre

Casi siempre

Ocasionalmente

4. ¿Recuerda usted cuanto pesó su niño cuando nació?

Si

No

Si su respuesta es sí, escríbalo

5. ¿Tiene memoria de cuánto midió su niño al nacer?

Si

No

Si su respuesta es sí, escríbalo.....

6. ¿Usted lleva un control de peso de su niño?

Si

No

7. ¿Acostumbra a medir cuánto crece su niño?

Si

No

8. ¿Tiene conocimiento de cómo aporta los nutrientes en el desarrollo del niño?

Si

No

9. ¿Conoce sobre los grupos alimenticios?

Si

No

Si su respuesta es sí, describa ¿Cuáles son?

.....
.....

10. ¿Su hijo acostumbra a lavarse las manos antes de ingerir los alimentos?

Si

No

11. ¿Usted lava los alimentos para la preparación de sus comidas?

Si

No

12. ¿Usted aparte de la alimentación complementa a su niño con vitaminas en la etapa preescolar?

Si

No

Si su respuesta es sí, escriba que tipo de vitaminas.....
.....
.....

13. ¿El niño acostumbra a desayunar en casa antes de ir al jardín?

Si

No

Si su respuesta es no ¿Por qué?

.....
.....
.....

14. ¿Cuántas veces al día se alimenta su hijo?

3 veces al día

4 veces al día

5 veces al día

Más de 5 veces al día

15. ¿Acostumbra a enviar alimentos para la hora del refrigerio escolar de su niño?

Si

No

16. ¿Cuáles son los alimentos más frecuentes que ubica en la lonchera de su niño? Descríbalos

.....

.....

17. ¿Usted le brinda comidas rápidas a su niño?

Si

No

18. ¿Considera que su hijo lleva una alimentación saludable para su correcto desarrollo y crecimiento?

Si

No

¿Por qué?

.....

.....

.....

19. ¿Le gustaría conocer el hábito alimenticio que debe llevar un niño acorde a su edad, peso y talla?

Si

No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Instrumento #2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DEL INICIAL 1 Y 2 DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL “15 DE OCTUBRE ” DEL CANTÓN SANTA ROSA PROVINCIA DE EL ORO, AÑO LECTIVO 2024.

Les pedimos su colaboración, contestando a la siguiente encuesta, cualquier observación será bienvenida; se guardará la debida confidencialidad sobre la información que proporcione, la intención es conocer de manera fundamental sobre la alimentación saludable.

Objetivo: Conocer el nivel de conocimiento del docente sobre alimentación saludable en niños de 3 a 5 años.

Por favor marque con una X en el casillero que corresponda a su criterio y en caso de requerir, explique su respuesta.

DATOS GENERALES

¿Cuál es su título profesional docente?

Bachiller

Docente de Educación Básica

Lic. En Educación Inicial

Otros

Especifique.....

¿Cuántos años de experiencia tiene en la docencia?

Escriba en el recuadro

¿En qué nivel usted cree que se encuentran sus conocimientos sobre alimentación saludable?

Bueno

Muy bueno

Excelente

Conocimientos generales

1. ¿Considera usted que los niños deben alimentarse saludablemente dentro y fuera del aula de clases?

Si

No

2. ¿Estima usted que una alimentación saludable otorga un correcto desarrollo y crecimiento en el infante?

Si

No

3. ¿Observa usted que los niños se alimentan bien a la hora del refrigerio escolar?

Si

No

Si su respuesta es no, explíquelo

.....
.....
.....
.....

4. ¿Los niños consumen todos los alimentos que llevan en su lonchera?

Siempre

Casi siempre

Nunca

5. ¿Qué es lo que más observa en el contenido de las loncheras de sus alumnos?

.....
.....
.....
.....

6. ¿Sabe usted cómo aporta los nutrientes en el desarrollo del niño?

Si

No

7. ¿Tiene conocimiento sobre los grupos alimenticios?

Si

No

8. ¿Cree usted que es esencial una lonchera balanceada y equilibrada al momento del refrigerio escolar?

Si

No

9. ¿Usted fomenta la alimentación saludable para el refrigerio escolar a sus alumnos y padres de familia?

Si

No

10. ¿Le gustaría conocer una guía de alimentos para que oriente a los padres de familias sobre los alimentos que deben ir en la lonchera escolar?

Si

No

Instrumento #3

GUÍA PARA VALORAR EL CONTENIDO DEL REFRIGERIO ESCOLAR

Plantilla para valorar el contenido del refrigerio escolar de los niños de 3 a 5 años del Centro de Educación Inicial “15 de octubre” de la Ciudad de Santa Rosa				
ORDEN	ALIMENTOS	BEBIDAS	Valoración de la lonchera saludable	
			Saludable	No saludable
1				

Instrumento #4

**HOJA DE REGISTRO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS
ANTROPOMÉTRICOS**

N°	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	SEXO	PESO (Kg)	TALLA (cm)	CIRCUNFERENCIA MEDIO BRAQUIAL	CAJA TORÁCICA
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Anexo 4.

Evidencias de la aplicación de los instrumentos



Entrevista a los padres de familia de los niños del subnivel II



Encuesta aplicada a las docentes del CEI "15 de Octubre"



Observación aplicada a las loncheras de los niños del subnivel II



Registro de medidas antropométricas de los niños de 3 a 5 años



Registro del peso



Registro de la talla



Registro de la circunferencia medio braquial



Registro de la circunferencia torácica