



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS ESCOLARES,
ESCUELA FISCAL N. 19 FRANCISCO PIZARRO.
COMUNA MONTEVERDE. PROVINCIA DE
SANTA ELENA 2011-2012**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

**AUTORES: MEJILLÓN DE LA ROSA GLADYS JAZMÍN
PANCHANA BALÓN JAIRO ALEJANDRO**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBO MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2012

**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS ESCOLARES,
ESCUELA FISCAL N. 19 FRANCISCO PIZARRO.
COMUNA MONTEVERDE. PROVINCIA DE
SANTA ELENA 2011-2012**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

**AUTORES: MEJILLÓN DE LA ROSA GLADYS JAZMÍN
PANCHANA BALÓN JAIRO ALEJANDRO**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBO MSc.


LA LIBERTAD – ECUADOR

2012

CERTIFICACIÓN DE LA TUTORA

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación: “ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS ESCOLARES. ESCUELA FISCAL N. 19 FRANCISCO PIZARRO. COMUNA MONTEVERDE - PROVINCIA DE SANTA ELENA 2011-2012”, elaborado por los estudiantes Sr: Jairo Alejandro Panchana Balón y Srta.: Gladys Jazmín Mejillón De la Rosa, egresados de la Carrera de Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado/a, me permito declarar que luego de haber orientado, y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and curves, positioned above a horizontal dotted line.

Lcda. Delfina Jimbo

TUTORA

CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA

DEDICATORIA

A Dios mi creador, amparo y fortaleza,
cuando más lo necesité, hizo palpable su amor
a través de quienes me rodean.

A mi familia, mis padres, hermano, amigos,
profesores y mi tutora, quienes sin esperar nada
a cambio han sido pilares fundamentales en mi
profesionalización y así, formar parte de este
logro que me abre las puertas inimaginables en
mi futuro.

Jairo...

DEDICATORIA

A Dios, por estos padres maravillosos, quienes
me apoyan en derrotas y celebran mis triunfos.

A hermanos; a quienes les debo todo lo que
tengo en mi vida.

A mis Maestros, quienes han sido guías en el
aprendizaje, dándonos los conocimientos para
mi buen desenvolvimiento en la sociedad.

Gladys...

AGRADECIMIENTO

Deseamos agradecer a Dios, por darnos las fuerzas necesarias en los momentos que más necesitamos y bendecirnos con la posibilidad de caminar a su lado durante nuestra vida.

A todos los maestros, que hicieron de nosotros buenos enfermeros y mejores personas. En particular a nuestra profesora Guía de tesis, Lcda. Delfina Jimbo, quien nos orientó durante toda la carrera y especialmente el tiempo de esta tesis; a la Universidad, por el soporte institucional dado para la realización de este trabajo.

También a nuestros queridos compañeros, quienes nos apoyaron y nos permitieron entrar en sus vidas durante estos cuatro años de convivencia, compañerismo y amistad.

Especialmente a nuestros Padres, por su apoyo incondicional, supieron motivarnos moral, espiritual y materialmente para culminar nuestra formación, y así asegurarnos una vida digna en el futuro, haciendo más grata nuestra permanencia en la Universidad.

A nuestros hermanos que estuvieron siempre a nuestro lado con sus palabras de ánimo.

Jairo y Gladys...

TRIBUNAL DE GRADO

Abg. Carlos San Andrés Restrepo
DECANO DE LA FACULTAD
C.C SOCIALES Y DE LA SALUD

Dr. Juan Monserrate Cervantes, MSc.
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE
CIENCIAS DE LA SALUD

Lic. Martha Morocho Mazón. MSc.
PROFESORA DEL AREA

Lic. Delfina Jimbo Balladares. MSc.
TUTORA

Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.
SECRETARIO GENERAL – PROCURADOR

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS ESCOLARES. ESCUELA FISCAL
N. 19 FRANCISCO PIZARRO. COMUNA MONTEVERDE.
PROVINCIA DE SANTA ELENA. 2011-2012**

Autores: Gladys Mejillón De La Rosa
Jairo Panchana Balón
Tutora: Lcda. Delfina Jimbo B.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación determina el estado nutricional en escolares de una zona rural de la escuela Francisco Pizarro, comuna Monteverde de la Provincia de Santa Elena. El estudio es descriptivo, cuantitativo y transversal; en él se identifica la alimentación, el factor socioeconómico y los hábitos alimenticios de niños y sus familias. La técnica utilizada es la observación y la encuesta; con la guía de observación se mide el índice de masa corporal y a través de un cuestionario de preguntas; los hábitos nutricionales, tipos de alimentos y factor socioeconómico que tienen cada una de estas familias. Este trabajo concluye que existen un 34% de niños y un 40% de niñas con bajo peso debido a la falta de ingreso económico y el desconocimiento de los padres sobre la importancia que tienen los alimentos nutritivos para el cuerpo. Otro problema es que un 19% de niños y un 17% de niñas tienen riesgo de sobrepeso debido al consumo de comida chatarra ricos en carbohidratos y grasas. Estos problemas motivan a elaborar un manual y un tríptico sobre alimentación y práctica alimenticias, para contribuir a mejorar el estado nutricional de los niños de la escuela.

PALABRAS CLAVES: Nutrición, Alimentación, Hábitos Alimenticios, Factor Socioeconómico.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
PORTADA	
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
REVISIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRAFICA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
TRIBUNAL DE GRADO	vi
RESUMEN	vii
ÍNDICE GENERAL	viii-xvi
ÍNDICE DE CUADROS	xii
ÍNDICE DE GRÀFICOS	xiii-xiv
ÍNDICE DE ANEXOS	xv
PROPUESTA	xvi
INTRODUCCIÓN	1-2
Planteamiento del problema	3-5
Enunciado del problema	5
Justificación	6-7
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Hipótesis	8

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.	Marco científico	
1.1.1.	Teorías de enfermería	9-11
1.1.2.	Nutrición del escolar	11-12
1.1.2.1.	El estado nutricional	12-13
1.1.2.2.	Factores que afectan el estado nutricional	13-15
1.1.2.3.	Valoración del estado nutricional	15-17
1.1.2.4.	Alteraciones en el estado nutricional	18-19
1.1.2.5.	Cuidados de enfermería	20
1.1.3.	Alimentación del niño en la edad escolar	20-22
1.1.3.1.	Los alimentos nutricionales	23-30
1.1.4.	Los hábitos alimenticios	30-35
1.1.5.	El lonch escolar	35-36
1.1.6.	Proceso de atención de enfermería	36-38
1.2.	Marco legal	35-36
1.2.1.	Ley de la alimentación y nutrición	39
1.2.2.	Programas del MSP	40-44

1.3.	Marco conceptual	
1.3.1.	Que es la nutrición	45
1.3.2.	Que es la alimentación	45
1.3.3.	Proteínas	46
1.3.4.	Carbohidratos	46
1.3.5.	Grasas	46
1.3.6.	Vitaminas	46
1.3.7.	Pirámide nutricional	47-48

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1.	Tipo de estudio	49
2.2.	Población y muestra	50
2.3.	VARIABLES A INVESTIGAR	51-52
2.4.	Operacionalización de las variables	53-59
2.5.	Técnicas e instrumentos para recolección de datos	60
2.6.	Prueba piloto	60
	Consideraciones éticas	60
2.8.	Procedimientos y presentación de datos	61
	Talento humano	61

CAPÍTULO III

3.1.	Análisis e interpretación de resultados	62-67
	CONCLUSIONES	68
	RECOMENDACIONES	69
	BIBLIOGRAFÍA	70
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70-72
	GLOSARIO	73

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1: Las vitamina	29
Cuadro 2: Proceso de atención de enfermería	36-38
Cuadro 3: Variables	51
Cuadro 4: Estado nutricional	53
Cuadro 5: Factor socio económico	54
Cuadro 6: La alimentación	55-57
Cuadro 7: Hábitos nutricionales	58-59
Cuadro 8: Tabla de la OMS	89
Cuadro 9: Índice de masa corporal de niños/as	90

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS

	Pág.
Gráfico 1: Pirámide nutricional	22
Gráfico 2: Índice de masa corporal	62
Gráfico 3: Ingesta de alimentos	64
Gráfico 4: Practicas alimenticias	66
Gráfico 5: IMC en niños	91
Gráfico 6: IMC en niñas	92
Tabla 1 y gráfico 7: Población de la escuela	93
Tabla 2 y gráfico 8: Cantidad de niños por edades	94
Tabla 3 y gráfico 9: Lugar de residencia	95
Tabla 4 y gráfico 10: Nivel de estudio de los padres	96
Tabla 5 y gráfico 11: Sustento económico del hogar	97
Tabla 6 y gráfico 12: Ingreso económico	98
Tabla 7 y gráfico 13: Remuneración económica	99
Tabla 8 y gráfico 14: Consumo de frutas	100
Tabla 9 y gráfico 15: Frecuencia del consumo de frutas	101
Tabla 10 y gráfico 16: Vitaminas y minerales	102
Tabla 11 y gráfico 17: Alimentos que contienen Vit A	103
Tabla 12 y gráfico 18: Alimentos que contienen Vit B	104
Tabla 13 y Gráfico 19: Alimentos que contienen Vit C	105

Tabla 14 y Gráfico 20: Alimentos que contienen Vit D	106
Tabla 15 y Gráfico 21: Alimentos que contienen Vit E	107
Tabla 16 y Gráfico 22: Consumo de dulces	108
Tabla 17 y Gráfico 23: Frecuencia consumo de dulces	109
Tabla 18 y Gráfico 24: Consumo de alimentos	110
Tabla 19 y Gráfico 25: Consumo de líquido	111
Tabla 20 y Gráfico 26: Hábitos de comida	112
Tabla 21 y Gráfico 27: Práctica ejercicios	113
Tabla 22 y Gráfico 28: Tiempo de practicar ejercicios	114

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1: Permisos para obtener datos	74
Anexo 2: Consentimiento informado	75
Anexo 3: Instrumento de obtención de datos	76-84
Anexo 4: Cronograma	85
Anexo 5: Presupuesto	86
Anexo 6: Factibilidad y pertinencia	87-88
Anexo 7: Evidencias fotográficas	115-119

PROPUESTA

PORTADA

Antecedentes	120-122
Justificación	123
Objetivos	124
Actividades	125
Resultados	125
Estrategias	125-126
Beneficios	126
Metodología	127
Universo de trabajo	128
Meta	128
Recurso	129-130
Cronograma	131-135
Evaluación	135
Cronograma del programa educacional	136
Desarrollo	137-144
Bibliografía	145
Anexo de propuesta	

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial la mala alimentación continúa siendo un problema significativo pese a que la pobreza es la principal causa, en zona rural, que conlleva a una mala alimentación del niño, provocando problema de desnutrición infantil. En países subdesarrollados, esta es una enfermedad de alta prevalencia que se produce a consecuencia de ingesta inapropiada de nutrientes. En el mundo en desarrollo, uno de cada cuatro niños y niñas, pesa menos de lo normal, es decir 146 millones de niños escolares tienen bajo peso. Otro problema de alteración nutricional es el sobrepeso y la obesidad debido al consumo excesivo de comida chatarra y cambios de hábitos alimenticios en su entorno familiar.

En el Ecuador la mala alimentación sigue afectando a un importante porcentaje en la niñez siendo la desnutrición una de las principales causas de morbilidad en muchas zonas rurales sin embargo no se descarta el incremento de niños y niñas con sobrepeso y obesidad.

La obesidad y la desnutrición que se presentan con mucha frecuencia en los niños motivan a determinar el estado nutricional, el tipo de alimentación, los hábitos alimenticios y la situación socioeconómica de los escolares de la escuela fiscal mixta N° 19 Francisco Pizarro de la comuna de Monteverde, Provincia de Santa Elena. Teniendo claro que la alimentación, los hábitos alimenticios y el factor socio económico influye en el estado nutricional de los niños escolares.

El estudio contiene revisión bibliográfica sobre nutrición saludable, buenos estilos y hábitos de vida adecuada, esto permitió elaborar una Guía de observación sobre el índice de masa corporal de los escolares. También se diseñó un formulario de preguntas, a los padres de los niños, para determinar el nivel de conocimientos sobre la alimentación y sus hábitos alimenticios. La investigación se desarrolló sobre un universo de 320 escolares obteniendo una muestra de 181 escolares de 6 a 12 años de edad.

Esta investigación demostró que existe una alteración en el estado nutricional de los escolares, un 35% de niños y un 40% de niñas están con bajo peso, debido al factor socioeconómico y al desconocimiento de los padres. El 19% de los niños escolares presento riesgo de sobrepeso, mientras que en niñas se obtuvo un 17%; debió a la mala alimentación y el consumo de comida chatarra, ricas en carbohidratos y grasa. Ante esta situación se intentó generar procesos de cambio elaborando un programa llamado “Aliméntate Mejor” cuyo objetivo es contribuir a reducir el riesgo de sobrepeso y bajo peso, diseñando un manual que proporcionan temas de alimentación balanceada y un tríptico sobre refrigerio escolar, esta información proporcionará a las madres brindar alimentos nutritivos en la lonchera escolar y así mejorar el estado nutricional de los niños.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Estado nutricional, es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas, que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes y calorías. Los nutrientes son la base fundamental para el crecimiento y desarrollo de los escolares.

El hambre, la desnutrición y las deficiencias de micronutrientes son problemas de salud pública en los países en vías de desarrollo debido a la alta prevalencia y por el impacto que ocasionan sobre la salud y el bienestar de la población, especialmente en los grupos de más bajos ingresos. Por otra parte mientras el bajo peso y la desnutrición son dos causas que afectan el estado nutricional repercutiendo también en el progreso económico e impone costos adicionales a la sociedad, añadiendo presión sobre los sistemas de educación y salud es necesario e importante saber que otros problemas de salud relacionados con la nutrición y el estilo de vida a los que se enfrentan los escolares son el sobrepeso/obesidad producidas muchas veces por un desequilibrio nutricional y el consumo excesivo de Alimentos ricos en grasas saturadas y cambios de hábitos alimenticios de su entorno familiar.

Los países en desarrollo están sufriendo cambios de naturaleza económica, epidemiológica, demográfica y nutricional. En algunos de ellos, la transición nutricional presenta la coexistencia de desnutrición y obesidad. Durante el año 2001-2003, según estimaciones de la FAO (Organización de Alimentos y Agricultura), habían 854 millones de personas subnutridas a escala mundial. En el mundo en desarrollo, uno de cada cuatro niños y niñas pesa menos de lo normal, es decir 146 millones de niños escolares tienen bajo peso.

En América Latina y el Asia oriental, se ha conseguido una notable reducción en las tasas de desnutrición infantil. Estudios nutricionales de las últimas dos décadas permiten estimar que en Latinoamérica y el Caribe se observa que ciertos países (Argentina, Costa Rica, Ecuador y Paraguay) registran retrocesos en la meta de reducción de la desnutrición. En los últimos años ha crecido notablemente la prevalencia tanto del sobrepeso como de la obesidad en América Latina y en el resto del mundo. La prevalencia de obesidad en la infancia varía entre 1-28%. Esta situación provocó que en el año 1997 la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconociera estos problemas como una epidemia global y, a partir de ese momento, se incorporen hábitos saludables desde la primera infancia. Mientras que otros estudios demuestran que los niños que habitan en localidades urbanas tienen un mayor índice de obesidad (27.6%) que los que habitan en zonas rurales (11.9%).

En el Ecuador, en los últimos años a pesar de haber disminuido la desnutrición, la mala alimentación sigue afectando a un importante porcentaje de la niñez debido a que los alimentos básicos para el área urbana y rural son arroz, papa, plátano, banano, pan y azúcar en la dieta de los ecuatorianos. Esta problemática ha hecho que las organizaciones de salud entren en un proceso de formular una política de estado en materia de soberanía y seguridad alimentaria y nutricional, basado en los principios constitucionales pertinentes, y con la participación de todos los actores involucrados: la población, los organismos gubernamentales y no gubernamentales, las universidades, el sector privado, los medios de comunicación, las iglesias.

Una de las acciones establecida como política gubernamental es la de disponer de programas de alimentación escolar, cuyo objetivo es Contribuir al mejoramiento de la calidad y eficiencia de la educación básica mediante la entrega de un

complemento alimenticio, principalmente en zonas con mayor vulnerabilidad social. El grupo vulnerable son los escolares de la zona rural de la Provincia Santa Elena, en donde uno de los principales problemas de salud es la desnutrición infantil, que priva a los niños de los nutrientes necesarios en su período más importante de crecimiento, generando secuelas tanto mentales como físicas que son irreversibles y permanentes. Además de impedir el desarrollo del completo potencial de estos niños cuya causa con mayor impacto en muchas familias es el factor socio económico, la falta de educación en los padres sobre la forma de alimentar a sus hijos, y la mala alimentación.

La escuela Fiscal mixta N° 19 Francisco Pizarro cuenta con aproximadamente 450 alumnos de diferentes edades y contextura, es una de las instituciones donde no está establecido un programa de alimentación escolar, ni se realizan controles de crecimiento y desarrollo de los escolares, ni actividades de fomento y protección. Estas acciones permitieron hacer un análisis de las condiciones nutricionales de los niños y establecer estrategias de acción que permite solucionar los problemas del estado nutricional.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Considerando el análisis realizado del contexto del problema se elaboro la siguiente pregunta: ¿Cómo influye la alimentación, los hábitos alimenticios, y los recursos socioeconómicos en el estado nutricional de niños de la escuela N. 19 Francisco Pizarro, de la Comuna Monteverde de la Provincia de Santa Elena.

JUSTIFICACIÓN

La alteración del estado nutricional de los niños constituye una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en niños escolares en países en desarrollo. La principal causa de mortalidad es la desnutrición infantil, lo que priva a los niños de los nutrientes necesarios en su período más importante de crecimiento, generando secuelas tanto mentales como físicas que son irreversibles y permanentes. Además de impedir el desarrollo del completo potencial de estos niños, la desnutrición repercute también en el progreso económico e impone costos adicionales a la sociedad, añadiendo presión sobre los sistemas de educación y salud.

Es importante conocer y buscar solución al estado nutricional de los escolares lo que ayudo a identificar las alteraciones en el crecimiento y desarrollo, que permitió impartir los conocimientos a los padres de familia y así promover una vida saludable, ya que para conocer el verdadero problema se requiere de una verdadera intervención eficaz e integral para el desenvolviendo de los escolares; el mismo que determinó en gran parte los factores nutricionales y psicosociales que afectan su crecimiento y desarrollo, y por ende ocasiona alteraciones de salud.

Para mejorar la situación de alimentación de los niños se estableció políticas públicas y acciones de Fomento y Protección en donde participe salud, educación y la familia para que aprendan a reconocer, diferenciar, prevenir enfermedades a través de una buena dieta alimenticia, cuidando el aporte energético de la dieta controlando el peso, ritmo de desarrollo del niño y sus preferencias alimentarias y evitando que el niño coma sólo lo que le gusta

La valoración del estado nutricional permitió; específicamente, identificar la cantidad de niños con un problema en su estado nutricional, que altera el crecimiento y desarrollo, apreciar si están llevando una buena alimentación balanceada y si el factor socioeconómico es una de las causas por la que cursan muchas de estas familias, que les impiden mantener una correcta forma de alimentación. Los padres de familia de esta zona rural no conocen la importancia de los alimentos necesarios para el completo desarrollo del escolar, por lo tanto se logró evaluar el estado nutricional para identificar quienes se encuentran en parámetros normales, desnutridos o en sobrepeso.

Por ello fue importante realizar éste proyecto de investigación con el apoyo de la institución, alumnos y padres de familia, en donde se logró diseñar una propuesta que contiene un manual y un tríptico que ayudara a los padres de familia a mejorar sus estilos de vida nutricional y de los escolares, y que también sepan diferenciar y sustituir alimentos que muchas veces no tienen a su alcance por la falta de recurso económico y el alza de los precios de los alimentos, esperando así que este programa se pueda implementar e impartir en otras instituciones de zonas rurales de la Provincia de Santa Elena.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Determinar el estado nutricional, el tipo de alimentación, los hábitos alimenticios y la situación socioeconómico de los escolares de la escuela fiscal n. 19 Francisco Pizarro, Comuna Monteverde -Provincia de Santa Elena 2011-2012

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los hábitos alimenticios de padres y niños escolares de 5 a 10 años de edad
- Realizar la toma de medidas antropométricas peso y talla de los niños de la escuela de acuerdo a la edad.
- Evaluar el estado nutricional del niño que acude a la escuela aplicando la fórmula de IMC
- Diseñar un Programa “Aliméntate Mejor” orientado a los escolares para que se pueda implementar en la escuela y se generen sanas culturas alimentarias.

HIPÓTESIS

El factor socioeconómico, la alimentación y los hábitos alimenticios, influyen en el estado nutricional de los niños escolares

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.MARCO CIENTÍFICO

1.1.1.TEORÍAS DE ENFERMERÍA

ENFERMERA Y NUTRICIÓN

Los cuidados de las enfermeras en Nutrición son asistir, informar, formar, educar, asesorar y adiestrar, desde el aspecto bio-psico-social del paciente y con un desarrollo estructurado en diferentes etapas. Tras el diagnóstico nutricional y educativo la enfermera, pauta el adiestramiento del paciente, ofreciendo atención integral y evaluación continua de resultados. Todo ello con actitud científica, abierta, constante, personalizada y con empatía. En los equipos pluriprofesionales, las enfermeras son responsables de proporcionar los cuidados y conocimientos necesarios para atender y educar a las personas en distintas etapas del ciclo vital.

Los hábitos alimentarios son un factor determinante del estado de salud de la población, porque se configuran en la infancia y se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto, pudiendo influir sobre ellos a través de programas educativos que refuercen las pautas de conducta alimentaria adecuadas.

Haciendo un breve recorrido por las teorías desarrolladas por las grandes pensadoras enfermeras, se encuentran continuas referencias a los cuidados nutricionales.

VIRGINIA HENDERSON. (14 NECESIDADES BÁSICAS)

Define a la enfermería en términos funcionales: ella define 14 necesidades básicas del individuo, que comprenden los componentes de los cuidados de enfermería, y dentro de ellas la número dos que es “COMER Y BEBER ADECUADAMENTE”

ABRAHAM MASLOW.(PIRÁMIDE DE MASLOW)

En 1934 propone la teoría llamada la jerarquía de necesidades de Maslow la cual es una teoría sobre la motivación humana.

Las fisiológicas básicas (alimentos, agua, aire, excreción) son las fundamentales a cubrir. Después le siguen la de seguridad (protección), la de aceptación social (amor, amistad, afecto, pertenencia, camaradería), de autoestima (reconocimiento, autovalía, ego, éxito, prestigio). Todas ellas son denominadas como Necesidades del déficit. La última de autorrealización (auto cumplimiento, de lo que uno es capaz) es a la que se le enclava en necesidad de ser.

Al respecto de las necesidades fisiológicas; Maslow creía, apoyado en sus investigaciones, que estas eran de hecho necesidades individuales. Ponía como ejemplo que la falta de Vit. C conduciría a una persona a buscar específicamente aquellos alimentos que proveían de Vit. C como el zumo de naranja. Al respecto es donde esta teoría conductual sirve en muchas ocasiones en la aplicación de los cuidados de enfermería. El individuo puede cubrir sus necesidades con la ayuda de la enfermera o con su encauzamiento en la consecución de autoayuda.

Con un desarrollo estructurado de los Cuidados nutricionales, se facilita el aprendizaje y simplifica la ardua tarea del adiestramiento del usuario en el equilibrio nutricional.

La implementación en la cobertura de todas estas necesidades por parte de la enfermera, se destaca en los cuidados de los pacientes con trastornos de la Conducta Alimentaria.

La comunidad científica coincide en que una dieta equilibrada, una buena hidratación y movimiento, son los pilares de la salud a cualquier edad. Para llevar a cabo esta máxima nutricional, la enfermera aplica teorías y modelos para satisfacción de estas necesidades básicas con empatía y de manera personalizada.

1.1.2.LA NUTRICIÓN DEL ESCOLAR

Una adecuada nutrición, puede ser tomada por distintas formas, En términos generales, la nutrición saludable debe ser parte integral de la vida diaria de las personas y contribuir a su bienestar fisiológico, mental y social. Los niños en edad escolar crecen lenta pero continuamente, y es muy importante que reciban la cantidad y calidad de nutrientes que serán imprescindibles para su desarrollo normal.

Un desayuno consistente es necesario, pero también está comprobado científicamente que cada tres horas, el nivel normal de azúcar en la sangre decae, es lo que se denomina hambre de corto plazo y el escolar aun habiendo desayunado apropiadamente debe ingerir alimentos, para continuar activo, atento, y aprender. Un almuerzo o una pequeña merienda durante la jornada escolar de cuatro horas y más son indispensables. El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

LA EDAD ESCOLAR

La edad escolar es la etapa entre los 6 hasta 12 años de edad, es cuando el niño por un período conocido a menudo como infancia intermedia, en el que se enfrenta a nuevos desafíos, donde la parte cognitiva proporciona la capacidad de evaluarse a sí mismo y de percibir las valoraciones que ellos hacen; es donde la autoestima se convierte en un aspecto esencial.

EL RENDIMIENTO DEL ESCOLAR

De los alimentos que incluimos al despertar dependen el rendimiento escolar, la capacidad de concentración y de estar alerta, de analizar la información y de evocar los conocimientos aprendidos. Muy poco se le puede exigir a un estudiante si no le garantizamos una nutrición que sostenga niveles intelectuales óptimos

1.1.2.1.EL ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional es fundamental por lo que permite a los escolares a crecer y desarrollarse saludablemente. En esta etapa el consumo de alimentos depende de varios factores: la edad, peso, talla, actividades escolares, lúdicas y sociales.

Se debe educar a nivel familiar y escolar para incentivar el consumo de alimentos de alto nivel nutritivo. En esta edad la alimentación está influenciada por la publicidad a través de los medios de comunicación utilizados por las compañías fabricantes de alimentos masivos (comida rápida y variedad de dulces), que

contienen gran cantidad de azúcares simples, ácidos grasos saturados, colorantes, preservantes, acidulantes, conservantes, oxidantes, nitrificantes, edulcorantes y saborizantes; factores que pueden provocar alergias, malnutrición (déficit y exceso) y caries dental.

1.1.2.2.- FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO NUTRICIONAL

EL factor socioeconómico es uno de los factores que afecta el estado nutricional de los escolares de esta manera el escolar tendrá, bajo rendimiento escolar debido a que;

- Falta de información sobre el tema
- Factores nutricionales
- Falta de atención de los padres, existe bajo nivel educativo de los padres
- Las familias desorganizadas e inestables
- Malos hábitos
- El nivel de ingreso de los padres que no cubren sus necesidades de calorías y nutrientes.
- El medio en el que el niño se desenvuelve los amigos, la familia, y barrios que hacen que los niños tengan problemas de disciplina y adaptación por eso no rinden
- La disponibilidad de los alimentos, su consumo y el aprovechamiento que el organismo haga los alimentos, es decir como se metabolizan, son factores que deben estar en equilibrio para obtener un estado nutricional saludable.

Las causas directas de mala nutrición son:

- Consumo dietético inadecuado
- Baja disponibilidad de vitaminas y minerales.
- Bajo consumo de alimentos ricos en micronutrientes

- Alto contenido en harinas, azúcares y grasa.
- Enfermedades infecciosas y parasitarias frecuentes; que disminuyen la absorción y aumentan las pérdidas de micro nutrientes.
- Actividad física inadecuada o nula

Estos factores afectan el desarrollo de los escolares y como consecuencia provoca las siguientes enfermedades:

- Anemia
- Obesidad
- Depresión
- Atrofia muscular
- Déficit del peso
- Retardo en la pubertad
- Desnutrición
- Retraso en el crecimiento
- Aumento en las enfermedades infecciosas en la infancia
- Retardo en el desarrollo cognitivo y motor que se produce en daños en la integración sensorial, pobre rendimiento en el escolar y alteración en la atención

FACTOR SOCIOECONÓMICO

La compleja problemática que afrontan las familias y las comunidades rurales incluye problemas como pobreza, marginalidad, violencia, descomposición social, saneamiento básico, infraestructura, servicios básicos, deterioro de los recursos, educación, que sufren los habitantes de las zonas rurales.

La situación económica de la sociedad, ha cambiado los hábitos alimenticios de la mayoría de los ciudadanos del mundo. Más allá de las bondades de una u otra

dieta, el mayor factor de influencia, son los problemas económicos, que condicionan la dieta de la mayoría de la población.

1.1.2.3.- VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

El crecimiento durante la edad escolar se caracteriza gradualmente en casi todas las partes del cuerpo. La coordinación y el control muscular aumentan a medida que se perfeccionan las habilidades motoras gruesas y finas.

El Peso y talla durante esta etapa hay una diferencia en relación con el sexo ya que los varones tienden a ganar más peso hasta los 12 años pero en relación con la altura son similares.

Para evaluar el estado nutricional se debe tener presente las medidas antropométricas, estas se refieren a las mediciones que se realizan en diferentes partes del organismo. Incluyen las destinadas a determinar de forma indirecta la cantidad de grasa total, que están encaminadas a clasificar los individuos según su peso y talla (índice de masa corporal y medición de pliegues entre otros), así como las medidas que conducen a la determinación del reparto de grasa en los diferentes compartimentos del organismo

Con los resultados obtenidos estas medidas se puede evaluar el estado nutricional del niño, identificando si se encuentra en los parámetros normales según la edad y, por tanto, prevenir el exceso de peso debido a las grasas ingeridas y a la desnutrición del escolar.

INDICE DE MASA CORPORAL

Es una medida de asociación entre el peso y la talla. Se calcula según la expresión matemática:

$$IMC = \frac{\textit{peso}}{\textit{estatura}^2}$$

Y las unidades de medida en el sistema MKS son: $\frac{\textit{kg}}{\textit{m}^2}$

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

DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO Y TÉCNICAS DE LA TOMA DE LAS MEDIDAS ANTOPOMÉTRICAS

PESO

Expresa el crecimiento de la masa corporal en su conjunto. Para evaluar adecuadamente su significado, hay que tener en cuenta la edad del niño, la talla, la configuración del cuerpo, las proporciones de grasa, músculo y hueso, el peso al nacimiento y la constitución física de los padres, entre otros.

Equipo y técnica de medición:

Para medir el peso se utiliza una balanza o báscula, preferiblemente de contrapeso. En el caso de los niños pequeños se utiliza una balanza para lactantes y cuando los niños pueden mantener la posición estándar de pie se utiliza una balanza para adultos. Se debe verificar que el sujeto se encuentre en el centro de la

plataforma sin tocar en ninguna parte; idealmente el peso debe tomarse después de un mínimo de 3 horas de la última comida y siempre que sea posible debe evacuarse la vejiga previamente.

TALLA

Es la dimensión que mide la longitud o altura de todo el cuerpo; cuando se le toma en posición acostada se le denomina longitud supina y cuando se le toma en posición de pie, estatura. Se considera la dimensión más útil para la evaluación retrospectiva del crecimiento.

Equipos y técnicas de medición:

Los niños mayores de dos años se miden de pie y en la posición estándar descrita inicialmente, pudiendo emplearse para ello un estadiómetro o un tallímetro; en su ausencia bastaría con colocar un centímetro o una vara graduada sobre la superficie de la pared y perpendicular al piso. El niño estará desprovisto de calzado, con la cabeza erguida y en el plano de Frankfort, los talones, los glúteos, la espalda y la parte posterior de la cabeza se mantendrán en contacto con el soporte vertical del instrumento o con la pared. El medidor colocará su mano izquierda sobre la barbilla del individuo tratando de evitar que durante este proceso se pierda el plano de Frankfort y con la mano derecha hará descender suavemente el tope deslizante del instrumento o, si éste no existiera, una escuadra o bloque de maderahasta hacer contacto con el vértice de la cabeza. Logradas estas condiciones se le pedirá que realice una inspiración profunda y que inmediatamente baje los hombros cuidando de que no levante los talones. En ese momento se tomará el valor que señale el tope móvil.

1.1.2.4.- ALTERACIONES EN EL ESTADO NUTRICIONAL

DESNUTRICION

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas

Es un estado patológico inespecífico potencialmente reversible, que se origina como resultado de un deficiente aporte calórico al organismo, el mismo es acompañado por manifestaciones clínicas diversas de acuerdo a factores ecológicos e individuales.

En sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional.

BAJO PESO

El término peso bajo se refiere a un humano cuyo peso se considera se encuentra por debajo de un valor saludable. Es un IMC inferior a 18.5 es por lo general identificado como un peso bajo.

La causa más común de que una persona tenga un peso bajo es básicamente la desnutrición causada por la ausencia de alimentos adecuados

EN RIESGO

Se asigna este código al niño o niña que presenta algún riesgo de desnutrición. Se refiere a quienes sin llegar a estar desnutridos no han subido de peso lo suficiente,

comparado con el control anterior (según normas del Ministerio de Salud o diagnóstico del médico) o a aquéllos que presentaron algún grado de desnutrición en alguno de los tres controles previos al último registrado, aunque ya se haya recuperado.

Por otro lado también se asigna a las personas que están en riesgo de llegar a un sobrepeso próximo a ese factor.

SOBREPESO

El sobrepeso es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura. El sobrepeso es una condición común, especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios

Un cuerpo sano requiere una cantidad mínima de grasa para el buen funcionamiento de los sistemas hormonal, reproductivo e inmunológico, como el aislamiento térmico, como la absorción de choque para las zonas sensibles, y la energía para uso futuro. Pero la acumulación de grasa de almacenamiento en exceso puede afectar el movimiento y la flexibilidad, y puede alterar la apariencia del cuerpo.

OBESIDAD

La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad.

1.1.2.5.- CUIDADOS DE ENFERMERÍA

La enfermería ha tenido siempre un papel activo en los programas de nutrición, como elemento canalizador de casi la totalidad de las acciones de dicho programa, dirigidas al individuo, a la familia y a la comunidad. Las enfermeras realizan todas las actividades necesarias para:

- Valorar las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de los ciclos vitales.
- Valorar las necesidades nutricionales en el período de enfermedad.
- Enseñar a nutrirse de forma equilibrada.
- Adecuar una alimentación e hidratación correcta a sus circunstancias.
- Ayudar a la adquisición del Índice de Masa Corporal correcto
- Adiestrar para un tránsito seguro de líquidos y sólidos.
- Preparación y administración del soporte nutricional artificial.
- Seguimiento nutricional completo y continuado.
- Evaluación total y parcial de resultados.

1.1.3.- ALIMENTACIÓN DEL NIÑO EN LA EDAD ESCOLAR

La edad escolar (de 7 a 12 años) es un período de la vida caracterizado por un consumo energético elevado, al punto que el requerimiento calórico es bastante alto. La alimentación durante todo este período debe ser abundante y variada, conformada por los alimentos de los tres grupos básicos, para asegurar la satisfacción de los requerimientos de energía y nutrientes.

Los alimentos que se les suministran deberán aportar nutrientes y calorías, con relación al grupo de alimentos ricos en proteínas de origen animal, ofrecerle distintas opciones: huevos en diferentes preparaciones, como sustituto de la carne. Asimismo queso y yogurt. En el niño de edad escolar debe ser estimulado al consumo de leche, bien sea en forma líquida, en sopas, en cremas, natillas o postres. Asimismo se debe propiciar el consumo de queso, frutas, legumbres cocidas y crudas. La Carne debe estar preparada preferiblemente en trocitos, para que el niño aprenda a masticar y a conocer diversos sabores.

También dentro de este período necesita consumir alimentos de origen vegetal, espinacas, auyama, acelga, remolacha zanahoria, por su alto contenido en vitaminas y minerales y que pueden ser preparados en forma de guisos, puré, tortas, croquetas, o ensaladas. Igualmente deben consumir otros vegetales, como las leguminosas, los cereales y los tubérculos para satisfacer sus necesidades energéticas. Los azúcares y las grasas serán utilizados como complementos o aderezos en la preparación de los alimentos. Los platos ofrecidos al niño deben ser presentados de manera sencilla, agradable a la vista y en pocas cantidades.

REQUERIMIENTO CALÓRICO PARA LOS NIÑOS SEGÚN EDAD Y SEXO

- Niños de: 7 – 9 años: 1900 Kcal,
- Varones de 10 – 12 años: 2100 Kcal
- Mujeres de 10 – 12 años: 1900 Kcal

En promedio de los tres grupos es: 1967 Kcal.

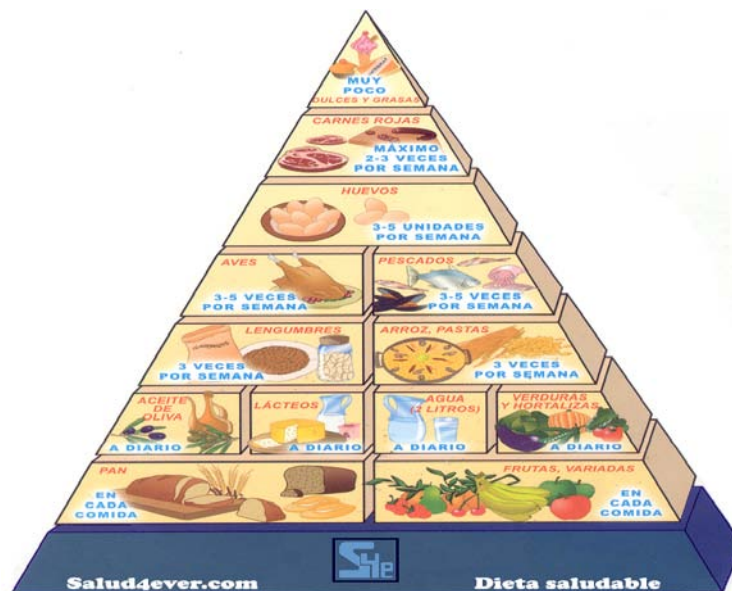
Es importante destacar que esta edad es básica para establecer buenos hábitos alimenticios, los cuales dependerán fundamentalmente de la actitud y de los conocimientos que tengan la madre o persona que permanezca más tiempo con él

niño. La persona encargada de su alimentación; debe saber elegir alimentos de alto valor nutritivo y bajo costo así como conocer la mejor manera de prepararlos.

Durante la edad escolar, una dieta adecuada es sumamente importante en la prevención de las enfermedades; tanto por los efectos negativos que produce el déficit nutricional, como por las consecuencias del exceso (obesidad). Esta se encuentra asociada con otras enfermedades a largo plazo (degenerativas), que constituyen causas de altos índices de mortalidad, como son las afecciones cardiovasculares, la hipertensión arterial, enfermedades renales, la arterioesclerosis, la diabetes y otras. Dichas enfermedades están relacionadas con la ingestión excesiva de alimentos ricos en nutrientes específicos tales como: grasas, carbohidratos o proteínas de origen animal.

Entre los alimentos que deben consumir los escolares se encuentran los de la pirámide nutricional

GRAFICO # 1: Pirámide nutricional



Fuente: nutrición a edad escolar

1.1.3.1.- LOS ALIMENTOS NUTRICIONALES

LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos (CHS) en el cuerpo actúan principalmente en forma de glucosa, aunque algunos tienen acciones estructurales. Los CHS son una fuente inmediata de energía, que deben de mantener niveles de glucosa sanguíneos, esto para asegurar un aporte constante a las células en la obtención de energía del ciclo respiratorio celular (ciclo de Krebs), además ayudan a mantener la osmolaridad de la sangre y son normalmente la única fuente de energía del cerebro. También algunos derivados, sirven de precursores para compuestos como bases de los ac. Nucleicos.

Entre otras funciones, forman parte de la matriz de tejido conjuntivo y galactósidos de tejido nervioso. Las principales fuentes de carbohidratos son:

- Complejos: arroz, pan, patatas, patatas, legumbres
- Simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general

Necesidades de carbohidratos se basan en el peso corporal y la intensidad de la actividad. La Asociación Dietética Americana (ADA) ha establecido las siguientes recomendaciones para los niños y jóvenes con gran actividad física:

- 3 a 5 gramos de carbohidratos por kilogramo para muy baja intensidad;
- 5 a 8 gramos de carbohidratos por kilogramo para moderada o fuerte;
- 8 a 9 gramos de carbohidratos por kilogramo de carga previa al episodio (de 24 a 48 horas antes), y
- 1.7 gramos de carbohidratos por kilogramo para la recarga de combustible posterior al episodio físico (el plazo de dos a tres horas).

LAS FRUTAS.

Las frutas pertenecen al grupo 5 de la rueda de alimentos, ricos en azúcares, vitaminas C y A y sales minerales, representada en dicha rueda de color verde. Por su alto contenido en vitaminas y sales minerales pertenece al grupo de alimentos reguladores

Las frutas constituyen un grupo especial de alimentos, pues sus nutrientes son de fácil absorción. Este selecto grupo, que se puede disfrutar de forma natural y a cualquier hora del día, aporta al cuerpo los minerales, vitaminas, agua y fibra que requiere para su funcionamiento.

El consumo de frutas facilita procesos digestivos, aporta elasticidad a la piel y refuerza el sistema inmunológico. No contienen grasa y aportan azúcares simples que ayudan al cuerpo a generar calorías sanamente. El banano, por ejemplo, tiene un mayor contenido de dulce, por lo cual su consumo es limitado para personas con problemas de diabetes.

Para mantener las frutas frescas, es recomendable guardarlas en la nevera, mas no congelarlas. Es recomendable protegerlas con una bolsa plástica y no dejarlas allí por mucho tiempo. La porción que debe consumir frutas el escolar es:

- 1 fruta mediana
- ¼ melón
- ¾ taza de jugo de fruta
- ½ taza de fruta cortada cocida o enlatada
- ¼ taza de fruta desecada

LAS PROTEINAS

Las proteínas, son compuestos orgánicos que contienen un 16% de nitrógeno, algunas de ellas pueden contener azufre, hierro, fósforo y cobalto, están constituidas de aminoácidos de los que se han identificados 20, los cuales se combinan en diferentes formas, dando las características finales de cada proteína.

Los requerimientos de proteínas en los niños, se han estipulado en grupos de diferentes edades, y son estimados en base los requerimientos de gramos de tejido formado y al balance nitrogenado.

Entre las de origen animal están:

- La leche y sus derivados.
- Carne: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.
- Carnes transformadas: salchichas, embutidos
- Huevos y Pescados

Entre origen vegetal están:

- Legumbres: Garbanzos, lentejas
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas
- Cereales: trigo, maíz, arroz
- Patatas, zanahoria, verdes, guisantes, pimientos y tomates

Los requerimientos de proteínas para el niño en relación a la edad y la actividad física que realiza son:

- 1-3 años 1.8-2 gr de proteína/kg/día
- 4-6 años 1.5-1.8 gr de proteína/kg /día
- 7-12 años 1.2-1.5 gr de proteína/kg/día

LOS LÁCTEOS

Desde el punto de vista nutricional los productos lácteos se caracterizan en regla general por la gran cantidad de calcio mineral que pueden aportar al organismo; Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un micronutriente imprescindible. Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc).

La cantidad de lácteos que el escolar debe consumir es:

- 1 taza de leche
- 1 pote de yogur
- 30g de queso
- 60g de queso

LOS DULCES Y LAS GRASAS

Los dulces y las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque son excelente fuente de energía. Un gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que los carbohidratos y proteínas proporcionan 4 calorías por gramo.

De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar. Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E. Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

A continuación se presentan algunas pautas fáciles de seguir para el consumo de grasas:

- Si bien una dieta baja en grasas puede ser seguida, es importante que los atletas jóvenes consuman un promedio de 20% a 30% de calorías de grasa.
- Al igual que los adultos, los jóvenes atletas deberían tratar de reducir significativamente la cantidad de grasas saturadas y trans en su dieta. El foco debe estar en una ingesta de grasas saludables a partir de aceites vegetales como canola, aceite de oliva, mantequilla orgánica, aceite de coco o cacahuete y limitarse en las cantidades de los alimentos fritos y procesados.

LOS VEGETALES Y LAS HORTALIZAS

Los vegetales y hortalizas brindan una comida de baja densidad calórica, pero rica en vitaminas y minerales. Cuando se consumen frescas, es conveniente ajustar su consumo a su temporada, para aprovechar todos sus micronutrientes.

Entre ella tenemos: cebolla, brócoli, coliflor, repollo, espárragos, espinacas, zanahoria, tomate, pimiento, remolacha, etc.

Se deben consumir de 4 a 5 raciones diarias. Se considera como ración a las medidas siguientes:

- Media taza de verduras cocidas
- Una taza de verduras crudas o tres cuartos de jugo
- Una patata
- Una zanahoria.

LAS VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, ya que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Normalmente se utilizan en el interior de las células como antecesoras de las coenzimas, a partir de las cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células. Su efecto consiste en ayudar a convertir los alimentos en energía. La ingestión de cantidades extras de vitaminas no eleva la capacidad física, salvo en el caso de existir un déficit vitamínico (debido, por ejemplo, a un régimen de comidas desequilibrado y a la fatiga). Entonces se puede mejorar dicha capacidad ingiriendo cantidades extras de vitaminas. Las necesidades vitamínicas varían según las especies, con la edad y con la actividad.

Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal

CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS

Las vitaminas se clasifican en:

- **Vitaminas Liposolubles:** las cuatro vitaminas liposolubles son la A, D, E y K, no poseen propiedad o estructura química común, salvo que son solubles en grasas y disolventes de grasas, su absorción se lleva a cabo en el intestino delgado, sigue la misma vía que las grasas. En consecuencia

cualquier estado que altere la absorción de grasas altera también la absorción de estas vitaminas.

- **Vitaminas Hidrosolubles:** son aquellas que son solubles en agua entre estas se encuentran la vitamina C y las del grupo B. Las mismas se pueden identificar como vitamina C o ácido ascórbico, vitamina B o Tiamina, Vitamina B2 o Rivoflavina, ácido pantoténico, vitamina B6 o Piridoxina y vitamina B12 o Cianocobalamina.

CUADRO# 1: LAS VITAMINAS

LAS VITAMINAS		
VITAMINAS	ALIMENTOS QUE LA CONTIENEN	CAUSAS POR SUS DEFICIENCIAS
VITAMINA "A"	espinacas, brocolí, zanahorias, semillas de cereales, maíz, mantequilla, nata, yema de huevo, aceite de hígado de bacalao y perejil	trastornos metabólicos, trastornos del crecimiento, ceguera nocturna, piel seca y caries.
VITAMINA "B"	levadura, habas, legumbres, patatas, semillas de cereales, productos integrales, leche, nueces, huevos, carne de cerdo, aves, moluscos, ajo, perejil.	depresiones y falta de memoria, Pelo lacio, caspa, erupciones cutáneas, agrietamiento de las comisuras de la boca.
VITAMINA "C"	patatas, pimientos, coles, cítricos, bayas, ensaladas, espinado amarillo, escaramujo, perejil, rábano picante y berros.	propensión a enfermedades (gripe, resfriado,...), encías sangrantes, dolores articulares y cansancio primaveral.
VITAMINA "D"	verduras, aceites vegetales, mantequilla, margarina, leche, hígado, aceite de hígado de bacalao, pescado, setas	debilitamiento de huesos, dolencias de la columna vertebral y caídas de dientes.
VITAMINA "E"	hortalizas de hoja verde, aceites vegetales, aceites vegetales, productos derivados de la soja, productos integrales, leche, pescado, asaduras, yema de huevo y berros.	esterilidad, envejecimiento prematuro, atrofia muscular, trastornos nerviosos y dolencias musculares.

Fuente: www.zonadiet.com

LOS MINERALES

Los Minerales son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico. El agua circula entre los distintos compartimentos corporales llevando electrolitos, que son partículas minerales en solución. Tantos cambios internos como el equilibrio acuoso dependen de su

concentración y distribución. Potasio, cloro, calcio, hierro, magnesio, zinc, cobre, flúor.

EL AGUA

El agua es vital para nuestra salud y cuerpo, un elemento que no se puede prescindir, y tampoco se puede suplir con otro líquido. El agua es un elemento esencial para la vida y constituye la mayor parte del peso del organismo. El agua se sintetiza en el organismo, pero en cantidades menores que los requeridos por éste. El agua puede obtenerse por ingestión de alimentos líquidos y sólidos. Consumir cada día 6 a 8 vasos.

Las recomendaciones específicas para el consumo de fluido son las siguientes:

- Niños y adolescentes deportistas deben tratar de reponer las reservas perdidas de hidratación durante y después de un evento. Esto se puede hacer mediante el pesaje del atleta antes y después de un evento y reemplazar los líquidos perdidos (16 a 24 onzas por cada .5 kg perdido).
- Para las actividades que duran menos de 60 minutos, seleccione el agua para la hidratación.
- Para las actividades que duran más de 60 minutos, seleccione las bebidas deportivas para la hidratación, electrolitos y energía de carbohidratos. Seleccionar una bebida que proporcione 6% al 8% de carbohidratos.
- Por último, tenga en cuenta que los niños por instinto no beben suficientes líquidos para sustituir lo perdido y la sed no indica siempre cuando el cuerpo está en necesidad de más líquidos.

1.1.4.- LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES

FRECUENCIA ALIMENTARIA

La frecuencia alimentaria es la distribución de alimentos en las diferentes comidas del día con carácter orientativo, se propone que las necesidades nutritivas del escolar se distribuyan en desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

DESAYUNO

El desayuno es muy importante, ya que proporciona la energía que se necesitan para realizar las actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda a regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

MEDIA MAÑANA

A media mañana se recomienda un alimento, para coger fuerzas hasta la comida. Comer un bocadillo, una fruta o un yogur.

ALMUERZO

La comida es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

MERIENDA

Por la tarde, es recomendable consumir: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

CENA

Por la noche la cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla., tomar un vaso de leche.

LOS ALIMENTOS CONSTRUCTORES

Todos los **alimentos constructores** de origen animal son los que poseen la mayor concentración de proteínas y las de mejores propiedades. Dentro de este grupo se encuentran: la leche, el queso, los huevos, las carnes, los pescados, los mariscos, las vísceras y los embutidos. De todas maneras este grupo tiene otras características que hacen que no sea el alimento ideal para esta tarea. Los alimentos constructores son los alimentos más complejos para digerir y además, contienen grandes cantidades de elementos químicos añadidos al animal durante su época de crecimiento dosificados por el productor como antibiótico y anabólico hormonales.

Aunque las legumbres secas son consideradas también como alimentos constructivos, o menestras también posean grandes cantidades de proteínas, sus propiedades constructivas son inferiores a las de los alimentos anteriormente citados. Pero por contra se puede decir que digestivamente son más aptos para ser ingeridos diariamente que los productos de origen animal.

LOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Los alimentos energéticos son los que proporcionan una dosis extra de vitalidad cuando se realiza un gran esfuerzo físico o cuando parece que el cuerpo se ha quedado sin combustible para seguir adelante.

En estos casos se puede recurrir a los preparados llamados energéticos, aunque también hay alimentos naturales que ayudan a remontar la sensación de cansancio. Sin embargo, a veces se necesita un poco de energía extra, y para lograrla hay un amplio abanico de posibilidades

IMPORTANCIA DE LA RESPONSABILIDAD EN LA DISTRIBUCION DE ALIMENTOS.

La edad escolar es una etapa en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos. Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar. Los padres y hermanos mayores ejercen la mayor influencia sobre la actitud del niño hacia la comida y preferencias alimenticias durante la infancia.

LAS COMIDAS RÁPIDAS O COMIDAS CHATARRAS Y LOS REFRESCOS

Se llama comida rápida a aquellos alimentos que se venden reparados, precocinados o semielaborados, o bien a la alimentación que se vende en establecimientos como las hamburgueserías o pizzerías, entre otros. Si bien estos alimentos tienen un sabor y apariencia agradables, en contrapartida aportan grandes cantidades de grasas saturadas y calorías, de ahí la importancia de que su consumo sea ocasional, tal y como se recomienda en la pirámide de alimentos.

Las golosinas, los dulces y refrescos, aportan grandes cantidades de azúcar, más de lo que se recomienda en una alimentación sana, por ello su consumo también debe ser limitado.

PREFERENCIAS Y RECHAZOS ALIMENTICIOS POR PARTE DE LOS ESCOLARES

Las conductas, prácticas culturales y preferencias alimenticias de los padres afectan los gustos y aversiones de los niños, los padres son responsables del ambiente alimenticio de la casa, así como de cuáles alimentos están disponibles, es necesario que los padres funcionen como modelo positivo para sus hijos al demostrar conductas alimenticias saludables. Es necesario que el niño tenga la posibilidad de elegir alimentos cuando se encuentra fuera de casa.

EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es un componente esencial para mantenerse saludable, para promover la salud y proteger de enfermedades que aparecen en la vida adulta, se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es educar en una vida activa en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como andar, pasear, subir escaleras, etc.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS NIÑOS

La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud, entre ellos:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.

- Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo.

1.1.5.- LA BUENA LONCHERA NUTRITIVA: IMPORTANCIA

Una lonchera que incluya todos los nutrimentos esenciales para el escolar que está en pleno crecimiento y con alimentos que contribuyan al mejor desarrollo y bienestar del estudiante. Es muy importante que los escolares aprendan desde pequeños sobre alimentación nutritiva, pues esto les permitirá hacer elecciones saludables en un futuro, cuando se presente la ocasión.

ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UN REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE

- El refrigerio escolar debe incluir:
- Al menos una porción de verduras y frutas.
- Agua simple potable a libre demanda.
- Un alimento preparado que cumpla con los criterios nutrimentales, establecidos en los Lineamientos tales como:
- Sándwich de queso con alfalfa y ruedas de tomate con una bebida achocolatada.
- Rodaja de jamón y queso, palitos de zanahoria (aperitivo) y una mandarina y avena.
- Cereal con leche o yogurt, melón en trozos, galletas hechas en casa endulzadas sin calorías, uvas y fresas
- Tortilla de huevos, papas y pan tostado con jugo de naranja natural.

- Tortilla de pollo en tiras con pimentón, jugo de mango, maní, nueces y/o almendras, guineo.

ALIMENTOS QUE NO DEBE LLEVAR UN REFRIGERIO ESCOLAR

- Bebidas como jugos artificiales y gaseosas.
- Embutido del tipo salchicha o mortadela.
- Alimentos con salsa como Mayonesa o muy condimentados.
- Alimentos chatarra
- Frutas cítricas como ciruela, mango verde, grosella.
- Hotdog, hamburguesas, pizza.
- Dulces como caramelos, chupetes, chocolates.

1.1.6.- PROCESO DE ATENCION DE ENFERMERIA

CUADRO # 2: PAE

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA	META	INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA
Desequilibrio nutricional: ingesta inferior a las necesidades Relacionado con el factor socioeconómico evidenciado por bajo peso del escolar	Modificar hábitos alimenticios de las familias para mejorar el estado nutricional del escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Instruir a las familias de los niños sobre la importancia de ingerir alimentos nutritivos en la etapa de escolaridad. • Educar a los padres sobre los buenos hábitos alimenticios que deben tener para mejorar el estado nutricional de los escolares. • Identificar las malas conductas alimenticias de los escolares y facilitárselos a los padres que se deben mejorar. • Proporcionar alimentos o suplementos dietéticos para poder aumentar el peso del niño. • Indicar a los padres a que selecciones materiales ilustrativos que eduquen

sobre alimentación.

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA	META	INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA
Sedentarismo Relacionado con la falta de motivación y falta de recursos evidenciados por la falta de condición física	Incrementar la actividad física del escolar	<ul style="list-style-type: none">• Establecer la motivación al individuo para empezar con ejercicios dentro de su entorno escuela u hogar.• Instruir al escolar para que realicen actividad/ejercicios de forma mas seguida.• Educar a los padres sobre la importancia de la actividad física para sus hijos.

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA	META	INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA
Desequilibrio nutricional: ingesta superior a las necesidades Relacionado con el aporte excesivo de alimentos evidenciados por aumento del peso corporal (riesgo de sobrepeso)	Ampliar los conocimientos de los padres para favorecer un buen estilo de vida nutricional saludable	<ul style="list-style-type: none">• Identificar la alimentación del escolar y cuales son los hábitos alimenticios que se llevan dentro del hogar.• Educar a los padres sobre lo que nos provoca el consumo de comidas chatarras.• Enseñar a los padres el beneficio del ejercicio físico para mejorar el estado nutricional del niño.• Fomentar la sustitución de hábitos indeseables por hábitos favorables.• Proporcionar apoyo mientras el escolar

incorpore nuevas conductas alimentarias

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA	META	INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA
Riesgo de crecimiento evidenciados alteraciones en el estado nutricional del escolar (mal nutrición)	Mejorar los estados nutricionales de los escolares	<ul style="list-style-type: none">• Educar a los padres sobre la importancia de la alimentación en el niño.• Indicar a los padres que se mejore los alimentos que les envían en las loncheras escolares.• Enseñar a los padres sobre los buenos hábitos alimenticios que debe tener el niño.• Instruir a una dieta balanceada para tener una vida nutricional saludable• Ayudar a los padres a mejorar las preferencias y rechazos de los alimentos por parte de los escolares• Informar a los padres acerca de la actividad física.

1.2.- MARCO LEGAL

1.2.1.- LEY DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

De la misma manera, la Convención Internacional de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes afirma en los artículos 6, 19 y 29 los derechos que tienen los mismos en cuanto a protección se refiere. La Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente en el artículo 30 presenta el derecho que tiene todo niño y adolescente a un nivel adecuado y el disfrute de una alimentación balanceada y nutritiva.

En este sentido el profesional de enfermería como parte operativa del sistema de salud, tiene la responsabilidad de proporcionar las herramientas para la conservación de la misma, en este caso la nutrición de los niños mediante la incorporación de éste profesional en la dinámica de las comunidades con la

finalidad de orientar a las familias sobre la adopción de actitudes hacia el fortalecimiento de una dieta balanceada.

1.2.2.- PROGRAMAS DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (PAE)

El Programa de Alimentación Escolar es la acción del Estado ecuatoriano encargada de atender con alimentación a escolares de jardines y escuelas fiscales, fiscomisionales, municipales y comunitarias más pobres del País en edades entre los 5 a los 14 años, con dos modalidades: Desayuno Escolar, funciona desde diciembre de 1995, y Almuerzo Escolar desde mayo de 1999, constituyendo uno de los ejes centrales para contribuir a la política de mejoramiento educativo del Gobierno Nacional.

Este proceso ha permitido al Programa consolidarse a nivel técnico, operacional, gerencial y de mejoramiento de la calidad; dotándole de experiencia necesaria para atender, a la fecha a 1'313.398 niñas y niños pobres a nivel nacional.

OBJETIVOS

DE DESARROLLO: Superar las condiciones de inequidad educativa mediante la contribución a la construcción de capital humano.

GENERAL: Contribuir al mejoramiento de la calidad y eficiencia de la educación básica mediante la entrega de un complemento alimenticio, principalmente en zonas con mayor vulnerabilidad social

ESTRATEGIAS

Para la ejecución se han establecido estrategias que comprenden:

- Acuerdos interinstitucionales para la realización de las políticas de seguridad alimentaria,
- Implementación de una estructura organizativa y comunicacional para la gestión del Programa,
- Participación activa de los padres, madres de familia y profesores para garantizar el funcionamiento del PAE en cada escuela,
- Asistencia técnica de las partes para el diseño y formulación de estrategias alternativas que mejoren la capacidad de gestión del Programa,
- Promoción de la cooperación e integración de acciones de los servicios sociales de educación, salud, alimentación y producción,
- Promoción de la participación comunitaria en apoyo de la gestión del Programa,
- Establecer programas de comunicación y difusión para promover el apoyo de la sociedad.

RESULTADOS

El programa busca alcanzar:

- Convertirse en la estrategia que vuelva real el ejercicio del derecho de los niños y niñas pobres del País a la educación y alimentación con la garantía del Estado Ecuatoriano, organización y alta participación de la comunidad.
- Constituirse en un recurso eficiente y eficaz de educabilidad para el mejoramiento continuo de la educación básica de los niños y niñas que asisten a escuelas rurales y urbanas-marginales.
- Aumentar la permanencia en el aula y mejorar la atención y la concentración de los alumnos en las actividades escolares.
- Contribuir a disminuir las tasas de deserción y repitencia de los escolares beneficiarios del PAE.
- Fortalecer la capacidad institucional nacional, de gestión y organización para garantizar la sostenibilidad del programa en el marco del

aseguramiento de la calidad, la desconcentración, la descentralización y dotada del mecanismo adecuado de financiamiento.

- Establecer mecanismos interinstitucionales alrededor del eje alimentación y nutrición en caminados a mejorar la situación educativa y alimentaria de los niños y niñas pobres del Ecuador.
- Atender de manera ininterrumpida con alimentación escolar a 1'500.000 de niños y niñas durante 200 días del año lectivo.
- Ejecutar los procesos de evaluación de impacto del Programa

MODALIDADES

El Programa de Alimentación Escolar se basa en una sólida participación social de las madres y padres de familia, quienes conforman en cada escuela una Comisión de Alimentación Escolar (CAE).

El Programa tiene 2 modalidades de atención:

1. Desayuno Escolar: Ración diaria por niño: 24 gr. de galletas 6 gr. barra de granola 35 gr. de colada fortificada. Contiene: Calorías: 252 Kcal. Proteínas: 9,4 gr.
2. Almuerzo Escolar: Ración diaria por niño: 50 gr. de cereal (arroz), 10 gr. de atún enlatado, 10 gr. de fréjol , 5 gr. de sal , 12 gr. de azúcar , 10 gr. de sardina, 6 gr. Aceite

PLANES NACIONALES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La OPS continuará cooperando con los países en la formulación de políticas nacionales de alimentación y nutrición que identifiquen planes y programas, cuya ejecución signifique modificar los niveles de prevalencia de los problemas de mala nutrición.

PROGRAMA DE SALUD Y NUTRICIÓN DE UNICEF-ECUADOR

UNICEF trabaja desde el 2006 los temas de salud y nutrición en Ecuador a partir de sus conocimientos en la educación nutricional, la movilización social para la inmunización, el control de las enfermedades endémicas, la suplementación con micronutrientes y la formulación de políticas para la salud y la nutrición.

Los objetivos de la organización en estas áreas son:

- Apoyar la formulación de acuerdos entre instituciones y redes sociales para aumentar la cobertura de la salud materna e infantil, con énfasis en los elementos del crecimiento y desarrollo infantil y en las prácticas de crianza de los niños;
- Promover un mayor gasto público para programas educativos sobre salud, nutrición y prácticas sanitarias en la familia;
- Promover mayor gasto en la suplementación con micronutrientes y en sistemas de monitoreo para combatir la anemia y las deficiencias de vitamina A y de yodo; y
- Movilizar autoridades locales y organizaciones comunitarias para mejorar el acceso a servicios de agua potable y saneamiento.

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL ECUADOR

La Seguridad Alimentaria representa el acceso de todas las personas en todo momento a los alimentos necesarios para llevar una vida activa y sana. Esto referido a los hogares representa la capacidad de las familias para obtener, ya sea produciendo o comprando, los alimentos suficientes para cubrir las necesidades

dietéticas de sus miembros. Esto sólo se consigue cuando se dispone de suministros de alimentos, material y económicamente, al alcance de todos.

El propósito del Programa es contribuir a la superación de la pobreza, la inequidad y la exclusión social de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas de la Subregión Andina en el área rural. Para ello, se pretende definir lineamientos de política pública dirigidos a garantizar su seguridad alimentaria, la revalorización y el mejoramiento de los sistemas culturales de producción y consumo de alimentos. Además, el manejo sustentable de los ecosistemas y la defensa de la biodiversidad, apoyándose en las orientaciones del Plan Integrado de Desarrollo Social y contribuyendo así al alcance de los Objetivos del Milenio.

META: Mejorar la ingesta nutricional de miembros de la comunidad para reducir la morbilidad y mortalidad en mujeres, hombres y niños.

OBJETIVOS:

- Capacitación a miembros comunitarios en la importancia de dietas balanceadas y conocimientos básicos en nutrición con el fin de promover estilos de vida saludables.
- Desarrollo de huertos familiares y escolares para promover la incorporación de vegetales dentro de la dieta diaria y el aumento al acceso de productos locales incrementando la seguridad alimentaria.
- Clases de cocina y planificación de menús familiares y escolares en base a dietas balanceadas para mejorar la nutrición de niños y niñas en sus casas y escuelas.
- Celebración del Día Mundial de Lavado de Manos usando agua limpia y jabón con el apoyo de las escuelas, guarderías, y centros de salud.

- Educación a madres comunitarias en el tratamiento del agua para promover el consumo seguro de la misma y prevenir enfermedades.
- Diseño y ejecución de campañas de Escuelas Saludables con el fin de promover el uso de buenas prácticas de higiene y nutrición.

1.3.- MARCO CONCEPTUAL

1.3.1.- QUE ES LA NUTRICIÓN

Es todo lo que le hace el alimento al cuerpo humano, para que crezca sano, fuerte y activo, debe tratarse como elemento necesario, no sólo en los aspectos de recuperación y rehabilitación de enfermos, sino también, y en forma aún más importante, en el fomento de la salud, tanto individual como colectivamente. Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que necesita para estar sano. Entre los nutrientes se incluyen las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

1.3.2.- QUE ES LA ALIMENTACIÓN

Es el proceso a través del cual se le suministra el alimento al organismo con la finalidad de proporcionar una correcta nutrición para el bien de la salud y capacidad de trabajo. Los alimentos proporcionan al organismo:

- la energía indispensable para su funcionamiento.
- Las sustancias que aseguran, primero su crecimiento y, luego, el mantenimiento de la masa corporal.

- Las sustancias reguladoras que aún en pequeñas cantidades son indispensables para que la nutrición se mantenga normal.

En general, los alimentos cumplen un triple papel como son: energéticos, plásticos y reguladores.

1.3.3.- PROTEÍNAS

Son componentes fundamentales que cumplen una función esencial en el organismo de los seres vivos, pues están involucrados los procesos biológicos que ocurren en el cuerpo.

1.3.4.- CARBOHIDRATOS

Son necesarios como fuente de energía para todo el cuerpo, pues suministran energía al cerebro y al sistema nervioso. Los niños, debido a su metabolismo aumentado, requieren cantidades mayores de carbohidratos,

1.3.5.- GRASAS

Las grasas conforman el grupo de nutrientes con mayor capacidad para producir energía. La grasa brinda sabor a los alimentos y ayuda a sentirse satisfecho. Las grasas son una fuente especialmente importante de calorías y nutrientes para los niños pequeños. La grasa en la dieta también tiene un papel importante en los niveles de colesterol.

1.3.6.- VITAMINAS

Son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentra disuelto en los alimentos. El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

1.3.7.- PIRÁMIDE NUTRICIONAL

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que se necesita para tener una dieta balanceada y mantenerse saludable.

La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que se debe ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. El gráfico se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera ocasional

PRIMER NIVEL

Es la base de la pirámide que se basa en la ingesta de líquidos aproximadamente de 8 vasos diarios. También comparte este escalón con la realización de actividad física muy importante en el desarrollo del niño

SEGUNDO NIVEL

Corresponden alimentos que provienen de granos, proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Entre ellos se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el pan etc.

TERCER NIVEL

Corresponden las plantas, los vegetales y las frutas. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.

CUARTO NIVEL

En este nivel se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles. Corresponden alimentos derivados de la leche como el yogurt, la leche y queso. También consta el grupo de proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces.

QUINTO NIVEL

La punta de la pirámide, significa que de este grupo no se debe consumir mucho. Las grasas, los aceites, los postres y los dulces están aquí. La crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasosos y bebidas ricas en azúcares. Estos alimentos aunque nos encantan no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo pero son abundantes en calorías

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1.- TIPO DE ESTUDIO.

Obtenido el tipo del problema a estudiar y los objetivos propuestos en el presente trabajo, la investigación correspondió a un tipo cuantitativo pues la variable se midió con datos numéricos y porcentajes totales de resultados obtenidos.

Fue también de tipo descriptivo porque por medio de los formularios de recolección de información se pudo describir los hábitos nutricionales, la alimentación y los factores que influyen en el estado nutricional que tienen los niños/as de esta escuela.

Fue de corte transversal porque según el cronograma de estudio, la variable se estudió en determinado momento haciendo un corte de tiempo. La misma que inicio en mayo del 2011 ejecutándose desde Agosto hasta Octubre finalizando en Julio del 2012.

ORIENTACIÓN ESPECÍFICA: Este trabajo de investigación se llevó a cabo en la escuela fiscal N° 19 “Francisco Pizarro”, de la comuna Monteverde, de la Provincia de Santa Elena donde existe una gran cantidad de niños a quienes se les realizó dicho estudio; en el cual se tuvo en cuenta que dicho sector es una zona rural donde hay mucha pobreza que influyó en la alimentación de los escolares, por parte de las familias.

2.2.-POBLACIÓN Y MUESTRA

Esta investigación se realizó en un universo de 330 alumnos, con quienes se tomó una muestra de 181 niños de la escuela fiscal N° 19 Francisco Pizarro, de la comuna Monteverde.

De Población

M= -----

$$E^2(P-1) + 1$$

En donde:

- M es la muestra
- P la población escolar
- E² es la constante equivalente a 0.0025

330330330 330

M= ----- = ----- = ----- = ----- = **181**

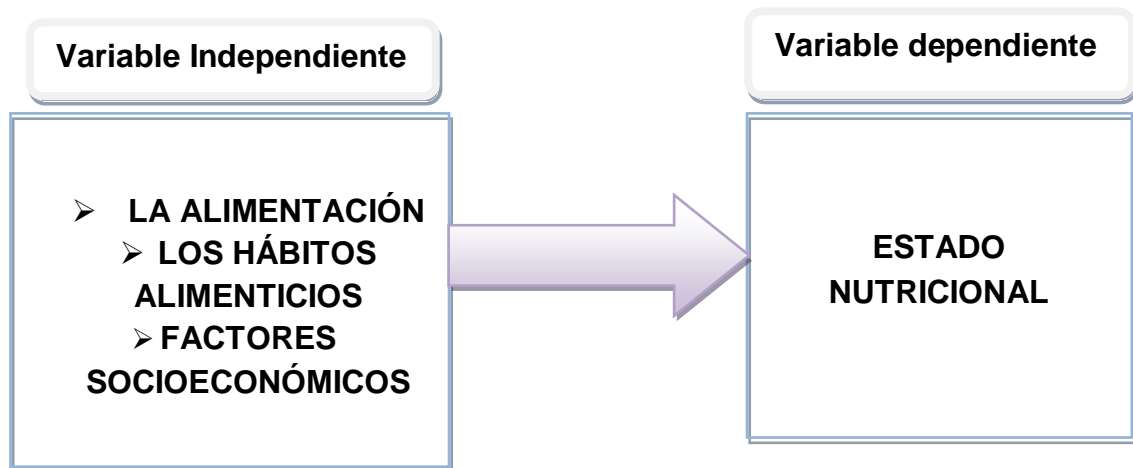
0.0025(330-1) +1 0.0025 (329) + 10.8225 + 11.8225

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Escolares de 6 a 12 años que pertenezcan a la escuela fiscal N° 19, "Francisco Pizarro"
- Escolares que pertenezcan y vivan en la comuna Monteverde de la Provincia de Santa Elena
- Representante legal del niño que estudia en la institución
- Representante de niños que viven en la comuna

2.3.- VARIABLES A INVESTIGAR

CUADRO# 2: ESQUEMA DE VARIABLES



Elaborado por: Autores

SISTEMA DE VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE

Estado nutricional: es un indicador que mide las condiciones de salud del escolar y determina el grado de crecimiento y desarrollo y sus disfuncionalidades

VARIABLE INDEPENDIENTE

La alimentación: es el conjunto de elementos importantes que contienen principios nutritivos y que una vez introducida al organismo del escolar nutre y da energía proporcionando un correcto funcionamiento.

Los hábitos alimenticios: son las diferentes costumbres y formas de vida que la persona adquiere para llevar una alimentación diaria en la cual, no solamente es importante la cantidad de alimentos que se come, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud.

Factor socioeconómico: es un adecuado indicador de la condición de vida de los padres y el niño porque incide en el rendimiento escolar y en su estado nutricional.

2.1.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Estados Nutricionales: es un indicador que mide las condiciones de salud del escolar y determina el grado de crecimiento y desarrollo y sus disfuncionalidades

CUADRO# 4: ESTADOS NUTRICIONALES

DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALAS	
		Niños	Niñas
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS	Talla:	___m	___m
	Peso:	___Kg.	___Kg
	Índice de masa corporal	___ IMC < 14.8Kg/m2 Bajo peso	___ IMC < 14Kg/m2 Bajo peso
		___ IMC 14.9 a 18Kg/m2 Peso normal	___ IMC 14.1 a 18Kg/m2 Peso normal
	___ IMC 18.1 a 19Kg/m2 Riesgo de sobrepeso	___ IMC 18.1 a 19Kg/m2 Riesgo de sobrepeso	
	___ IMC > de 19.1Kg/m2 Sobrepeso	___ IMC > de 19.1Kg/m2 Sobrepeso	

Elaborado por: Autores

Factor socioeconómico: es un adecuado indicador de la condición de vida de los padres y el niño porque incide en el rendimiento escolar y en su estado nutricional

CUADRO# 5: FACTOR SOCIOECONÓMICO

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA	Edad	___ 6 a 8 años ___ 9 a 10 años ___ 11 a 12 años
	Sexo	Masculino: _____ Femenino: _____
	Lugar de residencia	Rural: _____ Urbana: _____
	Nivel de escolaridad de los padres	Sin escolaridad ___ Primaria completa ___ Primaria incompleta ___ Secundaria completa ___ Secundaria incompleta ___
	Sustento económico del hogar	El padre _____ Los padres _____ El hijo mayor _____
	Ingreso Económico	Diario _____ Semanal _____ Quincenal _____ Mensual _____
	Cantidad de Ingresos económicos familiar	< de \$50 ___ De \$51 a \$100 _____ De \$101 a \$150 ___ De \$151 a \$200 ___ > de \$200 ___

Elaborado por: Autores

La alimentación.-conjunto de elementos importantes que contienen principios nutritivos y que una vez introducida al organismo del escolar nutre y da energía proporcionando un correcto funcionamiento.

CUADRO# 6: LA ALIMENTACION

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
TIPO DE	CARBOHIDRATOS Consumo: (Pan, arroz, tallarines, papa, yuca, verde, maíz)	SI ___ NO ___
	Frecuencia: (Pan, arroz, tallarines, papa, yuca, verde, maíz)	1-2 veces por semana ___ 3-4 veces por semana ___ 5-6 veces por semana ___
	Cantidad	Poco ___ Normal ___ Bastante ___
	PROTEINAS: Consumo: (leche, queso, huevo, pescado, carne, pollo)	SI ___ NO ___
	Frecuencia: (leche, queso, huevo, pescado, carne, pollo)	1-2 vez por semana ___ 3.4 veces por semana ___ 5-6 veces por semana ___
	Cantidad	Poco ___ Normal ___ Bastante ___
	FRUTAS: Consumo:	SI ___ NO ___
	Frecuencia:	1 vez a la semana ___ 2 veces a la semana ___ 3 veces a la semana ___ 4 veces a la semana ___ Mas de 5 veces ___

ALIMENTOS	VITAMINAS: Consumo	Vit. A ___ Vit. B ___ Vit. C ___ Vit. D ___ Vit. E ___ Ninguna de las anteriores
	Consumo: alimentos que contienen Vitamina A	Leche ___ Zanahoria ___ Patatas ___ Lechuga ___ Melón ___ Yema de huevo ___
	Consumo: alimentos que contienen Vitamina B	Pescado ___ Carne ___ Plátanos ___ Tomate ___
	Consumo: alimentos que contienen Vitamina C	Frutas ___ Coliflor ___ Papas ___ Pimiento ___
	Consumo: alimentos que contienen Vitamina D	Huevo ___ Atún ___ Leche ___ Pes ___
	Consumo: alimentos que contienen Vitamina E	Huevos ___ Mantequilla ___ Maíz ___ Aguacate ___
	MINERALES Consumo	Hierro ___ Fosforo ___ Potasio ___ Calcio ___
	DULCES Y GRASAS Consumo grasas: (Mantequilla, embutidos, alimento fritos en aceites)	Poco ___ Normal ___ Bastante ___

	Frecuencia: (Mantequilla, embutidos, alimento fritos en aceites)	1-2 vez a la semana ___ 3-4 veces a la semana ___ 5-6 veces a la semana ___
	Consumo dulces: (Postres, chocolates, caramelos, helados)	SI ___ NO ___
	Frecuencia: (Postres, chocolates, caramelos, helados)	1 vez al día ___ 2-3 veces al día ___ Mas de 4 veces al día ___ No consume ___

Elaborado por: Autores

Hábitos nutricionales: son las diferentes costumbres y formas de vida que la persona adquiere para llevar una alimentación diaria en la cual no solamente es importante la cantidad de alimentos que se comen, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud.

CUADRO# 7: HABITOS NUTRICIONALES

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
PRÁCTICAS ALIMENTICIAS	Frecuencia de consumir alimentos	De 1 a 2 veces diarias ____ De 3 a 4 veces diarias ____ Mas de 5 veces diarias ____
	Hábito de comidas	1 a 2 días ____
	Desayuno	3 a 4 días ____
	Almuerzo	5 a 6 días ____
	Merienda	Todos los días ____ Nunca ____
	Consumo	Adecuada ____
	Hora	Inadecuada ____
	Compañía	Acompañado ____ Solo ____
	Responsable de la distribución de alimentos	Los padres ____ Los hermanos mayores ____ Los abuelos ____
Hábito de Ingerir alimentos fritos:	1 a 2 veces ____ 3 a 4 veces ____ 5 a 6 veces ____ Todos los días ____ Nunca ____	
Hábito de ingerir comidas chatarra	1 a 2 veces ____ 3 a 4 veces ____ 5 a 6 veces ____ Todos los días ____	

		Nunca _____
LÍQUIDOS	Consumo	Solamente Agua _____ Jugo y Gaseosas _____ Agua jugo y gaseosa _____ No consume líquidos _____
	Cantidad de consumo de agua diaria	½ de un vaso _____ 1 a 2 vaso _____ 3 a 4 vaso _____ Mas de 5 vasos _____
EJERCICIOS	Práctica ejercicios	Si _____ No _____
	Tiempo de practicar ejercicios.	1-2 veces a la semana _____ 2-4 veces a la semana _____ Mas de 5 veces _____ Todos los días _____

Elaborado por: Autores

2.5.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se realizó la recolección de datos a través de una guía de observación dirigida a los niños y un cuestionario de preguntas para los padres de familia.

Se realizó tomas de medidas antropométricas peso y talla e índice corporal utilizando balanza y cinta métrica.

PROCEDIMIENTOS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS.

Se realizó un cuestionario de preguntas que se entregó en una convocatoria o reunión a cada representante legal del niño, el cual constaba de preguntas bien redactadas y descifrables que fue contestado individualmente por el sujeto investigado, ésta se realizó en tiempo mínimo de 10 minutos y luego se recopiló por el investigador para el respectivo análisis.

2.6.- PRUEBA PILOTO

Se realizó la prueba piloto con 10 guías de observación a los niños escolares y 10 cuestionarios de preguntas para los padres de familia del escolar y de esta manera se verificó la confiabilidad y la factibilidad; por lo cual se tuvo resultados muy favorables que reflejó que las preguntas están bien estructuradas y elaboradas y se obtuvo así los resultados esperados.

2.7.- CONSIDERACIONES ÉTICAS

Se elaboró un oficio que fue dirigido al Director de la escuela fiscal N° 19, “Francisco Pizarro”, lugar donde se obtuvieron los datos para el trabajo de investigación.

Consentimiento informado dirigido al representante legal del niño de la escuela fiscal N° 19, “Francisco Pizarro”.

2.8.-PROCEDIMIENTOS Y PRESENTACIÓN DE DATOS

Se realizó el procedimiento de datos mediante el programa Microsoft Excel, para la presentación de datos se utilizó gráficos con barras y se elaboraron tablas estadísticas con cruces de variables con las que se representan por medio de porcentajes la interpretación de los resultados obtenidos

2.9.- TALENTO HUMANO

Interno de enfermería: Gladys Mejillón de la Rosa y Jairo Pachana Balón

Sujeto a investigar: escolares y representante legal del niño de la escuela fiscal N°19, “Francisco Pizarro”.

Tutora: Licenciada en enfermería Delfina Jimbo

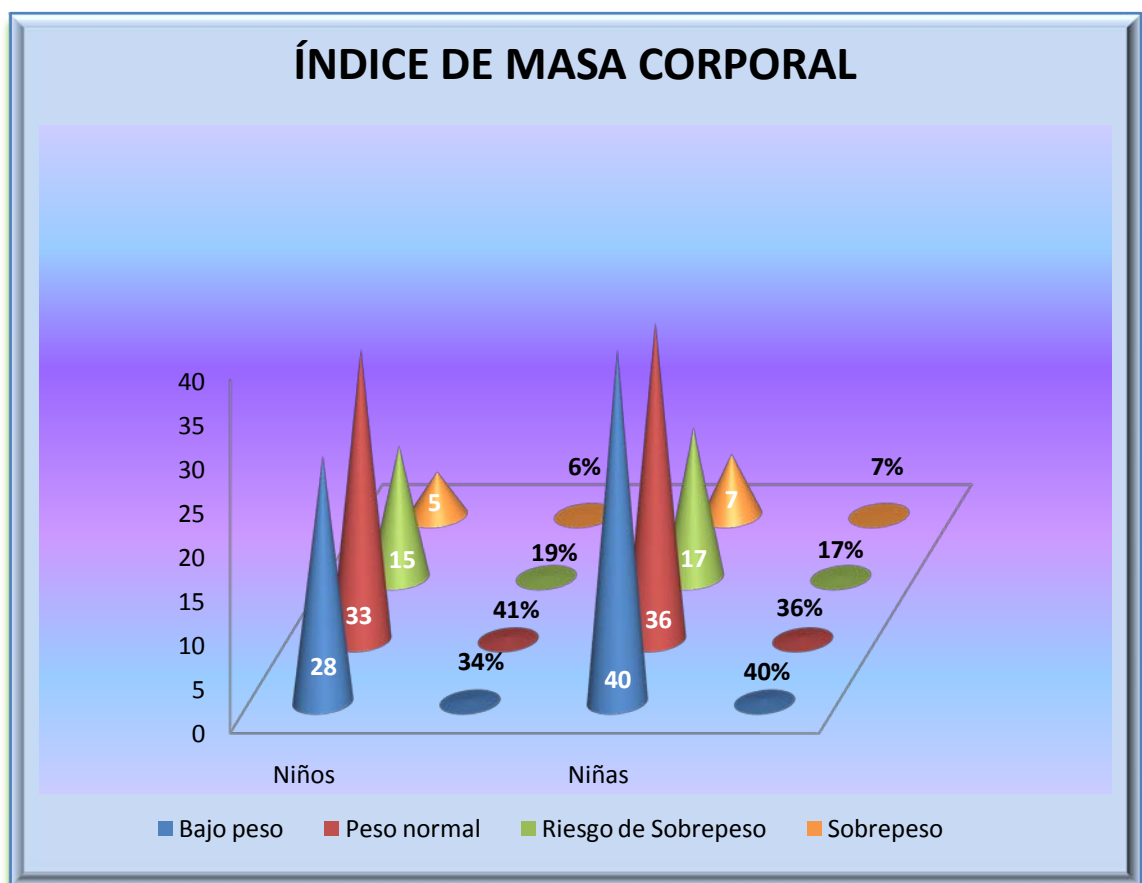
CAPÍTULO III

3.1.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Luego de haber obtenido los datos se procede a realizar el análisis e interpretación de los resultados evidenciados a continuación:

ESTADO NUTRICIONAL

GRÁFICO#2: ÍNDICE DE MASA CORPORAL



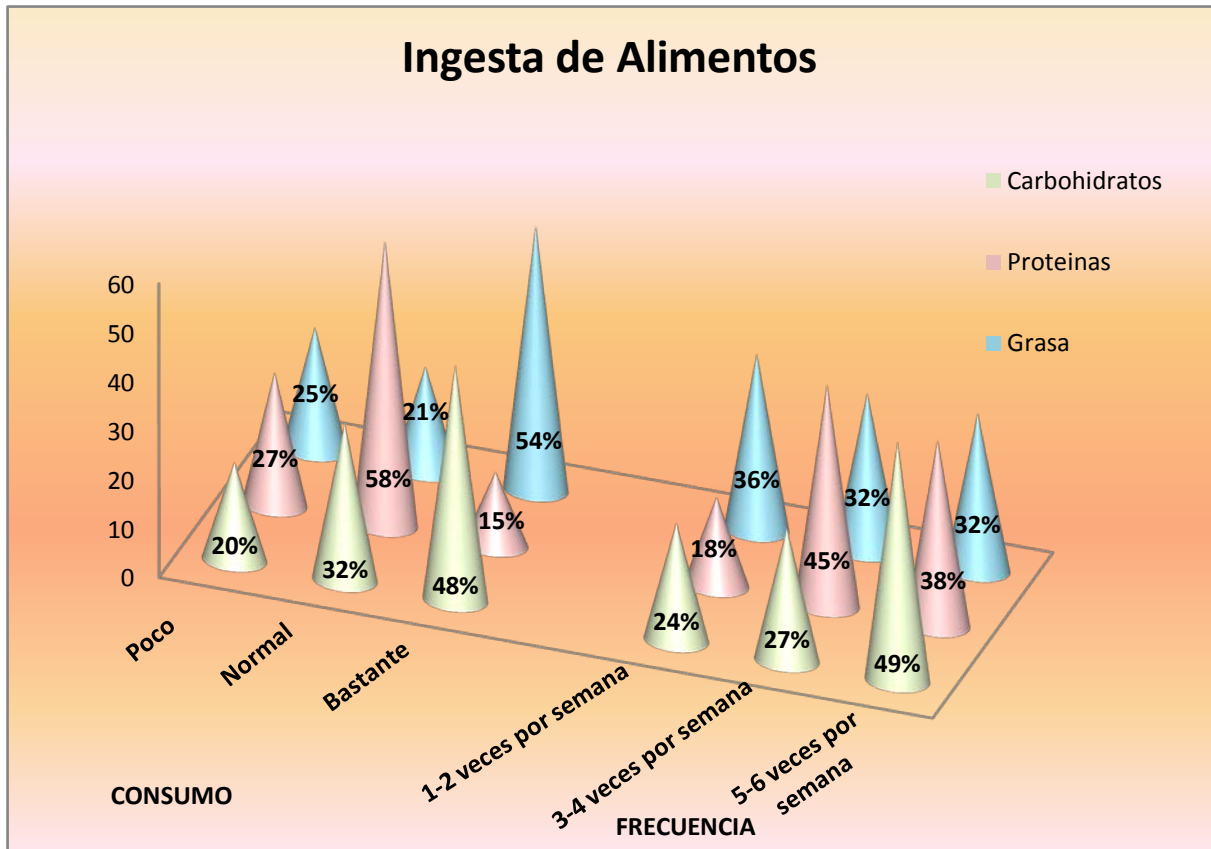
Fuente: Guía de observación para escolares de familia de la institución
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Para determinar el estado nutricional en el índice de masa corporal los resultados obtenidos fueron los siguientes: El 34% de los niños y el 40% de las niñas tienen bajo peso, debido a que el 26% de los padres tienen un ingreso económico menor de \$50 semanales (**ver tabla 6 y gráfico #12**), y la mayoría de estas familias es sustentada, por una sola persona, (**ver tabla 5 y gráfico #11**), dado que este pequeño ingreso no se dirige solamente a los gastos de alimentación de los niños sino también a gastos de otros servicios del hogar; por tal motivo es que estas familias no brindan una alimentación completa a sus hijos. El 80% de los padres tienen un nivel de escolaridad de primaria incompleta (**ver tabla 4 y gráfico #10**). Tanto el factor económico como el grado de escolaridad son factores que desencadenan alteraciones en el estado nutricional. Según estudios realizados por médicos de Ecuador sobre el estado nutricional de escolares indican que se trata de bajo peso o desnutrición cuando los aportes de nutrientes son insuficientes para el organismo del escolar, causados por la falta de recurso económico, cultural y educativo de los padres.

Otra alteración del estado nutricional de los escolares, es que existen un 25% de niños y un 24%, de las niñas con sobrepeso y riesgo de sobrepeso, esto se debió a que los escolares exceden en el consumo de alimentos ricos en carbohidratos y grasas y a esto se suma que el 51% de los escolares no realizan actividad física (**ver tabla # 21 y gráfico #27**). Según el contexto teórico el sobrepeso es una condición en la cual los suministros de alimentos son abundantes y predominan los malos estilos de vida. La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, manifiestan que es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias, como sentarnos frente al computador, los videojuegos o ver la televisión. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud, entre ellos, ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.

ALIMENTACIÓN

GRÁFICO# 3: FRECUENCIA Y CONSUMO



Fuente: Formulario de preguntas para padres de familia.
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Con respecto a la alimentación de los escolares se observa lo siguiente:

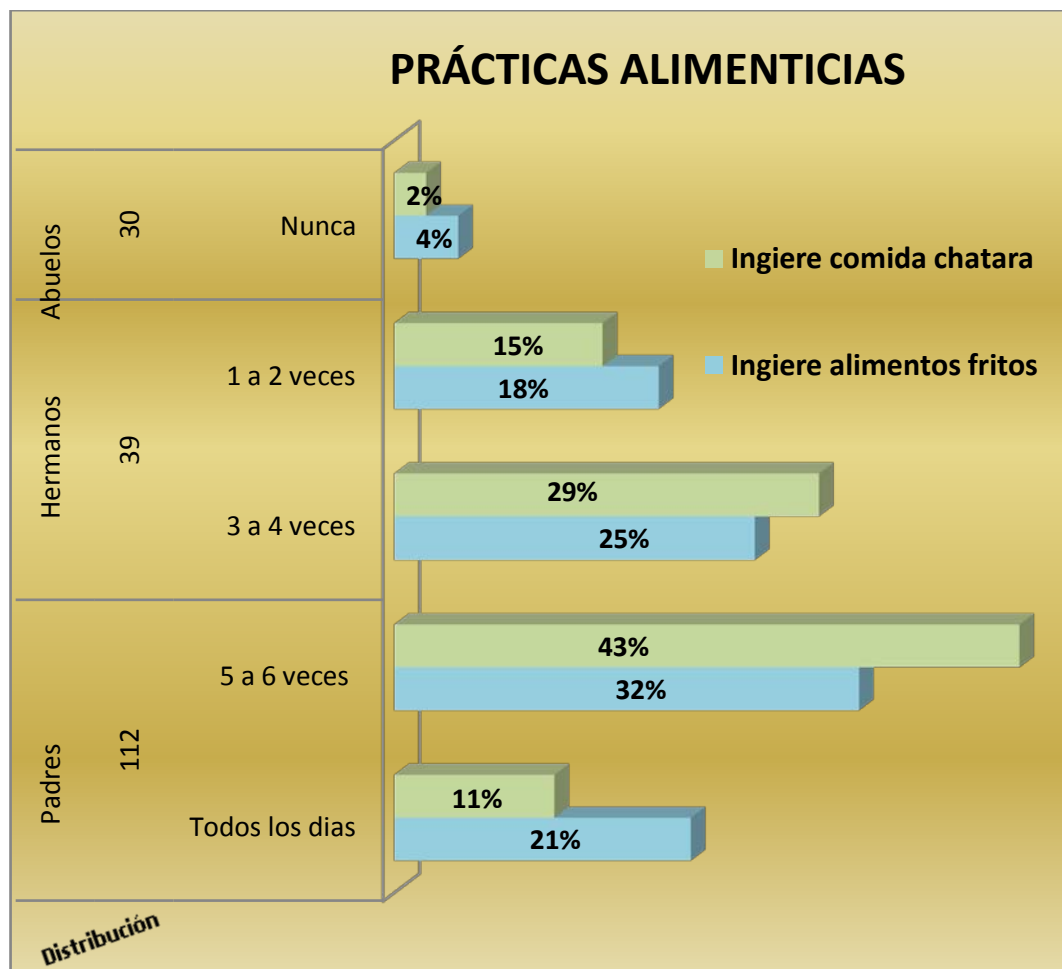
En un promedio de 33% de escolares consumen poco carbohidratos, proteínas y grasas de los cuales sólo un 26% de los niños ingieren estos alimentos de 1 a 2 veces por semana. En cambio en un promedio de 30% de los escolares consumen bastantes carbohidratos, proteínas y grasas de los cuales sólo el 40% ingieren de 5 a 6 veces por semana estos alimentos, es decir casi todos los días. Según Alejandro Bernal Navas en su pirámide nutricional, la frecuencia con la que se

debe ingerir los alimentos son: los carbohidratos, deben aparecer en la dieta aproximadamente 3 veces por semana. Los requerimientos de proteínas animales deben ser con poca frecuencia de 2 a 3 veces por semana, especialmente las carnes rojas puesto que proporcionan gran cantidad de calorías y esta puede ser una de las causas para que el escolar este incrementando su peso. Las grasas está permitido ingerirlas con poca frecuencia, y es importante también intentar acompañar a la alimentación de los escolares con algo de ejercicios para poder quemar las calorías del cuerpo.

Las causa de bajo peso en los escolares es por el desconocimiento que tiene la mayoría de los padres sobre la ingesta de vitamina y minerales (**ver tabla #10 y gráfico #16**); puesto que estos suplementos brida una adecuada nutrición al escolar, la falta o carencia de estos nutrientes alterará el estado nutricional provocando en los escolares el bajo peso y desnutrición.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

GRÁFICO# 4: PRÁCTICAS ALIMENTARIAS



Fuente: Formulario de preguntas para padres de familia de la institución

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Continuando con el análisis sobre hábitos alimenticios se puede indicar lo siguiente.

El 43% de los escolares, ingieren de 5 a 6 veces por semana, comida chatarra, mientras que el 11% todo los días. El contexto teórico menciona que este alimento debe ser limitado, a pesar que tiene un sabor y apariencia agradable, aportan

grandes cantidades de grasas saturadas y calorías provocando especialmente en escolares el riesgo de sobrepeso. De allí la importancia de que el consumo sea ocasional.

Otro resultado obtenido en los hábitos alimenticios, es que el 32% de los escolares ingieren de 5 a 6 veces por semana alimentos fritos, mientras que un 25% ingieren de 3 a 4 veces por semana este tipo de alimento; este factor provocó que el 24% de niñas y el 25% de niños padezcan de sobrepeso y riesgo de sobrepeso que condicionan la nutrición de los niños de esta escuela, pues este hábito va acompañado del mal estilo de vida que tienen estos escolares al no realizar actividad física durante el día (**ver tabla #22 y gráfico #28**). Datos reportados en estudios realizados en Estados Unidos de Norteamérica, han demostrado que la falta de actividad física, tiene una relación directa con riesgo de sobrepeso.

Otro mal hábito en los escolares, es que en muchas ocasiones no ingieren todos los alimentos, pues la distribución del mismo no siempre es de los padres, sino también de otras personas como los hermanos mayores o los abuelos, a esto se suman que el 50% de los escolares ingieren sus alimentos a una hora inadecuada y en la mayoría de veces si compañía (**ver tabla# 18 y gráfico #24**), lo que permite al escolar ser seleccionador de sus comidas y rechazar algunos alimentos nutritivo para el organismo, induciendo que se altere el estado nutricional provocado el bajo peso y sobrepeso.

CONCLUSIONES

En el presente estudio se demostró que en la población de 6 a 12 años de los niños escolares de la Escuela Fiscal mixta Francisco Pizarro de la Comuna de Monteverde de Santa Elena presenta una alteración en su estado nutricional debido a las siguientes causas:

- Los escolares pertenecen a un extracto social bajo, debido al escaso recurso económico y al bajo nivel de escolaridad (primaria incompleta) que tienen los padres de los escolares. Esto es un factor de riesgo para que se desencadenen situaciones en el estado nutricional.
- El bajo peso, el riesgo de sobrepeso y el sobre peso que presentan los escolares es debido al poco conocimiento que tiene los padres sobre los alimentos y el poco poder adquisitivo que tienen para obtener estos alimentos.
- Los hábitos alimenticios que practican los escolares, es otro factor que afectó su estado nutricional, debido a que ingieren gran cantidad de comida chatarra y alimentos fritos y a esto se suma el mal estilo de vida que llevan los escolares al no realizan actividad física durante el día.
- La hipótesis planteada si se cumplió, pues, el factor socioeconómico, la alimentación de los escolares y los hábitos alimenticios de los niños influyeron dentro de su estado nutricional, provocando bajo peso y riesgo de sobrepeso.

RECOMENDACIONES

De acuerdo a los datos obtenidos al presente trabajo se recomienda lo siguiente:

- Solicitar al subcentro de salud que tenga bajo su jurisdicción la institución educativa ejecute el programa de salud escolar a los niño y niñas de la escuela fiscal N°19 Francisco Pizarro, en el que se realicen controles trimestrales sobre las medidas antropométricas de peso y talla para observar el comportamiento del índice de masa corporal.
- Establecer ciertos mecanismos que permita crear compromiso entre las principales autoridades de la escuela y el Comité de padres de familia, para la ejecución del programa “Aliméntate Mejor”.
- Conformar un equipo de supervisión integrado por padres y profesores que verifique los alimentos que ingieren en el bar de la institución y en las loncheras escolares
- Crear espacios de participación social en donde se asesore, orienten sobre como brindar una alimentación saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- Alimentación Escolar consultado (15 de enero de 2012) en www.alimentacion-sana.com.ar/.../novedades/alimentacion%20escola
- Alimentación y nutrición: consultado (24 septiembre de 2011) en alimentacionnutricion.blogspot.com/.../importancia-actividad-fisica.ht...
- Alimentos Constructores - alimentos que contiene consultado (25 de noviembre 2011) en muybio.com/alimentos-constructores
- Asociación de enfermeras de nutrición y dietética consultado el (17 de julio del 2011) en Www.adenyd.org
- Deficiencia de hierro; consultado (24 de marzo del 2012). En; www.vidaysalud.com/su-salud-de-a-a-z/deficiencia-de-hierro
- Desarrollo Sociedades Rurales - Facultad de Ciencias... ciagrope.tripod.com/dr02.html
- Estado de alimentación en el mundo, consultado el (15 de julio del 2011) en www.fao.org/faostat/foodsecurity/Files/WP007e.pdf
- Estado nutricional de los escolares www.slideshare.net/anitavill74/estado-nutricional-de-los-escolares
- Hábitos Nutricionales: Comunidad de Madrid, Instituto de Salud Pública consultado (25 de marzo del 2012). En www.Comunidad de Madrid. Colección Nutrición y Salud. Frutas y verduras, fuentes de salud. Madrid
- La importancia del agua en nuestro cuerpo, consultado (22 de febrero de 2012) en www.nutricion.pro/17.../la-importancia-del-agua-en-nuestro-cuerpo
- La lonchera escolar, consultado (13 de febrero de 2012) en www.revistapsicologiayvida.com/15_10.html

- Mediciones antropométricas, consultado (22 de noviembre de 2011) en cuba.nutrinet.org/aéreas...infantil/.../460-mediciones-antropometricas
- Nutrición a nivel mundial es.scribd.com/doc/55692370/ consultado (18 enero2012) en Nutrición-a-Nivel-Mundial.
- Nutrición en la edad escolar, Mario Torres Lic. En Nutrición. Para contactos: marijotorres@hotmail.com
- Nutrición, consultado (24 octubre del 2011) en www.cpnlac.org/temas_cpnl/Tema_Nutric.htm
- Nutrición, consultado el (20 de julio 2011) en: www.fao.org. Nutrición 2ª ed. Editorial interamericano, MADRID www.cecui.es
- Nutrición: Consultado (27 de marzo del 2012). En www.nutricion.org/publicaciones
- Requerimiento calórico del niño consultado (23 de julio de 2011) en www.mailxmail.com/curso...niños/requerimientos-calóricos-niño
- Tablas antropométricas para evaluar el estado nutricional, consultado el (20 de diciembre del 2011) en www.fao.org/DOCREP/006/W0073S/w0073s1b.htm
- Tablas de IMC, consultado el (23 de diciembre del 2011) en www.texaschildrenspediatrics.org/about/growthcalculator.aspx.
- Vitaminas, tipos, descripción, aportes y efectos, Consultado (23de marzo de 2012) en www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm
- Vitaminas. Clasificación (liposolubles e hidrosolubles) consultado (24 de marzo de 2012) en www.mailxmail.com >... > Salud > Nutrición y Dietética para Enfermería

LIBROS

- Hernández, Conesa, J (2005): Historia de la Enfermería. Un análisis histórico de los cuidados de Enfermería, McGraw-Hill Interamericana, Madrid. Pág. 1y 2

- Jakubowicz, D (2007): Ni una dieta más. Beneficios de los alimentos saludables. Pág. 78 y 80.
- Maurer, G (2009): nutrición escolar. Programa de nutrición escolar. Pág. 20 y 23

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- La obesidad y el sobrepeso en los escolares de 5 a 11 años de edad del estado de Morelos, México(ND) www.acmor.org.mx/.../309-Coleg%20Marymoun-...
- Martínez, R, Fernández, A,(2003) Desnutrición infantil en América latina y Caribe obtenida (18 de julio 2011) De www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/Desafiosnutric.pdf.
- Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación inseguridad alimentaria en el mundo - FAO: (2006)<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/009/a0750s/a0750s00a.pdf>
- Prensa,M, Hospital Universitario Austral una tendencia que crece en América latina (2009) obtenida(26 de agosto de 2011) de <http://saludsanluis.blogspot.com/2009/05/una-tendencia-que-crece-en-america.html>.

GLOSARIO

Repercutiendo: Causar un efecto o incidir una cosa en otra o en una persona, o causarlo indirectamente.

Transición: es la acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar, a otro muy distinto del anterior.

Priva: Despojar a alguien de lo que poseía o gozaba

Adiestramiento: Enseñanza o preparación para alguna actividad o técnica

Jerarquía: Cada uno de los niveles o grados dentro de una organización

Autorrealización: es una actitud, aparentemente protectora, mediante la cual se niega el acceso a la comprensión de los hechos conflictivos que no se quieren afrontar, impidiendo por tanto la necesaria autorrealización a la que debe aspirar todo individuo.

Evocar: Recordar o traer a la memoria algo percibido, vivido o conocido en el pasado

Lúdicas: se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones

Erguida: Levantar y poner derecho el cuerpo o una parte de él

Prescindir: Omitir, no contar con algo o con alguien

OFFICE

ANEXO 1.- PERMISOS PARA OBTENER DATOS

La libertad 2 de diciembre 2011

Lcdo.Jorge Miraba Reyes
Director de la Escuela Mixta N° 19 “Francisco Pizarro”
Monteverde

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y éxitos en sus labores en bien de la comunidad y de quienes formamos parte de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

El motivo de la presente es por razón de que los alumnos de cuarto año JAIRO ALEJANDRO PANCHANA BALÓN con cédula de ciudadanía N° 0926463688 y GLADYS JAZMÍN MEJILLÓN DE LA ROSA con cédula de ciudadanía N°0923672125 necesitan realizar, previo a la obtención del título de **Licenciados en Enfermería**, un trabajo de investigación; solicito de la manera mas comedida les brinde las facilidades para desarrollar dicho trabajo, cuyo tema es: **“ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS ESCOLARES ESCUELA FISCAL MIXTA N°19 FRANCISCO PIZARRO, DELA COMUNA MONTEVERDE, PROVINCIA DE SANTA ELENA”**

Esperando que mi solicitud tenga la aceptación correspondiente me suscribo de usted, reiterando mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atte.: _____

LCI: DORIS CASTILLO TOMALÁ
DIRECTORA CARRERA DE
ENFERMERÍA

ANEXO 2.- CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación, con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Gladys Mejillón y Jairo Panchana internos de enfermería, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. La meta de este estudio es **“DETERMINAR EL ESTADO NUTRICIONAL, EL FACTOR SOCIOECONÓMICO, TIPO DE ALIMENTACIÓN Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA FISCAL N. 19 FRANCISCO PIZARRO, COMUNA MONTEVERDE -PROVINCIA DE SANTA ELENA 2010-2011”**.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas mediante un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 10 a 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento, sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la ejecución del cuestionario, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación

PANCHANA BALÓN JAIRO

MEJILLÓN DE LA ROSA GLADYS

PARTICIPANTE DE LA INVESTIGACIÓN

ANEXO 3.- INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

- UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA

- ESCUELA FISCAL MIXTA N° 19
"FRANCISCO PIZARRO" SANTA
ELENA

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA EL ESTADO NUTRICIONAL

OBJETIVO: realizar la obtención de datos sobre la toma de medidas antropométricas que influyen en el estado nutricional de los niños escolares.

Fecha:

de ficha:

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Sexo:

Edad:

Estados nutricionales de los niños escolares

Estado nutricional	Niño	Niña
1.- Talla del niño escolar	____m	____m
2.- Peso del niño escolar	____Kg	____Kg
3.- Índice de Masa Corporal del niño escolar	____ IMC < 14.8Kg/m ² Bajo peso ____ IMC 14.9 a 18Kg/m ² Peso normal ____ IMC 18.1 a 19Kg/m ² Riesgo de sobrepeso ____ IMC > de 19.1Kg/m ² Sobrepeso	____ IMC < 14Kg/m ² Bajo peso ____ IMC 14.1 a 18Kg/m ² Peso normal ____ IMC 18.1 a 19Kg/m ² Riesgo de sobrepeso ____ IMC > de 19.1Kg/m ² Sobrepeso

CUESTIONARIO N° 1 EL FACTOR SOCIOECONÓMICO

OBJETIVO: realizar la obtención de datos sobre el factor socioeconómico que influye en el estado nutricional de los niños escolares de la escuela Francisco Pizarro de Santa Elena

Fecha:

de encuesta:

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1.- ¿Edad de su hijo?

- a) 6 a 8 años
- b) 9 a 10 años
- c) 11 a 12 años

2.- Sexo es:

- a) Masculino
- b) Femenino

3.- ¿La zona donde usted vive es?

- a) Rural
- b) Urbana

4.- ¿Cuál es el nivel de estudio de los padres?

- a) Sin escolaridad
- b) Primaria completa
- c) Primaria incompleta
- d) Secundaria completa
- e) Secundaria incompleta

5.- ¿Quién mantiene el hogar?

a.- El padre b.- Los padres

c.- El hijo mayor

6.- ¿El ingreso Económico del hogar es?

a.- Diario

b.- Semanal

c.- Quincenal

d.- Mensual

7.- ¿Cuál es la cantidad de ingreso económico que tiene la familia?

- < de \$ 50
- De \$51 a \$100
- De \$101 a \$150
- De \$151 a \$200
- > de \$200

CUESTIONARIO N° 2 LOS TIPOS DE ALIMENTACIÓN

OBJETIVO: realizar la obtención de datos sobre los tipos de alimentación que consume los escolares de la escuela fiscal Mixta N° 19 "Francisco Pizarro" Santa Elena.

1.- ¿Su hijo consume los siguientes carbohidratos? marque con una X su alternativa de repuesta

	SI	NO
a) Pan		
b) Arroz		
c) Tallarines		
d) Papa		
e) Yuca		
f) Verde		
g) Maíz		

2.- ¿Con que frecuencia su hijo consume los siguientes carbohidratos? marque con una X su alternativa de repuesta

	1-2 veces por semana	3-4 veces por semanas	5-6 veces por semanas
a) Pan			
b) Arroz			
c) Tallarines			
d) Papa			
e) Yuca			
f) Verde			
g) Maíz			

3.- ¿Qué cantidad de carbohidratos consume su hijo? marque con una X su alternativa de repuesta

a.- Poco b.- Normal e.- bastante

4.- ¿Su hijo consume las siguientes proteínas? marque con una X su alternativa de repuesta

	SI	NO
a) Leche		
b) Queso		
c) Huevo		
d) Pescado		
e) Carne		
f) Pollo		

5.- ¿Con que frecuencia su hijo consume las siguientes proteínas? marque con una X su alternativa de repuesta

	1-2 veces por semana	3-4 veces por semanas	5-6 veces por semanas
a) Leche			
b) Queso			
c) Huevo			
d) Pescado			
e) Carne			
f) Pollo			

6.- ¿Qué cantidad de proteínas consume su hijo? marque con una X su alternativa de repuesta

a.- Poco b.- bastante c.- Normal

7.- ¿Consume frutas su hijo?

a.- SI b.- NO

8.- ¿Cuántas veces a la semana consume frutas su hijo?

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| a. Una vez a la semana | <input type="checkbox"/> |
| b. Dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> |
| c. Tres veces a la semana | <input type="checkbox"/> |
| d. Cuatro veces a la semana | <input type="checkbox"/> |
| e. Más de 5 veces | <input type="checkbox"/> |

9.- ¿Cuáles son las vitaminas que consume su hijo?

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| a) Vit. A | <input type="checkbox"/> |
| b) Vit. B | <input type="checkbox"/> |
| c) Vit. C | <input type="checkbox"/> |
| d) Vit. D | <input type="checkbox"/> |
| e) Vit. E | <input type="checkbox"/> |
| f) Ninguna de las anteriores | <input type="checkbox"/> |

10.- Marque con una X ¿Cuál de los alimentos que contiene vitamina "A" consume su hijo?

- a) Leche
- b) Zanahoria
- c) Patatas
- d) Lechuga
- e) Melón
- f) Yema de huevo

11.- Marque con una X ¿Cuál de los alimentos que contiene vitamina "B" consume su hijo?

- a) Pescado
- b) Carne
- c) Plátanos
- d) Tomate

12.- Marque con una X ¿Cuál de los alimentos que contiene vitamina "C" consume su hijo?

- a) Frutas
- b) Coliflor
- c) Papas
- d) Pimiento

13.- Marque con una X ¿Cuáles de los alimentos que contienen vitamina "D" su hijo consume?

- a) Huevo
- b) Atún
- c) Leche
- d) Pes anguila

14.- Marque con una X ¿Cuál de los alimentos que contiene vitamina "E" consume su hijo?

- a) Huevos
- b) Mantequilla
- c) Maíz
- d) Aguacate

15.- ¿Cuáles son los minerales que su hijo consume?

- a) Hierro
- b) Fosforo
- c) Potasio
- d) Calcio
- e) No consume

16.- ¿Su hijo ingiere los siguientes alimentos?

- a) Mantequilla
- b) Embutido
- c) Alimento fritos en aceites

SI	NO

17.- ¿Cuántas veces su hijo ingiere alimentos grasos?

- a) 1-2 vez a la semana
- b) 3-4 veces a la semana
- c) 5-6 veces a la semana

18.- ¿Los dulces que consume su hijo son?

- a) Postres
- b) Chocolates
- c) Caramelos
- d) Helados

SI	NO

19.- ¿Cuántas veces su hijo consume dulces?

- a) 1 vez al día
- b) 2-3 veces al día
- c) Más de 4 veces al día
- d) No consume

• UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA

• ESCUELA FISCAL MIXTA N° 19
"FRANCISCO PIZARRO" SANTA
ELENA

CUESTIONARIO N° 3 HÁBITOS ALIMENTICIOS

OBJETIVO: realizar la obtención de datos sobre los hábitos nutricionales que influye en el estado nutricional de los niños escolares de la escuela Francisco Pizarro de Santa Elena.

1.- Con que frecuencia usted alimenta a su hijo durante las 24 horas

- a) De 1 a 2 veces diarias
- b) De 3 a 4 veces diarias
- c) Más de 5 veces diarias

2.- ¿Cuántas veces a la semana desayuna su hijo?

- a) 1 a 2 días
- b) 3 a 4 días
- c) 5 a 6 días
- d) Todos los días
- e) Nunca

3.- ¿Cuántas veces a la semana almuerza su hijo?

- a) 1 a 2 días
- b) 3 a 4 días
- c) 5 a 6 días
- d) Todos los días
- e) Nunca

4.- ¿Cuántas veces a la semana merienda su hijo?

- a) 1 a 2 días
- b) 3 a 4 días
- c) 5 a 6 días
- d) Todos los días
- e) Nunca

5.- ¿La hora en que consume alimentos su hijo es?

- a) Adecuado
- b) Inadecuado

6.- ¿Quién está con su hijo cuando se está alimentando?

- a) Solo
- b) acompañado

7.- ¿Quien es el responsable de servir los alimentos al niño?

- a) Los padres
- b) Los hermanos mayores
- c) Los abuelos

8.- ¿Con que frecuencia ingiere alimentos fritos el niño?

- a) 1 a 2 veces
- b) 3 a 4 veces
- c) 5 a 6 veces
- d) Todos los días
- e) nunca

9.- ¿Con que frecuencia su hijo ingiere comida chatarra de carretas o comidas rápidas?

- a) 1 a 2 veces
- b) 3 a 4 veces
- c) 5 a 6 veces
- d) Todos los días
- e) Nunca

10.- ¿Qué tipos de líquidos ingiere el niño?

- a) Solamente Agua
- b) Jugo y Gaseosas
- c) Agua jugo y gaseosa
- d) No consume líquido

11.- ¿Qué cantidad de agua ingiere su niño al día?

- a) ½ de un vaso
- b) 1 a 2 vasos
- c) 3 a 4 vasos
- d) Más de 5 vasos

12.- ¿Su hijo realiza ejercicios?

- a) Si
- b) No

13.- ¿Cuántas veces realiza ejercicios su hijo?

- a) 1-2 veces a la semana
- b) 2-4 veces a la semana
- c) Más de 5 veces
- d) Todos los días

Nombre del encuestador

Nombre del encuestador

ANEXO 4.- CRONOGRAMA

ACTIVIDAD ES	TIEMPO EN MESES													
	MAY 2011	JUN 2011	JUL 2011	AGO 2011	SEP 2011	OCT 2011	NOV 2011	DIC 2011	ENE 2012	FEB 2012	MAR 2012	ABR 2012	MAY 2012	JUN 2012
Elaboración y presentación, primer borrador	→													
Elaboración y presentación, segundo borrador		→												
Elaboración y presentación, tercer borrador			→											
Reajuste y elaboración borrador limpio				→										
Entrega para la revisión					→									
Elaboración de la encuesta						→								
Ejecución de la encuesta								→						
Procesamiento de la información									→					
Resultado										→				
Análisis e interpretación de datos											→			
Conclusión y recomendaciones												→		
Entrega para la revisión													→	
Entrega para revisión total														→
Entrega del informe final														
Sustentación de la tesis														→

ANEXO 5.- PRESUPUESTO

ACTIVIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
Lápiz	10	0.35	\$3.10
Borradores	6	0.35	\$2.10
Cartuchos de tinta	8	\$35.00	\$280.00
Fotocopia	7	\$7.50	\$52.50
Anillados	5	\$4.00	\$20.00
Internet	250	\$0.70	\$175.00
Impresiones	300	\$0.50	\$150.00
Carpetas plásticas	5	\$1.30	\$6.50
Pesa	1	\$15.00	\$15.00
Regleta de medición	1	\$7.00	\$7.00
Cinta métricas	2	\$1.50	\$3.00
Bolígrafo	8	\$0.35	\$2.80
Empastado	5	\$7.00	\$35.00
Comida	40	\$3.50	\$140.00
Transporte	54	\$3.50	\$189.00
Gigantografías	3	\$40.00	\$120.00
Papelógrafos	15	\$0.35	\$5.25
Marcadores	18	\$0.60	\$10.80
Totales			\$1217.05

ANEXO 6.- FACTIBILIDAD Y PERTINENCIAS

¿ES POLÍTICAMENTE VIABLE?

Si fue viable ya que en el lugar escogido no hubo problemas cuando se realizó la investigación.

¿SE DISPONE DE RECURSOS: ECONÓMICOS, HUMANOS, MATERIALES?

Si, disponen de recursos económicos, humanos y materiales permitiendo llevar a cabo el proyecto de investigación

¿ES SUFICIENTE EL TIEMPO PREVISTOS?

Si, ya que se contó con el tiempo suficiente para trabajar con la comunidad escogida

¿SE PUEDE LOGRAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS SUJETOS U OBJETIVOS NECESARIOS PARA LA INVESTIGACION?

Si, ya que aparte que se logró la participación comunitaria; se beneficiaron y fortalecieron los conocimientos, especialmente de los padres de familia sobre la nutrición y cuidados que requiere sus hijos

¿ES POSIBLE CONducir con la METODOLOGÍA SELECCIONADA, SE LA CONOCE, DOMINA ADECUADAMENTE?

Si, fue posible.

¿HAY PROBLEMA ÉTICO MORAL EN LA INVESTIGACIÓN?

No, no existió ningún problema

PERTINENCIA, UTILIDAD O CONVENIENCIA

¿SE PUDO GENERALIZAR LOS HALLAZGOS?

No, en esta comuna existen familias de recursos económicos altos, medios y bajos, se encontraron diferentes problemas, unos mayores que otros por lo que no se pudo generalizar los problemas encontrados en la misma.

¿QUÉ NECESIDADES FUERON SATISFECHAS CON LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN?

- Mejor estilo de vida
- Mayor conocimiento de la madre sobre nutrición
- Prevención de enfermedades por la mala alimentación
- Que el niño tenga su peso normal de acuerdo al peso y talla

¿QUÉ PRIORIDAD, TUVO LA SOLUCIÓN DE ESTE PROBLEMA?

La prioridad de solución de este problema fue la educación adecuada a través de conocimientos impartidos.

¿CUÁL FUE LA IMPORTANCIA DEL PROBLEMA EN TÉRMINOS DE MAGNITUD RELEVANCIA, DAÑOS QUE PRODUCEN ETC?

Por causas de muertes que existe en nuestro país por mala nutrición infantil

¿ESTÁ INTERESADO O MOTIVADO EL INVESTIGADOR?

Si el tema de investigación nos resultó muy importante y es por esta razón que estuvimos muy motivados

¿FUE COMPETENTE EL INVESTIGADOR PARA ESTUDIAR DICHO PROBLEMA?

Si fuimos competentes para estudiar dicho problema.

CUADRO# 8: TABLA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

EDAD	NIÑOS		NIÑAS	
	Peso (kg)	Talla (cm)	Peso (Kg)	Talla (cm)
1	9,7	74,7	9,2	73,5
2	12,2	86,6	11,8	84,9
3	14,1	95,0	13,7	93,7
4	15,7	101,9	15,3	100,8
5	17,6	107,9	17,2	107,1
6	19,9	113,4	19,4	112,8
7	22,2	118,6	21,9	118,3
8	24,8	123,7	24,6	123,7
9	27,3	128,7	27,7	128,9
10	29,9	135,5	29,9	133,8
11	32,6	138,1	33	138,8
12	35,7	141,7	37,1	145,6
13	39,7	147,8	42	151,2

Fuente: www.slideshare.net

CUADRO# 9: IMC en niños y niñas valores normales

Edad (años)	Niño	Niña
2	16.4	16.4
3	16	15.7
4	15.7	15.4
5	15.5	15.1
6	15.4	15.2
7	15.5	15.5
8	15.8	15.8
9	16.1	16.3
10	16.3	16.8
11	17.2	17.5
12	17.8	18
13	18.2	18.6
14	19.1	19.4
15	19.8	19.9
16	20.5	20.4
17	21.2	20.9
18	21.9	21.3

Fuentes: www.texaschildrenpediatrics.org

GRAFICO #5: TABLAS DEL IMC EN NIÑOS

IMC de niños y adolescentes, por edad

Para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC)

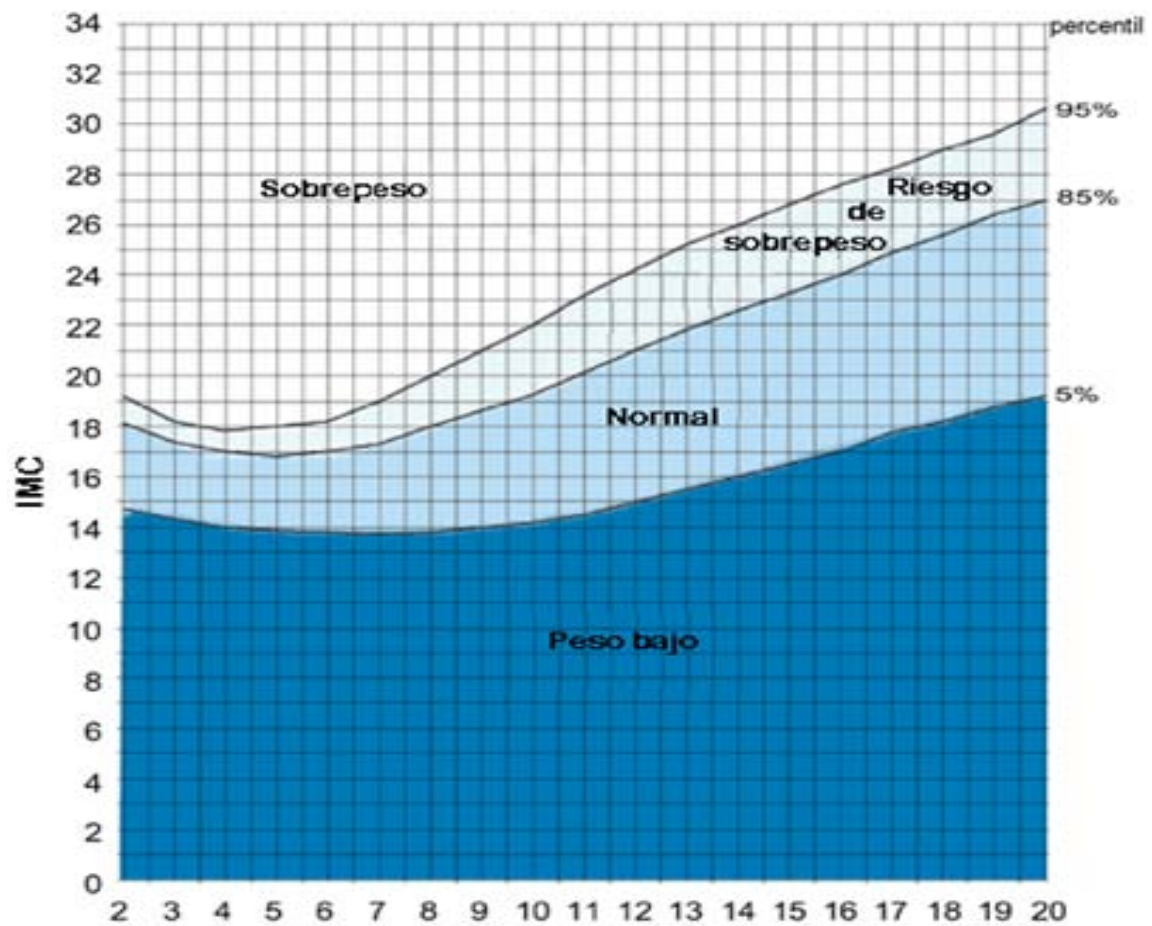
Paso 1: Multiplicar el peso corporal del niño, en libras, por 703.

Paso 2: Dividir el resultado de Paso 1. por la talla del niño, en pulgadas.

Paso 3: Dividir el resultado de Paso 2. por la talla del niño, en pulgadas.

1 kilogramo = 2.2 libras

10 centímetros = 3.94 pulgadas



Fuente: www.texaschildrenpediatrics.org

GRAFICO #6: TABLAS DEL IMC EN NIÑAS

IMC de niñas y adolescentes, por edad

Para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC)

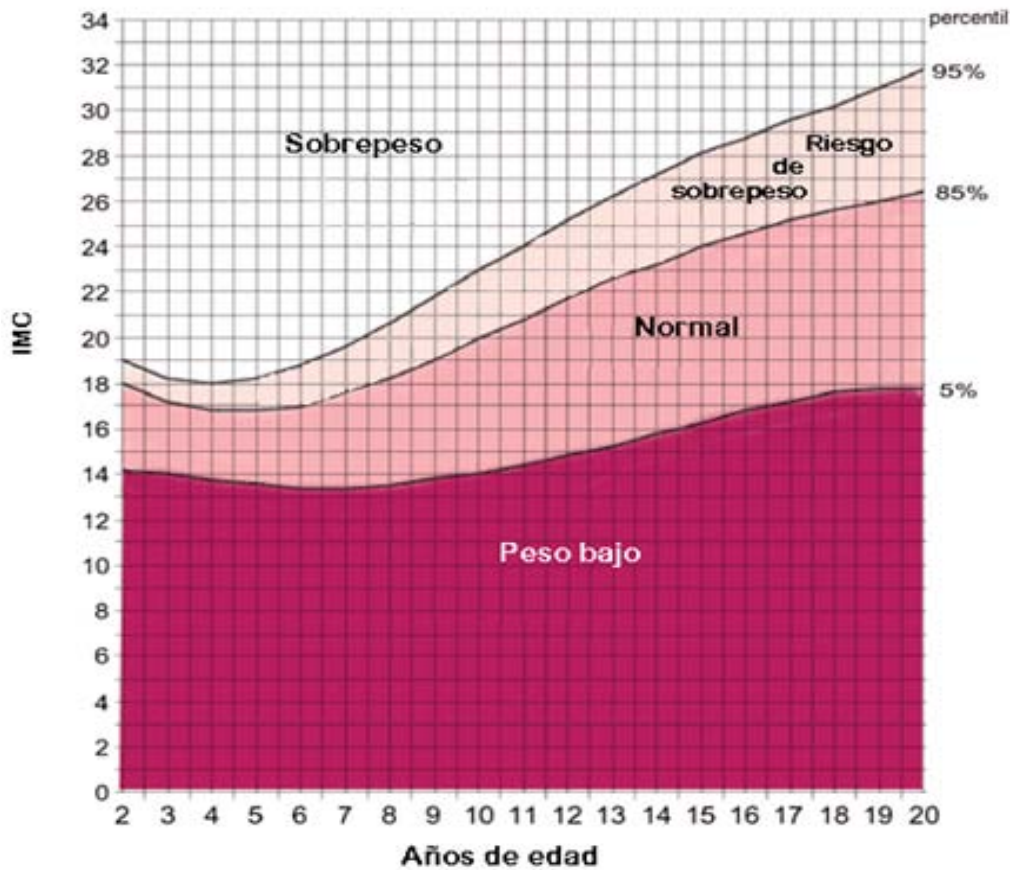
Paso 1: Multiplicar el peso corporal de la niña, en libras, por 703.

Paso 2: Dividir el resultado de Paso 1 por la talla de la niña, en pulgadas.

Paso 3: Dividir el resultado de Paso 2 por la talla de la niña, en pulgadas.

1 kilogramo = 2.2 libras

10 centímetros = 3.94 pulgadas



Fuente: www.texaschildrenpediatrics.org

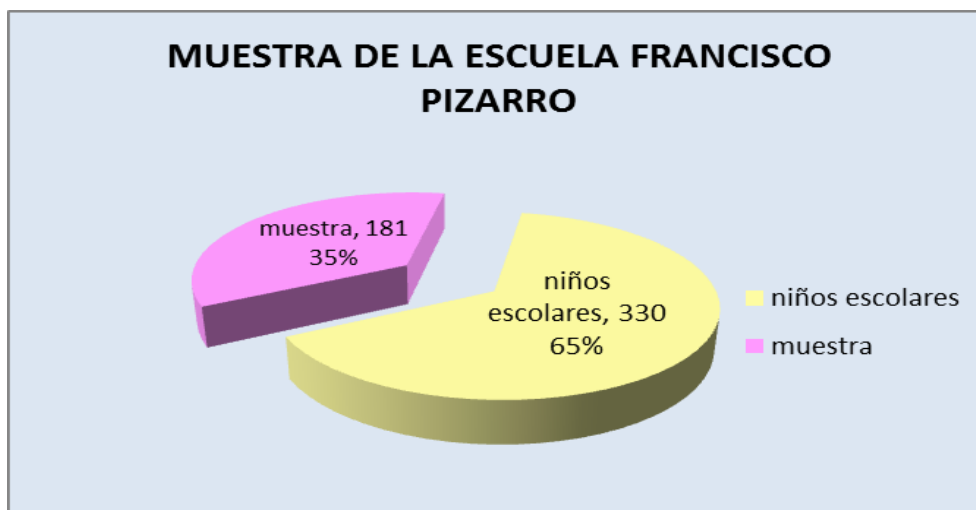
TABLAS Y GRAFICOS

TABLA# 1: POBLACIÓN DE LA ESCUELA FRANCISCO PIZARRO

POBLACIÓN DE LA ESCUELA FRANCISCO PIZARRO	
Niños/as escolares	Cantidad
Población	330
Muestra	181

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 7: POBLACIÓN DE LA ESCUELA FRANCISCO PIZARRO



Fuente: formularios de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

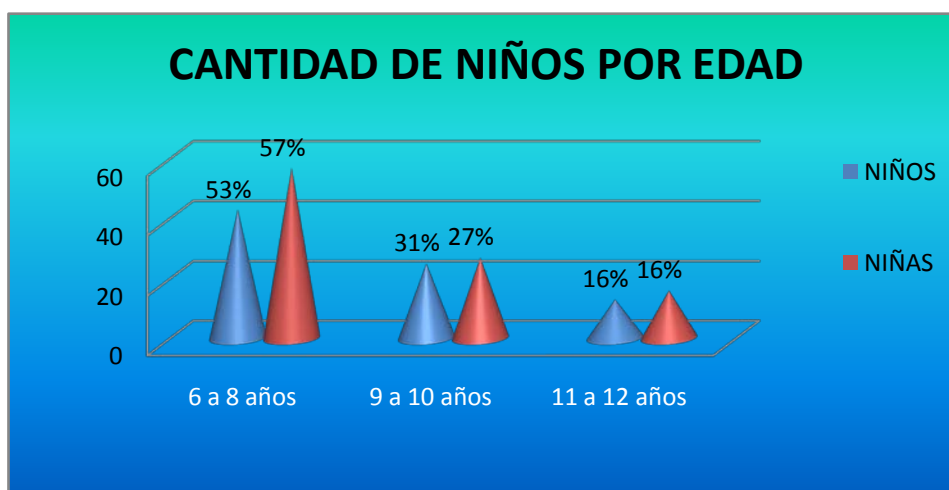
Análisis: La población de la escuela es de 330 niños, para la investigación se escogió una muestra de 181 niños escolares de la escuela Francisco Pizarro

TABLA# 2:CANTIDAD DE NIÑOS POR EDADES

CANTIDAD DE NIÑOS POR EDAD		
Edades	Niños	Niñas
6 a 8 años	43	57
9 a 10 años	25	27
11 a 12 años	13	16

Fuente:formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 8:CANTIDAD DE NIÑOS POR EDADES



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: En la cantidad de niños por edades, se encuentran que la mayor parte de los escolares es de 6 a 8 años de edad, un 53% son niños y el 57% son niñas.

TABLA # 3: LUGAR DE RESIDENCIA

LUGAR DE RESIDENCIA	
Residencia	# De Personas
Rural	181
Urbana	0

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 9: LUGAR DE RESIDENCIA



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

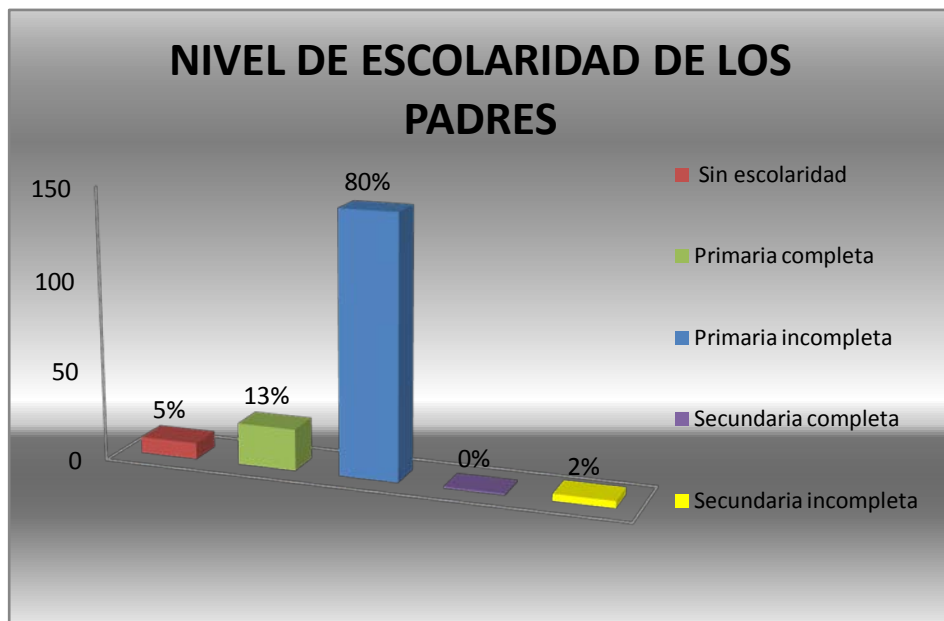
Análisis: El lugar de residencia de la población en estudio fue el 100% de la zona rural

TABLA # 4: NIVEL DE ESTUDIO DE LOS PADRES

NIVEL DE ESTUDIO DE LOS PADRES	
Nivel de Escolaridad	# de Personas
Sin escolaridad	9
Primaria completa	23
Primaria incompleta	144
Secundaria completa	1
Secundaria incompleta	4

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 10: NIVEL DE ESTUDIO DE LOS PADRES



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: El nivel de escolaridad de los padres es el 80% de educación básica incompleto y el 0% refleja que su secundaria es completa

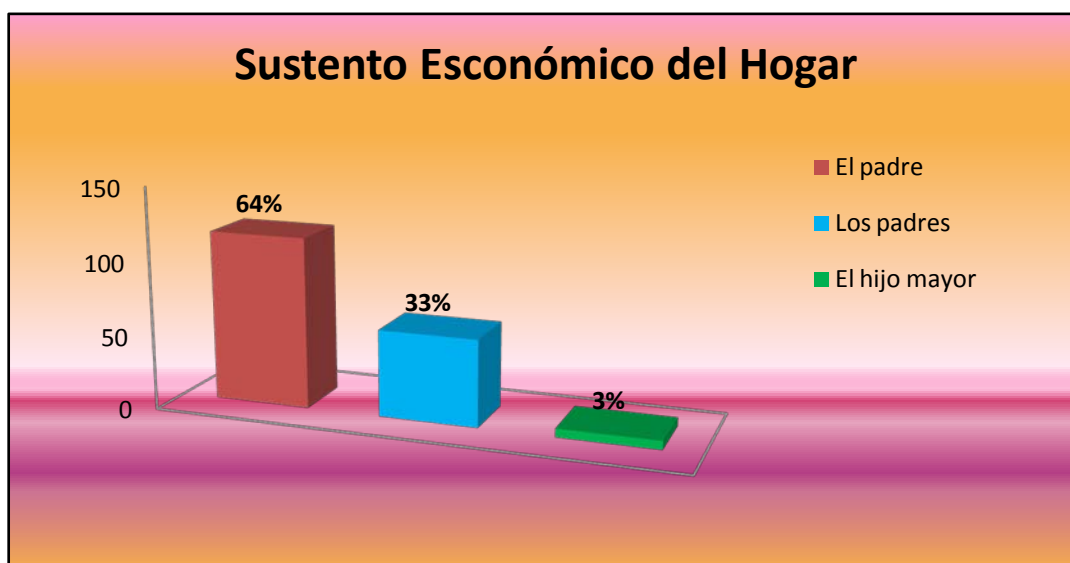
TABLA # 5: SUSTENTO ECONÓMICO DEL HOGAR

SUSTENTO ECONÓMICO DEL HOGAR	
Personas	# de Personas
El padre	116
Los padres	59
El hijo mayor	6

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 11: SUSTENTO ECONÓMICO DEL HOGAR



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

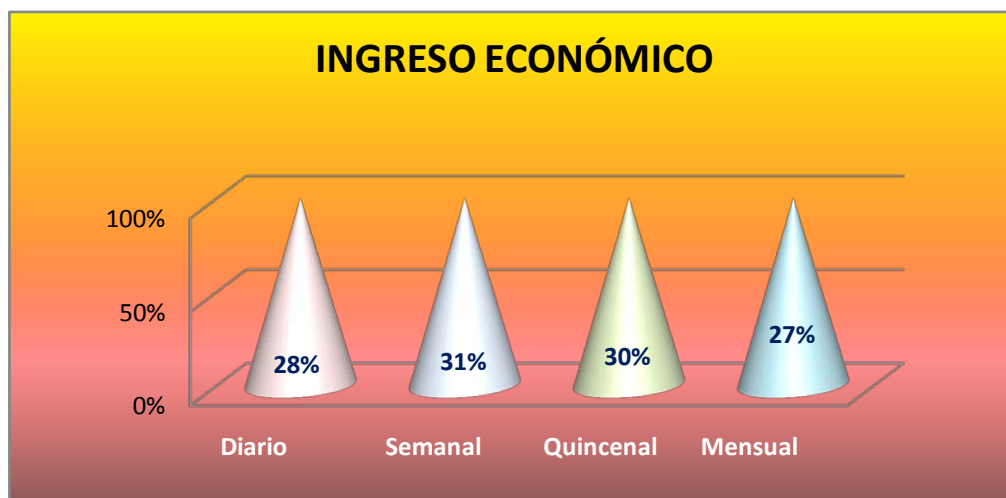
Análisis: El sustento económico encontramos que el 64% es del padre, y son pocas que dependen de los padres y de los hijos mayores

TABLA # 6: INGRESO ECONÓMICO

INGRESO ECONÓMICO	
Tiempo	# de Personas
Diario	51
Semanal	55
Quincenal	26
Mensual	49

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 12: INGRESO ECONÓMICO



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

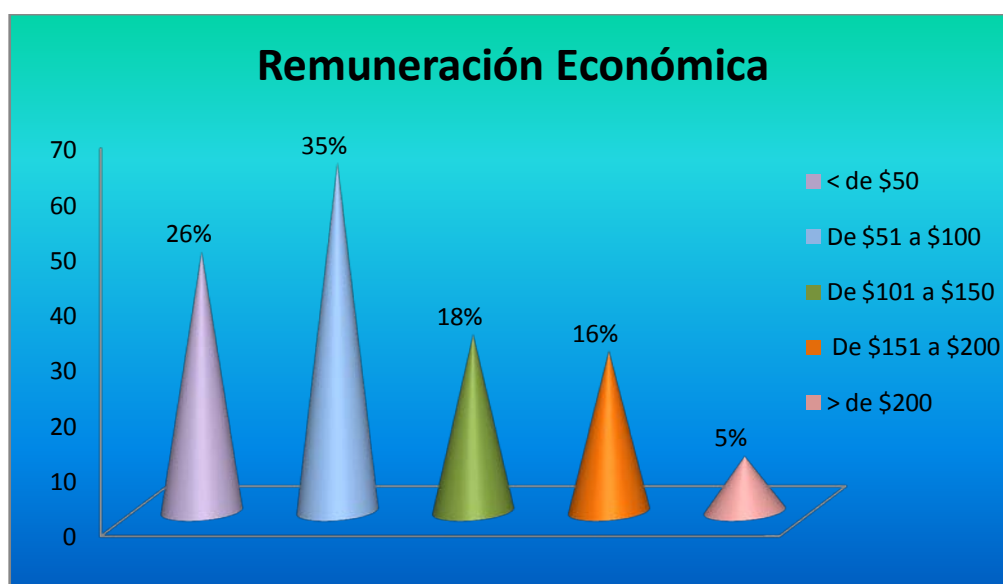
Análisis: El ingreso económico existente en esta zona es de un 31% semanalmente

TABLA# 7: REMUNERACIÓN ECONÓMICA

REMUNERACIÓN ECONÓMICA	
Cantidad en Dólares	# de personas
< de \$50	47
De \$51 a \$100	63
De \$101 a \$150	32
De \$151 a \$200	29
> de \$200	10

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 13: REMUNERACIÓN ECONÓMICA



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: se puede observar en la gráfica la remuneración económica de esta población rural es muy baja puesto que la mayoría de estas familias tienen una remuneración inferior a \$50 mientras que otro grupo de familias ganan aproximadamente de \$51 a \$100

TABLA# 8: CONSUMO DE FRUTAS

CONSUMO DE FRUTAS	
Consumo	# De Personas
Si	181
No	0

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 14: CONSUMO DE FRUTAS



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

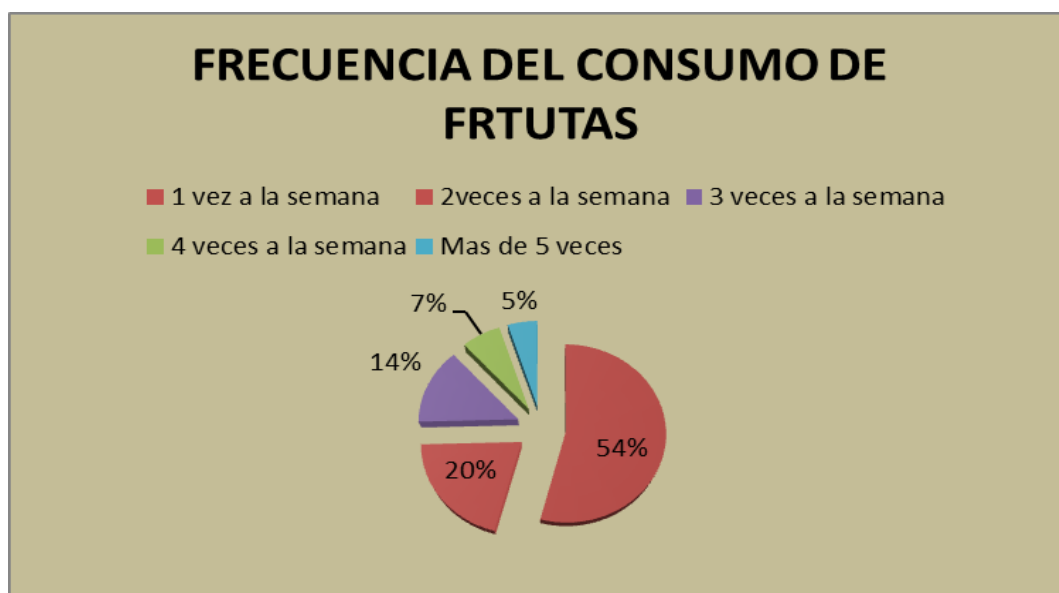
Análisis: El 100% de los escolares consumen frutas. Es decir 181 niños consumen este alimento.

TABLA # 9:FRECUENCIA PARA EL CONSUMO FRUTAS

FRECUENCIA PARA CONSUMIR FRUTAS	
Frecuencia	# De Personas
1 vez a la semana	98
2 veces a la semana	37
3 veces a la semana	25
4 veces a la semana	12
Mas de 5 veces	9

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 15:FRECUENCIA PARA EL CONSUMO FRUTAS



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: a pesar de que todos los niños consumen frutas, la frecuencia de la ingesta de este alimento es que el 54% consumen una vez a la semana y son pocos los que consumen frutas todos los días.

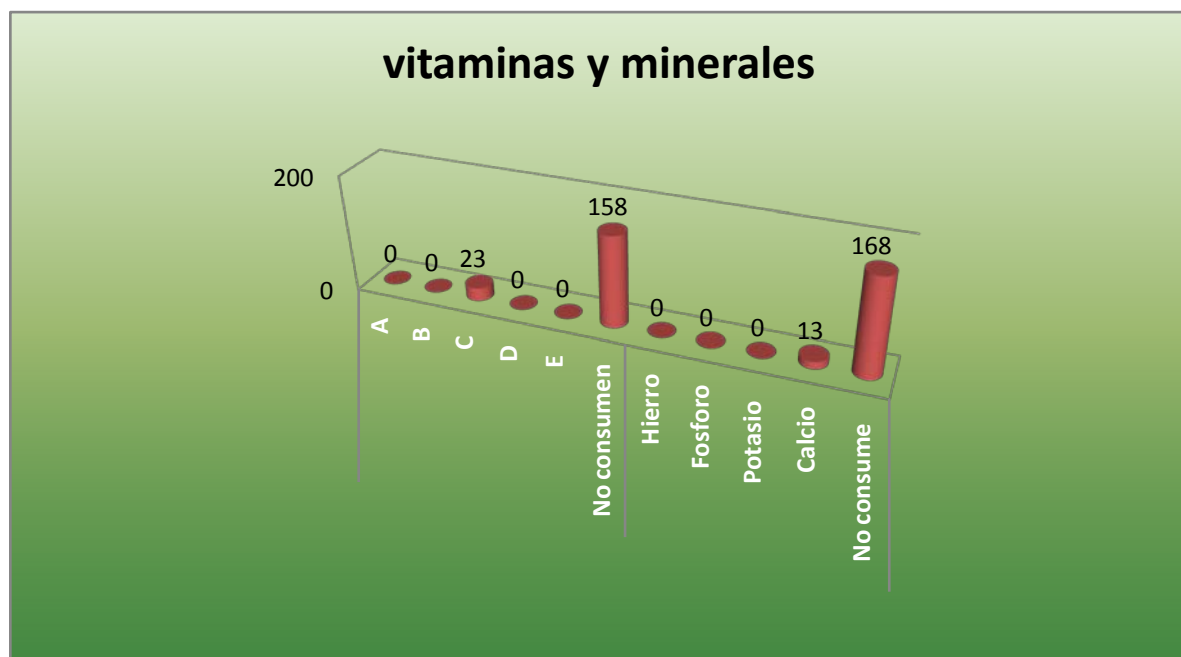
TABLA # 10: VITAMINAS Y MINERALES

	VITAMINAS					MINERALES					
	A	B	C	D	E	No consumen	Hierro	Fósforo	Potasio	Calcio	No consume
# de Personas	0	0	23	0	0	158	0	0	0	13	168

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO# 16: VITAMINAS Y MINERALES



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

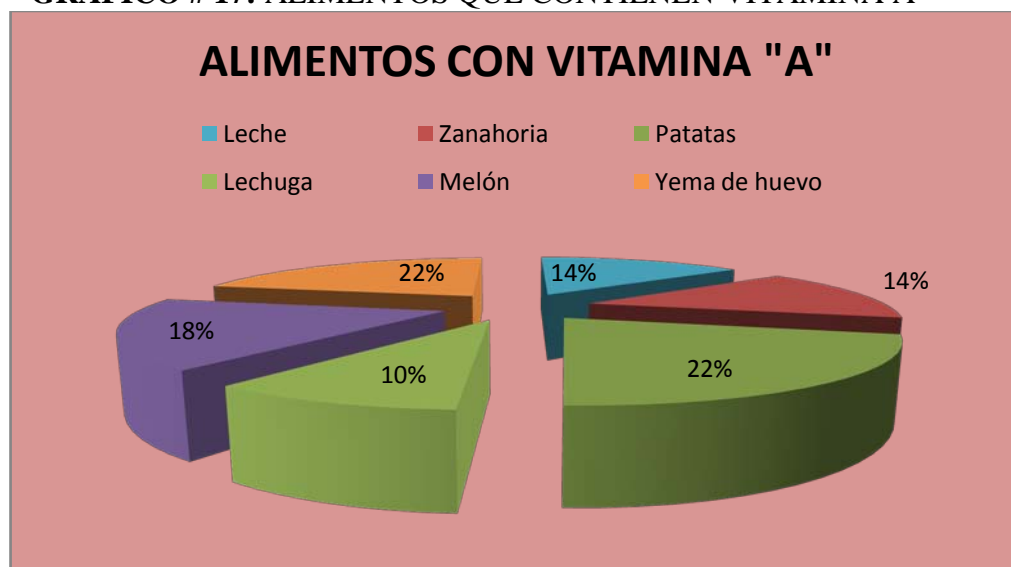
Análisis: En las vitaminas y minerales los resultados fueron que 158% de las personas no consume vitamina c y 168% personas no consumen minerales obtuvimos estos resultados debido a la falta de conocimientos de los padres.

TABLA # 11: ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA A

ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "A"	
Alimentos	# De Personas
Leche	116
Zanahoria	116
Patatas	174
Lechuga	76
Melón	146
Yema de huevo	172

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 17: ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA A



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: a pesar de que los escolares no ingieren vitaminas existen alimentos que contienen esta vitamina A como los que están representados en la gráfica, uno de ellos son las patatas en donde el 22 % de los escolares lo consumen

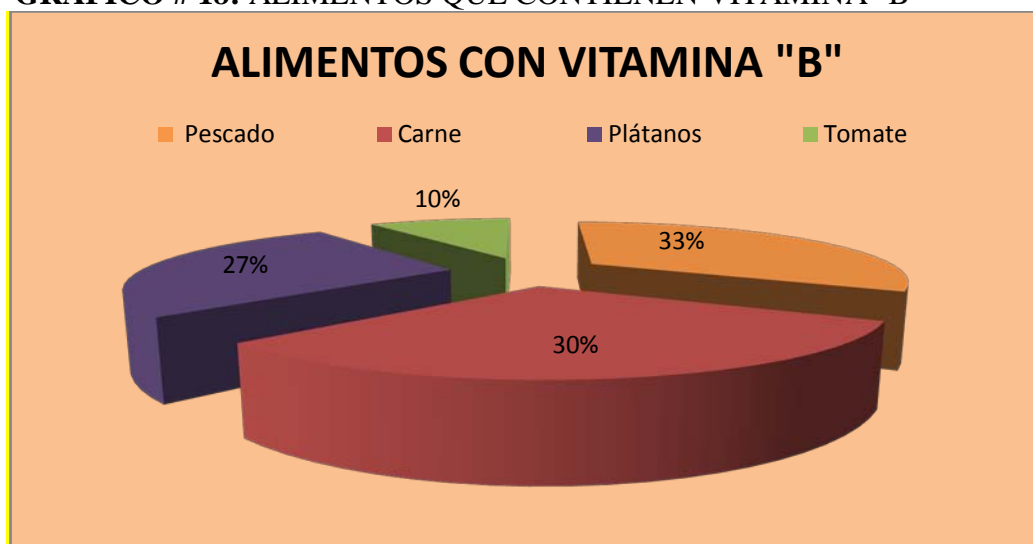
TABLA# 12:ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "B"

ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "B"	
Alimentos	# De Personas
Pescado	181
Carne	169
Plátanos	152
Tomate	54

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 18: ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "B"



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: continuando con el consumo de los alimentos con vitaminas otro de ellos es la vitamina B que es otra que no consumen los escolares pero existen estos alimentos ricos en vitamina B uno de ellos es el pescado que es muy común en esta zona rural

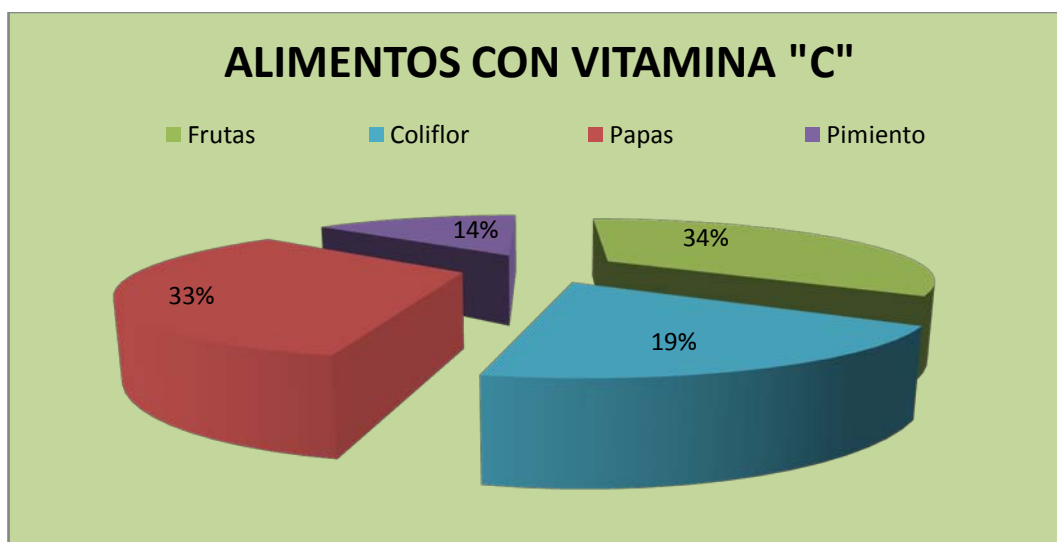
TABLA # 13:ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "C"

ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "C"	
Alimentos	# De Personas
Frutas	181
Coliflor	102
Papas	174
Pimiento	72

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 19:ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "C"



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

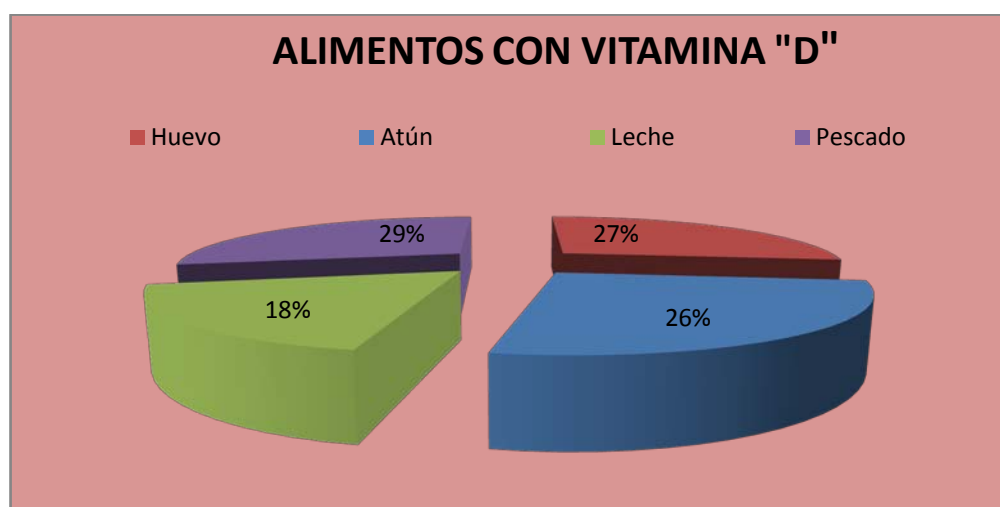
Análisis: existen algunos niños que consumen vitamina C pero otros niños al menos consumen alimentos ricos en esta vitamina como por ejemplo el 34% de los escolares ingieren frutas ricas en esta vitamina

TABLA# 14: ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "D"

ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "D"	
Alimentos	# De Personas
Huevo	172
Atún	166
Leche	116
Pescado	181

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 20: ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "D"



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

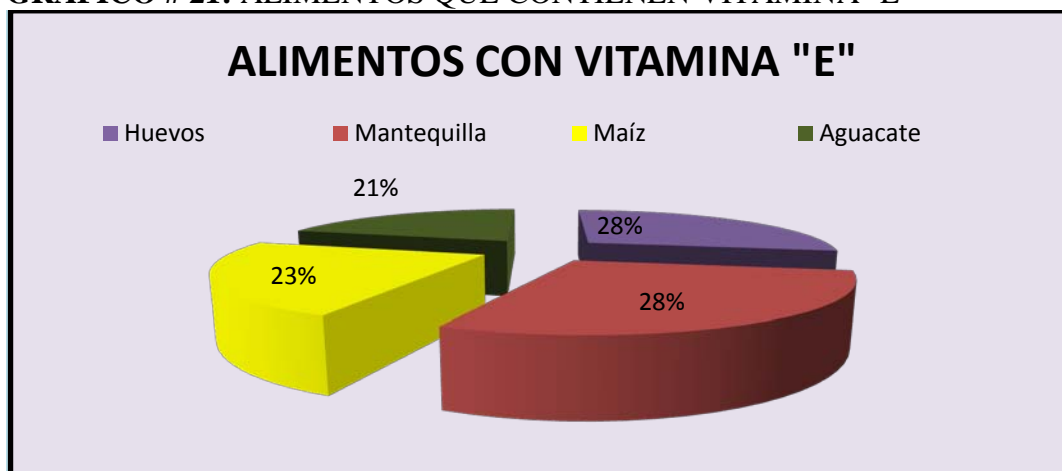
Análisis: En los alimentos que contiene vitaminas D los resultado fueron que el 29% de los escolares consumen pescado es una alimento rico en vitamina D y otros alimentos que se puede observar en la gráfica a pesar de no consumir vitamina D

TABLA# 15:ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "E"

ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "E"	
Alimentos	# De Personas
Huevos	172
Mantequilla	176
Maíz	141
Aguacate	127

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 21: ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA "E"



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

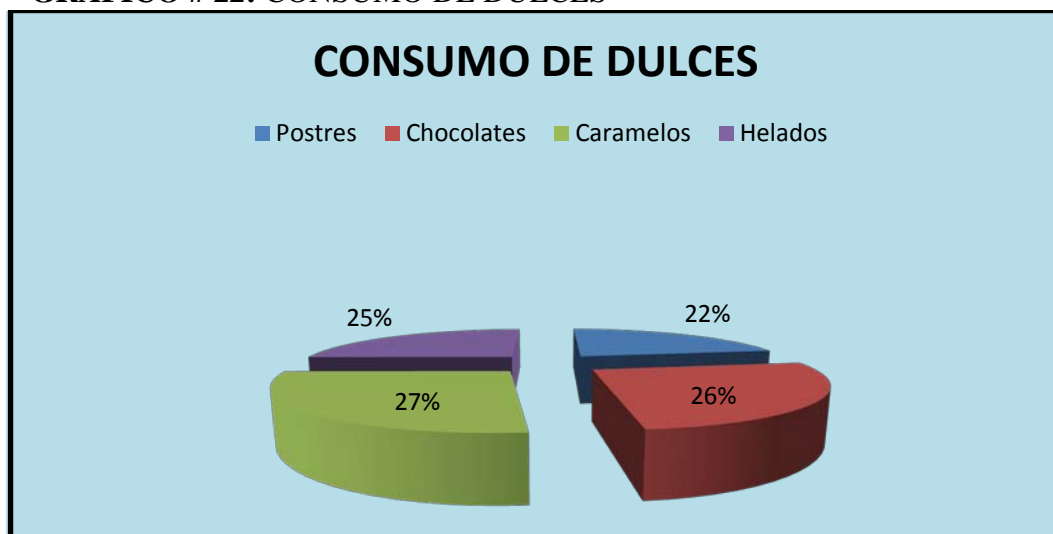
Análisis: los escolares tampoco consumen vitamina E pero si consumen alimentos ricos en esta vitamina como es el 28% de los niños que consumen huevo y mantequilla son alimento rico en vitamina E entre otros alimentos representados en la grafica

TABLA #16: CONSUMO DE DULCES

CONSUMO DE DULCES		
Alimentos	SI	NO
Postres	150	31
Chocolates	175	6
Caramelos	179	2
Helados	169	12

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 22: CONSUMO DE DULCES



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

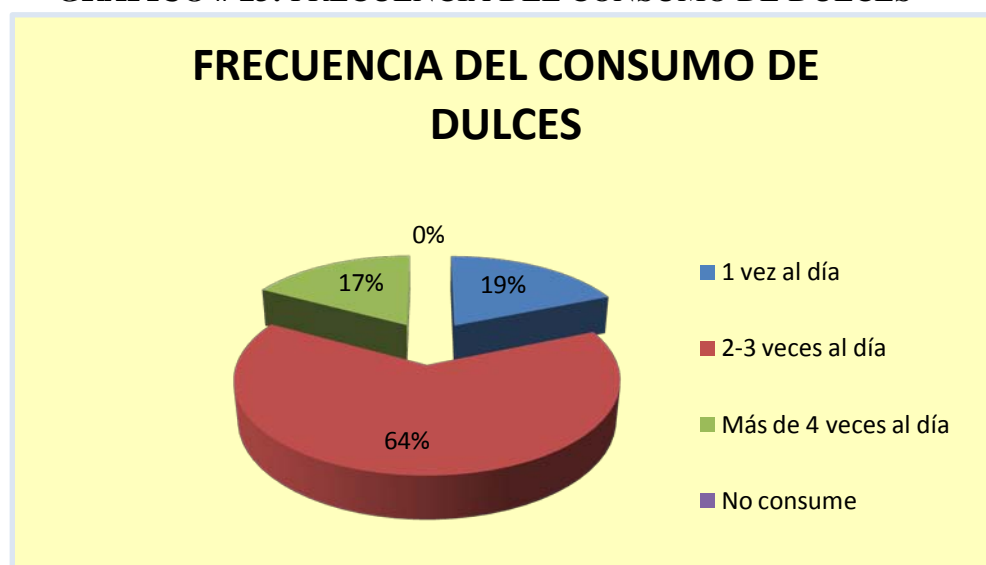
Análisis: En el consumo de alimentos dulces en los escolares encontramos que el 27% de los niños consumen chocolate, aunque debe ser en pocas cantidades este alimento puesto que es uno de los que altera el estado nutricional.

TABLA# 17: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DULCES

FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DULCES	
Frecuencia	# De Personas
1 vez al día	34
2-3 veces al día	116
Más de 4 veces al día	31
No consume	0

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 23: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DULCES



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: en la frecuencia en que los escolares consumen los dulces es de un 64% de los niños consumen dulces de 2 a 3 veces al día

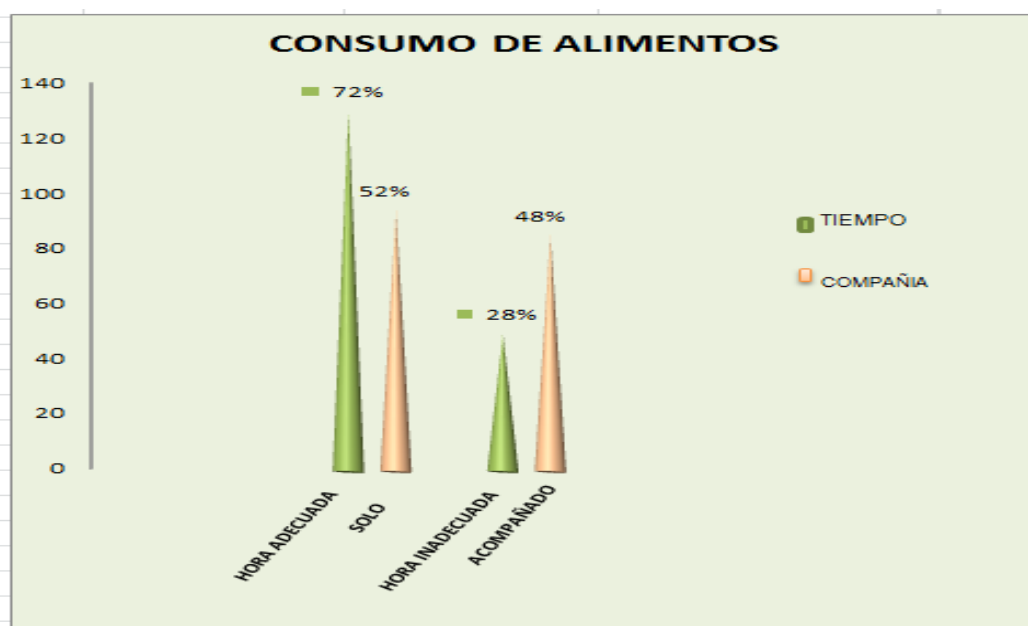
TABLA # 18: CONSUMOS DE ALIMENTOS

CONSUMO DE ALIMENTOS		
TIEMPO	HORA ADECUADA	HORA INADECUADA
		131
COMPAÑÍA	SOLO	ACOMPañADO
	95	86

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 24: CONSUMOS DE ALIMENTOS



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia

Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

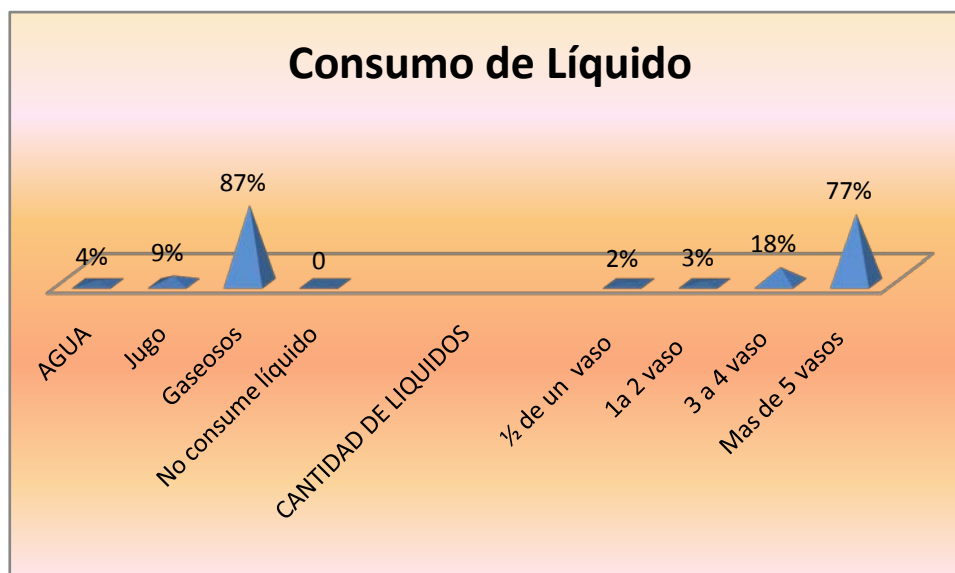
Análisis: En el consumo de los alimentos de los escolares los resultados fueron los siguientes: el 72% de los niños consumen a la hora adecuada sus alimentos mientras que el 28% a la hora inadecuada lo que afecta su estado nutricional otro factor influyente es la compañía a pesar que el 52% lo hacen en compañía de sus padres el 48% se alimentan sin compañía lo que puede provocar que el niño no se coma todo lo que le dan y existan rechazos pos algunos alimentos afectando en su alimentación

TABLA # 19:CONSUMO DE LÍQUIDO

CONSUMO DE LÍQUIDOS	
Líquidos	# de Personas
AGUA	7
Jugo	16
Gaseosos	158
No consume líquido	0
CANTIDAD DE LÍQUIDOS	
Ingesta	# de Personas
½ de un vaso	3
1a 2 vaso	5
3 a 4 vaso	33
Mas de 5 vasos	140

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 25:CONSUMO DE LÍQUIDO



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

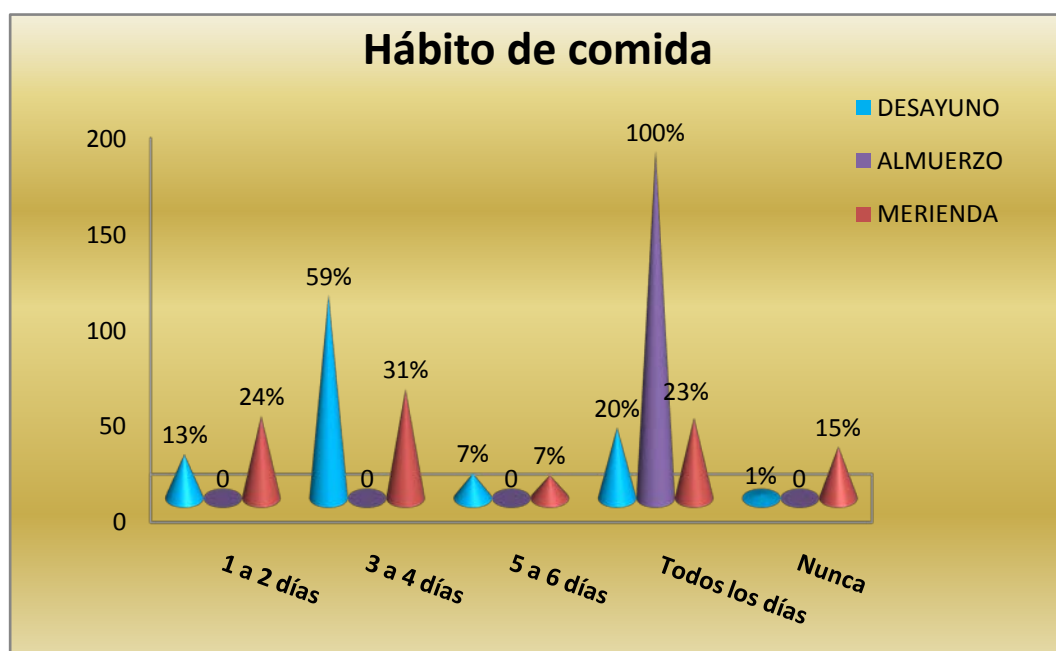
Análisis: En la ingesta de líquido encontramos que los el 87% de los escolares consumen gaseosas, un 9% consumen jugos y el 4% ingieren agua; y que el 77% de los niños ingieren hasta mas de 5 vasos.

TABLA # 20: HÁBITO DE COMIDA

HÁBITO DE COMIDA			
Frecuencia	Desayuno	Almuerzo	Merienda
1 a 2 días	23	0	43
3 a 4 días	106	0	57
5 a 6 días	13	0	12
Todos los días	37	181	42
Nunca	2	0	27

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
 Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 26: HÁBITO DE COMIDA



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
 Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

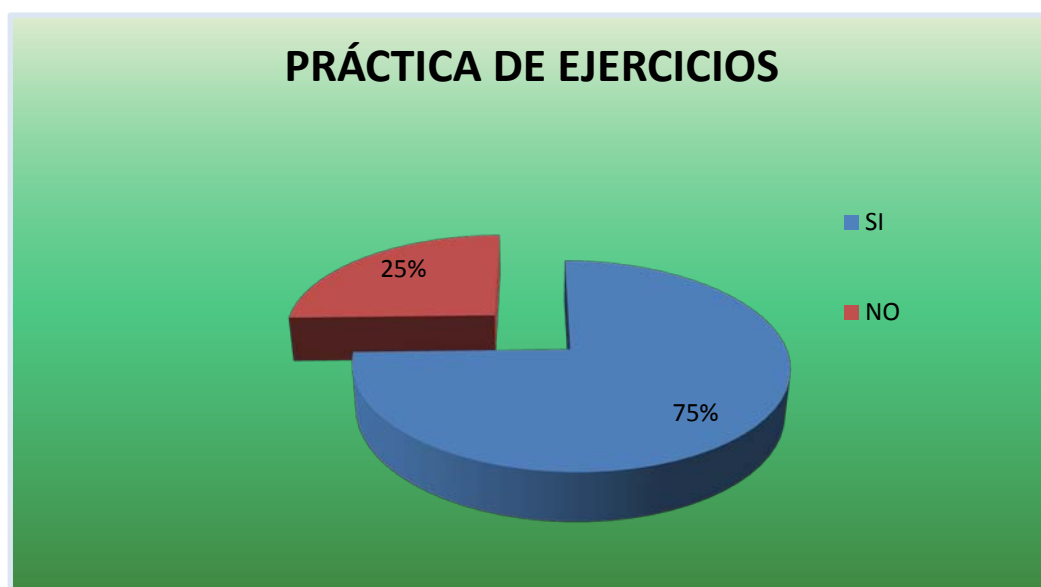
Análisis: en la gráfica se observa que los escolares tienen un mal hábito para frecuentar sus comidas como podemos darnos cuenta solamente el 59% de los escolares desayunan de 3 a 4 días a la semana esto indica que el resto de los escolares no están desayunando con normalidad. Al menos para los habitantes de esta zona el almuerzo es muy importante pues ellos el 100% de los padres dan de comer a sus hijos todos los días. No es el caso de la siguiente comida, la merienda pues aquí se observa que solamente el 23% de los niños merienda todos los días, el resto de los niños tienen una merienda muy irregular es decir no todos los días consumen esta comida.

TABLA# 21:PRÁCTICA EJERCICIOS

PRÁCTICA EJERCICIOS	
Realización	# De Personas
SI	135
NO	46

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO# 27:PRÁCTICA EJERCICIOS



Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: El 75% de los escolares si realizan ejercicios y el 25% de los escolares no realizan ninguna actividad física esto puede causar riesgo obesidad.

TABLA # 22: TIEMPO DE PRACTICAR EJERCICIOS

TIEMPO DE PRACTICAR EJERCICIOS	
Frecuencia	# De Personas
1-2 veces a la semana	9
2-4 veces a la semana	44
Mas de 5 veces	19
Todos los días	63

Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

GRÁFICO # 28: TIEMPO DE PRACTICAR EJERCICIOS



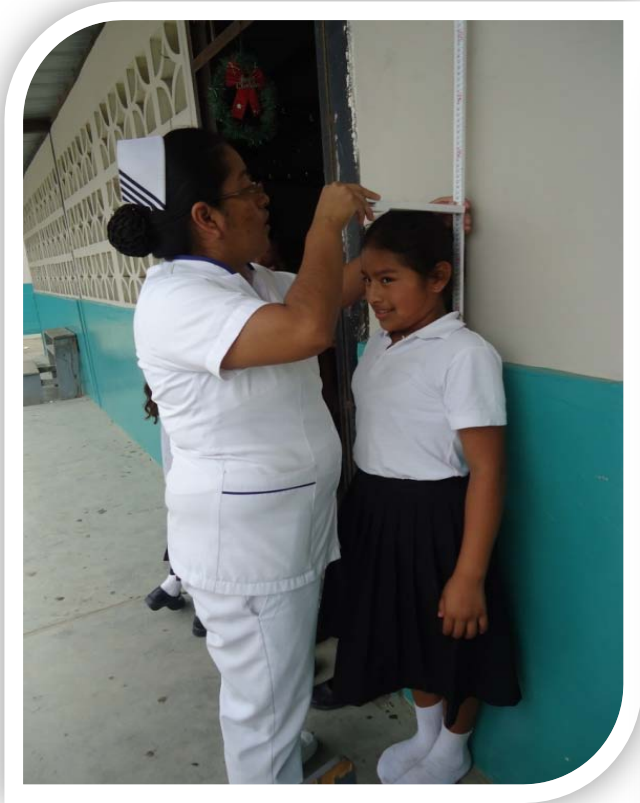
Fuente: formulario de preguntas para padres de familia
Responsable: Gladys Mejillón y Jairo Panchana

Análisis: El tiempo de práctica de ejercicios es que el 47% de los escolares realizan todos los días actividad física, el 32% de 2 a 4 veces por semana, 14% más de 5 veces y el 7% de ellos lo hacen de 1 a 2 veces

ANEXO #7.- EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN Y TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS A ESCOLARES







**RECOLECCION DE INFORMACION A LOS PADRES DE
FAMILIA POR MEDIO DE UNA ENCUESTA**





OTRAS FOTOS



PROPURST!

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**PROGRAMA EDUCATIVO “ALIMÉNTATE MEJOR”
DIRIGIDO A LAS MADRES SOBRE LOS HÁBITOS Y
FORMA DE ALIMENTACIÓN QUE DEBENTENER
LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA FISCAL N°19
FRANCISCO PIZARRO DESANTA ELENA**

**AUTORES:MEJILLÓN DE LA ROSA GLADYS JAZMÍN
PANCHANA BALÓN JAIRO ALEJANDRO**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBOMSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2012

ANTECEDENTES

Durante casi un 99% de la historia humana, los seres humanos fueron cazadores-recolectores de alimentos, que respondían a su entorno pero también estaban limitados por él. La variedad de alimentos que consumían podían aportarles nutrientes esenciales, pero su cantidad variaba mucho, restringiendo así el número de personas a las que un área concreta podía dar sustento. Actualmente los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y a la salud a nivel mundial están, radicados a lo económico, lo social y lo cultural; los cuales deben ser considerados como una prioridad en las políticas de desarrollo social por los diversos países.

En los últimos 50 años la producción mundial de alimentos ha aumentado de forma vertiginosa, incluso más que la tasa de la población mundial. Entre 1990 y 1997 la producción per cápita de alimentos creció casi un 25 %, sin embargo, en el mundo aún pasan hambre 830 millones de personas, aproximadamente una de cada siete, lo cual representa a una población mayor. Dentro de la ONU diversos organismos especializados se dedican a la lucha contra el hambre y han establecido importantes programas sociales para promover la seguridad alimentaria de los sectores más pobres de la población, especialmente en las zonas rurales.

Teniendo en cuenta que la mala alimentación produce enfermedades de desnutrición y obesidad, entre los años de 1990 y 2003, en América Latina los índices de problemas nutricionales disminuyeron de 59 millones a 52 millones de personas. Sin embargo, proyecciones al 2015 indican que América Latina tendría

aún 40 millones de personas que sufran de problemas alimentarios. No obstante, según información de la Comisión Económica para América Latina (CEPAL), Ecuador ha avanzado en los últimos años y ocupa el séptimo lugar, paradójicamente, el problema en Ecuador no es la falta de disponibilidad de alimentos, es la inequidad en el acceso a una alimentación adecuada que tiene por factores educativos y por factores económicos. Lo que provoca que el 14% de los escolares tengan sobrepeso mientras que el índice de desnutrición abarque el 26% de la población infantil.

Dentro de los principales programas del país, dirigidos a los escolares, que ha mantenido el gobierno se encuentra, el Programa Integrado de Alimentación y Nutrición del Ecuador, PANN 2000, radicado en el Ministerio de Salud Pública. Aliméntate Ecuador, un programa que atiende a niños de 3 a 5 años que no estén escolarizados. Programa de Alimentación Escolar (PAE) que es el más grande y antiguo, que ahora atiende a 1 millón 300 mil niños con modalidades de desayuno y almuerzo, con una atención de 120 días al año sobre los 200 días que tiene el año escolar. Por otra parte, desde el 2006 se comienza a hacer una revisión de la situación de calidad de vida de las familias donde está concentrada la desnutrición, con lo que se confirma que la situación sanitaria y nutricional debe enfrentarse de manera integral y no solamente con la entrega de alimentos.

A pesar de haber existido en el Ecuador diferentes programas dirigidos a niños escolares, dentro de la institución no se ejecutaba ninguno de los mismos, por tal motivo se realizó este estudio para determinar el estado nutricional de los escolares de la escuela Francisco Pizarro de la comuna de Monteverde, Provincia de Santa Elena obteniendo resultados de una alteración en su condición física de modo que existen niños con bajo peso a causa de que hay habitantes con escasos recursos económicos y no pueden obtener el alimento necesario para su hijo, lo

cual está directamente relacionado con el tipo de ingesta nutricional. No obstante se pudo obtener que existan niños con riesgo de sobrepeso, el cual una vez analizadas e interpretada la investigación, se concluyo que se debe a los malos hábitos alimenticios pues el niño en edad escolar ingiere mucha comida chatarra rica en grasas y carbohidratos

Ante estas circunstancias se plantea la necesidad de desarrollar estrategias de intervención que permitirá ampliar los conocimientos de los padres en las debidas maneras y formas de llevar un estilo de vida nutricional saludable.

JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta la realidad de la situación de nuestro país y la cultura alimentaria de muchas familias de zonas rurales que se ha venido deteriorando, en algunos casos, tanto en su aspecto cuantitativo por el incremento de los precios de los alimentos, la falta de conocimiento de los padres que son los principales responsables de llevar una alimentación adecuada y balanceada y la baja del salario real que disminuye la compra de los alimentos provocando desafortunadamente que la población infantil sea la mayor afectada debido a los requerimientos energéticos elevados que retrasa el proceso de crecimiento y desarrollo de esta etapa evolutiva del ser humano.

La propuesta pretendió establecer estrategias y acciones efectivas que permitan disminuir la mala alimentación de los niños en edad escolar, este programa educativo fue diseñado para educar a las madres con niños en la escuela de Monteverde de la Provincia de Santa Elena sobre las debidas y correctas formas de alimentar a sus hijos ya que este trabajo nos comprobó el desconocimiento que tienen los padres en cuanto al tema de nutrición y los riesgos y enfermedades que podrían padecer los escolares durante esta etapa por la mala alimentación.

La dieta tradicional de los niños escolares se sostiene preferentemente sobre alimentos de origen vegetal (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y parece insuficiente la obtención de estos nutrientes para compensar las actividades que exige el tipo de vida rural especialmente en los escolares. Pues existen alimentos muy importantes con un buen valor nutritivo y que la madre debe conocer que estos alimentos pueden sustituir a otros que ellos no lo consumen por motivo del recurso económico y el alza del precio de los alimentos para que el niño disfrute de una calidad de vida nutricional adecuada en esta población.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Contribuir a reducir el grado de bajo peso y sobrepeso de los niños de la escuela fiscal mixta N°19 Francisco Pizarro de Monteverde-Santa Elena.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar un manual de alimentación balanceada para niños y niñas escolares de 6 a 12 años para que tengan un mejor estilo de vida saludable.

- Diseñar una guía de alimentos sobre el refrigerio escolar que deben de consumir los niños.

- Elaborar un programa de educación nutricional

ACTIVIDADES

- Planificar las acciones que se realizarán en el programa
- Recolección de información apropiada
- Análisis de la información
- Escoger información esencial y concreta
- Elegir los gráficos según los temas
- Diseñar la portada del manual y tríptico
- Diseñar los módulos a tratar en el programa

RESULTADOS ESPERADOS

- Disponer de un Manual sobre alimentación balanceada a escolares
- Entrega de alimentos saludables por parte del bar institucional
- Disponer de un tríptico educativo sobre el refrigerio escolar

ESTRATEGIAS

- Para la ejecución se han establecido estrategias que comprenden:
- Aprovechar 15 minutos antes en los momentos de las entregas de libretas o reuniones generales para poder realizar la charla educativa

- Solicitar la colaboración del subcentro de salud más cercano de la institución para que se realice mensualmente el control de peso y talla en los escolares
- Organizar un comité con los profesores de la escuela para que cada día verifique la alimentación de acuerdo al manual diseñado e implementado para la institución.

BENEFICIARIOS

Directos

Los niños y niñas escolares que asisten a la escuela fiscal de Monteverde Santa Elena

Indirectamente

- Los familiares de los escolares ya que ampliarán sus conocimientos del tema
- La escuela
- Los docentes

METODOLOGÍA

Participativa: porque se permitirá que las personas despejen sus dudas y hagan preguntas para que la charla no sea cansada

Demostrativa: porque por medio de los diferentes alimentos se demostrará cuáles son los beneficiarios para una correcta dieta adecuada y cuáles son los que pueden sustentar a otros alimentos

Reflexiva: porque permitirá que los padres de familia de los escolares concienticen la importancia de los alimentos para el organismo especialmente de los niños que están en un completo desarrollo

UNIVERSO DE TRABAJO

Nuestro universo de trabajo son todos los padres de familia de niños escolares de 6 a 12 años de la Escuela Fiscal Mixta de Monteverde-Santa Elena.

META

- Lograr que el 50% de padres de familia envíen un buen refrigerio escolar
- Lograr que el 80% de los alimentos que se venden en el bar sea de un alto nivel nutricional
- Lograr que el 60% de los padres de familia mejoren la forma de alimentar a sus hijos

RECURSOS

RECURSOS HUMANOS:

Responsable (Directo):

- Niños y niñas escolares de la institución
- Comité de Padres de familia de la escuela
- Presidente de padre de familia de cada grado o paralelo.

Colaboradores (indirecto):

- Director de la escuela Francisco Pizarro
- Docentes de la institución

RECURSOS MATERIALES:

- Gigantografías (Pirámide nutricional)
- Papelógrafos
- Marcadores
- Tijeras
- Borradores
- Impresiones
- Trípticos
- Cyber
- Servilletas
- Recipientes

- Vasos
- Alimentos
- Transporte

RECURSO ECONÓMICO.

ACTIVIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
Gigantografías	1	\$ 25	\$ 25.00
Papelógrafos	6	0.30	1.08
Marcadores	3	0.50	1.50
Tijeras	2	0.40	0.80
Borradores	2	0.30	0.60
Impresiones	150	0.30	4.50
Trípticos	181	0.60	108.60
Internet	20 HORAS	0.60	12.00
Servilletas	3 paquetes	0.80	2.40
Recipientes	15 paquetes	0.90	13.50
Vasos	20 paquetes	0.60	12.00
Alimentos	200	1.25	250.00
Transporte	15	5.00	75.00
TOTAL			522.88

CRONOGRAMA

Programa Educativo “Aliméntate Mejor” dirigido a las madres sobre los hábitos y forma de alimentación que deben tener los escolares de la escuela			
FASES	ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLES
1.- Diseño del manual de alimentación balanceada para niños y niñas escolares	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recolección de información ➤ Análisis de la información ➤ Escoger información esencial y concreta ➤ Elegir los gráficos según los temas ➤ Diseñar la portada del manual. 	3 días	Internos: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
2.- Elaboración del tríptico de refrigerio escolar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recolección de información. ➤ Elegir gráficos según el tema ➤ Análisis de la información recolectada 	2 días	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
3.- Elaboración del programa educacional.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Planificar las acciones que se realizaran en el programa ➤ Recolectar información apropiada ➤ Diseñar los módulos a tratar en el programa 	3 días	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa

NÚMERO 1 DESARROLLO DEL MANUAL

INTRODUCCIÓN: la elaboración del manual es de suma importancia porque permitirá que los padres de familia reconozcan la calidad de alimentos que debe consumir sus escolares dentro de su vida diaria.

OBJETIVO: Impartir conocimiento sobre los hábitos saludables y alimentos nutritivos para mejorar los estados nutricionales de los niños escolares

CONTENIDO	DIRIGIDO A	RESPONSABLES
Introducción	Padres de familia de los escolares	Internos: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
Índice	Padres de familia de los escolares	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
Desarrollo de los temas	Padres de familia de los escolares	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa

Este manual detalla de forma generalizada cada uno de los componentes *ver manual en anexo de propuesta*

NÚMERO 2 DESARROLLO DEL TRÍPTICO

IMPORTANCIA: la elaboración del tríptico es muy importante puesto que muestra las variaciones y las formas de cómo se deben seleccionar los alimentos para que un padre o madre brinde a sus hijos

OBJETIVO: mejorar el conocimiento de los padres para que en los refrigerios se ofrezca alimentos nutritivos.

Temas desarrollados	Materiales	Dirigido a	Responsables
Portada	Programa Microsoft Publisher	Padres de familia de los escolares	Internos: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
Alimentos saludables para el refrigerio	Internet	Padres de familia de los escolares	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
Alimentos no saludables	Internet	Padres de familia de los escolares	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
Recomendaciones para padres	Internet	Padres de familia de los escolares	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa

Se consideró que este tríptico sea ilustrativo para permitir que la madre tenga mas motivación y compromiso con el folleto, *ver tríptico en anexo de propuesta*

NÚMERO 3: DESARROLLO DEL PROGRAMA EDUCATIVO

Importancia: la importancia de desarrollar este programa educativo es debido a que los padres de familia adquieran un poco mas de conocimientos sobre la forma en que deben alimentar a sus hijos, para evitar en muchos de ellos el sedentarismo y la mala alimentación

Justificación: teniendo en cuenta la falta de nivel educacional consecuencia de los escasos recursos económicos, los problemas nutricionales de sobrepeso y desnutrición que viven los niños y el desconocimiento que tienen los padres de familia de muchas zonas rurales, para mantener de una forma adecuada la alimentación de sus escolares, por no conocer los valores nutritivos de los alimentos y que muchos de ellos que se deben ingerir en poca cantidad. A consecuencia de esto es necesario educar a los padres de familia de esta escuela por medio de la elaboración de este programa educativo para mejorar sus conocimientos

Objetivo: educar a los padres de familia de forma amena y rigurosa sobre la importancia que tiene la alimentación para la salud de los escolares

Meta: la meta fundamental es lograr que el 80% de lo padres de familia apliquen el manual en las prácticas alimentarias para que sepan reconocer y diferenciar la calidad de los alimentos de alto nivel nutritivo que deben consumir los niños de las escuela Francisco Pizarro

Metodología de aprendizaje:

- Taller demostrativo
- Guías de trabajo
- Exposición
- Mapas conceptuales

Tiempo:

El tiempo que durará la capacitación acerca del manual, será de 1 semana, ésta se ejecutará, una charla cada día, de aproximadamente 15 minutos

EVALUACIÓN

- **Cualitativa:** test pre y post capacitación
- **Cuantitativa:** asistencia de la capacitación

CRONOGRAMA DEL PROGRAMA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Módulos	Contenido	Resultado de aprendizaje	Tiempo	Responsables
1.- Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diferencia e importancia de los alimentos ➤ La alimentación en edad escolar ➤ Beneficios de una alimentación ➤ Alimentos que se deben y no se deben consumir según pirámide nutricional 	Escolares conozcan sobre los alimentos que se distribuye en la pirámide nutricional	15 min	Internos: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
2.- Hábitos alimentarios	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los horarios de alimentación ➤ Las 5 comidas diarias ➤ Las comidas chatarras ➤ Responsabilidad en la distribución alimentaria ➤ La actividad física 	Padres de familia, identifiquen cuáles son las comidas chatarras que no benefician la salud del escolar	15 min	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
3.-Refrigerio escolar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que es el refrigerio escolar ➤ Alimentos que se deben incluir en el refrigerio ➤ Alimentos que se excluyen en el refrigerio 	Los padres de familia, identifiquen los alimentos que debe contener una lonchera nutritiva	10 min	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa
4. Calidad de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El plato del bien comer ➤ Aspectos importantes para preparar las comidas ➤ Que se recomienda beber 	Padres de familia recuerden que se deben de llevar normas higiénicas para preparar los alimentos	10 min	Internas: Jairo Alejandro Panchana Balón Gladys Jazmín Mejillón de la Rosa

DESARROLLO DEL TEMA

MARCO TEÓRICO

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA EN EDAD ESCOLAR

La alimentación es un factor fundamental que permite a los niños y niñas crecer y desarrollarse saludablemente. En esta etapa, el consumo de alimentos depende de varios factores: la edad, el peso, talla, actividades escolares, lúdicas y sociales

Se debe educar a nivel familiar y escolar para incentivar el consumo de alimentos de alto nivel nutritivo.

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Las cinco mejores estrategias son éstas:

- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- Evitar las peleas por la comida.
- Involucrar a los niños en el proceso.

DIFERENCIA E IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La nutrición, propiamente dicha, es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos.

La alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición. Por otro lado, la alimentación es el acto de proporcionar los alimentos indispensables al cuerpo para que pueda funcionar correctamente y ejecutar las tareas básicas o cotidianas.

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

1. La **comida sana** ayuda a ser una persona más saludable. Una alimentación saludable, a base de **comida sana**, ayuda a mantener al sistema humano inmune, por lo que se estará evitando gripes, resfriados o cualquier otra enfermedad viral que pueda afectar al cuerpo. Cuando el sistema inmune actúa de una manera correcta, es capaz de luchar con todo tipo de virus que pueda enfermarle, por lo que, al consumir **comida sana**, se mantiene saludable.

2. La **comida sana** brinda una mejor calidad de vida. Es común que la comida rápida genere malestares estomacales, y en ocasiones es posible que de alguna infección, ya que las condiciones en las que se prepara esta comida suelen ser insalubres. Al comer solo **comida sana**, se puede tener la seguridad de lo que se estás comiendo y no pasará la mayor parte del día sintiéndote mal.

3. La **comida sana** da energía. Es común que las personas crean que el azúcar es la máxima fuente de energía que puede existir, esto no es del todo cierto, ya que la energía que el azúcar brinda es de muy corta duración, además de que puede generar problemas si se consume en exceso. Los alimentos ricos en proteína, tales como el huevo o la carne, pueden dar mucha energía.

4. La **comida sana** ayuda a vivir más años. ¿A quién no le gustaría tener una vida larga y duradera? Todo el mundo quiere vivir por muchos años para poder disfrutar de lo mejor, sin tener que estar atado a una cama o a una silla de ruedas. Para poder obtener esta longevidad, es necesario mantenerse saludable, y para que esto pueda lograrse, es necesario tener una buena alimentación a base de **comida sana** bien balanceada.

5. La **comida sana** ayuda a no subir de peso. Una de las mayores preocupaciones de la gente hoy en día, es mantener un cuerpo delgado y saludable, al llevar una dieta balanceada con **comida sana** se garantiza que el cuerpo tiene todo lo que necesita para mantener un peso ideal.

Si se toma en cuenta los beneficios que la **comida sana** tiene, es seguro que el sabor y todos esos prejuicios quedaran en segundo término, por lo que será mucho más fácil cambiar tu régimen alimenticio.

ALIMENTOS QUE NO SE DEBE CONSUMIR

COMIDA CHATARRA:

Alimentos con poca cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Si gustas de estos alimentos, la clave está en comer pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente.

¿QUÉ ALIMENTOS INCLUIR EN CUAL COMIDA DIARIA?

Para obtener a diario y de forma adecuada estos 5 nutrientes (hidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) la alimentación debe estar formada por los siguientes grupos de alimentos:

- Grupo de los lácteos: leche, quesos, yogur, etc.
- Grupo de carnes, huevos y frutos secos: aves, ternera, pescados, mariscos, huevos, avellanas, nueces, almendras, etc.
- Vegetales y frutas. Lo ideal es consumir día a día gran variedad dentro de toda la gama de frutas y verduras.
- Grupo de los cereales: panes, pastas, galletas, arroz, granos, legumbres y harinas

Todos estos alimentos deben ser consumidos de manera racional, equilibrada y balanceada. De nada sirve comer solamente un alimento. Por lo tanto es

importante conocer en qué cantidades podemos tomarlos sin caer en carencias o excesos.

Adicionalmente existen consejos para la buena alimentación que le permitirán alimentarse correctamente y regular correctamente su apetito.

HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

El desayuno es una comida importante que le proporciona al niño la energía necesaria para el cumplimiento de sus actividades; por lo tanto no debe faltar antes de ir a la escuela.

Se recomienda 5 comidas al día:

- El desayuno
- Colación la media mañana
- Almuerzo
- Colación a la media tarde
- Merienda

El escolar debe tener el tiempo suficiente, tanto en la escuela como en la casa, para proporcionar una buena ingestión masticación y digestión de los alimentos.

En cada tiempo de alimento se debe proporcionar todos los nutrientes necesarios para su completo desarrollo y crecimiento adecuado.

RESPONSABLE EN LA ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

Es muy importante que cuando el escolar se esté alimentando exista una persona mayor que supervise que el niño se coma todo por lo que muchas veces existen preferencias y rechazos para ciertos alimentos.

Es por tal motivo que la alimentación del escolar debe de ser en familia ya que esta es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos.

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño nuevos alimentos y de que se dé el ejemplo llevando una dieta saludable.

Para lograr conductas positivas, la familia y la escuela deben unir esfuerzos en la educación y formación de los niños y de esta manera la mejor enseñanza se logra a través de las actitudes y conductas que el niño observa en el adulto

EL REFRIGERIO ESCOLAR

Definición.- El refrigerio o colación forma parte de la alimentación correcta. Es una porción de alimento más pequeña que las comidas principales; los niños pueden tomarlo como recreo en la escuela.

ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UN REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE

- El refrigerio escolar debe incluir:
- Al menos una porción de verduras y frutas.
- Agua simple potable a libre demanda.
- Un alimento preparado que cumpla con los criterios nutricionales, establecidos en los Lineamientos tales como:
- Sándwich de queso con alfalfa y ruedas de tomate con una bebida achocolatada.
- Rodaja de jamón y queso, palitos de zanahoria (aperitivo) y una mandarina y avena.
- Cereal con leche o yogurt, melón en trozos, galletas hechas en casa endulzadas sin calorías, uvas y fresas
- Tortilla de huevos, papas y pan tostado con jugo de naranja natural.
- Tortilla de pollo en tiras con pimentón, jugo de mango, maní, nueces y/o almendras, guineo.

ALIMENTOS QUE NO DEBE LLEVAR UN REFRIGERIO ESCOLAR

- Bebidas como jugos artificiales y gaseosas.
- Embutido del tipo salchicha o mortadela.
- Alimentos con salsa como Mayonesa o muy condimentados.
- Alimentos chatarra
- Frutas cítricas como ciruela, mango verde, grosella.
- hotdog, hamburguesas, pizza.
- Dulces como caramelos, chupetes, chocolates.

CONSEJOS PARA UNA DIETA SANA

Consejos Generales:

Los niños se adaptan a todo y se acostumbran a todo. Por tanto, enséñele a comer de todo. Edúquelo en su ejemplo. Ponga en práctica lo que le aconseja.

El establecimiento de una rutina de costumbres es básico. El momento de la comida no debe ser un campo de batalla. Es un espacio privilegiado para crear relaciones afectivas y disfrutar juntos, del placer de comer.

Se come para desarrollarse y crecer y no al revés. El desayuno es una comida muy importante; dar tiempo a realizarla.

Limitar el número de horas delante de la televisión/ordenador a un máximo de 2 horas diarias. Más tiempo favorece el sedentarismo y el sobrepeso así como el resto de problemas de salud enunciados anteriormente.

Bibliografías:

- Alimentación escolar, consultado (12 marzo de 2012) en <http://ecuador.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/casos-exitosos/72-programa-de-alimentacion-escolar>
- Alimentación escolar, consultado (3 de abril 2012) en <http://www.educarecuador.ec/alimentacion-escolar-eegb.html>
- Beneficios de un alimento, consultado (25 de abril de 2012) en www.airesdecampo.com/los-5-beneficios-de-una-alimentacion
- Escuela y salud, consultado (5 de abril de 2012) en basica.sep.gob.mx/seb2010/pdf/escuelaYSalud/manualfamilia.pdf
- Manual alimentaria, consultado (19 de marzo de 2012) en http://issuu.com/ecuador.nutrinet.org/docs/saber_manual_msp_alimentarse/7?mode=embed&documentId=080430153647-4d5872e0ade348b28bb699d4f2d0f0b5&layout=grey

ANEXON DE PROPOSTA

MANUAL “ALIMENTATE MEJOR”



Upsel



SALUD

SANTA
ELENA

2012



Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta

Manual para padres y madres

Y toda la familia

educación

ÍNDICE

Contenido.	Paginas
Introducción.....	pág.3
1.- Qué puedes hacer para mejorar los hábitos alimentarios de tu familia.....	pág. 4
2.- ¿Cómo involucrar a niñas, niños y adolescentes?.....	pág. 5
3.-La alimentación correcta.....	pág.5
4.- ¿Qué es el Plato del Buen Comer?.....	pag.6
5.-Características del Plato del Buen Comer.....	pág.7
6.-Sugerencias de comidas dirías.....	pág.8
7.-Sugerencias de menús por grupos de alimentos.....	pág. 9-10-11
8.-Refrigerio o colación que facilita una alimentación correcta.....	pág.12
9.-Recomendaciones para preparar refrigerios escolares.....	pág.12-13
10.-Propuestas de refrigerios para los alumnos.....	pág. 14
11.-Propuestas de refrigerios para la familia.....	pág. 15-16
12.-Algunos aspectos importantes para preparar los alimentos de tu familia.....	pág. 17
13.- ¿Qué se recomienda beber?.....	pág. 17
14.-Un factor que no puedes olvidar: la activación física familiar.....	pág. 18
15.-Algo más que alimentación y activación física regular: entornos saludables.....	pág. 18

Introducción

Alimentación del niño y niña escolar

La alimentación es un factor fundamental que permite a los niños y niñas crecer y desarrollarse saludablemente.

En esta etapa, el consumo de alimentos depende de varios factores: la edad, peso, talla, actividades escolares, lúdicas y sociales.

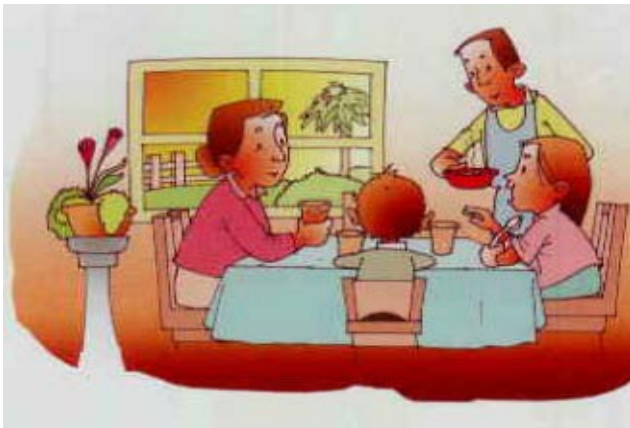
Se debe educar a nivel familiar y escolar para incentivar el consumo de alimentos de alto nivel nutritivo

En esta edad la alimentación esta influenciada por la publicidad a través de los medios de comunicación utilizados por las compañías fabricantes de alimentos masivos (comida rápida y variedad de dulces), que contienen gran cantidad de azúcares simples, ácidos grasos saturados, colorantes, perseverantes, acidulantes, conservantes, oxidantes, nutritivos, edulcorantes y saborizantes; factores que pueden provocar alergias, malnutrición (déficit y exceso) y caries dental



En la alimentación del escolar se debe tomar en consideración lo siguiente:

- Promover la formación de hábitos alimentarios saludables en el hogar y en la escuela, para que sean aplicados a lo largo de su vida.



- Brindar un ambiente sano (tranquilo, adecuado, agradable, cómodo), y el tiempo suficiente para la ingestión de los alimentos.

- Motivar a que el escolar mantenga una actividad física permanente, para que exista un buen intercambio de energía entre lo que consume y lo que gasta, ayudándole de esta manera a un mejor desarrollo y crecimiento.

1.- ¿Qué puedes hacer para mejorar los hábitos alimentarios de tu familia?

El sobrepeso y la obesidad son, en gran medida, consecuencia de las prácticas alimentarias cotidianas y de una vida sedentaria (falta de actividad física). Por ello, debes reflexionar con tu familia la importancia de:

- Conversar sobre la conveniencia de tener una alimentación correcta para estar sanos y prevenir enfermedades.
- Mejorar los hábitos alimentarios con el esfuerzo de todos los integrantes.
- Cuidar lo que comen y cuántas comidas realizan al día para estar sanos.
- Organizar la preparación de comidas con alimentos y bebidas que favorezcan una alimentación correcta.
- Preparar refrigerios saludables para la familia.
- Desayunar antes de salir de casa.

Algunas prácticas alimentarias sugeridas para beneficiar la salud de la familia son:

- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Consumir agua simple potable como bebida principal.
- Organizar las comidas en cinco tiempos: desayuno, refrigerio, comida, refrigerio y cena.

Recuerda



No tener una alimentación correcta conlleva al desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión, problemas del corazón, entre otras. Además, representa costos económicos elevados para la familia y la sociedad.

- Mantener los horarios de los cinco tiempos de comida.
- Comer y masticar despacio.
- Disfrutar y moderar la cantidad de alimentos que consumen.
- Aprovechar el tiempo de comida como un espacio para la convivencia familiar.
- Ofrecer en las reuniones o celebraciones familiares platillos como jícamas, zanahorias, pepinos, palomitas hechas en casa, sin sal, bien, cuidando que su uso sea limitado a una pizza.
- Escoger alimentos o bebidas bajos en grasas, azúcares y sal cuando los consuman fuera de casa



2. ¿Cómo involucrar a niñas, niños y adolescentes?

Algunas de las acciones en las que pueden participar son:

- Colaborar en la preparación de la comida; por ejemplo, partir pan, picar fruta, limpiar frijoles, etcétera.
- En las compras de los alimentos, ayudando a elegir los que favorecen una alimentación correcta (verduras y frutas de la temporada).
- Sugiriendo combinaciones con base en el Plato del Buen Comer, y ayudando a escribir un recetario para la familia

Sabías que...

La participación y colaboración de niñas, niños y adolescentes en actividades relacionadas con la alimentación familiar es importante para mejorar sus hábitos.

Para favorecer la dieta correcta de tus hijas e hijos debes tomar en cuenta:

- La preparación de un refrigerio saludable, y recordar que éste no sustituye el desayuno en casa.
- Lo que consumen niñas, niños y adolescentes dentro y fuera de la casa y la escuela.
- Que por lo menos realicen un tiempo de comida en familia. Hay que apagar la televisión en ese momento y favorecer la conservación.

3. La alimentación correcta



Completa. Que incluya todos los nutrimentos (Carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

Sabías que...

Cada organismo necesita diferentes aportes energéticos, lo que depende de su edad, actividad y estado fisiológico. Es diferente la cantidad de energía que requieren un preescolar, una niña y un niño de primaria, o los adolescentes de secundaria.

Equilibrada. Que los alimentos que se consuman contengan los nutrientes en una proporción adecuada.

Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consuma con moderación.

Suficiente. Que cubra las necesidades nutricionales.

Variada. Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.

Adecuada. Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos, sin sacrificarlas otras características.

4. ¿Qué es el Plato del Buen Comer?

Es una representación gráfica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos. Orienta sobre la variedad de éstos, cómo combinarlos y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de las personas, para favorecer una alimentación correcta y nutritiva



Recuerda

Cuando selecciones los alimentos del desayuno, comida, cena o refrigerio, toma como base el Plato del Buen Comer e incluye alimentos de los tres grupos en las proporciones que se

Coloca el Plato del Buen Comer en un lugar visible para que lo puedas consultar con frecuencia cuando prepares los alimentos de la familia y el refrigerio escolar de los niños.

5. Características del Plato del Buen Comer

Los alimentos se clasifican en tres grupos conforme a los nutrimentos que más contienen.

Grupo 1. Verduras y frutas:

Fuente principal de vitaminas y minerales. Indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y

Grupo 2. Cereales y tubérculos:

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas; proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos. En este grupo se encuentran los siguientes cereales: el maíz (en sus diferentes formas: tortillas, tamales, esquites, elotes, etcétera); el trigo (en forma de pan, galletas, pastas, etcétera) y otros, como el arroz, la

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal:

Representan la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas están, por ejemplo, frijol, lenteja, habas, garbanzo y otros. Los alimentos de origen animal son carne, vísceras, huevos, leche, queso, pollo y pescado, principalmente.

En este grupo se pueden incluir las oleaginosas, que aportan cantidades importantes de lípidos (grasas) esenciales para la vida; entre otras,

Sabías que...

En el Plato del Buen Comer los grupos de alimentos se identifican con diferentes colores: **verde** para las verduras y frutas, las cuales deben consumirse en MUCHA cantidad; **naranja** para los cereales y tubérculos, que deben consumirse en cantidades SUFICIENTES; **rojo** para leguminosas y alimentos de origen animal, los cuales deben ingerirse POCO. Es importante combinar los cereales con las leguminosas. Es importante recordar que en la etapa escolar el niño o la niña debe adquirir hábitos alimentarios e higiénicos que habrán de predominar el resto de sus vidas; si estos son correctos contará con buenas bases para su desarrollo tanto físico y mental. Es por esta razón que en esta edad se debe inculcar el rechazo de alimentos de escaso valor nutritivo, los llamados "chatarra"; golosinas, jugos artificiales, enlatados, gaseosas

6.- Sugerencias de comidas diarias

Comenzar un buen día desayunando regularmente. El desayuno es una comida importante que debe incluir leche, pan o cereal y frutas, para asegurar un buen rendimiento intelectual. Procurar la unión familiar a la hora de la comida, que sea un momento para compartir. No debe castigar al niño si no desea comer.

Ejemplos de comidas



1) El desayuno

1 taza de leche
1 sanduche de aguacate o queso

2) El refrigerio

1 fruta y 1 yogurt



3) Almuerzo

1 sopa de verduras
1 arroz con 1 trozo de pescado, ave o carne con ensalada de lechuga con tomate y 1 fruta



4) Colación

1 taza de leche
½ pan con mantequilla

5) Merienda

1 ensalada de verduras con carne
½ de pan y 1 fruta



7. Sugerencias de menús por grupos de alimentos

Selecciona un alimento de cada grupo para organizar tus platillos. Procura conservar las porciones recomendadas en el Plato del Buen Comer. Puedes completar o intercambiar la lista sugerida con los alimentos que sean de tu agrado y propios de la región donde vives.

Con el desayuno...

- Tu cuerpo comienza a trabajar con energía.
- Hay un mejor rendimiento en las actividades cotidianas.
- Acumulas fuerza para estar activo durante el día.

Para tener un desayuno equilibrado, selecciona un alimento de cada columna.

CUADRO DE DESAYUNOS		
VERDURAS Y FRUTAS (Selecciona uno)	CEREALES Y TUBERCULOS (Selecciona uno)	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona uno)
Una manzana	Una tortilla de maíz o una tostada	Un huevo
Una naranja	2 galletas de avena	Una taza de leche
Un plátano	Una tortilla de harina integral	Una rebanada de queso
Una taza de papaya	Una barra de granola	½ taza de jocoque
1 ½ tazas de melón	¼ de taza de cereal	¾ de taza de yogur bajo en grasas
Guarnición para taco o sándwich: lechuga, jitomate, cebolla	2 rebanadas de pan integral	½ taza de frijoles
½ taza de salsa de tomate casera	½ bisquet	
½ taza de coctel de frutas	½ de taza de avena	



En la comida...

- Consumes los nutrientes para continuar las actividades del día.
- Cuida la combinación y porción adecuada de los alimentos

Recuerda

Es recomendable que los alimentos de niñas, niños y adolescentes estén distribuidos en cinco tiempos: tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos refrigerios (a media mañana y media tarde).

Para armar una comida completa, selecciona un alimento de cada columna.

CUADRO DE COMIDAS					
SOPA		PLATO FUERTE		ENSALADAS	
		Elige un guiso y un complemento			
Verduras o consomé con verduras	Champiñones, calabaza,	Guisos con verduras	Calabazas rellenas, tortas de espinacas	Lechuga	Pepinos
	nopales, elote con rajas			Espinaca	Jitomate
	poblanas, papa, cebolla			Berros	Betabel
				Germen de soya	Aguacate
				Nopales	
Cremas	Zanahoria, calabaza,	Guisos con cereales	Tortas de amaranto, albóndigas de trigo, avena con zanahorias rayadas y pasas	Brócoli	
	chayote, espinaca, brócoli, acelga, chile poblano, elote			Col	
				Jícamas	
				Zanahorias	
Leguminosas	Lentejas, frijol, habas	Guisos con alimentos de origen animal	Salpicón, picadillo, tinga de pollo	Agrégale algún aderezo (vinagre o aceite de oliva o limón con moderación).	
Cereales	Pasta de espagueti,	Complemento	Frijoles de la olla o arroz (siempre y cuando no se hayan elegido como sopa)		
	coditos, fideos, de letra, arroz o avena				



En la cena...

- Consume alimentos ligeros y fáciles de digerir.
- Completa la dieta del día.



CUADRO DE CENAS		
VERDURAS Y FRUTAS (Selecciona un alimento)	CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona un alimento)	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona un alimento)
Una manzana	Una tortilla de maíz	Un huevo
2 nopales asados	o una tostada	½ taza de lentejas
Una naranja	2 galletas de avena	Una taza de leche
Un plátano	Una tortilla de harina	Una rebanada de jamón
Una taza de papaya	integral	Una rebanada de queso
1 ½ tazas de melón	Una barra de granola	½ taza de jocoque
Guarnición para torta: lechuga, jitomate y cebolla.	¾ de taza de cereal	¾ de taza de yogur bajo en grasa
½ taza de salsa de tomate casera	2 rebanadas de pan integral	½ taza de frijoles
½ taza de coctel de frutas	½ bisquet	½ taza de leche descremada
½ manzana	½ de taza de granola	Una rebanada de queso
½ plátano	Una taza de atole de avena	¾ de lata de atún
Guarnición de lechuga o de cebolla	1 rebanada de pan	
Una taza de sopa de verduras	1 bolillo	
¾ de plato de ensalada de pepino y limón		
½ plato de ensalada de betabel con jícama		
Guarnición: lechuga, aguacate y tomate		



8. Refrigerio o colación que facilita una alimentación correcta

El refrigerio o colación forma parte de la alimentación correcta. Es una porción de alimento más pequeña que las comidas principales; tus hijos pueden tomarlo en el recreo.

El refrigerio escolar debe incluir:

- Al menos una porción de verduras y frutas.
- Agua simple potable a libre demanda.
- Un alimento preparado que cumpla con los criterios nutrimentales.

Sabías que...
Un alimento preparado se elabora con cereales, leguminosas y alimentos de origen animal; por ejemplo, una torta.



Los alimentos preparados son la principal fuente de energía del refrigerio escolar. Suelen ser de elaboración casera, aunque también pueden producirse de manera industrial.

9. Recomendaciones para preparar refrigerios escolares

Para preparar los refrigerios escolares es importante recordar que la cantidad de calorías que deben consumir niñas, niños y adolescentes es diferente.

- Identifica las verduras y frutas de temporada en el calendario que se presenta en este manual.
- Organiza el menú de la semana tomando en cuenta el Plato del Buen Comer.
- Combina los alimentos de manera correcta para satisfacer el apetito de tus hijos.
- Pide orientación en la escuela.



Enseguida te presentamos las medidas caseras y las kilocalorías que contienen algunos alimentos; más adelante, las propuestas de refrigerios escolares para tus hijos y los refrigerios para toda tu familia.

Medidas caseras

Para la preparación de alimentos se sugiere considerar las siguientes medidas caseras y sus equivalencias.*

Medida	Medida	Peso (g)
Una cucharadita	$\frac{1}{3}$ de cucharada	5
Una cucharada	3 cucharaditas	15
4 cucharadas	$\frac{1}{4}$ de taza	60
5 $\frac{1}{2}$ cucharadas	$\frac{1}{3}$ de taza	80
8 cucharadas	$\frac{1}{2}$ taza	120
16 cucharadas	Una taza	240
Una rebanada de pan		30
Una rebanada de jamón o queso		20
Una pieza de salchicha		40

Algunas preparaciones básicas para refrigerios recomendables, con la suma de kilocalorías

UNO: quesadilla con tortilla de maíz (70 kcal), rebanada de queso panela (23 kcal) y aguacate (23 kcal). Total 116 kcal

DOS: medio sándwich de jamón de pavo (100 kcal) con aguacate (23 kcal) lechuga y jitomate (10 kcal). Total 133 kcal

TRES: medio pan para hotdog(70 kcal), con media salchicha de pavo (50 kcal) y jitomate picado (10 kcal). Total 130 kcal

CUATRO: cuatro galletas (70 kcal) con atún (55 kcal) a la mexicana (10 kcal). Total 135 kcal

CINCO: un mollete (70 kcal) con frijoles (60 kcal) y queso panela (23 kcal). Total 153 kcal

SEIS: $\frac{1}{2}$ taza de pepinos (12 kcal) con tres palitos de pan (70 kcal) y una rebanada de jamón de pavo (30 kcal). Total 112 kcal

SIETE: $\frac{1}{2}$ taza de cereal (70 kcal) con $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada (55 kcal) y $\frac{1}{2}$ fruta picada (35kcal). Total 160 kcal

10.-Propuestas de refrigerios para los alumnos


Torta de queso panela con aguacate y tomate

Refrigerio	Preescolar	Primaria	Secundaria
Bolillo o telera (sin migajón y de preferencia de harina integral)	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Queso panela	Una rebanada	Una rebanada	Una rebanada
Aguacate	Una rebanada	Una rebanada	3 rebanadas
Jitomate	Libre	Libre	Libre
Sandía	Una taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Agua simple potable	Libre	Libre	Libre




Ensalada de atún

Refrigerio	Preescolar	Primaria	Secundaria
Atún en agua	¼ de lata	¼ de lata	¼ de lata
Aderezo	Una cucharada	Una cucharada	Una cucharada
Pepino	Libre	Libre	Libre
Jitomate	Libre	Libre	Libre
Cebolla	Libre	Libre	Libre
Galletas saladas integrales	4 piezas	4 piezas	8 piezas
Manzana	Una pieza	2 piezas	2 piezas
Agua simple potable	Libre	Libre	Libre



Taco de pollo con verduras

Refrigerio	Preescolar	Primaria	Secundaria
Tortilla de maíz	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Pollo deshebrado	30 g	30 g	30 g
Chile poblano	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Calabacita	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Jitomate	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite	½ cucharada	½ cucharada	½ cucharada
Uvas	18 piezas	27 piezas	36 piezas
Agua simple potable	Libre	Libre	Libre



11.-Propuestas de refrigerios para la familia

Tortas, sándwiches y molletes

INGREDIENTES BASE (Selecciona uno)	INGREDIENTE PRINCIPAL (Selecciona uno)	COMPLEMENTOS (Puedes seleccionar varios)
<ul style="list-style-type: none"> • Bolillo • Pan de caja • Telera • Pan chapata <p>Se recomienda que los ingredientes base sean integrales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atún en agua • Pollo deshebrado • Queso panela* • Frijoles* • Huevo <p>(*) Puede ser usado como complemento en cantidades menores, siempre y cuando la combinación no rebase el aporte calórico total. Se recomienda que los frijoles estén machacados o licuados y sin freír.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jitomate • Cebolla • Lechuga • Aguacate* • Pepino • Chile** • Germen de soya <p>(*) Si se utiliza aguacate, no debe emplearse mayonesa, para evitar el exceso de grasas. (**) Sólo una pizza.</p>



Ensaladas


INGREDIENTES BASE (Selecciona por lo menos tres)	INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS* (Selecciona al gusto)
<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga • Espinaca • Berros • Germen de soya • Nopales • Ejotes • Brócoli* • Col • Jícama • Zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepino • Jitomate • Betabel • Aguacate • Pollo deshebrado • Atún en agua
<ul style="list-style-type: none"> • Nuez • Manzana • Avena • Almendra • Ajonjolí • Durazno • Queso fresco • Pera • Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva • Vinagre • Soya • Cebolla
<p>Procura que la combinación sea agradable y apetitosa. (*) De la familia de las brócolis sólo utilizar una a la vez.</p>	<p>(*) Los ingredientes complementarios sólo tienen la función de resaltar los sabores, se deben usar con moderación.</p>



Tacos, tostadas, sopes, quesadillas y burritos

INGREDIENTES BASE (Selecciona uno)	INGREDIENTE PRINCIPAL (Selecciona uno)	COMPLEMENTOS (Selecciona al gusto)
<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de maíz • Tortilla de harina • Tostadas* <p>(*)Una pieza para niños de preescolar y dos para niños y adolescentes de primaria y secundaria.</p> <p>Procura utilizar tostadas homeadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz* • Huevo revuelto • Queso panela • Pollo deshebrado • Atún en agua • Carne molida • Champiñones • Papa • Frijoles machacados • Nopales <p>(*) Puede utilizarse para completar el aporte calórico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jitomate • Lechuga • Aguacate • Cebolla • Zanahoria • Chicharo • Espinacas • Calabazas • Ejotes • Chayotes • Acelga 

Productos procesados

PRODUCTOS (Selecciona uno)	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada • Yogur sólido • Yogur bebible • Jugos de frutas y verduras, 100% naturales • Néctares • Galletas, pastelillos, confites y postres • Botanas 	<ul style="list-style-type: none"> • Menor o igual a 250 ml • Menor o igual a 150 g • Menor o igual 250 ml • Menor o igual a 200 ml • Menor o igual a 200 ml • Menor o igual a 140 kcal • Menor o igual a 140 kcal 
<p>(*) Cualquier producto procesado debe cumplir con los Lineamientos.</p>	

12.-Algunos aspectos importantes para preparar los alimentos de tu familia



Lava y desinfecta bien frutas y verduras.



Modera el uso de sal y azúcares en la preparación de los alimentos y evita el consumo de productos que los contengan en exceso.



Prepara con la menor cantidad de grasa posible el pescado, el pollo sin piel y los cortes de carne.



Es preferible que no frías los alimentos. (En caso necesario se recomienda usar aceites vegetales bajos en grasas saturadas y libres de grasas trans.)



No reutilices el aceite, porque se convierte en un ácido graso que daña las venas y arterias.



Puedes utilizar como aderezo el jugo de limón; su sabor es agradable y tiene propiedades que benefician la salud.



Si utilizas chile en polvo, verifica que no contenga sal.



Puedes agregar sólo una pizca de sal a las verduras y frutas.

13. ¿Qué se recomienda beber?

Agua simple potable en cantidad suficiente, es decir dos litros como mínimo al día. El agua mantiene la temperatura ideal del cuerpo, transporta los nutrientes a las células y elimina los desechos del organismo.

Ofrecer agua simple potable como bebida principal a tu familia contribuye a la formación de un hábito saludable.

Recuerda
Es muy importante consumir agua simple potable. La hora del refrigerio es un buen momento para hacerlo



14.-Un factor que no puedes olvidar: la activación física familiar

¡Es vital movilizar a tu familia! La activación física ayuda a que circule mejor la sangre en el cuerpo. Mantenerse activo fortalece los músculos y los huesos y previene enfermedades.

Ideas para estar en movimiento

- Procura que los traslados a lo largo del día se hagan caminando, de preferencia con pasos largos y rápidos.
- Usa como medio de traslado la bicicleta o los patines.
- Sube escaleras, si existe la posibilidad, en lugar de utilizar elevadores.
- Reduce el tiempo destinado a ver televisión, a los videojuegos o al uso de la computadora; de preferencia no les dediquen en total más de dos horas al día.
- Practica algún deporte.
- Juega con tus hijos por lo menos 30 minutos diariamente.

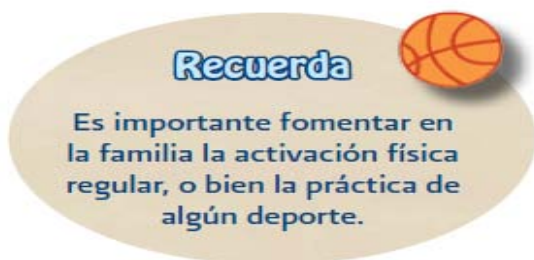


15.-Algo más que alimentación y activación física regular: entornos saludables

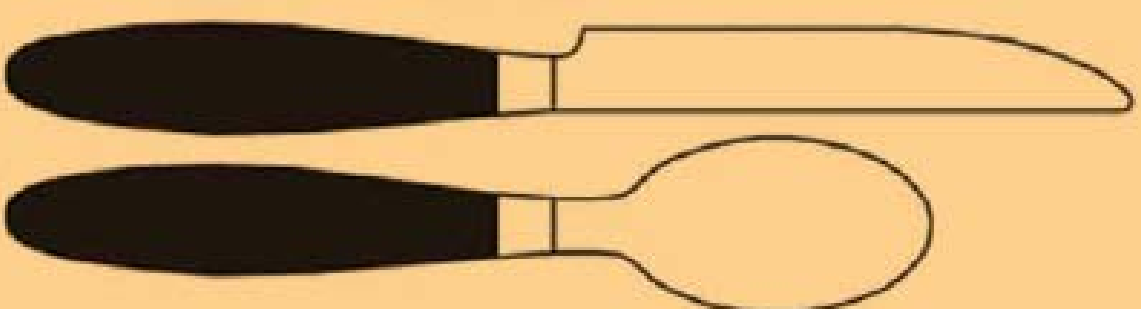
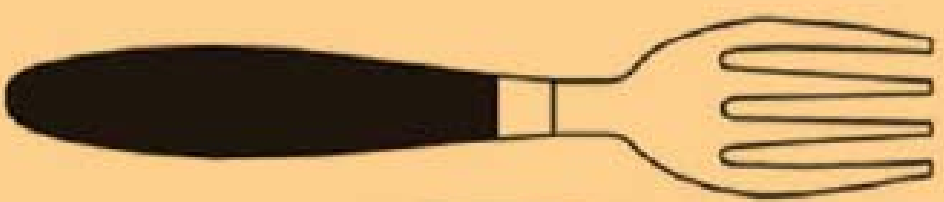
Para lograr estilos de vida saludable en familia no basta con tener una alimentación correcta y activación física regular, también es importante generar ambientes positivos de comunicación, convivencia y lazos afectivos entre todos los integrantes de la familia y en la comunidad escolar.

Si disfrutas en familia lo que haces, se reducen los niveles de estrés y tu organismo funciona mejor.

- Diviértete en lo que haces en tu vida familiar, escolar y laboral. Disfruta la vida y busca estar con los demás.
- Cuida tu entorno: reduce la basura, recicla la que puedas y nunca la tires en la calle.
- Organízate con tus vecinos, pues juntos pueden recuperar los espacios para la recreación familiar



El Plato del Bien Comer



ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER EL REFRIGERIO

- 1.- Bebidas como jugos artificiales y gaseosas.
- 2.- Embutido del tipo salchicha o mortadela.
- 3.- Alimentos con salsa como Mayonesa o muy condimentados.
- 4.- Alimentos chatarra
- 5.- Frutas cítricas como ciruela, mango verde, grosella.
- 6.- hotdog, hamburguesas, pizza.
- 7.- Dulces como caramelos, chupetes, chocolates.



LADO ANVERSO

RECOMENDACIONES PARA LA MADRE:

- 1.- Comprar los componentes de la lonchera en compañía del niño para que él escoja
- 2.- Crear una lista de opciones balanceadas para la semana.
- 3.- Indíquele que debe lavarse las manos antes y después de consumir los alimentos.
- 4.- Evitar alimentos calientes que se pueden humedecer o cambiar de sabor.
- 5.- El niño siempre debe llevar algo de tomar para hidratarse
- 6.- Tenga en cuenta que los niños suelen intercambiar la comida con sus otros compañeros, para explicarle cual será el alimento que puede compartir.
- 7.- Revise la lonchera para confirmar que comió todo lo que le envió.
- 8.- La lonchera se debe limpiar todos los días con agua tibia.

RECUERDA:



educación



El Refrigerio Escolar

SEGURIDAD ALIMENTARIA

El Refrigerio Escolar



Guía de
alimentos que
debe contener
el refrigerio
escolar

ALIMENTATE MEJOR

Lonchera Nutritiva

Una buena lonchera escolar es suplir los requerimientos nutricionales del niño en el periodo de tiempo que permanece en el centro educativo



Debe prepararse con más calidad que cantidad recordemos que esta es un medio para decirle a su hijo cuánto lo ama, aunque este lejos de casa

LADO INVERSO

GUIA DE ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UN REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE

1.- Sándwich de queso con alfalfa y ruedas de tomate con una bebida achocolatada.



2.- Rodaja de jamón y queso, palitos de zanahoria (aperitivo) y una mandarina y avena.



3.- Cereal con leche o yogurt, melón en trozos, galletas hechas en casa endulzadas sin calorías, uvas y fresas



4.- Tortilla de huevos, papas y pan tostado con jugo de naranja natural.



5.- Tortilla de pollo en tiras con pimentón, jugo de mango, maní, nueces y/o almendras, guineo.

