



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS. ESCUELA LUZ
ESMERALDA VALDIVIA DE PEÑA. CANTÓN LA LIBERTAD. PROVINCIA DE
SANTA ELENA 2017**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA.**

AUTOR(ES)

BAQUERIZO BORBOR SHEYLA YOMIRA

BAQUERIZO LINDAO ADRIÁN ROBERTO

TUTORA

LIC. SAAVEDRA ALVARADO ELSIE ANTONIETA, MSc.

PERÍODO ACADÉMICO

2017 – 2018

CERTIFICADO DE REVISIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA

Yo, **Arturo Efraín Rodríguez Tigrero** Licenciado en Ciencias de la Educación Especialización Literatura y Castellano con registro del SENESCYT N.º 1006-08-839732 por medio de la presente

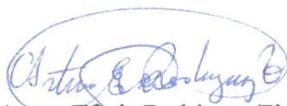
CERTIFICO:

Que he revisado la redacción, sintaxis, estilo y normas ortográficas del trabajo cuyo TEMA: **HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS. ESCUELA LUZ ESMERALDA VALDIVIA DE PEÑA. CANTÓN LA LIBERTAD. PROVINCIA DE SANTA ELENA 2017**

Que el mismo ha sido elaborado por **BAQUERIZO BORBOR SHEYLA YOMIRA** con cedula de identidad N.º 2450121674 y **BAQUERIZO LINDAO ADRIÁN ROBERTO** con cedula de identidad N.º 2450273897, previo a la obtención del Título de **LICENCIADO EN ENFERMERÍA**.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad y los interesados pueden hacer uso que crean conveniente.

Anconcito, 25 de abril del 2018



Lic. Arturo Efraín Rodríguez Tigrero

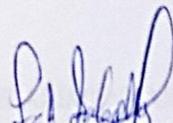
Telefono: 2946256

Celular: 0985868339

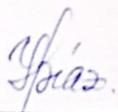
TRIBUNAL DE GRADO



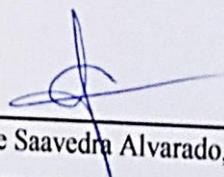
Econ. Carlos Sáenz Ozaetta, MSc
**DECANO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
SALUD ENFERMERÍA**



Lic. Sonia Santos Holguín, MSc.
**DIRECTORA DE CARRERA DE
ENFERMERÍA**



Lic. Yanetsy Díaz Amador, MSc.
PROFESORA DE ÁREA



Lic. Elsie Saavedra Alvarado, MSc.
TUTORA



Ab. Lidia Villamar Morán, Mgt.
SECRETARIA GENERAL

APROBACIÓN DE TUTOR

En mi calidad de Tutor/a del trabajo de investigación: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS. ESCUELA LUZ ESMERALDA VALDIVIA DE PEÑA CANTÓN. LA LIBERTAD. PROVINCIA DE SANTA ELENA 2017, elaborado por: BAQUERIZO BORBOR SHEYLA YOMIRA Y BAQUERIZO LINDAO ADRIÁN ROBERTO, estudiantes de la CARRERA DE ENFERMERÍA, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD, Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de LICENCIADO EN ENFERMERÍA, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, los APRUEBO en todas sus partes.

Atentamente.



Lic. Saavedra Alvarado Elsie Antonieta, MSc

Lic. Saavedra Alvarado Elsie Antonieta, MSc

TUTORA

AGRADECIMIENTOS

A Dios por el ser indispensable en nuestras vidas y cumplir uno de los objetivos trazados en la vida, a nuestras familias por todo el apoyo en la etapa estudiantil y por el aliento a seguir adelante siendo ejemplo a seguir.

A cada una de las autoridades de la Universidad y el establecimiento de estudio que nos abrieron las puertas para poder realizar el presente trabajo de investigación.

Baquerizo Borbor Sheyla Yomira

Baquerizo Lindao Adrián Roberto

ÍNDICE GENERAL	PÁG.
CERTIFICADO DE REVISIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA	i
TRIBUNAL DE GRADO	ii
APROBACIÓN DE TUTOR	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	2
1 Planteamiento del problema	2
1.1 Descripción del problema.....	2
1.2 Enunciado del problema.....	4
1.3 Justificación.....	5
1.4 Objetivos	6
1.4.1 Objetivo general.....	6
1.4.2 Objetivos específico.....	6
1.5 Viabilidad y factibilidad.....	6
CAPÍTULO II.....	7
2 Marco teórico.....	7
2.1 Marco institucional.....	7
2.1.1 Marco Legal	7
2.2 Marco contextual.....	10
2.2.1 Antecedentes investigativos	10
2.2.2 Fundamentación Científica	11
2.2.3 Fundamentación De Enfermería	21
2.3 Hipótesis, Variables y Operacionalización	22
2.3.1 Hipótesis	22
2.3.2 Asociación empírica de variables	22
2.3.3 Operacionalización de variables	22

CAPÍTULO III.....	25
3 Diseño Metodológico	25
3.1 Tipo de Estudio	25
3.2 Universo y Muestra	25
3.3 Técnicas e Instrumentos	25
3.4 Prueba piloto	26
3.5 Procesamiento de la información	26
CAPÍTULO IV.....	27
4.1 Análisis e Interpretación de Resultados.	27
4.2 Conclusiones	30
4.3 Recomendaciones.....	31
Bibliografía	32
Apéndice y Anexos	38

INTRODUCCIÓN

Actualmente, el mundo enfrenta una doble carga por mala alimentación y contribuye cerca de un tercio de las muertes infantiles en el mundo reflejado en la desnutrición por la carencia de vitaminas y minerales (ROSAS, 2012). Por otro lado, la alimentación excesiva crea tasas de sobre peso y obesidad que se asocian a un aumento del número en las enfermedades crónicas (OMS, 2017).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2012) menciona que la prevalencia de desnutrición global ha disminuido del 25% en 1990 al 16% en la actualidad una reducción del 37%. Estimando que 101 millones de niños menores de 5 años padecían desnutrición global en 2011, lo que representa aproximadamente el 16% menores de 5 años en el mundo, es por ello que nos enfrentamos a una malnutrición que incluye desnutrición esencial en la dieta y en cualquier de sus formas presenta riesgos para la salud humana ya que también contribuye a muertes infantiles.

Según indica el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC (2013), en el Ecuador refleja que en la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2011 – 2013, realizado por el ministerio de salud y el INEC, en la población escolar de 5 a 11 años, las prevalencias de retardo en talla (desnutrición crónica) están al rededor del 15%, mientras que el sobrepeso llega al 32%. La desnutrición infantil, un mal que cuesta revertir, Freire (2012). Menciona que en las provincias de Chimborazo, Bolívar y Santa Elena existen los más altos índices de desnutrición infantil, con un 48,8%, 40,8% y 37,3%, respectivamente. Los problemas presentes en estos grupos son la desnutrición crónica, retraso del crecimiento evidenciado por el escaso progreso de peso y talla que debe reflejarse por la edad.

La tasa de desnutrición alcanza el 37,3 por cada 100 infantes. Por lo Tanto 3,347 niños del distrito de Santa Elena tienen desnutrición crónica (baja talla para la edad), 1304 padecen desnutrición global (bajo peso para la edad) y 604 sufren desnutrición aguda (bajo peso y talla) dando como resultado que 3 de cada 10 escolares en el Ecuador presenta problemas de sobrepeso u obesidad. Características que aplica el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), pues estos casos están más propensos a infecciones respiratorias y estomacales y necesitan atención por un equipo de salud, según indica Freire (2012).

CAPÍTULO I

1 Planteamiento del problema

Hábitos Alimentarios en los Niños de 5 A 7 Años. Escuela Luz Esmeralda Valdivia De Peña. Cantón La Libertad. Provincia De Santa Elena 2017

1.1 Descripción del problema

En los últimos años se puede observar como los hábitos alimenticios de la población se han alterado, causando enfermedades crónicas no transmisibles afectando a niños de temprana edad. La obesidad, sobrepeso y desnutrición están relacionadas con la alimentación inadecuada que se presenta por la falta de ejercicio y la vida sedentaria. Los hábitos alimenticios se forman en el hogar lo cual desempeña un lazo directo en el momento de elegir la calidad y cantidad de los alimentos para los niños (COLOMA & MEDINA, 2017).

Los hábitos alimenticios en la etapa de la niñez son importantes porque nos ayuda a identificar el estado de salud del niño, para así evitar consecuencias en el crecimiento que será reflejada física e intelectualmente, puesto que la organización mundial de la salud (OMS, 2015) indica que los hábitos alimenticios saludables inician en los primeros años de vida, la lactancia materna es fundamental ya que ayuda al crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, nos proporciona beneficio a largo plazo, como, reducir los riesgos de presentar sobrepeso y obesidad o de padecer alguna enfermedad cardiovascular en las etapas posteriores de la vida.

Por lo tanto, la alimentación define a la persona por lo que come o no come, la manera en que nos alimentamos determina la manera de vivir. El descuido en la ingesta de alimentos saludables en los niños, puede presentar causas perjudiciales para la salud, rendimiento académico deficiente y aparición de enfermedades. La mala ingesta de alimentos que se debe toma en cuenta principalmente en los niños ya que podría tener un efecto que desencadenara negativamente malos hábitos alimentarios, desde las áreas escolares perjudicando el desarrollo estudiantil, problemas para concentrarse, capacidad limitada para poder comprender hasta pérdida de interés en el estudio que sería notorio por su ausencia (GARCÍA, 2012).

Un niño que se encuentra en buen estado de salud no debe presentar problemas de bajo peso, ni sobre peso, por esa razón la nutrición debe ser adecuada con los alimentos que tengan un alto nivel de vitaminas y proteínas que aporten lo necesario para el buen funcionamiento de

su organismo. Entre otras de las causas que afecta el estado nutricional son el factor económico de los padres, falta de conocimientos sobre alimentos nutritivos o alimentos que se brindan en el tiempo de receso en la unidad educativa. El Ministerio de Salud Pública desarrolla acciones sobre alimentación y nutrición para la formación de correctos hábitos alimenticio en las escuelas y colegios del país (MSP, 2012).

Existe en el Ecuador programas de alimentación de forma gratuita dirigidos a las escuelas, como objetivo principal es contribuir al mejoramiento de la calidad y eficiencia en la Educación Inicial y Educación General Básica mediante la entrega de un complemento alimenticio y alcanzar las necesidades energéticas que requiere un niño escolar durante el día. Este proceso nació hace más de 5 décadas y ha madurado a lo largo de los años al punto de encontrar un Programa de Alimentación Escolar (PAE) institucionalizado dentro de Ministerio de Educación (2016).

El rol enfermero está basado en actividades que promueven la buena alimentación luego de la valoración antropométrica, educar de manera continua y actualizada a docentes, padres y alumnos sobre las necesidades nutricionales acorde a la edad, para un buen desarrollo y crecimiento físico e intelectual. Según (VILLACRES, 2016), el valor significativo que tiene una buena alimentación en los escolares y lo importante que es la atención de salud escolar preventivo durante el año. Mientras que (FRANCO, 2016) explica que el ministerio de educación ha decidido no exigir el certificado de salud como requisito para la matricula, pues el proceso se remplaza a través de la actividad coordinada en las instituciones educativas, donde se hará la valoración de medidas de peso, de talla y el diagnóstico de las necesidades educativas especiales; además, coordinara directamente con los centros de salud.

La unidad educativa Luz Esmeralda Valdivia de Peña se encuentra ubicada en la provincia de Santa Elena, cantón de La Libertad en la parroquia La Libertad, en la escuela se educan 263 estudiantes, 125 hombres y 138 mujeres, 10 docentes, cuenta con un bar escolar con un responsable que desarrolla su función de forma autónoma. La directora de la escuela indica que los alumnos no llevan una adecuada alimentación en su lonchera, alimentos que proporcione energía durante la estadía en la escuela o simplemente no llevan lonchera, además, en el bar existe poco control de los productos de venta y se lleva un registro sobre el menú que se vende. Pero dicho bar no alterna los productos de venta, existe mayor comida que no aporta nutrientes necesarios para los niños, siendo este un factor determinante de la salud de los infantes y razón por el cual se debe indagar más en el asunto de los hábitos alimenticios en los niños escolares.

Se vuelve indispensable valorar la nutrición de los escolares e identificar los hábitos alimenticios saludables que inciden en un buen estado nutricional, para así poder actuar de manera oportuna e implementar acciones dirigidas a los padres de familia a modificar el estilo de vida del niño, obteniendo un buen desarrollo físico – intelectual y crecimiento con la finalidad de prevenir las enfermedades a corto y largo plazo.

1.2 Enunciado del problema

Ante lo expuesto

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en los niños de 5 a 7 años de la Escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña, Cantón la Libertad, ¿Provincia de Santa Elena 2017?

Objeto de estudio

Los niños de 5 a 7 años que asisten a la escuela Luz Esmeralda Valdivia De Peña. Cantón La Libertad. Provincia de Santa Elena durante el año 2017.

Campo de acción

Hábitos alimentarios

1.3 Justificación

El Estado nutricional de una persona determina la salud del mismo, más aún si hacemos referencia a los infantes que se encuentran en la etapa de formación de hábitos alimentarios en donde debe existir un balance entre la ingesta y el aporte de nutrientes estableciendo una relación explícita en el consumo, teniendo en cuenta que puede ser alterada por un sin número de factores determinantes.

Actualmente en nuestro país el nivel de pobreza en diferentes áreas como la rural tiene repercusiones en el estado nutricional siendo los niños el grupo más vulnerable a presentar patologías que se derivan de una mala nutrición por ello el trabajo beneficiará al grupo de estudio y por ende a la institución educativa cuando se evalúe el estado nutricional de los niños y a estudiantes que en su momento quiera retomar la investigación.

La motivación para realizar el presente trabajo parte de encontrar en nuestro país un índice de niños escolares con baja estatura desencadenando problemas en el aprendizaje, bajo rendimiento escolar y falta de concentración a causa de la mala nutrición logrando identificar de esta manera los hábitos alimentarios a fin tomar acciones para mantener un buen estado nutricional; una de las facilidades para elaboración del trabajo es el pleno apoyo de la directora del plantel en mención, en la entrega de información y documentación necesaria para ejecutar la labor.

Se podría derivar trabajos acerca del rendimiento académico por el bajo suministro de nutrientes esenciales para un buen desarrollo cognitivo e intelectual en los niños. Además, otras investigaciones desencadenantes serían la calidad de conocimientos sobre la importancia del primer alimento del día para estudiantes, desnutrición en niños de establecimientos de educación primaria, educación nutricional para padres y docentes, factores asociados al sobrepeso y obesidad.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Caracterizar los hábitos alimentarios en niños los de 5 a 7 años. Escuela Luz Esmeralda Valdivia De Peña. Cantón La Libertad. Santa Elena 2017

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar el estado nutricional en el que se encuentran los niños de la escuela Luz Esmeralda Valdivia De Peña.
- Evaluar el estado nutricional mediante medidas antropométricas.
- Describir el nivel de conocimiento de padres de familia en cuanto a los hábitos alimentarios de sus hijos.
- Capacitar a los padres de familia sobre hábitos de alimentación saludable para los niño/as.

1.5 Viabilidad y factibilidad

La investigación que se realizó en la institución educativa Luz Esmeralda Valdivia de Peña sobre los hábitos alimenticios en los niños de 5 a 7 años de edad, se identificaron los malos hábitos alimentarios valorando al niño mediante la toma de las medidas antropométricas, adicional se realizará una pequeña encuesta tanto a los padres de familia como a los niños para conocer el nivel de información sobre los nutrientes que nos proporcionan los alimentos, para así orientarlos hacia una mejor calidad y estilo de vida alimentaria.

CAPÍTULO II

2 Marco teórico

2.1 Marco institucional

La institución educativa Luz Esmeralda Valdivia de Peña es una escuela de educación regular y sostenimiento fiscal, con jurisdicción hispana. La modalidad de la institución es Presencial de jornada Matutina y nivel educativo de inicial y Educación General Básica EGB, que se encuentra situada en la provincia de Santa Elena, cantón de La Libertad en la parroquia de La Libertad, calle principal detrás de la iglesia Seis de Enero, avenida cuarenta y calle cuarenta y uno.

2.1.1 Marco Legal

Constitución política de la república del Ecuador

Capítulo 2

Derechos del Buen Vivir

Sección primera

Agua y alimentación

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Capítulo 4

De los derechos económicos, sociales y culturales

Sección cuarta

De la salud

Art. 42.- El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de

acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

Sección octava

De la educación

Art. 66.- La educación es derecho irrenunciable de las personas, deber inexcusable del Estado, la sociedad y la familia; área prioritaria de la inversión pública, requisito del desarrollo nacional y garantía de la equidad social. Es responsabilidad del Estado definir y ejecutar políticas que permitan alcanzar estos propósitos.

Art. 67.- La educación pública será laica en todos sus niveles; obligatoria hasta el nivel básico, y gratuita hasta el bachillerato o su equivalente. En los establecimientos públicos se proporcionarán, sin costo, servicios de carácter social a quienes los necesiten. Los estudiantes en situación de extrema pobreza recibirán subsidios específicos.

Art. 68.- El sistema nacional de educación incluirá programas de enseñanza conformes a la diversidad del país. Incorporará en su gestión estrategias de descentralización y desconcentración administrativas, financieras y pedagógicas.

Los padres de familia, la comunidad, los maestros y los educandos participarán en el desarrollo de los procesos educativos.

Ley orgánica de salud

Capítulo II

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.

Art. 18.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley.

Código de la niñez y adolescencia

Los niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos

Capítulo V

Del derecho a alimentos

Art. 126.- **Ámbito y relación con las normas de otros cuerpos legales.** - El presente Código regula el derecho a alimentos de los niños, niñas, adolescentes y de los adultos que se señalan en el artículo 128. En lo que respecta a las demás personas que gozan de este derecho, se aplicarán las disposiciones sobre alimentos del Código Civil.

Art. 127.- **Naturaleza y caracteres.** - Este derecho nace como efecto de la relación parento- filial, mira al orden público familiar y es intransferible, intransmisible, irrenunciable, imprescriptible y no admite compensación. Tampoco admite reembolso de lo pagado; ni aun en el caso de sentencia judicial que declare inexistente la causa que justificó el pago.

Lo anterior no se aplica a las pensiones de alimentos que han sido fijadas y se encuentran adeudadas, las que podrán compensarse, se transmiten activa y pasivamente a los herederos, y la acción para demandar su pago prescribe según lo dispuesto en el artículo 2439 del Código Civil.

Plan nacional para el Buen Vivir 2013-2017

Objetivo 4

Fortalecer las capacidades y potencialidades de la Ciudadanía

Nutrición

La nutrición es un factor relevante para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas. Desde la etapa de gestación, la mala nutrición de la madre puede afectar de manera irreversible la capacidad mental de sus hijos. Los niños y niñas que nacen con bajo peso no alcanzan su verdadero potencial de crecimiento. El déficit de micronutrientes daña de manera permanente el cerebro, lo que dificulta el buen rendimiento escolar a corto plazo, ya que se ven afectadas la capacidad de concentración de los niños, su relación con el entorno, su actividad y su facilidad para aprender (Blanco y Umayahara, 2004).

La falta de nutrientes como yodo e hierro en la alimentación de infantes (0 a 3 años de edad) provoca una disfunción cognitiva. La etapa prenatal y los primeros años de vida son determinantes para el desarrollo físico, cognitivo y emocional.

2.2 Marco contextual

2.2.1 Antecedentes investigativos

En la investigación titulada Adquisición de hábitos alimenticios saludables de la Universidad de Valladolid de (Rodríguez, 2014) en el que la adquisición y práctica de los hábitos alimenticios es la base para potenciar la enseñanza del cuidado de la integridad de uno mismo, se contó con la participación del segundo ciclo de educación infantil además de los maestros y padres de familia en las que varias actividades favorecen el aprendizaje de conocer la importancia los hábitos y estilos de vida saludables, fomentando la alimentación sana muestra una manera distinta para que desde la formación educativa se de la enseñanza de la conservación de la salud.

La alimentación no saludable es una problemática que está presente en el mundo por la causa de diversos factores que influyen directa e indirectamente en el consumo de alimentos, alterando la salud de la persona especialmente la de los niños, adquiriendo enfermedades que podrían conllevar hasta la muerte. En la investigación realizada por en el centro de Educación básica general número cinco Carlos Espinoza Larrea, ubicado en el Cantón Salinas (Macías, 2012), sobre estado nutricional en niños de segundo a cuarto de básica en el que se obtuvo como resultado según la talla y la edad un mayor porcentaje en parámetros normales determinando un 84% en niños-niñas y una minoría que se encuentra en alerta con un 15.6%.

En lo que corresponde al peso/edad se determinó que de acuerdo a la muestra establecida los resultados muestran variabilidad, el 53,1% se encuentran en parámetros normales, el 18,8% están con sobrepeso, el 18,8% tiene riesgo de sobrepeso y el 9,4% tienen bajo peso, concluyendo que en este parámetro peso/edad el factor que interviene en el estado nutricional de esta población son los hábitos alimenticios. Este trabajo aporta datos significativos acerca del factor antes mencionado que altera el estado de salud en los infantes.

La importancia de conocer e ingerir alimentos que aporten las suficientes proteínas y vitaminas para un buen resultado en el crecimiento y desarrollo en la etapa de niñez, es de mucho valor su identificación nutricional, para así corregir la debilidad presente en los padres sobre sus hábitos alimenticios. En la población total de 60 niños con una edad de 10 años que se educan en una escuela pública con respecto a otro grupo de escuela privada en la Ciudad del Rosario-Argentina (Núñez, 2013) en donde se tiene como objetivo encontrar similitudes o diferencias en cuanto los hábitos alimenticios de ambos grupos obteniendo como resultados que

la población escolar pública con frecuencia no desayuna y si lo hace este comprende de una infusión o galletitas lo que deja claro que no abarca las calorías requeridas en un desayuno para el aporte de energía a los niños y por ende un buen desarrollo intelectual.

En tanto que los niños de escuela privada desayunan por lo general leche, yogurt, pan, cereales, queso. Pero los niños de la escuela pública reciben lunch que proviene de sus hogares conteniendo sándwiches y jugos y los niños de la escuela pública reciben dinero para gastar empleándolos en snack, agua y gaseosas, galletitas. En cuanto al estado nutricional las niñas de la escuela privada se encuentran en un rango normal a diferencia del sector público que está en riesgo de sobrepeso, de la misma manera los niños del sector privado se encuentran en riesgo de sobrepeso y el peso y el estado nutricional de los niños de la escuela pública es normal.

Concluyendo de esta manera en que en ambas instituciones no hay una correcta y adecuada educación en alimentación y nutrición además que en el sector público la alimentación no es muy variada puesto que no se tienen los recursos económicos suficientes, en cuanto al sector privado la alimentación es variada, pero existe también consumo de alimentos de bajo valor nutritivo como las frituras. Este trabajo brindara datos para identificar los hábitos alimenticios que prevalecen en los escolares comprometiendo su estado nutricional.

2.2.2 Fundamentación Científica

Los hábitos en general son aquellas acciones que de forma inconsciente las adquirimos por repetirlos frecuentemente. Existen ventajas y desventajas de los resultados que se obtiene por medio de las rutinas, como por el ejemplo la ventaja es que las acciones se automatizan, de tal manera que se realiza sin pensar. La desventaja sería que algunas de estas acciones o hábitos en la vida podría no ser beneficioso para el bienestar propio, especialmente para la salud (SANZ, 2018).

Los hábitos alimenticios se adquieren a lo largo de los años y desde muy temprana edad, estos permiten que la alimentación sea un pilar importante en la salud, actualmente, el consumo de los alimentos se va adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias. Por ello es de gran importancia que, desde el periodo de ablactación (introducción de alimentos sólidos en los bebés), se enseñen a los niños a consumir aquellos alimentos que proporcionen bienestar a las personas, además de establecer horarios o tiempo de alimentación (HIDALGO, 2012). Por lo tanto, en la edad escolar es donde se debe educar a los niños y padres de familia

sobre los hábitos alimentarios saludables y la adecuada alimentación, tanto en cantidad y calidad.

Educar para modificar los hábitos alimenticios y tener claro el concepto de alimentación saludable balanceada, la mayoría de las veces consumimos no para alimentarnos, sino para mitigar el hambre, a la vez escuchar hablar de una alimentación sana pensamos en una aburrida dieta e insípida que nos prohíbe comer nuestros alimentos preferidos, como aquellos ricos en grasas, harinas o azúcares. Es falso, la persona puede ingerir cualquier tipo de alimentos lo importante es aprender a equilibrar la alimentación y poner en práctica hábitos como el ejercicio (CHÀVEZ, 2013).

Es por ello que la elección de consumir alimentos saludables que nos proporcione los adecuados nutrientes para nuestros organismos sea esencial para el desarrollo físico e intelectual, ya que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos alimentarios para crecer sano, fuerte y poder realizar las actividades diarias sin dificultad en nuestra salud. Ninguna persona logra sobrevivir cuando decide omitir alimentos y la falta de alguno de los sustentos alimenticios ocasiona problemas graves en el bienestar humano (MERAZ, 2014). Sin embargo, no se debe ingerir alimentos con la finalidad de saciar el hambre, sino de obtener los nutrientes y alcanzar el estado de salud óptimo.

La alimentación saludable mantiene un estado de ánimo estable en las personas, con más energía; por eso no es recomendable privarse de los alimentos que gustan o conservarse delgado de forma no saludable. La correcta alimentación saludable aporta la combinación adecuada de energía y nutrientes por el consumo de alimentos diarios en suficiente cantidad y calidad, necesidades que varían con la edad, sexo, la actividad física, enfermedad y recuperación, embarazadas o periodo de lactancia (ARANEDA, 2015). Por tal razón la alimentación saludable y las necesidades nutricionales varían para todas las personas.

Además de una alimentación es importante destacar las necesidades del organismo. Según OMS (2017). “la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud”. Al no tener una buena ingesta de estos nutrientes podría aumentar la vulnerabilidad a enfermedades cardiovasculares, afectar en el desarrollo físico y mental, especialmente en la edad escolar.

Los adultos al igual que los niños de la etapa escolar son dependientes de los nutrientes que se encuentran en los alimentos, según Sansalone (2012) “Son aquellas sustancias que ingresan a nuestro organismo a través de los alimentos (sólidos y líquidos) y cumplen una función de nutrición indispensable para vivir en salud”. Por tal razón es que el aporte de nutrientes en el cuerpo humano constituye un porcentaje óptimo para el desarrollo físico e intelectual en los escolares. Los nutrientes trabajan en equipo para producir energía, mantener las células existentes y fabricar nuevas y regular los procesos del cuerpo.

¿Cuáles son los nutrientes?

- Los hidratos de carbono o azúcares
- Las proteínas
- Las grasas
- Las vitaminas
- Los minerales
- El agua

Los nutrientes pueden ser:

- Calóricos: hidratos de carbono, proteínas, grasas
- No calóricos: Vitaminas, minerales, agua

Los hidratos de carbono son la base de nuestra pirámide alimenticia, la gasolina que nuestro organismo necesita para ponerse en acción. También llamados glúcidos o azúcares, son macronutrientes de gran consumo en los hogares y que tienen como principal función aportar toda la energía necesaria al organismo de manera inmediata para la resolución de las tareas físicas diarias. Son muy fáciles de encontrar en alimentos cotidianos como el pan. La pasta o frutas.

Cuando se realiza ejercicios de manera vigorosa el cuerpo usa los carbohidratos para hacer funcionar nuestro cuerpo. Son la primera fuente de energía de la dieta, la gasolina diaria de nuestro organismo y se considera la base de la pirámide de la alimentación

Las Asociación Española de Pediatría (AEP) recomienda que el porcentaje de hidratos de carbono en la dieta de los niños sea entre 50 y 55 % de total consumido, así se les dotara de la

energía necesaria para realizar sus tareas diarias. En las personas de la tercera edad la cifra recomendada es la misma (NUTRICIÓN, 2017).

Todos los alimentos contienen nutrientes, pero se debe adoptar las siguientes medidas dentro de una dieta para así conseguir una mejor calidad de vida (NUTRICIÓN, 2017). La dieta debe ser:

- Equilibrada: Cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. Dejar lo cereales, verduras y frutas, favorece la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.
- Higiénica: Ayuda a prevenir enfermedades infecciosas, se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de mano antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde pequeño.
- Suficiente: Cubrir las necesidades de nutrientes, más que comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos.
- Variada: Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrientes que contienen. Lo importante son los nutrientes, no el tipo de alimento en especial.

Del mismo modo Castellano (2016), menciona que saltarse las comidas puede ser perjudicial para la salud como comer en exceso. Al saltarse el desayuno, se quita al organismo una fuente de energía luego de un largo periodo de tiempo donde no comió por estar durmiendo. Entonces es necesario durante el día comer de forma equilibrada y no más de lo que nuestro organismo pueda procesar.

Además, el horario de alimentación durante el día ayuda a mantener el peso adecuado, ELCOMERCIO (2016) menciona que: Especialistas recomiendan seguir un horario que incluya cinco comidas al día, ya que nos ayuda en el metabolismo de cuerpo, prevenir enfermedades e impedir el aumento de peso. Las comidas que se recomiendan deben ser balanceada y que contengan los nutrientes necesarios.

Un adecuado horario de alimentación consiste en:

- Desayuno (7 – 8 a.m.): Puede contener huevo, queso, frutas frescas, pan, pollo, frutos secos, leche descremada, yogurt descremado, café o infusiones sin azúcar.

- Refrigerio (9:30 – 10:30 a.m.): Una fruta, yogurt descremado o un puñado de frutas secas.
- Almuerzo (12 – 1 p.m.): Se puede incluir carne de pollo, pescado o res, arroz, menestras o papas, ensalada de vegetales crudos o salteados.
- Merienda (3 – 4 p.m.): Frutas, frutos secos, cereal integral, yogurt descremado.
- Cena (7 – 8 p.m.): Se puede consumir lo mismo que el almuerzo, pero en menor porción, para poder tener una liviana y adecuada digestión.

¿Cómo el desayuno ayuda en nuestra actividad diaria?

En los niños de etapa preescolar y escolar ayuda a mejorar el rendimiento académico y la memoria, obteniendo calificaciones altas y desempeñar otras actividades importantes para ellos, a la vez ayuda a evitar la irritabilidad que puede causar el hambre.

El desayuno diario en los niños tiene menor probabilidad de desarrollar obesidad que aquellos niños que desayunan ocasionalmente. Omitir el desayuno ha sido un problema nutricional mayor por parte de la crianza que se da, por diferentes tareas y actividades que tenga el niño o la falta de tiempo de sus padres, según (SANDOVAL, 2013).

Mente y cuerpo sano

El crecimiento de los niños entre 6 y 11 años y su capacidad para desarrollarse mediante el aprendizaje, el juego y las relaciones con los demás depende también del estado nutricional. Su salud está reflejada por el comportamiento personal y familiar de cada niño para prevenir enfermedades a los que están propensos en esta etapa de la vida: parásitos intestinales, infecciones respiratorias, caries dentales, enfermedades de la piel, entre otros.

Una alimentación suficiente y equilibrada es muy necesario en los niños de edad escolar porque dedican gran cantidad de energía a aprender y jugar. La desnutrición sigue siendo un problema de salud muy grande en la actualidad, cuando a esta edad sufren esta condición, la posibilidad de aprender y jugar es menor, por lo tanto, el desarrollo de sus capacidades es limitado.

¿Cómo debe ser la alimentación de un niño en edad escolar?

La especialista en nutrición Abu (2016), señala que los padres de familia lo primer que deben saber es que todo escolar necesita cinco comidas al día (desayuno, refrigerio, almuerzo,

media tarde y cena). Ya que la alimentación de un niño en edad escolar debe estar orientada a fortalecer su crecimiento, pero también a desarrollar el nivel académico e intelectual óptimo, como ya sabemos los escolares son niños y adolescentes que se encuentran en desarrollo y crecimiento físico, por lo que necesita de una alimentación adecuada a sus necesidades que les aporten los nutrientes.

Los alimentos ultraprocesados, jugos azucarados, gaseosas son alimentos que contiene porcentaje alto de azúcares que no son adecuado en una lonchera, Abu (2016) indica que una lonchera escolar compuesta por un chocolate, un jugo de caja y una galleta, aporta una carga muy alta de azúcar que va a llegar rápidamente a la sangre, lo que no favorece a la concentración ya que pone hiperactivo al niño. Esto activa un mecanismo de defensa del cuerpo que es la insulina la cual va a intentar reducir esa azúcar, lo que, a su vez, podrá al niño en un estado laxitud, cansancio y desgano.

Es en esta etapa donde la salud debe ser óptimo para prevenir enfermedades. Peña (2013) Afirma que:

Dentro de los objetivos de la Pediatría. El mantenimiento de un estado de salud óptimo y la prevención de enfermedades no solo infantiles, sino también su repercusión en la vida adulta, son de crucial importancia. En este sentido, el conocimiento de unas correctas normas nutricionales por parte del pediatra debe ser un eslabón principal en la consulta diaria, que además debe comunicar estos conocimientos a la familia y a los educadores, que son al postre los que ofrecen los diferentes alimentos a los niños. El uso de la pirámide de los alimentos es un método práctico y sencillo para lograr estos fines.

Es importante que tanto los niños, padres de familia, docentes sean informados sobre los alimentos que se deben ingerir y los nutrientes que nos aportan.

Normas dietéticas generales

Se debe incluir a diario alimentos de todos los grupos:

Leche y derivados

- Ingesta de 500 – 1000 ml/día.
- Principal fuente de calcio como prevención de la osteoporosis en etapas adultas.

Carnes, pescado, huevos, legumbres

- Preferibles las carnes y pescados magros.
- Evitar la grasa visible, la piel de las aves de corral y los sesos por su alto contenido de grasa.
- Se aconseja el consumo de pescado frente a la carne por su menor contenido energético y su mejor perfil de grasas.
- Limitar el consumo de embutidos (ricos en grasa saturada, colesterol y al)
- Huevos no más de uno al día y de tres a la semana
- Promover el consumo de legumbres

Cereales

- Se incluyen en este grupo los cereales fortificados o integrales (más aconsejables). El gofio, el pan y las pastas
- Base de la pirámide de los grupos de alimentos en una dieta equilibrada
- Altamente recomendables en la alimentación diaria de los niños

Frutas, verduras u hortalizas

- Incluir cada día frutas maduras y verduras frescas si es posible.
- Almacenar las verduras donde no les den la luz ni el aire (refrigerador y bodega)
- Se aconseja ser lavadas enteras sin dejarlas en remojo, evitar la difusión de nutrientes al agua de lavado.
- Deben pelarse para evitar contaminaciones
- La cocción se realizará con el mínimo de agua o bien al vapor, en el menor tiempo posible y sin luz ni aire.

Pautas nutricionales para elaborar menú escolar

Es importante a la hora de elegir los alimentos adecuados para la elaboración de un menú escolar, Serafín (2012) indica:

Recomendaciones nutricionales

Los menús deben aportar las calorías diarias necesarias en cuanto a:

- Grasas
- Vitaminas y minerales
- Adecuación a las necesidades según edad y sexo
- Consumo de todos los grupos de alimentos de la olla de la guía alimentaria

Variedad del menú

- Variedad de los alimentos dentro de los 7 grupos
- Variedad de las preparaciones adecuadas a la cultura local
- Recetas variadas y sencilla basadas en la producción de las huertas escolares o familiares
- Oferta de un acompañamiento como panificado o mandioca y agua en todas las comidas

Otras consideraciones en la elaboración y conservación de los menús

- Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta el momento de servirlo
- Fomento de la participación de las familias en las preparaciones de los menús y la participación de talleres de alimentos y nutrición.

Pirámide de la alimentación saludable: cambios y consejos

Durante los dos últimos años, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha estado actualizando las “Guías Alimentarias para la población española”, se ha considerado los problemas de salud más frecuentes con un enfoque de salud pública, los hábitos alimenticios más prevalentes, la práctica de actividad física y sedentarismo en nuestra población (CAORSI, 2016). Los resultados que se busca es mejorar la calidad de salud de las personas por medio de la alimentación y un estilo de vida mucho más activo.

Para gozar de buena salud se recomienda tomar en cuenta una herramienta para el equilibrio y la moderación en las cantidades de alimentos (SOTERAS, 2017) refiere que la pirámide de la alimentación saludable SENC muestra en su base nutricional consejos relacionados con el estilo de vida saludable.

Actividad física: El ejercicio diario ya era una recomendación, pero ahora se especifica en dedicar una hora al día. Haciendo como referencia 10.000 pasos diarios.

Equilibrio emocional: El estado de ánimo altera la ingesta a la hora de comer, la tristeza de una persona puede reducir el apetito y la ansiedad puede hacer que la persona sea más compulsiva a la hora de comer. Por eso es importante el concepto de “ALIMENTACION CONSCIENTE”.

Balance energético: Es importante el equilibrio entre la ingesta energética (lo que comemos) y el gasto energético (lo que gastamos a través de la actividad física).

Técnicas culinarias saludables: La técnica de cocina sana más efectiva es la cocción al vapor, también los hervidos, la plancha o el horno.

Beber agua: Entre 4 y 6 vasos al día de agua, como mínimo, y completar con otros líquidos hasta alcanzar, como media al día, los 2 litros en mujeres y los 2,5 en hombres.

Recomendaciones nutricionales diarias

La pirámide nutricional nos muestra en la parte media los alimentos que debemos tomar a diario, como los hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, harinas, legumbres), mientras que las patatas son mejor hervidas o al vapor.

Las frutas se deben consumir de 3 a 4 veces al día, verduras y hortalizas de 2 a 3 veces al día. Como total se debe llegar a un mínimo de cinco raciones al día.

Los lácteos como nivel superior se consumen 2 a 3 veces al día, semidesnatados o bajos en grasa, y de 1 a 3 veces al día las carnes blancas (pollo, pavo), alternando su consumo. Las legumbres con técnicas culinarias que mejoren su digestibilidad, los huevos y los frutos secos.

Consumo ocasional de la pirámide nutricional

El consumo ocasional, opcional o moderado de alimentos que nos muestra la pirámide nutricional son las carnes rojas y procesadas o embutidos. Se debe tomar en cuenta la calidad del producto, procedimientos culinarios sin contacto directo con el fuego. También se debe moderar los productos ricos en azúcar, sal y grasas.

La bandera en la corona de la pirámide nutricional hace alusión al consumo de suplementos nutricionales o alimentarios (suplemento de vitaminas, minerales, alimentos funcionales, etc.) pero siempre con el asesoramiento de un profesional de la salud que evalúe la necesidad, frecuencia y la cantidad de ingesta.

La malnutrición tiene dos caras: la desnutrición y la obesidad, por lo tanto elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas desde muy temprana edad, se encuentran signos y síntomas y estos pueden variar, por eso es importante visitar al médico frecuente y diagnosticar a tiempo para tomar mejores decisiones (BOTERO, 2017). Existen enfermedades a las que un niño puede ver expuesto a causa de una mala nutrición, tenemos las siguientes:

Cuando existen bajos niveles de glóbulos rojos en el cuerpo, a esto se le denomina anemia. Aunque existen varios factores que inciden en que un niño la desarrolle, como ingerir alimentos que contengan bajo nivel de hierro. Los síntomas que se pueden presentar son: irritabilidad, lentitud, falta de fuerza muscular, sentir poco deseo de comer y experimentar dolor de cabeza o mareos, y piel pálida en la palma de la mano, cabello seco, opaco. Existen medidas como tratarla a tiempo, una de ellas es el cambio de dieta, ingerir alimentos que contengan hierro y acudir al médico para valorar la gravedad de la enfermedad, quien determina el tratamiento.

También los niños que sufren de sobrepeso u obesidad están propensos a sufrir de presión arterial alta a largo plazo si no se trata a tiempo, entre los síntomas de la presión arterial alta se encuentran la dificultad para respirar, alteraciones visuales, dolor de cabeza, mareos y fatiga. Detectar estos síntomas en un niño es fundamental para evitar problemas graves, como sufrir de problemas renales o cardiovasculares.

Además, alimentación inadecuada también puede desencadenar enfermedad a los niños, pues la gastritis se presenta como la inflamación de la mucosa gástrica, el niño presenta síntomas como dolor abdominal, vómitos, falta de apetito, náuseas, estos trastornos digestivos se presentan por el consumo frecuente de comidas condimentadas o picantes, comidas procesadas, consumir alimentos en horarios irregulares.

La obesidad es un problema de salud infantil, esta enfermedad en los niños con sobrepeso u obesidad continúa ascendiendo a nivel mundial, los niños con sobrepeso cuando llegan a la etapa adulta arrastran trastornos físicos y psicológicos por su mal estilo de vida, es así que la diabetes tipo II, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas musculares, depresiones y ansiedad son problemas crónicos que vienen de la mano con la obesidad (FERNÁNDEZ, 2017). Por eso es importante la enseñanza desde temprana edad sobre buenos hábitos alimenticios, llevar una dieta equilibrada y realizar ejercicios físicos diarios para evitar la obesidad en niños y adolescentes.

2.2.3 Fundamentación De Enfermería

Teoría de Florence Nightingale

Nightingale mujer humanista que incluyó a su teoría del entorno la dieta, en la que hacía mención a la importancia de satisfacer las necesidades nutricionales de una persona, ella expresaba que las mujeres en algún momento de su vida ejercerían de enfermera por el hecho de llegar a ser responsables del cuidado de otro individuo, como es el rol de las madres en el cuidado de sus hijos que velan por su salud, de esta manera el hecho de controlar la ingesta de los alimentos es proporcionar salud mediante la educación a un paciente incluyendo otros factores como el horario correcto de comida, las proporciones de todos grupos de alimentos en el plato, el lavado previo de manos y después de las acciones como ingerir bocados alimenticios o contacto externo con fluidos, suciedad entre otros para el logro de la prevención de enfermedades.

Teoría de Virginia Henderson

Virginia Henderson y su teoría de las 14 necesidades básicas que son el centro del accionar de la enfermería, enfoca a las a las personas sanas o enfermas que requieren cambiar o modificar algún aspecto del componente biológico, psicológicos o espiritual para mantener un equilibrio. Se eligió dicha teoría por las generalidades en los aspectos fundamentales hacia los niños para proporcionar educación en salud y cubrir esas necesidades.

Modelo de Dorotea Orem

Orem desarrollo su teoría del autocuidado en base al individuo que requiere de sí mismo para regular aquello que afecta su desarrollo, salud y bienestar y el de los demás. Definiendo al autocuidado como una necesidad del ser, pero que se construye con la experiencia; además emplea el sistema de apoyo- educación para lograr el autocuidado en la prevención, promoción y control de las enfermedades. Las teóricas presentadas hacen énfasis en el entono, las necesidades y el autocuidado de las personas, en el presente trabajo de investigación realizado, las teorías de enfermería ayudan a evaluar el estado nutricional de los niños y modificar sus hábitos alimentarios.

2.3 Hipótesis, Variables y Operacionalización

2.3.1 Hipótesis

Los hábitos alimentarios afectan el estado nutricional en los niños de 5 a 7 años en la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña. Cantón La Libertad. Provincia de Santa Elena 2017

2.3.2 Asociación empírica de variables

Los hábitos alimentarios son aquellos que se adquieren mediante la etapa de la niñez principalmente en el hogar por los padres y que tienen gran influencia sobre el desarrollo y crecimiento de los infantes que al no tener buenos hábitos desencadenarían afectaciones a su salud y siendo escolares a su rendimiento académico.

2.3.3 Operacionalización de variables

Cuadro 1 Variable Independiente: Hábitos Alimenticios.

DIMENSION	INDICADORES	ESCALA
Hábitos alimentarios.	Desayuna por la mañana.	<ul style="list-style-type: none">• Si• No
	Realiza las 5 comidas diarias el niño.	<ul style="list-style-type: none">• 2 comidas• 3 comidas• 5 comidas
	Envía lonchera a su hijo.	<ul style="list-style-type: none">• Si• no
	Tipos de alimentos que envía a su hijo.	<ul style="list-style-type: none">• Sándwich, jugo, manzana, agua• Gelatina, tostitos, jugos artificiales, agua• Empanada, doritos, jugos artificiales
	Envía algún recurso económico para alimentos de su hijo.	<ul style="list-style-type: none">• Si• No
	Bebe agua diaria entre 6 a 8 vasos.	<ul style="list-style-type: none">• Si• No

Frecuencia de consumo de verduras.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 1 a 3 veces a la semana • 1 día a la semana • Nunca
Frecuencia de consumo de frutas.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 1 a 3 veces a la semana • 1 día a la semana • Nunca
Frecuencia de consumo de carnes.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 1 a 3 veces a la semana • 1 día a la semana • Nunca
Lavado de manos en los niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de comer • Cuando llego a casa • Después de ir al baño • Pocas veces o nunca
Con que frecuencia come en lugares de comida rápida	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 1 a 3 veces a la semana • 1 día a la semana • Nunca
Como usted describe el peso de su hijo/a	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bajo • Ligeramente bajo • Buen peso • Un poco pasado de peso • Muy pasado de peso

Elaborado por: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Cuadro 2 Variable Dependiente: Edad

DIMENSION	INDICADORES	ESCALA
Características Generales	Género	<ul style="list-style-type: none">• Masculino• Femenino
	Grupo etéreo	<ul style="list-style-type: none">• 5-6• 6-7
	Procedencia	<ul style="list-style-type: none">• Urbana• Rural

Elaborado por: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

CAPÍTULO III

3 Diseño Metodológico

3.1 Tipo de Estudio

El enfoque Cualitativo nos proporcionó estudiar a los infantes que presentaron alteración en el estado nutricional debido al déficit de conocimiento sobre los hábitos alimentarios o el desinterés por asistir periódicamente a controles médicos por parte de los representantes.

El enfoque cuantitativo aportó a través de la encuesta datos exactos sobre la evaluación del estado nutricional a niño/as de 5 a 7 años de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña, donde se realizaron datos estadísticos que al ser interpretado reflejaron un porcentaje de acuerdo a las variables estudiadas llevada a cabo en el proceso de investigación. (Sampieri Hernandez , Collado Fernandez, & Lucio Baptista, 2003)

La presente investigación es de tipo descriptiva, de corte transversal y de campo. Es descriptiva porque nos permite la interpretación, análisis de datos numéricos, actitudes predominantes, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido al análisis. Según (Sampieri, R. 2011) también, describe que es de corte transversal porque se miden las variables independiente y dependiente proyectadas en un determinado período de tiempo, específicamente desde el 2017 al 2018. Es de campo porque se tomaron datos significativos directamente de la población estudiada.

3.2 Universo y Muestra

Universo: El universo de estudio estuvo representado por 263 escolares que asisten a la institución educativa Luz Esmeralda Valdivia de Peña, tomando en cuenta el criterio de inclusión: escolares cuyos padres desearon participar en la investigación.

Muestra: Se conto con una muestra de estudio de 66 escolares, comprendido en dos cursos: primero y segundo año de educación básica, entre el rango de edad de 5 a 7 años cumplidos.

3.3 Técnicas e Instrumentos

La entrevista fue una técnica empleada con la directora de la institución la cual sirvió para la recolección de datos a nivel general de la unidad educativa donde se pudo describir la problemática encontrada y discutir el tema con la misma. El instrumento fue comprendido en la elaboración de un formulario de preguntas (encuesta), para identificar los hábitos

alimentarios que intervienen en el estado nutricional de los escolares en dicha institución. (Ruiz, 2016)

Prueba piloto

Fue necesario aplicar la encuesta elaborada por los autores para probar la eficacia y sensibilidad de la herramienta de investigación evaluando a los tutores y/o representantes legales, debido a que los escolares no tienen el nivel de razonamiento y comprensión para dar respuesta a las interrogantes establecidas del instrumento.

La prueba piloto se realizó con cinco padres familia para identificar si las preguntas eran comprensibles y fáciles de responder de acuerdo al contexto y respetando la interculturalidad de cada representante, Por consiguiente, se modificaron ítems de la encuesta para no tener inconveniente alguno y que fuera de fácil comprensión a los encuestados.

3.4 Procesamiento de la información

Posteriormente a la recolección de la información usando el instrumento referido, se procesaron los datos mediante el programa Microsoft Office Excel 2013 en el que se generaron tablas y gráficos estadísticos seguido del análisis y la interpretación de los resultados obtenidos en la investigación.

De acuerdo a la información primaria de los escolares de primer y segundo año de educación básica perteneciente a la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña, se identificó el estado nutricional a través de las mediciones antropométricas de acuerdo a las tablas de Valoración Nutricional de la Organización Mundial de la Salud, donde establece referencias en percentiles, tales como: bajo peso $IMC < p15$; normal entre percentil 15 y 84; sobre peso entre $p85$ y $p94$ y obesidad $p95$. Adicionalmente se analizaron los datos considerando el bajo peso como percentil 5, encontrándose un porcentaje mínimo con problemas de bajo peso y con frecuencia la incorporación de alimentos de mala calidad nutricional.

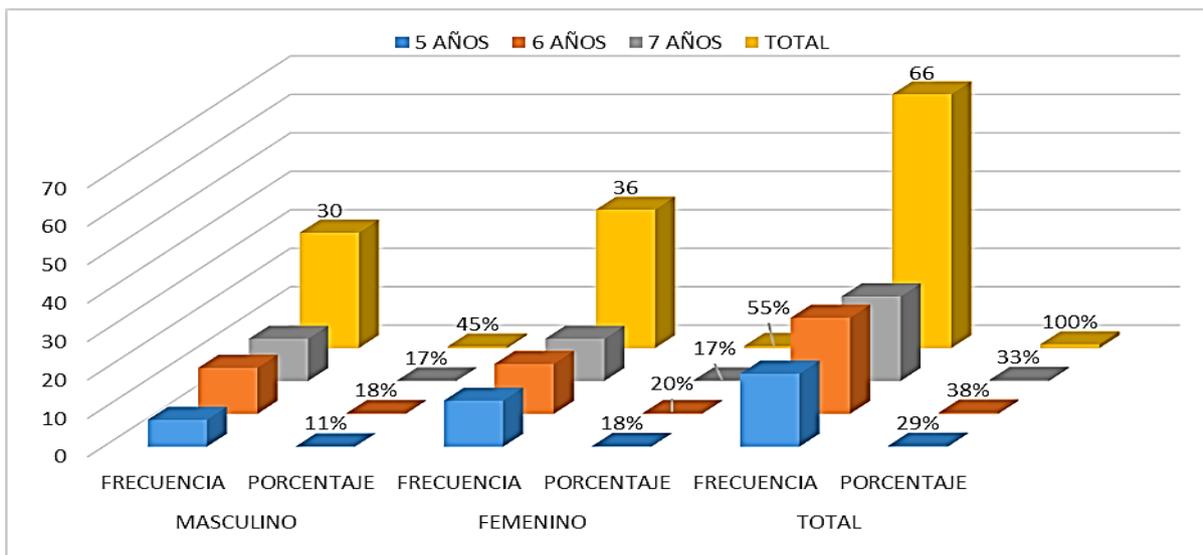
Para comprobar el estado nutricional según los diferentes criterios de clasificación nutricional se analizó la relación y el índice de Kappa, considerándose una buena concordancia al valor $\geq 0,80$. El presente estudio se apejó a lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. Se obtuvo aprobación del Distrito de Educación y de la dirección de la Unidad Educativa Luz Esmeralda Valdivia de Peña. La Libertad.

CAPÍTULO IV

4.1 Análisis e Interpretación de Resultados.

De acuerdo al análisis interpretativo sobre los datos reflejados en el trabajo de investigación, en consecuencia, con los objetivos planteados y la hipótesis establecida, se obtienen resultados significativos acerca del poco conocimiento que poseen los padres sobre los hábitos alimentarios que deben llevar acabo en la nutrición de sus hijo/as, factor indispensable para el crecimiento y desarrollo de los escolares, donde se detalla las variables más relevantes del estudio.

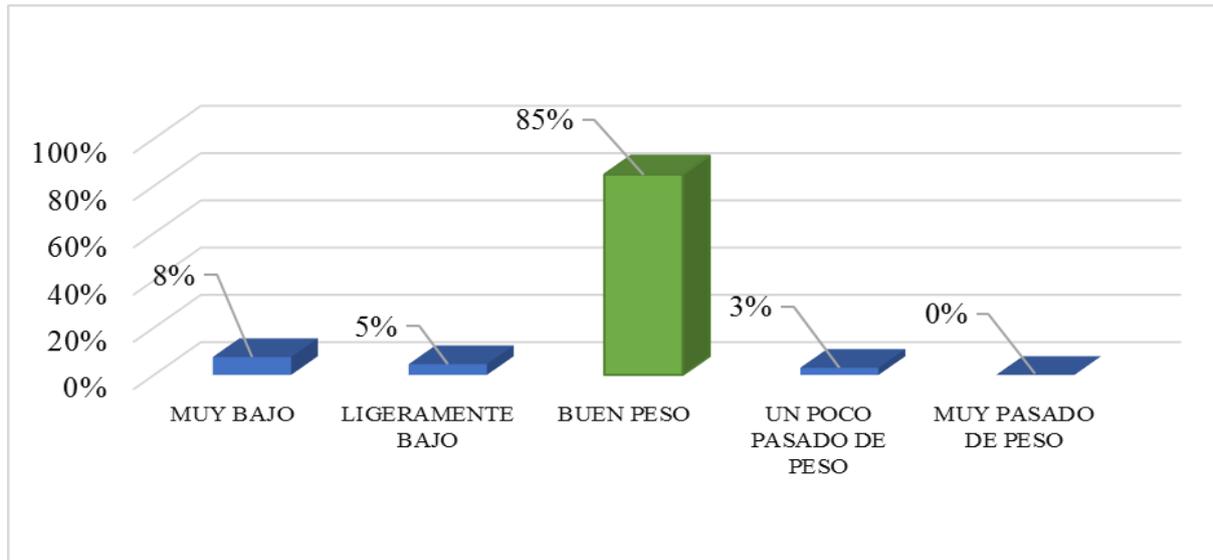
GRÁFICO 1. Distribución del rango de edades según el género de los niños/as.



Fuente: Niños de 5 a 7 años de edad de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.
Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

De acuerdo al gráfico 1, se evidencia que de los 66 escolares del total de la muestra el 55% representó ser del sexo femenino tomando en cuenta los rangos de edades de 5 a 7 años, mientras que en el sexo masculino se evidencio en un 45 %, de esta manera fue más apropiado emplear el protocolo de atención y manual de consejería para el crecimiento y desarrollo del niño y la niña.

Gráfico 2. Distribución del criterio obtenido de los padres sobre el estado nutricional de sus hijos/as.



Fuente: Encuesta realizada a padres de niños de escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.
Elaboración: Sheyla Yomira Baquerizo Borbor y Adrián Roberto Baquerizo Lindao.

Según, los resultados obtenidos a través de la encuesta y dando salida al primer objetivo de la investigación se identificó que el 85% de los padres y/o representantes manifestaron que sus representados se encontraban en un buen estado de peso, de acuerdo a los criterios que conocen sobre el estado nutricional y la relación que guarda con las características físicas en que se encuentran los niños/as.

Gráfico 3. Distribución de escolares según Índice de Masa Corporal para la edad y sexo.



Fuente: Niños 5 a 7 años de edad de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Sheyla Yomira Baquerizo Borbor y Adrián Roberto Baquerizo Lindao.

Considerando el segundo objetivo específico tratado en la investigación se obtuvo mediante la evaluación del estado nutricional. Los resultados obtenidos de las medidas antropométricas en la muestra analizada se pudo observar que el peso y la talla incrementaron significativamente con la edad, sin mayor diferencia entre el sexo masculino y femenino.

De acuerdo a lo estipulado por la OMS, se encontró que el 50% de la población estudiada resultó con talla baja para la edad entre niños y niñas, no se encontró riesgo de talla baja, el 6% de severo bajo peso, el 28% en severamente pasado de peso. Estos datos los podemos encontrar en el gráfico 3 que muestra la evaluación del estado nutricional de los escolares de acuerdo a las medidas antropométricas según edad y sexo.

Se destaca que se encontraron más niños con talla baja representando un 28%, sin embargo, ellos presentan la mayor prevalencia de riesgo de talla baja, el cual es frecuente en los escolares de 5 años de edad ($p>0,05$), diferencia estadística que se observó en todo el estudio.

En la obtención de los resultados del tercer objetivo se puede describir el nivel de conocimiento de los padres y/o representantes, previo a un grupo de preguntas abiertas dirigidas a ellos, acerca de los hábitos alimentarios que poseen sus hijo/as desde el hogar y en el medio escolar, donde se detectó que presentaban un bajo nivel de conocimiento, motivo por el cual fue necesario priorizar temas específicos relacionado a la nutrición saludable que posterior se impartiera en las charlas educativas.

La capacitación que se llevó a cabo a los padres y/o representantes de familia tuvo un enfoque descriptivo explicativo sobre temas interesantes, tales como: Hábitos alimentarios saludables, horarios establecidos de comidas, preferencia de los escolares, aporte nutricional a la lonchera escolar, pirámide alimenticia entre otros, con la finalidad de dar a conocer la importancia de ingerir alimentos ricos en nutrientes, vitaminas y minerales, incorporando con mayor frecuencia las carnes rojas y el aporte de hierro y zinc, por tanto es necesario que se disminuya el consumo de alimentos de baja calidad nutricional, dentro de los que podemos mencionar: Cereales, gaseosas, snack, por lo antes mencionado se evidencia los malos hábitos alimentarios donde su consumo repercute en la salud del escolar a corto y/o largo plazo.

4.2 Conclusiones

- Con respecto al estado nutricional se concluye que se pudo identificar el estado nutricional de los niño/as mediante el instrumento de recolección de datos dirigido a los padres de familia acerca de los tipos de alimentos, ya que existen desorden en el consumo y esto se debe a que los responsables de la alimentación no tienen diseñados buenos hábitos alimenticios para mantener un buen estado nutricional
- Mediante la toma de medidas antropométricas a los escolares se obtuvo como resultados en la investigación que el sexo masculino representan la mayor prevalencia de riesgo de talla baja, el cual es frecuente en los escolares de 5 años, reflejó el tipo de estado nutricional por los diferentes hábitos alimenticios, aquellos que se infunden primero en los hogares y se complementan en las escuelas.
- Al haber culminado el trabajo se enfatiza que la educación sobre los hábitos alimenticios desencadenará una mejor calidad de vida basada en una alimentación saludable en los escolares, aspecto importante que tiene como agente principal en la formación de los escolares, a la familia y que se debe trabajar en conjunto con las unidades educativas ya que están no pueden ir al margen del mismo porque apoyan la adquisición del conocimiento.
- En relación a los datos obtenidos de la investigación por la encuesta aplicada a los padres acerca de los hábitos alimentarios de los escolares se comprobó que el tipo de hábito en la alimentación que llevaban todos, no son lo suficientemente buenos, además por medio de las respuestas a las interrogantes que manifestaron los padres y/o representen acerca de la dieta diaria que poseen los niños se determinó la frecuencia del consumo de los alimentos como proteínas, carbohidratos, comida chatarra, frutas, vegetales además del consumo de agua, lavado de manos entre otros.
- Además, en la capacitación a los padres acerca de los hábitos alimenticios y la importancia del mismo se pudo notar el deficiente conocimiento sobre el tema por las frecuentes interrogantes acerca del tema de la charla.

4.3 Recomendaciones

- Se hace una recomendación especial a los padres de familia a hacer énfasis en la educación alimenticia para una mejor calidad de vida de sus hijos y a su vez a los delegados de la salud escolar para que conjuntamente con las escuelas se proporcione una alimentación de calidad para fomentar los hábitos alimenticios.
- Los resultados que se obtuvieron en la presente investigación permitirán tomar conciencia acerca de las necesidades de aporte de nutrientes y la práctica de los hábitos alimentarios, ya que éstos forman parte del diario vivir que contribuye a la salud del individuo por lo que es recomendable orientar a una mejor alimentación balanceada mediante capacitaciones para el personal docente y padres de familia que permitan reconocer los benéficos que nos aportan los alimentos.
- En la edad escolar los niños necesitan de alimentos que les permita obtener suficientes nutrientes para el crecimiento y desarrollo por eso se requiere que la lonchera contenga alimentos naturales, saludables, adecuados para su edad, también la importancia del lavado para prevenir enfermedades. No es recomendable que los padres de familia omitan el desayuno o estén acompañado de comidas procesadas, altas grasas o azucaradas.

Bibliografía

- BROWN, J. (2008). Nutrición en las diferentes etapas de la vida, McGraw-Hill, México D.F., México
- BURGESS, A. (1963), La malnutrición y los hábitos alimentarios, Editorial Fournier, S. A., Arquitectura 29 Copilco-Universidad, México 20, D. F.
- BUSDIECKER B., CASTILLO D., & SALAS A., (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Revista chilena de pediatría, 71(1), 5-11. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062000000100003>
- GALARZA, V. (2008) Hábitos alimenticios saludables, Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios, Madrid
- GARCÍA, M. (2012). Alimentación, salud y cultura: encuentros interdisciplinarios. Tarragona, España: Universitat Rovira i Virgili.
- GUERRERO, N., CAMPOS, O., LUENGO J (2005), Factores que intervienen en la modificación de hábitos alimenticios no adecuados en la Provincia de Palena, Osorno
- INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ, INCAP. (2008). Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Módulo N° 24: alimentación en edad preescolar. Guatemala
- LAGUNA, A. (2015) Hábitos alimenticios, peso y metabolismo. Libro electrónico. Universidad Autónoma del Estado de México, México
- MACÍAS, A., GORDILLO, L., CAMACHO, E., (2012), Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud, Universidad Autónoma del Estado de México, México
- OTERO, B. (2012). Nutrición. México: Ma. Eugenia Buendía López.
- ROSAS, M. (2012). El Arte de Hacerlos Comer. Caracas: Ink.
- SIRVENT, J., & ALVERO, J. (2017). La Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte. San Vicente De Raspeig: Universidad De Alicante.
- ABU, S. (2016). ¿Cómo debe ser la alimentación de un niño en edad escolar? Obtenido de <http://rpp.pe/campanas/brandedcontent/como-debe-ser-la-alimentacion-de-un-nino-en-edad-escolar-noticia-968790>
- ARANEDA, M. (2015). Alimentación: concepto y principios. Obtenido de <http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludableconcepto-y-principios>

- ARCOS, J., & JEANETTE, A. (2013). Factores de riesgo asociados a la aparición de enfermedades transmitidas por los alimentos que se expenden en los bares escolares. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5865/1/Jumbo%20Arcos%2c%20Alexandra%20Jeanette.pdf>
- Attewel, A. (2000). Obtenido de <http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/nightins.PDF>
- BOTERO, D. (2017). Enfermedades que se pueden desarrollar por la mala alimentación en la etapa escolar. Obtenido de <http://descubretusalud.com/enfermedades-ninos-jovenes-alimentacionetapa-escolar/>
- BULTÒ, L., & MARTÌN, E. (2012). Alimentación y salud. Obtenido de <http://www.institutoflora.com/glosario.php>
- CAORSI, L. (2016). Nueva pirámide de la alimentación: cambios y consejos. Obtenido de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2016/04/13/223553.php
- CATELLANOS, G. (2016). ¿Cuántas veces se debe comer? Obtenido de <http://www.elcomercio.com/afull/comer-veces-dia-nutricion-alimentacio.htm>
- CUEVAS, L. (2012), Desnutrición en México: Intervenciones hacia su irradiación. Recuperado el 4/09/2015 de: <http://ensanut.insp.mx/>
- FLORES, N. (2012). Hábitos. Obtenido de <http://pasionistapsic.blogspot.com/2012/09/habitos.html>
- FRANCO, M. (2016). Obtenido de <http://www.andes.info.ec/es/actualidad/4823.html>
- FREIRE, W. (2012). Encuesta nacional de salud y nutrición. Quito: flacso. Obtenido de <http://www.elcomercio.com/actualidad/desnutricionsantaelena-ninos-salud-alimentacion.html>
- Galarza, V. (2008). Hábitos Alimentarios Saludables. Obtenido de Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios: http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf
- GONZALEZ, J. (2013). sedentarismo. Obtenido de <http://juliangonzalezvalenciapm.blogspot.com/2013/08/sedentarismo.html>
- HERRERA, A. (2013). El desayuno y su importancia. Obtenido de [file:///C:/Users/Adrian%20Baquerizo/Downloads/1261-1-2291-1-10-20170201%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Adrian%20Baquerizo/Downloads/1261-1-2291-1-10-20170201%20(1).pdf)
- HIDALGO, K. (2012). Hábitos alimentarios saludables. Obtenido de <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentariosaludables>

- HIDALGO, k. (2012). Hábitos alimentarios saludables. Obtenido de <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- HIDALGO, K. (2018). Hábitos alimentarios saludables. Obtenido de <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- HOZ, E. D. (2016). Comportamiento epidemiológico de las enfermedades transmitidas por alimentos (eta) en el departamento de sucre durante el periodo 2012 - 2015. Obtenido de <http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/742/1/Especializaci%C3%B3n%20en%20epidemiolog%C3%ADa.-.pdf>
- HUAMAN, j. (2014). Obtenido de <https://prezi.com/fal-9ovzw9x/segun-piaget-como-se-formarian-los-conceptos-de-un-nino-qu/?webgl=0>
- INEC. (2013). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-se-presenta-este-miercoles/>
- Macías, P. (2012). Estado nutricional en niños de segundo a cuarto de básica. Centro de educación general básica N.º 5. Obtenido de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/613/1/MACIAS%20CEDE%20910%20PATRICIA.pdf>
- MARNET. (2013). Vitaminas. Obtenido de <https://salud.ccm.net/faq/9547-vitaminas-definicion>
- MARQUEZ, H., & ET AL. (2012). Clasificación y evaluación de la desnutrición en el paciente pediátrico. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2012/rr122d.pdf>
- MERAZ, L. (2014). Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar. Obtenido de <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>
- MSP. (2012). Obtenido de http://instituciones.msp.gob.ec/misalud/index.php?option=com_content&view=article&id=691:alimentacion-saludable-se-promueve-en-bares-escolares&catid=51:mi-salud-dia&Itemid=242
- Núñez, S. (2013). Hábitos alimentarios en niños de 10 años de edad concurrentes a una escuela de gestión pública, respecto a un colegio de gestión privada de la ciudad del Rosario. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112127.pdf>

- NUTRICIÓN, D. Y. (2017). Webconsultas. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dietaequilibrada/macronutrientes/hidratos-de-carbono-1809>
- OMS. (2017). Nutrición. Obtenido de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS. (2017). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OMS. (2018). Departamento de nutrición. Obtenido de http://www.who.int/nutrition/about_us/es/
- OMS. (2018). El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Obtenido de http://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/
- OMS. (2018). Enfermedades cardiovasculares. Obtenido de http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/
- OMS. (2018). Enfermedades crónicas. Obtenido de http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/
- OMS. (2018). Factores de riesgo. Obtenido de http://www.who.int/topics/risk_factors/es/
- OMS. (2018). Lactancia materna. Obtenido de <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- OMS. (2018). nutrición. Obtenido de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- ORDOÑEZ. (2017). Buen hábito alimenticio buena salud y vida. Buesaco-Nariño: corporación universitaria iberoamericana. Obtenido de https://issuu.com/milton907/docs/presentaci__n_para_realizar_libro_d
- OMS. (2018). Obtenido de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- OMS. (2017). Obtenido de <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
- OMS. (2017). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OMS. (2015). Alimentación sana. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- ORDOÑEZ, M. (2017). Buen hábito alimenticio buena salud y vida. Buesaco-Nariño: corporación universitaria iberoamericana. Obtenido de https://issuu.com/milton907/docs/presentaci__n_para_realizar_libro_d
- OTERO, B. (2012). Nutrición. Obtenido de <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>

- PEÑA, L. (2013). Alimentación preescolar y escolar. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- PRAT, A. (2015). Nutrición y bienestar. Obtenido de <https://www.nutricionybienestar.life/general/sabes-cual-es-la-diferencia-entrealimentacion-y-nutricion/>
- RAE. (2017). Energía. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=FGD8otZ>
- RAE. (2017). Prevalencia. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=U8xd4iz>
- RAE. (2018). Real Académica Española. Obtenido de <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=CX2viJT>
- RAE. (2018). Real Académica Española. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=1ra46Vc>
- RAMIREZ, E. (2017). DIETA. Obtenido de <https://laguiadelasvitaminas.com/definicion-de-dieta/>
- Ruiz, A. C. (2016). Métodos y técnicas de Investigación Científica. Obtenido de <http://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion-cientifica/>
- Sampieri, R. (2011). Metodología de la investigación. Obtenido de <https://sites.google.com/site/metodologiadelainvestigacionb7/capitulo-5-sampieri>
- Sampieri Hernández, R., Collado Fernández, C., & Lucio Baptista, P. (2003). Metodología de la Investigación. Obtenido de <http://metodoscomunicacion.sociales.uba.ar/files/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>
- SANDOVAL, I. (2013). Importancia del desayuno. Obtenido de <http://www.medicinaysaludpublica.com/la-importancia-del-desayuno/>
- SANSALONE, L. (2012). Alimentación saludable. Obtenido de <http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/educacionfisica/capacitaciones/documentosdescarga/progsalud.pdf>
- SANZ, T. (2018). Los hábitos, qué son, cómo se forman y cómo cambiarlos según la ciencia. Obtenido de <https://habitualmente.com/los-habitossegun-la-ciencia/>
- SANZ, T. (2018). Los hábitos, qué son, cómo se forman y cómo cambiarlos según la ciencia. Obtenido de <https://habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia/>
- SERAFIN, P. (2012). Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- SOTERAS, A. (2017). Nueva pirámide nutricional Senc: estilos de vida saludable. Obtenido de <http://www.efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-lapiramide-nutricional-senc-2015/>

- SURIGUEZ, M. (2015). Minerales: definición y generalidades. Obtenido de <http://www.medicosconscientes.net/minerales-definici%C3%B3n-y-generalidades/>
- UNICEF. (2012). Obtenido de https://www.unicef.org/republicadominicana/Analisis_Situacion_Ninez_corregido_agosto13__web.pdf
- UNIVERSO, E. (2016). Obtenido de <https://www.eluniverso.com/noticias/2016/09/04/nota/5780076/desnutricion-infantilmal-que-cuesta-revertir>
- VILLACRES, N. (2016). Agencia pública de noticias del Ecuador y Suramérica. Obtenido de <http://www.andes.info.ec/es/actualidad/4823.html>
- XAVIER, L. (2011). Alimentación según Maslow. Obtenido de <http://www.publicidadysalud.com/2011/07/la-alimentacion-segun-maslow/>

Apéndice y Anexos

Anexo 1. Presupuesto

Rubro	Valor unitario	Cantidad	Valor total
Material			
Hojas A4	0.03	1000	7.00
Bolígrafos	0.35	10	3.50
Lápiz	0.35	10	3.50
Borrador blanco	0.40	10	4.00
Marcadores	0.80	10	8.00
Anillados	1.00	4	4.00
Tinta para impresora	3.00	4	12.00
Equipos			
Laptop	1	1	1
Impresora	1	1	1
Cámara	1	1	1
Celular	1	1	1
Flashdrive	1	1	1
Internet	30	1	900
Transporte	5.00	60	300
Alimentación		350	-
Total			1.242

Tema: Prueba piloto. Procesamiento de información																				
Revisión de Capítulo IV Tema: Revisión tabulación y análisis de información											X	X								
Tema: Revisión bibliográfica, apéndices y anexos													X							
Tema: Revisión general														X	X					
Tema: Revisión general y entrega de tesis																X	X			

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Anexo 3. Autorización de la Institución

	UPSE UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA		CARRERA DE ENFERMERIA
---	---	---	------------------------------

Oficio No. 030 - CE - 2018.

La Libertad, 22 de enero de 2018.

Master. España Mariana Bernabé Manzano.
DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUZ ESMERALDA VALDIVIA DE PEÑA.
En su despacho.-

De mi consideración.

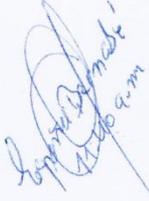
Reciba un cordial saludo de quienes formamos parte de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Estimada Directora, me dirijo a usted, con la finalidad de solicitarle la autorización para que los estudiantes BAQUERIZO BORBOR SHEYLA YOMIRA y BAQUERIZO LINDAO ADRIÁN ROBERTO, puedan realizar el Trabajo de Investigación e Intervención con el tema: "HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS/AS DE 5 A 7 AÑOS. ESCUELA LUZ ESMERALDA VALDIVIA DE PEÑA. CANTON LA LIBERTAD. PROVINCIA DE SANTA ELENA 2017." el mismo que tendrá un aporte a la salud y a toda la comunidad.

Con la seguridad de contar con su apoyo para el desarrollo del trabajo a realizar por los estudiantes de la Carrera de Enfermería, quedo ante usted muy agradecida por su atención.

Atentamente

Lcda. Sonia Santos Holguín, MSc.
DIRECTORA DE LA CARRERA ENFERMERÍA
c.c.//KRQ

Dirección: Calle 28 y Av. 25 Esq. - Barrio 25 de Septiembre - La Libertad - Ecuador
Teléfono: 2782311 **Correo Electrónico:** carrera_enfermeria@upse.edu.ec



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

MASCULINO

FEMENINO

FECHA:

1. ¿DESAYUNA EL NIÑO POR LA MAÑANA?

- SI
- NO

2. ¿REALIZA LAS 5 COMIDAS DIARIAS EL NIÑO?

- 2 COMIDAS
- 3 COMIDAS
- 5 COMIDAS

3. ¿ENVÍA LONCHERA A SU HIJO A LA ESCUELA? SI LA RESPUESTA ES SÍ ESPECIFIQUE, SI ES NO RESPONDA LAS SIGUIENTE PREGUNTA

- SI
- NO
- SANDWICH, JUGO, MANZANA, AGUA
- GELATINA, TOSTITOS, JUGOS ARTIFICIALES, AGUA
- EMPANADA, DORITOS, JUGOS ARTIFICIALES

4. ¿SU HIJO ADQUIERE ALGÚN RECURSO ECONÓMICO PARA OBTENER LOS ALIMENTOS EN LA ESCUELA?

- SI
- NO

5. ¿BEBE SU HIJO ENTRE 6 A 8 VASOS DE AGUA DIARIA?

- SI
- NO

6. FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS

- Todos los días
- 1 a 3 días a la semana
- Nunca
- 1 día a la semana

7. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS

- Todos los días
- 1 a 3 días a la semana
- Nunca
- 1 día a la semana

8. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNE.

- Todos los días
- 1 a 3 días a la semana
- Nunca
- 1 día a la semana

9. LAVADO DE MANOS EN LOS NIÑOS

- Antes de comer
- Cuando llego a casa
- Después de ir al baño
- Pocas veces o nunca

10. ¿CON QUE FRECUENCIA COME EN LUGARES DE COMIDA RÁPIDA?

- Nunca
- De 1 a 3 veces durante el mes
- De 3 a 5 veces por semana
- Todos los días

11. ¿CÓMO USTED DESCRIBE EL PESO DE SU HIJO/A?

- Muy bajo
- Ligeramente bajo
- Buen peso
- Un poco pasado de peso
- Muy pasado de peso

Anexo 5. Consentimiento Informado



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



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sres. Padres: Como trabajo final de su carrera, dos alumnos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Baquerizo Lindao Adrián y Baquerizo Borbor Sheyla, solicitan su autorización para medir y pesar a su hijo/a, además de realizarle un breve cuestionario basado en el perfil alimentario. Dicha información será utilizada para realizar un Trabajo de Investigación sobre “Hábitos Alimentarios en los niños de 5 a 7 años”. La actividad se realizará en horario escolar, con la presencia del docente o tutor a cargo de los mismos. Este cuestionario será anónimo, por lo que no se los identificará de ninguna manera. Saludan Atentamente.

Baquerizo Lindao Adrián Roberto

2450273897

Baquerizo Borbor Sheyla Yomira

2450121674

Firma del Representante
Yo Autorizo

Anexo 6. Tablas y gráficos

TABLA 1. DESAYUNA EL NIÑO POR LA MAÑANA.

		FRECUENCIA	% PORCENTAJE
TOTAL	SI	54	82%
	NO	12	18%
		66	100%

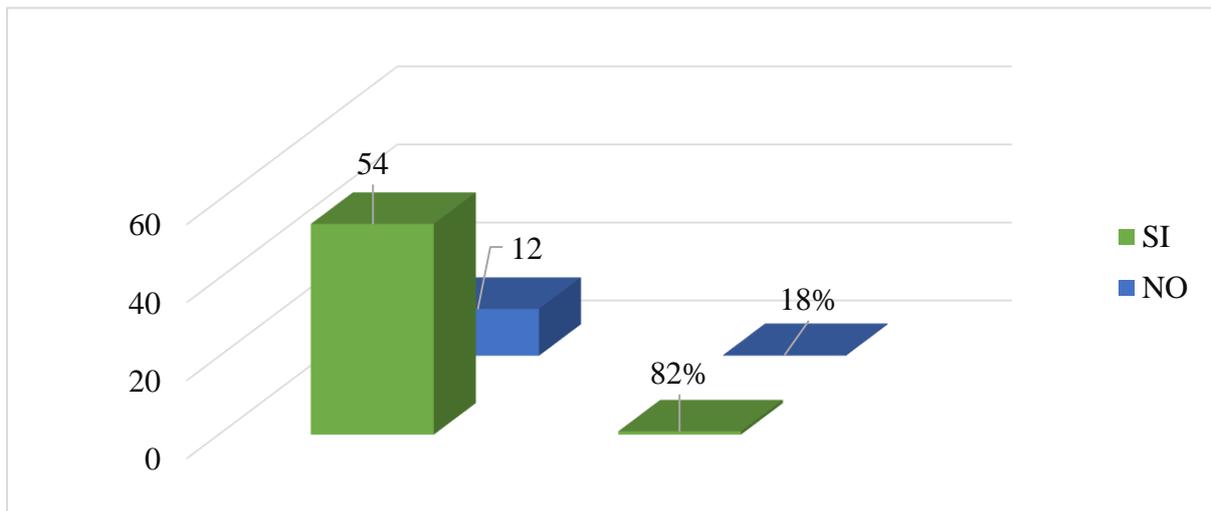


GRÁFICO 1. DESAYUNO DEL NIÑO POR LA MAÑANA.

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: En las encuestas aplicadas a los representantes de los escolares acerca del desayuno se pudo determinar que el 82% desayuna, mientras que el 18% no ingiere alimentos en las mañanas.

TABLA 2. INGESTA DE LAS 5 COMIDAS DIARIAS.

	FRECUENCIA	% PORCENTAJE
2 COMIDAS	12	18%
3 COMIDAS	45	68%
5 COMIDAS	9	14%
TOTAL	66	100%

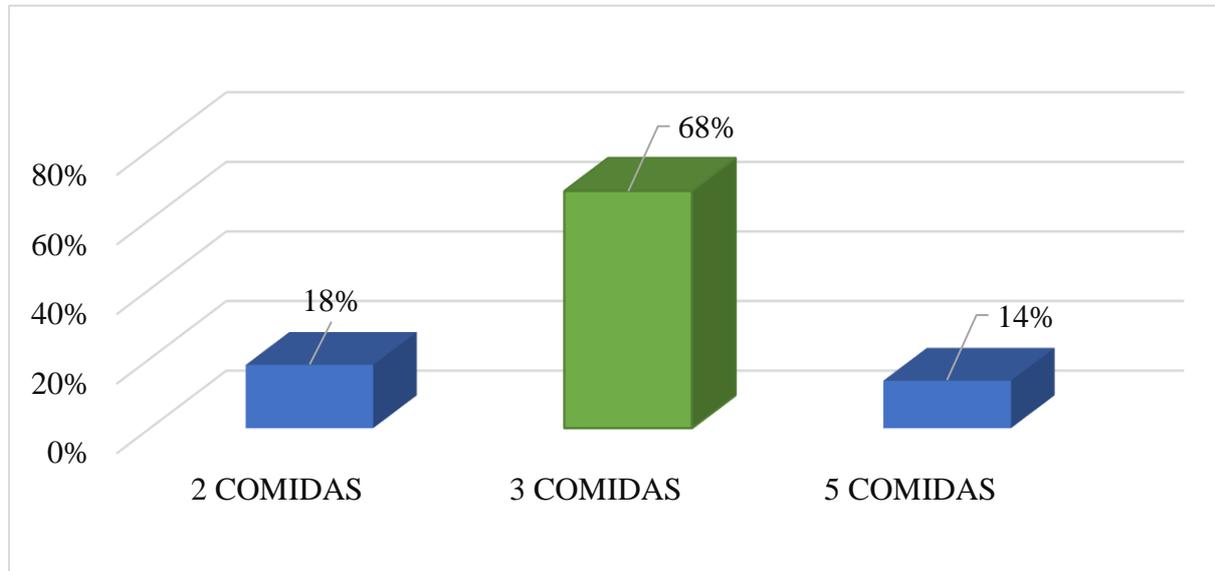


GRÁFICO 2. INGESTA DE LAS 5 COMIDAS DIARIAS.

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: De acuerdo a las encuestas realizadas los resultados que se obtuvieron fue que el 68% de la población ingiere las 3 comidas principales del día, 12% solo se encarga de comer dos veces al día, mientras el 14% realiza las 5 comidas diarias.

TABLA 3. LONCHERA PARA EL NIÑO.

	CANTIDAD	% PORCENTAJE
SI	47	71%
NO	19	29%
TOTAL	66	100%
SANDWICH, JUGO, MANZANA, AGUA	18	
GELATINA, TOSTITOS, JUGOS	17	
ARTIFICIALES, AGUA		
EMPANADA, DORITOS, JUGOS	12	
ARTIFICIALES		
TOTAL	47	

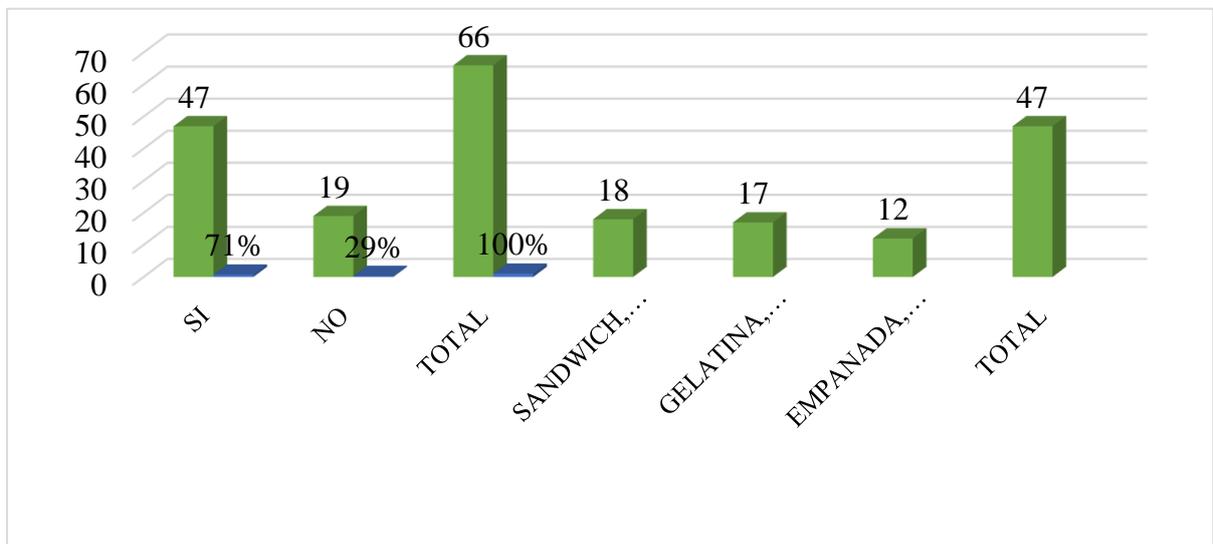


GRÁFICO 3. LONCHERA PARA EL NIÑO.

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: Los padres de familia envían loncheras a sus hijos, no todos tienen ese hábito, según los datos que se obtuvo de las encuestas el 71% de los familiares envían lonchera, mientras que el 29% no practica este tipo de hábito alimentario en el escolar.

TABLA 4. ADQUISICIÓN DE ALGÚN RECURSO ECONÓMICO PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS EN LA ESCUELA.

		FRECUENCIA	% PORCENTAJE
TOTAL	SI	19	29%
	NO	47	71%
		66	100%

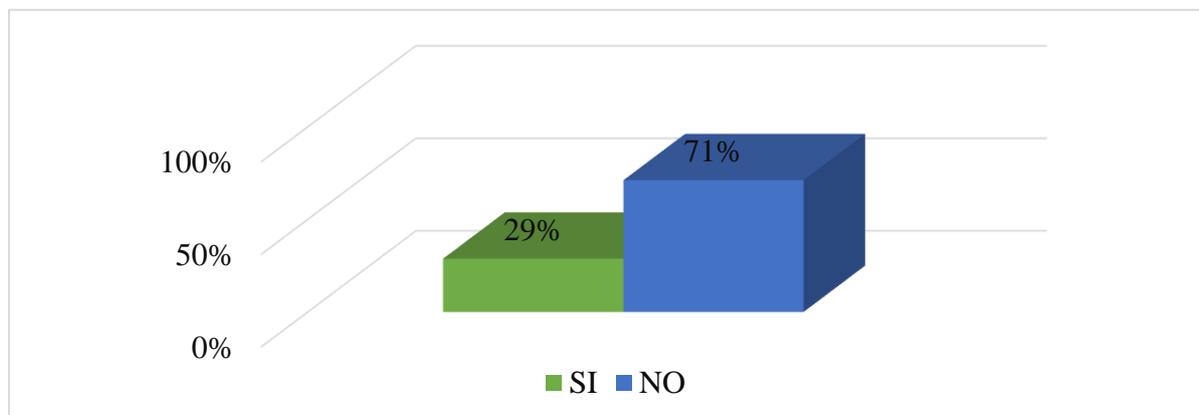


GRÁFICO 4. ADQUISICIÓN DE ALGÚN RECURSO ECONÓMICO PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS EN LA ESCUELA.

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: Los niños en la actualidad adquieren dinero para comprar productos en variedades pues la encuesta que se les realizó a los familiares el 47% utiliza método como la lonchera para la alimentación del escolar. Mientras que 19% envía dinero a sus hijos.

TABLA 5. INGESTA DIARIA DE AGUA

	FRECUENCIA	% PORTENTAJE
SI	27	41%
NO	39	59%
TOTAL	66	100%

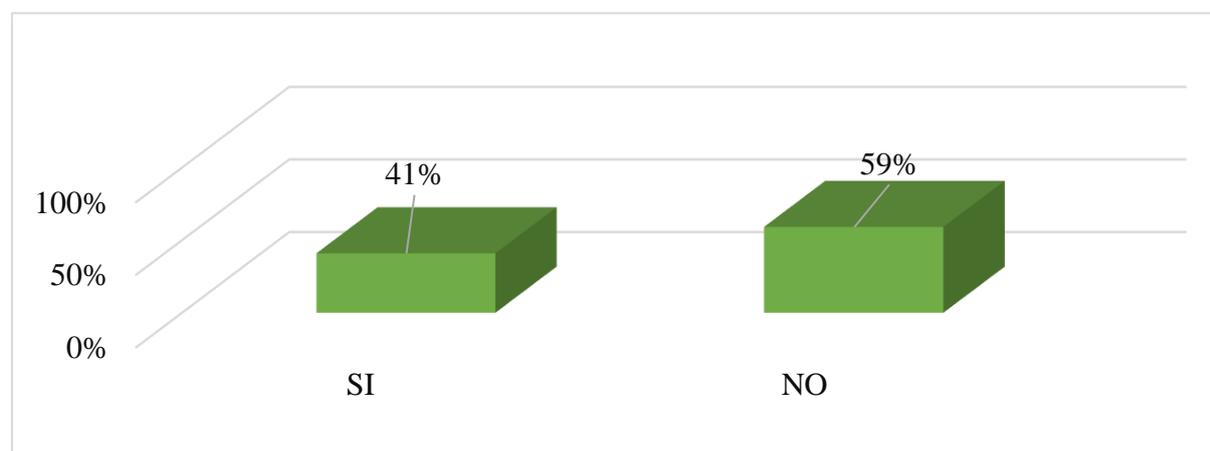


GRÁFICO 5. INGESTA DIARIA DE AGUA.

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: Los datos que marcaron en las encuestas tomadas presentan que el 59% no bebe agua entra la cantidad indicada, y el 41% bebe agua entre los 6 a 8 vasos según los padres

TABLA 6. FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS

	FRECUENCIA	% PORCENTAJE
TODOS LOS DÍAS	13	20%
1-3 VECES A LA SEMANA	15	23%
1 VEZ A LA SEMANA	34	52%
NUNCA	4	6%
TOTAL	66	100%

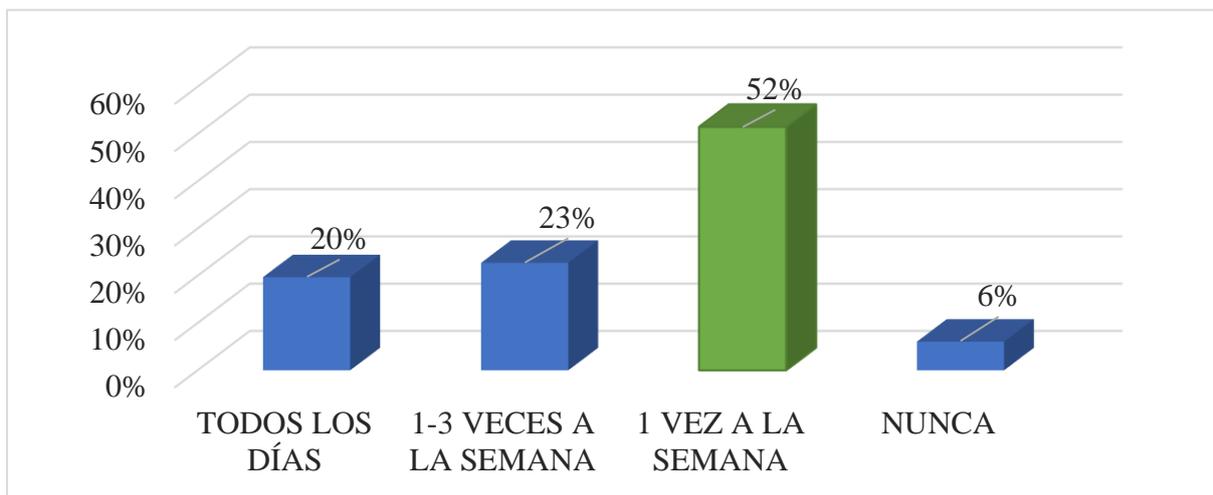


GRÁFICO 6. FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: Los resultados determinaron que el consumo de las verduras en relación a su frecuencia el 52% de la población ingiere verduras una vez a la semana, en el periodo de 7 días los padres e hijos consumen las verduras con una frecuencia de una a tres veces, según las encuestas el 23% de la población. Pero tan solo el 20% ingiere todos los días verduras, Mientras que el 6% no consume este tipo de alimento,

TABLA 7. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS EN LONCHERAS.

	FRECUENCIA	% PORCENTAJE
TODOS LOS DÍAS	21	32%
1 - 3 VECES A LA SEMANA	30	45%
1 VEZ A LA SEMANA	15	23%
NUNCA	0	0%
TOTAL	66	100%

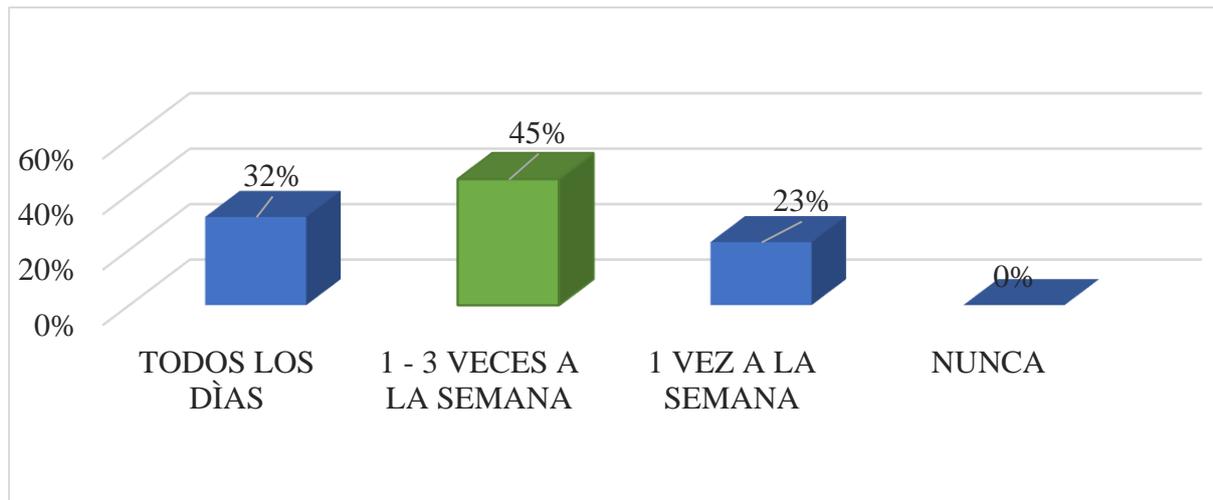


GRÁFICO 7. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS EN LONCHERAS.

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: Los resultados en el consumo de frutas, el porcentaje de la población que algunas veces consumen frutas es de un 42%, el 23% que respondieron las encuestas indica que siempre consumen frutas, la mayoría de los días un 20% llega a consumir frutas, mientras que 15% de la población consume frutas rara vez, según los datos obtenidos.

TABLA 8. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES

	FRECUENCIA	% PORCENTAJE
TODOS LOS DÍAS	14	21%
1-3 VECES A LA SEMANA	16	24%
1 VEZ A LA SEMANA	26	39%
NUNCA	10	15%
TOTAL	66	100%

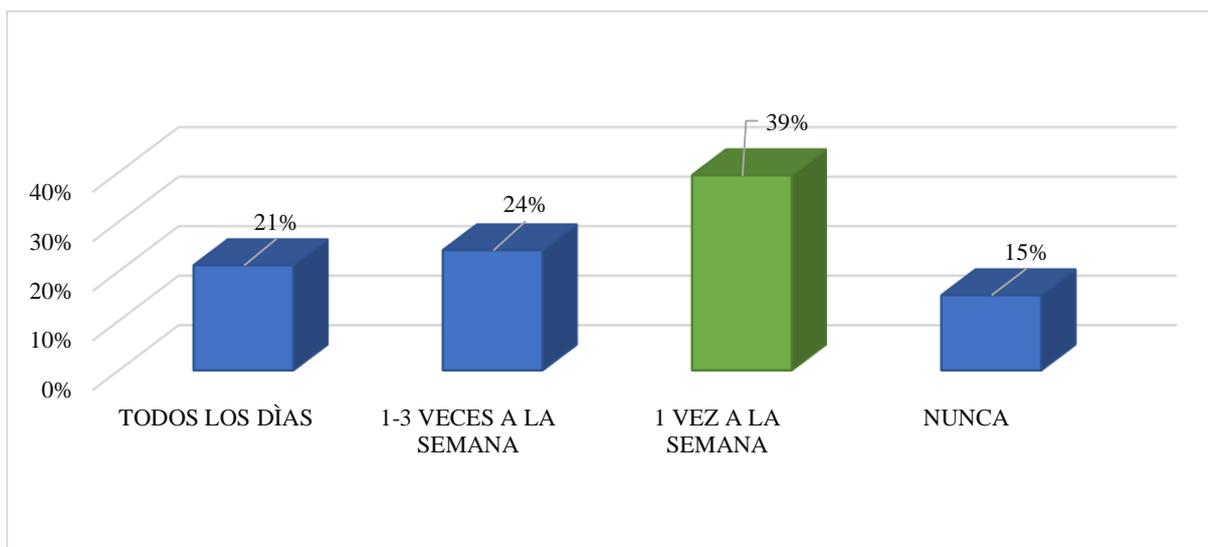


GRÁFICO 8. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: Se obtuvo mediante las encuestas realizadas que el consumo de carne 1 vez a la semana es el 39% de la población, el 24% ingerirá estos alimentos de 1 a 3 veces a la semana, pues el 21% señala que ingieren este alimento todos los días. Mientras que 15% nunca come estos alimentos.

TABLA 9. DISTRIBUCIÓN DE LAVADO DE MANOS.

	FRECUENCIA	% PORCENTAJE
ANTES DE COMER	21	32%
CUANDO LLEGO A CASA	10	15%
DESPUÉS DE IR AL BAÑO	22	33%
POCAS VECES O NUNCA	13	20%
TOTAL	66	100%

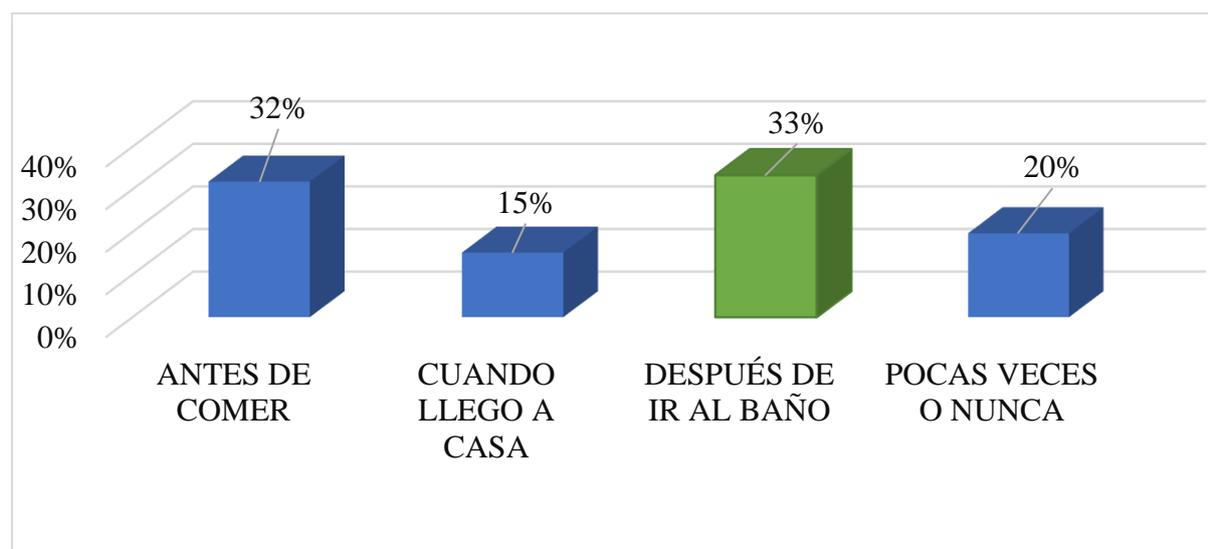


GRÁFICO 9. DISTRIBUCIÓN DE LAVADO DE MANOS.

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: Según los resultados de las encuestas el 33% asean sus manos después de ir al baño, antes de comer el 32% asean sus manos adecuadamente, el 20% pocas veces o nunca se lavan las manos y el 15% asean sus manos cuando llega a casa.

TABLA 10. FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA.

	FRECUENCIA	% PORCENTAJE
NUNCA	0	0%
1-3 VECES A LA SEMANA	30	45%
DE 3 A 5 VECES POR SEMANA	26	39%
TODOS LOS DÍAS	10	15%
TOTAL	66	100%

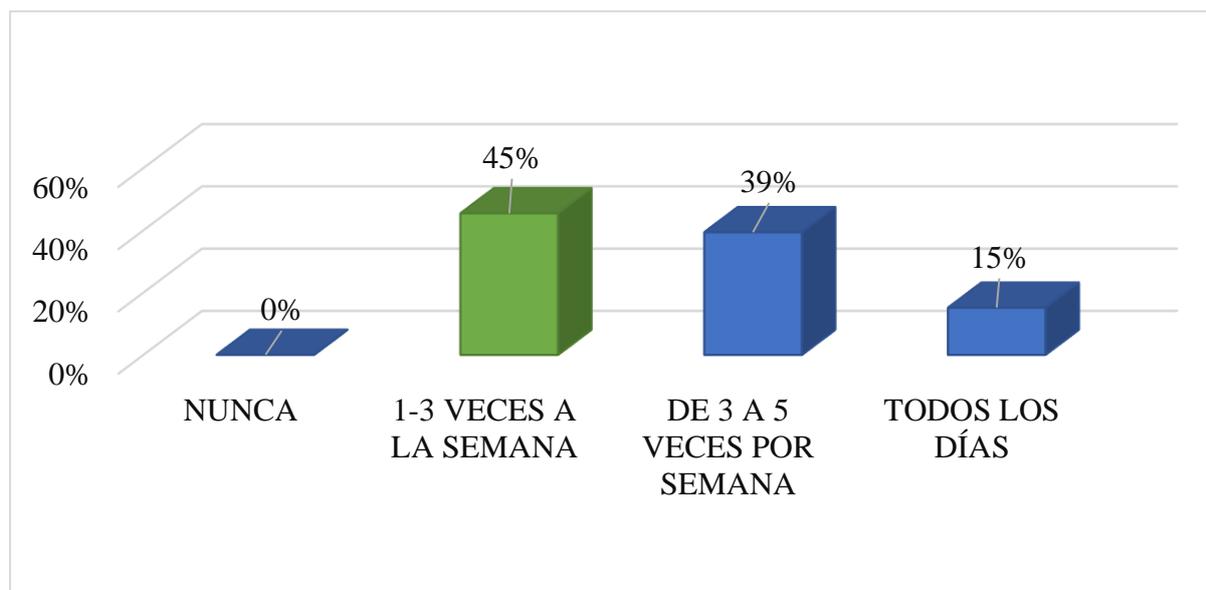


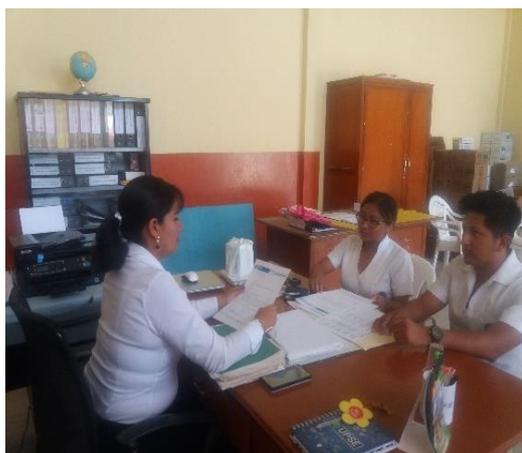
GRÁFICO 10. FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA.

Fuente: Encuesta realizada a los padres de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.

Elaboración: Baquerizo Borbor Sheyla Yomira y Baquerizo Lindao Adrián Roberto.

Análisis: El 45% acuden 1 o 3 veces a la semana según los datos que se obtuvieron de las encuestas. A la semana el 39% acuden 3 a 5 veces para consumir alimentos rápidos Mientras que el 15% de la población acude al consumo rápido de comidas todos los días, que podría perjudicar la salud.

Anexo 7. Evidencia Fotográfica



Elaboración: Sheyla Baquerizo y Adrián Baquerizo. La Libertad 2017.

Presentación y recolección de datos de la escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña.



Elaboración: Sheyla Baquerizo y Adrián Baquerizo. La Libertad 2017.

Encuesta a los niños de 5 a 7 años de edad sobre hábitos alimenticios



Elaboración: Sheyla Baquerizo y Adrián Baquerizo. La Libertad 2017.

Presentación del consentimiento informado a los padres y realización de las encuestas



Elaboración: Sheyla Baquerizo y Adrián Baquerizo. La Libertad 2017.

Capacitación a los padres de familias sobre hábitos alimenticios



Elaboración: Sheyla Baquerizo y Adrián Baquerizo. La Libertad 2017.

Entrega de trípticos a los padres de familia



Elaboración: Sheyla Baquerizo y Adrián Baquerizo. La Libertad 2017.

Toma de talla y peso de los niños de 5 a 7 años de edad de la escuela



Elaboración: Sheyla Baquerizo y Adrián Baquerizo. La Libertad 2017.

Toma de peso y talla a los niños de 5 a 7 años de edad de la escuela.

Pirámide de la Alimentación Saludable



Anexo 9. Índice de masa corporal para la edad en niñas de cinco a nueve años.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA LA EDAD EN NIÑAS DE CINCO A NUEVE AÑOS (PUNTUACIÓN Z)

PUNTUACIÓN Z (IMC en kg/m ²)								
Años: meses	Meses	-3 DE	-2 DE	-1 DE	Mediana	1 DE	2 DE	3 DE
5:1	61	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3
5:2	62	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,4
5:3	63	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5
5:4	64	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5
5:5	65	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,6
5:6	66	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7
5:7	67	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7
5:8	68	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,8
5:9	69	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9
5:10	70	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	22,0
5:11	71	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,2	22,1
6:0	72	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,2	22,1
6:1	73	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,3	22,2
6:2	74	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,3	22,3
6:3	75	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4
6:4	76	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5
6:5	77	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,4	22,6
6:6	78	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7
6:7	79	11,7	12,7	13,9	15,3	17,2	19,5	22,8
6:8	80	11,7	12,7	13,9	15,3	17,2	19,6	22,9
6:9	81	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0
6:10	82	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,7	23,1
6:11	83	11,7	12,7	13,9	15,4	17,3	19,7	23,2
7:0	84	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3
7:1	85	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,4
7:2	86	11,8	12,8	14,0	15,4	17,4	19,9	23,5
7:3	87	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6
7:4	88	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,7
7:5	89	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	23,9
7:6	90	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0
7:7	91	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,2	24,1
7:8	92	11,8	12,8	14,0	15,6	17,6	20,3	24,2
7:9	93	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4
7:10	94	11,9	12,9	14,1	15,6	17,6	20,4	24,5
7:11	95	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,5	24,6
8:0	96	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,8
8:1	97	11,9	12,9	14,1	15,7	17,8	20,6	24,9
8:2	98	11,9	12,9	14,2	15,7	17,8	20,7	25,1
8:3	99	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,8	25,2
8:4	100	11,9	13,0	14,2	15,8	17,9	20,9	25,3
8:5	101	12,0	13,0	14,2	15,8	18,0	20,9	25,5
8:6	102	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6
8:7	103	12,0	13,0	14,3	15,9	18,1	21,1	25,8
8:8	104	12,0	13,0	14,3	15,9	18,1	21,2	25,9
8:9	105	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1
8:10	106	12,1	13,1	14,4	16,0	18,2	21,3	26,2
8:11	107	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,4	26,4
9:0	108	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5
9:1	109	12,1	13,2	14,5	16,1	18,4	21,6	26,7
9:2	110	12,1	13,2	14,5	16,2	18,4	21,7	26,8
9:3	111	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0
9:4	112	12,2	13,2	14,6	16,3	18,6	21,9	27,2
9:5	113	12,2	13,3	14,6	16,3	18,6	21,9	27,3
9:6	114	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5
9:7	115	12,3	13,3	14,7	16,4	18,7	22,1	27,6
9:8	116	12,3	13,4	14,7	16,4	18,8	22,2	27,8
9:9	117	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9
9:10	118	12,3	13,4	14,8	16,5	18,9	22,4	28,1
9:11	119	12,4	13,4	14,8	16,6	19,0	22,5	28,2

Anexo 10. Índice de masa corporal para la edad en niños de cinco a nueve años.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA LA EDAD EN NIÑOS DE CINCO A NUEVE AÑOS (PUNTUACIÓN Z)

PUNTUACION Z (IMC en kg/m ²)								
Años: meses	Meses	-3 DE	-2 DE	-1 DE	Mediana	1 DE	2 DE	3 DE
5:1	61	12,1	13,0	14,1	15,3	16,6	18,3	20,2
5:2	62	12,1	13,0	14,1	15,3	16,6	18,3	20,2
5:3	63	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,3	20,2
5:4	64	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,3	20,3
5:5	65	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,3	20,3
5:6	66	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,4
5:7	67	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,4
5:8	68	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,5
5:9	69	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,5
5:10	70	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,5	20,6
5:11	71	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,5	20,6
6:0	72	12,1	13,0	14,1	15,3	16,8	18,5	20,7
6:1	73	12,1	13,0	14,1	15,3	16,8	18,6	20,8
6:2	74	12,2	13,1	14,1	15,3	16,8	18,6	20,8
6:3	75	12,2	13,1	14,1	15,3	16,8	18,6	20,9
6:4	76	12,2	13,1	14,1	15,4	16,8	18,7	21,0
6:5	77	12,2	13,1	14,1	15,4	16,9	18,7	21,0
6:6	78	12,2	13,1	14,1	15,4	16,9	18,7	21,1
6:7	79	12,2	13,1	14,1	15,4	16,9	18,8	21,2
6:8	80	12,2	13,1	14,2	15,4	16,9	18,8	21,3
6:9	81	12,2	13,1	14,2	15,4	17,0	18,9	21,3
6:10	82	12,2	13,1	14,2	15,4	17,0	18,9	21,4
6:11	83	12,2	13,1	14,2	15,5	17,0	19,0	21,5
7:0	84	12,3	13,1	14,2	15,5	17,0	19,0	21,6
7:1	85	12,3	13,2	14,2	15,5	17,1	19,1	21,7
7:2	86	12,3	13,2	14,2	15,5	17,1	19,1	21,8
7:3	87	12,3	13,2	14,3	15,5	17,1	19,2	21,9
7:4	88	12,3	13,2	14,3	15,6	17,2	19,2	22,0
7:5	89	12,3	13,2	14,3	15,6	17,2	19,3	22,0
7:6	90	12,3	13,2	14,3	15,6	17,2	19,3	22,1
7:7	91	12,3	13,2	14,3	15,6	17,3	19,4	22,2
7:8	92	12,3	13,2	14,3	15,6	17,3	19,4	22,4
7:9	93	12,4	13,3	14,3	15,7	17,3	19,5	22,5
7:10	94	12,4	13,3	14,4	15,7	17,4	19,6	22,6
7:11	95	12,4	13,3	14,4	15,7	17,4	19,6	22,7
8:0	96	12,4	13,3	14,4	15,7	17,4	19,7	22,8
8:1	97	12,4	13,3	14,4	15,8	17,5	19,7	22,9
8:2	98	12,4	13,3	14,4	15,8	17,5	19,8	23,0
8:3	99	12,4	13,3	14,4	15,8	17,5	19,9	23,1
8:4	100	12,4	13,4	14,5	15,8	17,6	19,9	23,3
8:5	101	12,5	13,4	14,5	15,9	17,6	20,0	23,4
8:6	102	12,5	13,4	14,5	15,9	17,7	20,1	23,5
8:7	103	12,5	13,4	14,5	15,9	17,7	20,1	23,6
8:8	104	12,5	13,4	14,5	15,9	17,7	20,2	23,8
8:9	105	12,5	13,4	14,6	16,0	17,8	20,3	23,9
8:10	106	12,5	13,5	14,6	16,0	17,8	20,3	24,0
8:11	107	12,5	13,5	14,6	16,0	17,9	20,4	24,2
9:0	108	12,6	13,5	14,6	16,0	17,9	20,5	24,3
9:1	109	12,6	13,5	14,6	16,1	18,0	20,5	24,4
9:2	110	12,6	13,5	14,7	16,1	18,0	20,6	24,6
9:3	111	12,6	13,5	14,7	16,1	18,0	20,7	24,7
9:4	112	12,6	13,6	14,7	16,2	18,1	20,8	24,9
9:5	113	12,6	13,6	14,7	16,2	18,1	20,8	25,0
9:6	114	12,7	13,6	14,8	16,2	18,2	20,9	25,1
9:7	115	12,7	13,6	14,8	16,3	18,2	21,0	25,3
9:8	116	12,7	13,6	14,8	16,3	18,3	21,1	25,5
9:9	117	12,7	13,7	14,8	16,3	18,3	21,2	25,6
9:10	118	12,7	13,7	14,9	16,4	18,4	21,2	25,8
9:11	119	12,8	13,7	14,9	16,4	18,4	21,3	25,9

Anexo 11. Plan de Charla



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

CHARLAS EDUCATIVAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

AUTOR/ES:

BAQUERIZO BORBOR SHEYLA YOMIRA
BAQUERIZO LINDAO ADRIAN ROBERTO

PERÍODO ACADÉMICO

2017 – 2018

Contenido de Charla Educativa

Tema: Hábitos Alimenticios para los Escolares

Objetivo: Implantar en los padres de familia la alimentación saludable y la lonchera a sus hijos.

Los hábitos alimenticios son construcciones sociales y culturales resultado de la socialización en diferentes ambientes, principalmente el de la familia. Además, la información de los medios de comunicación, la presión de grupo y los consejos del equipo de salud, entre otros.

Para que el niño desarrolle buenos hábitos alimenticios es necesario tener en cuenta: la alimentación se inicia en casa y los hábitos se siembran desde los primeros años de vida.

La alimentación de los niños y adolescentes es una tarea que puede resultar problemática para muchos padres, sin embargo, es necesario tener en cuenta diferentes aspectos para consolidar apropiados hábitos alimenticios en tus hijos durante esa etapa.

Recomendaciones:

Tener comidas balanceadas y sanas

El niño en la etapa escolar puede alimentarse saludablemente sin que esto le sea aburrido; sólo se trata de atreverse a experimentar en las preparaciones para conseguir comidas sanas y deliciosas para los niños. Los gustos y hábitos que el niño desarrolla con respecto a su alimentación los tienen desde sus primeros años y principalmente por lo aprendido en casa.

Si el niño consume alimentos de todos grupos tendrá los nutrientes y la energía necesaria para sus actividades escolares durante el día.

Hay 6 grupos de alimentos para una alimentación balanceada:

- a. Cereales y tubérculos: están formados principalmente por carbohidratos complejos, que son la principal fuente de energía del organismo
- b. Frutas y verduras: muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua y fibra.
- c. Leche y derivados: aportan proteínas de buena calidad y minerales como el calcio. También se destaca su contenido de fósforo y magnesio.
- d. Carnes y huevos: las carnes son proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable.

e. Azúcares o mieles: consúmelas con moderación, pues aportan muchas calorías y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y poco nutrientes.

f. Aceites o grasas: las grasas tienen colesterol y ácidos grasos saturados; los aceites contienen ácidos grasos saturados e insaturados. Prefiere los aceites vegetales que son más saludables.

Tomar sus comidas en horarios fijos

Cuando el niño ingiere sus alimentos en horarios regulares ayuda a mantener su salud, le ayudan a conseguir y mantener el peso y talla para su edad. Además, la regularidad le ayuda a mantener el orden metabólico y protege contra el riesgo de desarrollar enfermedades gastrointestinales e incluso diabetes. También, si no consume los alimentos en los horarios adecuados y los posterga, sentirá demasiada hambre y comerá más del necesario.

Comer con el grupo familiar

Tomar los alimentos con el grupo familiar le transmiten al niño que las comidas son una experiencia compartida y agradable además de aprender modales. Ciertamente, los diferentes horarios de los miembros de la familia dificultan que coincidan en la mesa, sin embargo, tu niño a partir de lo aprendido en casa preferirá sentarse en el espacio común que tomar los alimentos en su cuarto o cuando realiza otras actividades.

No saltarse las comidas

Una de las comidas que se suelen omitir los niños es el desayuno. Si el niño no desayuna de forma apropiada, no podrá rendir en las actividades escolares debido a la hipoglucemia (niveles de azúcar baja en la sangre) que se produce en su organismo. Seguramente requerirá alimentos durante el recreo y optará por productos procesados y dulces que contiene mucha azúcar añadida.

Saber elegir

Este es uno de los hábitos que demuestran que el mensaje dado en casa se ha alcanzado y se manifiesta en una adecuada alimentación en cualquier ambiente donde se encuentre. Los hábitos en la alimentación que presenta el niño en la escuela son el fruto del trabajo previo en casa (DescubretuSalud, 2017)

Lavarse las manos

La higiene es fundamental para evitar microorganismos de las manos y prevenir todo tipo de enfermedades, pues es la primera barrera contra gérmenes como bacterias o los virus. Aunque no hayan ido al baño antes, sea como fuere, es importante que se laven las manos antes de sentarse a la mesa.

Tema: Alimentación saludable

Objetivo: Implantar en los padres de familia la alimentación saludable y la lonchera a sus hijos.

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes. La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

LOS NUTRIENTES:

Proteínas

Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas.

Carbohidratos

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal. Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, ñame, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchonchos.

Grasas

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación. Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, merey, pistacho, almendras, nuez.

Vitaminas

Elas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades. Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

Minerales

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.

Fibra

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, patilla, naranja, manzana), granos (caraotas, arvejas, lentejas, frijoles), verduras (yuca, apio, batata) y cereales integrales.

Anexo 12. Plan de Charla

Tema: Hábitos Alimenticios

Lugar: Escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña

Responsables: Baquerizo Adrián, Baquerizo Sheyla

OBJETIVOS	CONTENIDO	ESTRATEGIA		EVALUACIÓN
		TÉCNICA	RECURSO	
Implantar en los padres de familia la alimentación saludable y la lonchera a sus hijos.	<ul style="list-style-type: none"> -Hábitos Alimenticios para los Escolares -Tener comidas balanceadas y sanas -Tomar sus comidas en horarios fijos -Comer con el grupo familiar -No saltarse las comidas -Saber elegir - Lavarse las manos 	Mediante la socialización directa de los cuales son los Hábitos Alimenticios y la importancia del mismo para la salud del niño.	<ul style="list-style-type: none"> -Diapositivas -Infocus -Rotafolio -trípticos - esferos -Hoja de registro de asistencia 	La técnica tuvo una acogida favorable de parte de los padres de familia.

Anexo 13. Tríptico-1



LISTA DE LA COMPRA SANA

FRUTAS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Plátanos <input type="checkbox"/> Manzanas <input type="checkbox"/> Limones <input type="checkbox"/> Frutos del bosque (frescos o congelados) 	GRASAS SALUDABLES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nueces sin sal <input type="checkbox"/> Mantequilla de cacahuete <input type="checkbox"/> Mantequilla de almendras <input type="checkbox"/> Semillas de linaza <input type="checkbox"/> Semillas de chía <input type="checkbox"/> Aceite de linaza <input type="checkbox"/> Aceite de oliva <input type="checkbox"/> Aceite de coco
VERDURAS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cebollas <input type="checkbox"/> Ajo <input type="checkbox"/> Calabacines <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Pajino <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Zanahorias <input type="checkbox"/> Setas <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Verduras de hoja verde <input type="checkbox"/> Aguacates 	COMIDA ENLATADA <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alubias rojas <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Maíz <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Atún
PROTEÍNAS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Pechuga de pollo <input type="checkbox"/> Carne picada <input type="checkbox"/> Pescado 	COMIDA FERMENTADA <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chucrut <input type="checkbox"/> Kombucha <input type="checkbox"/> Remolacha
LÁCTEOS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leche o bebida vegetal (sin lácteos) <input type="checkbox"/> Queso cottage <input type="checkbox"/> Queso quark <input type="checkbox"/> Yogur natural o yogur de leche de coco (sin lácteos) 	ESPECIAS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Albahaca <input type="checkbox"/> Cilantro <input type="checkbox"/> Perejil <input type="checkbox"/> Romero <input type="checkbox"/> Tomillo <input type="checkbox"/> Orégano <input type="checkbox"/> Pimentón <input type="checkbox"/> Chile en polvo <input type="checkbox"/> Canela
CARBOHIDRATOS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avena sin gluten* <input type="checkbox"/> Boniatos* <input type="checkbox"/> Pasta integral <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Harina integral <input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Lentejas* 	BEBIDAS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Té verde <input type="checkbox"/> Té de hierbas
PARA LA DESPENSA <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chocolate negro <input type="checkbox"/> Miel o sirope de arce <input type="checkbox"/> Dátiles <input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Vinagre balsámico 	

Lavado de Manos

La higiene es fundamental para evitar microorganismos de las manos y prevenir todo tipo de enfermedades, pues es la primera barrera contra gérmenes como bacterias o los virus.



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



Hábitos Alimenticios Saludables



Crea buenos hábitos y ellos te crearán a ti

Responsables:
Baquerizo Borbor Sheyla
Baquerizo Lindao Adrián



Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios son construcciones sociales y culturales resultado de la socialización en diferentes ambientes, principalmente el de la familia.



La alimentación de los niños y adolescentes es una tarea que puede resultar problemática para muchos padres, sin embargo, es necesario tener en cuenta diferentes aspectos para consolidar apropiados hábitos alimenticios en tus hijos durante esa etapa.



Recomendaciones:

- Tener comidas balanceadas y sanas
- Tomar sus comidas en horarios fijos
- Comer con el grupo familiar
- No saltarse las comidas
- Saber elegir
- Lavarse las manos
- Ejercicio



- Coma diariamente una cantidad adecuada y variada de alimentos.
- Coma diariamente arroz y frijoles. Aumente el consumo de frutas y vegetales Coma alimentos ricos en hierro como frijoles, hojas verdes oscuro, carne, hígado.
- Tome diariamente leche, yogurt, queso y agua.
- Prefiera las comidas con poca grasa y modere su consumo de frituras.
- Coma menos azúcares, dulces y postres. Haga actividad física: camine, baile, ande en bicicleta...
- Evite el exceso de sal en sus comidas.

Hamburguesitas de soja

INGREDIENTES
(rinde 20 porciones)

- 4 cdas de cebollita de hoja
- 2 dientes de ajo
- 400 g de poroto de soja
- 1 cda de orégano
- 2 cdas de perejil picado
- 2 huevos chicos
- 2, ½ medianas de clara de huevo
- 100 g de avena arrollada
- Pimienta a gusto
- Roció vegetal cantidad necesaria



Calorías por porción:
187,98 kcal

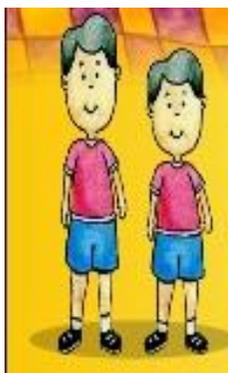
- Hc: 22,12 g.
- Prot: 12,5 g.
- Gr: 6,08 g.

 Nutrisebien

Anexo 14. Tríptico-2

¿Qué ocurre si no desayuna?

Antes del desayuno mientras duermes el cuerpo sigue consumiendo energía, el cuerpo no ha ingerido ningún alimento y necesita energía para iniciar el día y sus actividades



Nuestro organismo prioriza a donde irá esa energía (órganos vitales: corazón, cerebro), y disminuye la función de crecimiento en el cuerpo. Por ello el niño deja de crecer y desarrollarse adecuadamente

PLÁTANO

PLANTA Platanera
SABOR Dulce
CONSUMO A Diario
RECOLECCIÓN Todo el año

IMPORTANCIA

CALORÍAS FIBRA VITAMINAS POTASIO



NARANJA

PLANTA Naranja
SABOR Dulce
CONSUMO A Diario
RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo

IMPORTANCIA

CALORÍAS FIBRA VITAMINAS AGUA



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



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Responsables:
Baquerizo Borbor Sheyla
Baquerizo Lindao Adrián

¿Qué es la Alimentación saludable?

La Salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida

¿Por qué adoptar un estilo de vida saludable?

Porque mejora el bienestar general, la calidad de vida y disminuye el riesgo de enfermar de Diabetes, de padecer enfermedades cardiovasculares y de



Todos. Un niño que crece adquiriendo hábitos saludables gozará de la mejor calidad de vida durante el mayor tiempo posible.

Pasos para un Estilo de Vida saludable

Ejercicio



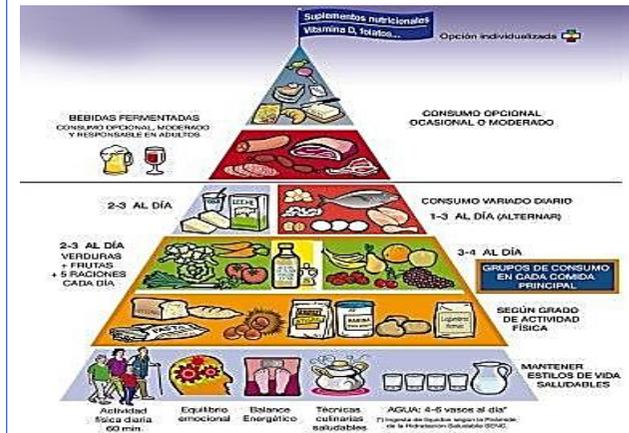
Beber Agua



Descansar



Alimentación Balanceada



ENSALADA DE PASTA

RINDE: 2 PORCIONES
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS
COSTO: Q8

INGREDIENTES

- ½ taza de coditos (pasta)
- 1 rodaja de jamón
- 1 tomate
- ½ zanahoria pequeña
- ½ vasito de yogur natural
- Sal, pimienta y orégano

PREPARACIÓN

- Cocine los coditos según las indicaciones del paquete y dejar enfriar.
- Corte el jamón en cuadrillos.
- Hierva agua y deje caer el tomate con una cruz en el extremo inferior. Retire a los 20 segundos, deje enfriar y quite la piel.
- Mezcle la pasta, con el jamón cortado en cuadrillos, zanahoria rallada, tomate en cuadrillos.
- Agregue yogur, sal, pimienta y orégano seco.



Anexo 15. Proceso de Atención de Enfermería

PATRÓN FUNCIONAL/ DISFUNCIONAL	DIAGNÓSTICO ENFERMERO	RESULTADOS / NOC	INTERVENCIONES / NIC	EVALUACIÓN																																
<p>Patrón Disfuncional:</p> <p>Nutricional- Metabólico</p>	<p>Dominio 2: Nutrición</p> <p>Clase 1: Ingestión</p> <p>Dx: Desequilibrio nutricional: Ingesta superior a las necesidades</p> <p>R/C Aporte excesivo en relación con las necesidades metabólicas</p> <p>M/p Comer en respuestas a claves internas distintas al hambre (como la ansiedad)</p>	<p>Dominio II: Salud Fisiológica</p> <p>Clase K: Digestión y nutrición</p> <p>R: Estado nutricional del lactante</p>	<p>Campo 1: Fisiológico básico</p> <p>Clase D: Apoyo nutricional</p> <p>Manejo de la nutrición</p>	<p>Luego de las recomendaciones dadas a la madre ella equilibra el peso y mantiene una alimentación balanceada propia para la edad del niño</p>																																
		Indicadores	Intervenciones																																	
		Escasa / Excelente	<p>-Determinar el estado nutricional del paciente y su capacidad para satisfacer las necesidades nutricionales.</p> <p>-Proporcionar la selección de alimentos mientras se orienta hacia opciones más saludables.</p> <p>-Ayudar a la madre a acceder a programas educativos nutricionales.</p>																																	
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 5%;">1 L</th> <th style="width: 5%;">2 L</th> <th style="width: 10%;">3M</th> <th style="width: 10%;">4S</th> <th style="width: 10%;">5C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>-Ingestión de nutrientes</td> <td></td> <td style="text-align: center;">X</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>-Ingestión oral de alimentos.</td> <td></td> <td style="text-align: center;">X</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>-Ingestión calórica</td> <td></td> <td style="text-align: center;">X</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Relación</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Peso/talla</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				1 L	2 L	3M	4S	5C	-Ingestión de nutrientes		X				-Ingestión oral de alimentos.		X				-Ingestión calórica		X				Relación						Peso/talla	
	1 L	2 L	3M	4S	5C																															
-Ingestión de nutrientes		X																																		
-Ingestión oral de alimentos.		X																																		
-Ingestión calórica		X																																		
Relación																																				
Peso/talla																																				

PATRÓN FUNCIONAL / DISFUNCIONAL	DIAGNÓSTICO ENFERMERO	RESULTADOS / NOC	INTERVENCIONES / NIC	EVALUACIÓN											
Patrón Disfuncional 13: Crecimiento/ Desarrollo	Dominio 13: Nutrición Clase 1: Crecimiento Factores de Riesgo Individuales: Hábitos incorrectos de alimentación por parte del cuidador Hábitos incorrectos de alimentación de la persona Malnutrición	Dominio I: Salud Funcional Clase B: Crecimiento Desarrollo Crecimiento	Campo 7: Comunidad Clase C: Fomento de la salud de la comunidad Educación para la salud	Luego de las intervenciones realizadas para fomentar la salud en la comunidad de padres de los escolares se despejaron dudas y se adquirieron conocimientos sobre los buenos hábitos que se implementaran en los hogares y en la escuela.											
		Indicadores	Intervenciones												
		Escasa / Excelente													
			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td> <td style="width: 12.5%;">2</td> <td style="width: 12.5%;">3</td> <td style="width: 12.5%;">4</td> <td style="width: 12.5%;">5</td> </tr> <tr> <td>G</td> <td>S</td> <td>M</td> <td>L</td> <td>C</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	G	S	M	L	C	-Identificar los grupos de riesgo y rangos de edad que se beneficien más de la educación -Identificar factores internos y externos que se puedan mejorar para seguir conductas saludables -determinar el conocimiento actual y sus estilos de vida -Formular objetivos para el programa de educación -destacar la importancia de formas saludables de comer, dormir, hacer ejercicio
		1	2		3	4	5								
G	S	M	L	C											
- percentil de peso por sexo															
- percentil de peso por edad		X													
-percentil peso por edad		X													
- índice corporal medio		X													

Anexo 16. Glosario

Ácido fólico: Conocido como vitamina B9 o folacina. En el periodo preconcepción y embarazo las necesidades aumentan considerablemente. (BULTÒ & MARTÌN, 2012)

Alimentación saludable: Se relaciona con el estado de ánimo de las personas, tener energía, sentirse bien y el consumo de diferentes alimentos en suficiente cantidad y calidad (ARANEDA, 2015).

Alimentación: Acción mecánica de consumir cualquier clase de alimentos ya sea tomado directamente de la naturaleza o procesado químicamente. (ORDOÑEZ, 2017)

Alimento contaminado: Alimento que contiene agentes o sustancias extrañas de cualquier naturaleza en cantidades superiores a las permitidas en las normas nacionales, o en normas reconocidas internacionalmente (HOZ, 2016).

Alimento: Producto solido o líquido que aporta nutrientes. (PRAT, 2015)

Antropométricas: Técnica para evaluar el tamaño, proporciones y composición del cuerpo humano. (OMS, 2018)

Desayuno: es la primera comida que generalmente ingerimos por la mañana, totalmente ligera (RAE, 2018).

Desnutrición: Momento en el que el organismo no dispone de los nutrientes que necesita por una mala alimentación o estado patológico. (BULTÒ & MARTÌN, 2012)

Dieta: Es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso del día. La dieta que debe consumir cada persona depende de la edad, el sexo, la estatura, el peso, el estado clínico, económico y social. (OTERO, 2012)

Energía: Capacidad para realizar un trabajo. (RAE, 2017)

Enfermedad Cardiovascular: Termina amplio que presenta problemas del corazón y de los vasos sanguíneos. (OMS, 2018)

Enfermedades crónicas: Enfermedades de larga permanencia y por lo general de progresión lenta. (OMS, 2018)

Hábitos alimenticios: Practicas de consumo de alimentos, las personas eligen los alimentos según las necesidades del organismo. (HIDALGO K. , 2018)

Hábitos: Conducta o acción que se adquiere por repetición de forma inconsciente. (SANZ, 2018)

Higiene alimentaria: Conjunto de medidas encaminadas a garantizar que los alimentos se consuman en buen estado, no pierda los nutrientes naturales y no sea una causa de enfermedad (ARCOS & JEANETTE, 2013).

Índice de masa corporal: Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos (OMS, 2017)

Lactancia materna: Forma ideal de aportar los nutrientes necesarios al recién nacido para el crecimiento y desarrollo saludable. (OMS, 2018)

Mal nutrición: Estado o condición dietética causado por una insuficiencia u exceso de uno o más nutrientes en la dieta (ORDOÑEZ M. , 2017)

Minerales: Micronutrientes inorgánicos que requiere el organismo en cantidades o dosis pequeñas. (SURIGUEZ, 2015)

Niño: es el ser humano que todavía no ha alcanzado la pubertad, se considera como una persona que se encuentra en la niñez y tiene pocos años de vida (HUAMAN, 2014).

Nutrición: Es la ingesta de alimentos adecuados en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud (OMS, 2018).

Nutrientes: Componente de los alimentos que utiliza nuestro organismo como energía. (PRAT, 2015)

Obesidad: Es la abundancia masa de grasa almacenada en el organismo por efecto del desequilibrio energético, se presenta por la cantidad de comida que ingerimos es superior a las necesidades del organismo. (OTERO, 2012)

Riesgo: Cualquier características o exposición que pueda causar una enfermedad o lesión al individuo. (OMS, 2018)

Salud: Estado completo de bienestar físico, mental, espiritual y no solo la ausencia de enfermedades. (OMS, 2018)

Sedentarismo físico: Carencia o falta de ejercicios en la vida diaria de una persona, pone el riesgo de sufrir enfermedades especialmente cardiacas. (GONZALEZ, 2013)

Sobrepeso: Representa el cambio pre-mórbido de obesidad que se caracteriza por la presencia de un Índice de Masa Muscular de 25 y menor de 27 en la adulta. (OTERO, 2012)

Sustancias nutritivas: Nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que las células utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación. (OTERO, 2012)

Vitaminas: Son esenciales a todas las edades, pero en la vejes algunos trastornos pueden afectar la absorción y provocar carencias nutricionales, además proporcionan ayudas a las deterioradas defensas antioxidantes del organismo. (SIRVENT & ALVERO, 2017)

La Libertad, 27 de Abril de 2018

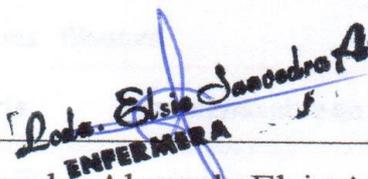
CERTIFICADO ANTIPLAGIO

001-TUTOR EASA AFHO-2018

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado: Hábitos alimentarios en los niños de 5 a 7 años. Escuela Luz Esmeralda Valdivia de Peña. Cantón La Libertad. Provincia de Santa Elena 2017, elaborado por **Baquerizo Borbor Sheyla Yomira** y **Baquerizo Lindao Adrián Roberto**, Estudiantes de la **Carrera de Enfermería**, de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de **Licenciatura en Enfermería**, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con **3%** de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



ENFERMERA

Lic. Saavedra Alvarado Elsie Antonieta, MSc.
C.I.: 1204481608
DOCENTE TUTORA

