



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

**ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS ESCOLARES.
ESCUELA MIXTA PARTICULAR N°9 COSTA
AZUL. CANTÓN SALINAS. 2011-2012**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**AUTORES: PILAY INFANTE KAREN MARICELA
AYALA PÉREZ DIANA CAROLINA**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBOMSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2012

**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

**ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS ESCOLARES
ESCUELA MIXTA PARTICULAR N°9 COSTA
AZUL, CANTÓN SALINAS. 2011-2012**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**AUTORES: PILAY INFANTE KAREN MARICELA
AYALA PÉREZ DIANA CAROLINA**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBOMSc.

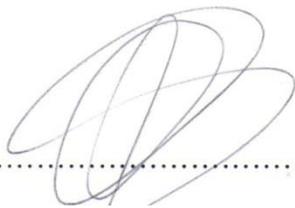
LA LIBERTAD – ECUADOR

2012

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación “ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS ESCOLARES DE LA ESCUELA MIXTA PARTICULAR N°9 COSTA AZUL CANTÓN SALINAS-PROVINCIA DE SANTA ELENA”, elaborado por las Srtas: Diana Carolina Ayala Pérez y Karen Maricela Pilay Infante egresadas de la Carrera de Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada, me permito declarar que luego de haber orientado, y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente

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

Lcda. Delfina JimboMsc.

TUTORA

DEDICATORIA

A Dios por la fuerza diaria, las nuevas esperanzas, por la gracia y bondad que me ayudaron a cumplir mi sueño de ser profesional.

A mi Madre, por el apoyo permanente brindándome buen ejemplo, alentándome a seguir adelante en mi carrera y alcanzar mi meta para que se sienta orgullosa.

A mi familia por el apoyo incondicional y fomentar en mi el anhelo de triunfar.

Mis palabras no alcanzan para expresar mi agradecimiento, espero no defraudarlos nunca.

Diana.

A mi familia por acompañarme en los momentos de necesidad y siempre ser mi apoyo incondicional, gracias por su comprensión de mis ausencias y malos momentos.

Especialmente le doy gracias a mi madre por todo lo que me ha dado en esta vida: sus sabios consejos, por estar a mi lado en momentos difíciles, estoy segura que estará orgullosa de mí.

Karen.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darnos fuerzas para cumplir con nuestros propósitos.

A nuestra familia por fomentar en nuestra vida el deseo de superación y perseverancia.

A quienes nos dieron palabras de aliento, brindándonos su apoyo en las necesidades.

A nuestra Tutora de tesis por la oportunidad de recurrir a su capacidad y experiencia científica en un ambiente de confianza, fundamental para la creación de este trabajo.

Diana y Karen

TRIBUNAL DE GRADO

**Dr. Juan Monserrate Cervantes Msc.
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE
CIENCIAS DE LA SALUD**

**Lic. Doris Castillo Tómalá
DIRECTORA DE LA CARRERA
DE ENFERMERIA**

**Lic. Martha Morocho MazónMsc.
PROFESORA DEL AREA**

**Lic. Delfina Jimbo Balladares Msc.
TUTORA**

**Abg. Milton Zambrano Coronado Msc.
SECRETARIO GENERAL - PROCURADOR**

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

**ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS ESCOLARES. ESCUELA MIXTA
PARTICULAR N°9 “COSTA AZUL”, CANTÓN SALINAS 2011-2012.**

Autores: Diana Ayala Pérez
Karen PilayInfante
Tutora: Lcda. Delfina Jimbo

RESUMEN

En una zona urbana de la península de Santa Elena se investiga el estado nutricional de niños escolares de la escuela mixta particular N°9 “Costa Azul”. Dicho estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal cuyo objetivo identifica el estado nutricional en niños escolares con las variables a estudiar tipo de alimentación, hábitos alimenticios y factor socioeconómico para su efecto se utilizó una encuesta y para la variable estado nutricional, las técnicas de observación directa en el que se midió índice de masa corporal a través del peso y talla. Este trabajo reveló que existe un 59% de niños que consumen el refrigerio en el bar escolar donde expenden productos con alto contenido de grasas y azúcar lo que ocasiona que exista un 81% de niños escolares con riesgo de sobrepeso por lo tanto se realiza la propuesta del programa “refrigerio escolar” la cual está constituido por una capacitación y folletos ilustrativos; este programa contribuirá a disminuir los problemas nutricionales que afectan la salud del niño escolar.

PALABRAS CLAVES: Tipo de Alimentación, Estado Nutricional, Factor Socioeconómico, Índice de masa corporal, Hábitos Alimenticios.

ÍNDICE GENERAL

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

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.	Marco Científico	9
1.1.1.	Teoría de Kathryn e. Barnard	9
1.1.2.	Nutrición	9-10
1.1.3.	Estado Nutricional	10
1.1.3.1.	Factores que lo alteran	10-11
1.1.3.2.	Valoración	11-13
1.1.3.3.	Alteraciones	13
1.1.3.3.1.	Desnutrición	13-14
1.1.3.3.2.	Obesidad	14-16
1.1.4.	Alimentación	17
1.1.4.1.	Pirámide alimenticia	17-22
1.1.4.2.	Frecuencia alimentaria	22
1.1.4.2.1.	Desayuno	22-24
1.1.4.2.2.	Almuerzo	24
1.1.4.2.3.	Merienda	24-25
1.1.4.2.4.	Refrigerio escolar	25-27
1.1.4.3.	Hábitos alimenticios	27-29
1.1.5.	Proceso de atención enfermería	30-31
1.2.	Marco legal	31
1.2.1.	Programas de alimentación y nutrición según MSP	31-33
1.2.2.	Derechos del niño	33
1.2.3.	Unicef derecho del niño	33
1.3.	Marco conceptual	34
1.3.1.	¿Qué es estado nutricional?	34
1.3.2.	¿Qué es la alimentación?	34

1.3.3.	¿Qué es la nutrición?	34
--------	-----------------------	----

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1	Tipo de estudio	35
2.2	Población y Muestra	35
2.3	VARIABLES A INVESTIGAR	36
2.3.1	Variable dependiente	
	Variable independiente	
2.4		37-42
2.5	Técnica e instrumento de recolección	43
2.6	Procedimiento para la obtención de datos	44
2.7	Procesamientos y presentación de datos	44

CAPÍTULO III

3.1	Análisis e interpretación de resultados	45-49
-----	---	-------

CONCLUSIONES	50-51
---------------------	-------

RECOMENDACIONES	51
------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA	52-54
---------------------	-------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
-----------------------------------	----

GLOSARIO	56
-----------------	----

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°1 consumo de alimentos	20-21
Cuadro N°2Tipos de Vitaminas	22
Cuadro N°3 Pae	30
Cuadro N°4 Variables	36
Cuadro N°5 Estado Nutricional	37
Cuadro N°6 factor socioeconómico	38
Cuadro N°7 La alimentación	39-40
Cuadro N°8 Hábitos alimenticios	41-42
Cuadro N° 9 peso y talla según Oms	88

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS

Gráfico N°1 índice de masa corporal	45
Gráfico N°2 grupo de alimentos	47
Gráfico N°3 pasatiempos	48
Gráfico N°4 comida chatarra en el refrigerio escolar	48
Tabla N°1 y Grafico N°5 total de la muestra según población	71
Tabla N° 2 y Grafico N°6 niños escolares por rango de edad	72
Tabla N°3 y Grafico N°7 lugar de residencia de los escolares	73
Tabla N° 4 y Grafico N°8 instrucción académica de los padres	74
Tabla N° 5 y Gráfico N°9 Ingreso económico mensual de la familia	75
Tabla N° 6 y Gráfico N°10 consumo de vitaminas	76
Tabla N° 7 y Gráfico N°11 frecuencia alimentaria	77
Tabla N° 8 y Gráfico N°12 tiempo en el consumo de alimentos	78
Tabla N° 9 y Gráfico N°13 acompañamiento del niño durante su alimentación	79
Tabla N°10 y Gráfico N°14 responsable en la distribución de alimentos	80
Tabla N° 11 y Gráfico N°15 Hábitos de comer comida chatarra	81
Tabla N° 12 y Gráfico N°16 Hábitos de ingerir alimentos fritos	82
Tabla N° 13 y Gráfico N°17 ingesta de líquidos	83
Tabla N° 14 y Gráfico N°18 Preparación del refrigerio escolar	84

Tabla N° 15 y Gráfico N°19 practica de actividad física	85
Tabla N°16 y Gráfico N°20 Tipo de actividad física	86
Grafico N° 21 índice de masa corporal en niñas	87
Grafico N°22 índice de masa corporal en niños	87

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Permisos para obtener datos	57
Anexo 2 Consentimiento informado	58
Anexo 3 Instrumento de recolección de datos	59-68
Anexo 4 Cronograma	69
Anexo 5 Presupuesto	70
Anexo 6 Evidencias fotográficas	89-90
Anexo 7 Factibilidad y Viabilidad	91- 92

PROPUESTA

PORTADA	
ANTECEDENTES	93- 94
JUSTIFICACIÓN	95
OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO	96
ESTRATEGIAS	96
RESULTADOS	96
BENEFICIARIOS	97
DIRECTOS	97
INDIRECTOS	97
METODOLOGÍA	97
UNIVERSO	97
TIEMPO Y LUGAR	97
META	97
RECURSOS	98
PRESUPUESTO	99
CRONOGRAMA	100
EVALUACIÓN	101
DESARROLLO	102-122
BIBLIOGRAFÍAS	123
ANEXO	

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional es el resultado del balance entre la necesidad de alimentos con el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales. Uno de los problemas principales del estado nutricional es la desnutrición que ocasiona retrasos en el crecimiento y desarrollo; disminuyen la actividad física y acrecientan la morbimortalidad infantil.

Entre los Factores que intervienen en el estado nutricional de los escolares están: Falta de información sobre el tema, Crisis económica, Factores de riesgo y los patrones modernos de alimentación. Entre las causas directas de la mala nutrición está: la deficiente absorción de los nutrientes, que pueden dar origen a enfermedades infecciosas y parasitarias frecuentes que disminuyen la absorción y aumentan las pérdidas de micro nutrientes.

El incremento en el consumo de alimentos altamente calóricos (ricos en grasas y azúcar), durante la época escolar como son los alimentos llamados chatarra, que tiene elevadas cantidades de grasa saturada, azúcar, colesterol y escasos micronutrientes ha dado como consecuencia la obesidad.

El origen del problema de la desnutrición y la obesidad radica principalmente en la familia y en la escuela, siendo necesario descubrir y analizar los factores directos o indirectos, que inciden en él.

Por lo antes descrito se plantea la interrogante: ¿Cuál es el estado nutricional de niños escolares de la escuela mixta particular N°9 “COSTA AZUL”?

El trabajo de investigación fue cuantitativo, descriptivo y transversal. Las técnicas de investigación utilizadas fueron la observación y la encuesta con ellas determinamos el índice de masa corporal, el estado nutricional y los hábitos alimenticios.

Este estudio contiene bibliografías acerca de los grupos de alimentos, hábitos alimenticios y actividad física lo que nos permitió elaborar un cuestionario de preguntas dirigidos a los padres de familia de los escolares sobre el tipo de alimentación y estilos de vida que llevan los niños escolares.

El objetivo del trabajo fue identificar el estado nutricional de niños escolares entre 6- 12 años en la escuela mixta particular N°9 Costa Azul cuya hipótesis es la alimentación el factor socioeconómico y los hábitos alimenticios influyen directamente en el estado nutricional.

Los resultados que pudimos obtener evidenciaron que los escolares consumen su refrigerio escolar en el bar de la escuela ingiriendo comida chatarra, lo que provocó que los niños se encuentren en un riesgo de sobrepeso. Ante esto se diseñó el programa de refrigerio escolar cuya meta es mejorar el refrigerio incluyendo alimentos de gran valor nutritivo que brinden las energías necesarias durante el día. Este programa está integrado por un programa educacional para padres de familia y vendedores del bar institucional, dentro del cual se resalta la importancia de una lonchera escolar saludable. También se elaboraron folletos ilustrativos que proporcionan conocimiento sobre alimentación y medidas generales en cuanto a la preparación de la lonchera escolar para garantizar hábitos alimenticios saludables.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estado nutricional es principalmente el resultado del balance entre la necesidad de alimentos con el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales. Es una condición interna del individuo que se refiere a la disponibilidad, utilización de la energía y los nutrientes a nivel celular. Uno de los problemas principales del estado nutricional es la desnutrición que ocasiona retrasos en el crecimiento y en el desarrollo, reducen la actividad física, incrementan la morbilidad, llevan a la invalidez y a la muerte.

A nivel mundial el número de personas crónicamente desnutridas se ha reducido pero sigue siendo uno de los problemas más devastadores que aquejan a los pobres del mundo y más que todo afectan a niños comprendidos entre 6-12 años. La desnutrición crónica descendió de 941 millones a 786 millones en un lapso de 20 años en las regiones en desarrollo. En los países latinoamericanos realizan los llamados censos de talla escolar, como indicador para medir el estado nutricional. Por la mala nutrición que existe en diversos países surgen ciertas organizaciones como el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para Emergencias de Niños (UNICEF) que luchan por el mejoramiento de la nutrición en los niños.

En el Ecuador la tasa de desnutrición es de casi 371.000 niños. Siendo el 71 % de los niños con desnutrición crónica que provienen de hogares clasificados como pobres, pertenecientes a zonas rurales. Esta gran problemática en el país ha dado motivo para establecer una serie de programas en pro del mejoramiento del desarrollo y crecimiento de los escolares en los cuales se menciona el Programa de Alimentación Escolar que es una acción del Estado ecuatoriano encargada de atender con alimentación a escolares de jardines y escuelas fiscales, municipales y comunitarias más pobres del País en edades entre los 5 a los 14 años, con dos

modalidades: Desayuno Escolar, y Almuerzo Escolar, alcanzando a atender 1'313.398 niñas y niños pobres a nivel nacional constituyendo uno de los ejes centrales para contribuir a la política de mejoramiento educativo del Gobierno Nacional.

Desde el punto de vista de la Salud Pública, en todos los estadios del ciclo de vida se puede observar que déficit o excesos de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo óptimo del ser humano, como es el caso de los escolares provocando consecuencias indeseables en su salud y, por ende en su nutrición en el corto y largo plazo. Entre las consecuencias tenemos la desnutrición y obesidad.

Entre los factores indirectos que intervienen en el estado nutricional es la Falta de información sobre el tema, Crisis económica, Factores nutricionales, Patrones modernos de alimentación y Falta de atención de los padres. Entre las causas directas de mala nutrición está: la deficiente absorción de los nutrientes de los alimentos, la desnutrición puede presentarse por la falta de vitaminas y minerales en los alimentos, como lo es el hierro, consumo dietético inadecuado que carece de nutrientes necesarios para el desarrollo normal de un niño, enfermedades infecciosas y parasitarias frecuentes; que disminuyen la absorción y aumentan las pérdidas de micro nutrientes, actividad física inadecuada o nula.

El incremento en el consumo de alimentos altamente calóricos (ricos en grasas y azúcar), durante la época escolar, los alimentos llamados chatarra que tiene elevadas cantidades de grasa saturada, azúcar, colesterol y escasos micronutrientes ha dado como consecuencia la obesidad situación que se ve reflejada en los datos estadísticos del año 2010 en el que indica que alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

La obesidad infantil está considerada actualmente como la epidemia del siglo XXI, la causa de esta verdadera epidemia es, básicamente, el cambio de hábitos, el tipo de alimentación, el sedentarismo, la falta de consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado, la falta de actividades físicas las cuales están siendo sustituidas por la televisión y los videojuegos.

Entre la causa de las disfuncionalidades del estado nutricional en la provincia de Santa Elena se encuentra la desnutrición y obesidad situación que se ve reflejada en las instituciones educativas en donde no se controla los alimentos que son expendidos y a esto le agregamos el refrigerio escolar que llevan los estudiantes están constituidos por alimentos poco nutritivos o comidas chatarras.

Es importante indicar que La ESCUELA PARTICULAR MIXTA “COSTA AZUL” no forma parte del programa de alimentación, ni del programa de salud escolar. Estos programas podrían contribuir a superar en algo el estado nutricional de los escolares.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Por lo antes descrito se plantea la siguiente interrogante:

¿CUÁL ES EL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS ESCOLARES DE LA ESCUELA PARTICULAR MIXTA “COSTA AZUL”?

La respuesta a esta interrogante permitió descubrir cuáles eran las disfuncionalidades que tenían los escolares y las causas que lo provocaban estableciendo estrategias que permita mejorar el estado nutricional.

JUSTIFICACIÓN

La nutrición juega un rol fundamental en el desarrollo del ser humano y su alteración provoca disfuncionalidad en el estado nutricional. En nuestro país se evidencia una problemática que se ve reflejada en las estadísticas vitales: cuatro de las diez primeras causas de muerte corresponden a patologías relacionadas con la nutrición; como la desnutrición y la anemia. Estas últimas afectan a un alto porcentaje de la población de niños y niñas en edad escolar.

Es de gran importancia identificar los factores de riesgo tales como: factor económico, factor nutricional, falta de conocimiento sobre el tema ya que estos son los principales responsables de que existan una alteración del crecimiento y desarrollo. El origen del problema de la desnutrición y la obesidad radica principalmente en la familia y en la escuela, siendo necesario descubrir y analizar los factores directos e indirectos, que inciden en él.

El sobrepeso y la obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se han constituido como una epidemia global que tiene que ver mucho con los hábitos alimenticios del escolar y de su entorno familiar. Por lo contrario la desnutrición se debe a una dieta inadecuada y a la falta de ingestión o absorción de nutrientes.

El consumo de alimentos, las actitudes y prácticas con respecto a la alimentación y a la nutrición, son los indicadores más valiosos, no sólo para evaluar el estado nutricional, sino también para planear y evaluar programas de prevención e intervenciones nutricionales que procuren mejorar la calidad de vida de los escolares. En base a lo mencionado se realizó una propuesta que se denomina

“PROGRAMA DE REFRIGERIO ESCOLAR” este programa se enfoca a la capacitación de información necesaria para los cuidadores de los escolares acerca de los correctos alimentos que se deben brindar a los niños en la lonchera, siendo de beneficio para toda la comunidad en general teniendo niños sanos que serán de provecho en un futuro.

OBJETIVOS

Objetivo General

Identificar el estado nutricional de niños escolares entre 6- 12 años en la escuela mixta particular N°9 “COSTA AZUL” del cantón salinas- provincia de santa Elena durante el año 2011-2012.

Objetivos Específicos

Investigación

Determinar el tipo de alimentación y hábitos nutricionales que ingieren los niños escolares.

Realizar la toma de medidas antropométricas especificando peso y talla de los escolares de la escuela mixta particular N°9 “COSTA AZUL”

Determinar el estado nutricional calculando el índice de masa corporal a los escolares de la escuela mixta particular N°9 “COSTA AZUL”

Intervención

Diseñar una propuesta denominada “PROGRAMA DE REFRIGERIO ESCOLAR” dirigido a los padres, las madres o los cuidadores sobre los alimentos adecuados que deben incluirse en el lonch para los escolares de acuerdo a sus requerimientos nutricionales.

HIPÓTESIS

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

CAPÍTULO I

MARCO TEORICO

1.1 MARCO CIENTIFICO

1.1.1 TEORÍA DE KATHRYN E. BARNARD (ENFERMERÍA NUTRICIONAL)

La teoría de nivel medio de Kathryn E. Barnard procede de la psicología y del desarrollo humano y se centra en la interacción madre-niño con el entorno. Esta teoría se basa en los datos empíricos acumulados a través de escalas desarrolladas para cuantificar la alimentación, la enseñanza y el entorno. Resalta la importancia de la interacción madre-hijo y el entorno durante los tres primeros años de vida, permitiendo el desarrollo de definiciones conceptuales y operativas.

1.1.2 NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones normales.

La alimentación del niño tiene que ser rica en hidratos de carbono procedente de frutas, cereales y vegetales, ya que esta sustancia es la principal fuente de energía para el cerebro. Por otra parte sus huesos, que están en constante crecimiento, tienen que ser bien nutridos, el niño en edad escolar tendrá que ingerir una buena cantidad de calcio, vitaminas A, C, D, K, magnesio, flúor, hierro y proteínas.

Si bien resulta dificultoso alimentar bien al niño, sobre todo si es muy inquieto a la hora de comer, es posible acostumbrarlo a llevar una buena dieta. La dieta del infante tiene que ser variada y completa, pero siempre respetando en lo posible los gustos del pequeño.

1.1.3 ESTADO NUTRICIONAL

Definición.- Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

1.1.3.1 FACTORES QUE ALTERAN EL ESTADO NUTRICIONAL

Disponibilidad de alimentos: Guarda relación con aspectos de producción y comercialización de los alimentos.

Factor socioeconómico: La relación entre un estatus socioeconómico bajo y una salud precaria constituye una cuestión complicada, en la que intervienen factores como el sexo, la edad, la cultura, el entorno, las redes sociales y comunitarias, el estilo de vida de las personas y los comportamientos con respecto a la salud.

En particular, los grupos de nivel adquisitivo bajo tienen una tendencia mayor a llevar una dieta desequilibrada y consumen pocas frutas y verduras.

El nivel educativo y los ingresos determinan la elección y los comportamientos alimentarios que, en última instancia, pueden producir enfermedades relacionadas con la dieta.

Según un estudio realizado por la doctora Gladys Alhadj Benavides, afirma que el factor socioeconómico influye en gran manera en el estado nutricional de los niños puesto que cuanto menor sea el ingreso monetario, menor será el poder adquisitivo y la disponibilidad de recursos para una buena alimentación, mientras que cuanto mayor es el ingreso económico y nivel de educación que tienen las familias mayor será la disponibilidad y acceso para consumir diversos tipos de alimentos.

Hábitos alimenticios: se deben a varios factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos

Aprovechamiento biológico: relacionado con la utilización de los nutrientes una vez son consumidos por el individuo. Es importante considerar que una persona enferma aprovecha en menor proporción los nutrientes que consume, por ello en este grupo es importante considerar los factores de riesgo ambiental (basuras, disponibilidad de agua, entre otros).

1.1.3.2 VALORACIÓN SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Concepto: Es la relación que existe entre el peso y la talla. Es un indicador de bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad en adultos y ancianos.

Método

El IMC se obtiene al dividir el peso en kilogramos entre la estatura en metros elevada al cuadrado, como se observa en la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg.)}}{\text{Talla (m)}^2}$$

Tablas de referencia según los percentiles. **Ver anexo 6 (Grafico n°22 IMC niños- grafico n°21 IMC 2 niñas).**

PESO

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Material

- Báscula para adulto portátil

Método

- Instalación de la báscula.
- Localice una superficie plana horizontal y firme para colocarla. No se coloque sobre alfombra ni tapetes. Asegúrese de que la unidad de peso marque Kg.
- Calibre la báscula antes de empezar el procedimiento.

Procedimiento

La medición se realizará con la menor ropa posible y sin zapatos. Se pide al sujeto que suba a la báscula colocando los pies paralelos en el centro, de frente al examinador. Debe estar erguido, con la vista hacia el frente, sin moverse y con los brazos que caigan naturalmente a los lados.

TALLA

Es la altura que tiene un individuo en posición vertical desde el punto más alto de la cabeza hasta los talones en posición recta, se mide en centímetros (cm).

Material

- Tallímetro portátil.
- Cinta adhesiva.
- Hoja de registro de antropometría.

Método

- Instalación del tallímetro. La pared y el piso deben formar un ángulo recto de 90°
- Para colocarlo se requieren dos personas. Una de ellas sitúa el tallímetro entre el piso y la pared, formando un ángulo de 90° sin soltarlo. La otra

extiende la cinta métrica del estadímetro en forma vertical en dirección hacia el techo.

- Una vez fijo el tallímetro portátil, la persona que lo sostiene en el piso puede soltarlo y éste se enrollará solo. El tallímetro entonces está listo para ser utilizado.
- **Procedimientos para la medición**
- Coloque a la persona debajo del tallímetro de espalda a la pared con la mirada al frente, sobre una línea imaginaria vertical que divida al cuerpo en dos hemisferios.
- Verifique que los pies estén en posición correcta.
- Asegúrese que la cabeza, espalda, pantorrillas, talones y glúteos estén en contacto con la pared y sus brazos caigan naturalmente a lo largo del cuerpo.
- Acomode la cabeza en posición recta coloque la palma de la mano izquierda abierta sobre el mentón del sujeto, y suavemente cierre sus dedos.
- Trace una línea imaginaria (Plano de Frankfort) que va del orificio del oído a la base de la órbita del ojo. Esta línea debe ser paralela a la base del tallímetro y formar un ángulo recto con respecto a la pared.

Tablas de referencia de peso y talla en niños y niñas. **Ver anexo 6. (Grafico n°22)**

1.1.3.3 ALTERACIONES DEL ESTADO NUTRICIONAL

1.1.3.3.1 DESNUTRICIÓN

El término desnutrición hace referencia a un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes.

Causas

Los factores que determinan la disponibilidad, el consumo y la utilización de los

alimentos pueden influir en la baja ingesta de ciertos nutrientes. Los trastornos a nivel de absorción intestinal también pueden causar cuadros de desnutrición, aunque efectivamente se ingieran adecuadas cantidades de nutrientes.

Diagnóstico

Existen diversos estudios para evaluar el estado nutricional, que se complementan con examen físico y análisis de sangre y orina. Un cálculo entre el peso (en kilogramos) del individuo y el cuadrado de la altura (en metros) resulta en el índice de masa corporal.

Complicaciones

Sin tratamiento, la desnutrición puede ocasionar discapacidad mental y física, enfermedad y posiblemente la muerte.

Cuidados de enfermería

- Valorar continuamente la hidratación del niño
- Peso diario del niño
- Educar a la madre sobre la nutrición del niño
- Favorecer el consumo de jugos y frutas frescas
- Consejería alimentaria
- Proporcionar una dieta bien balanceada y de buena calidad

1.1.3.3.2 OBESIDAD

Se trata de la acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20 por ciento a más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo del niño o niña en cuestión.

Causas

Las razones fundamentales por la cual un niño es obeso incluyen:

➤ Sobrealimentación

El aumento en el consumo de hidratos de carbono refinados y de grasas saturadas que se encuentran contenidos en refrescos y golosinas y comida chatarra.

La falta de preparación de alimentos en el hogar, dando lugar al aumento desmedido del consumo de alimentos industrializados. Falta de supervisión por parte de los padres para controlar raciones y calidad de alimentos.

Horarios alterados de alimentación y tiempo dedicado para sentarse a comer.

No desayunar.

Menor consumo de alimentos altos en fibra como frutas y verduras.

➤ Sedentarismo

Disminución de la actividad física

El incremento en el tiempo destinado a la televisión, computadora y juegos electrónicos y de video, reduce actividades recreativas que implican actividad física.

Aquellos que realizan actividades sedentarias por más de tres horas al día.

➤ Situación hormonal

En menos del 5% de los casos la obesidad es secundaria a enfermedades endócrinas o genéticas específicas.

➤ Situación psicosociales y ambientales

Los hijos de familias en las que ambos padres trabajan.

De acuerdo a la pediatra Doria Aguilar, el sobrepeso infantil se produce por una combinación de dos factores: el estilo de vida y una mala nutrición, basada en comida chatarra.

Cuidados de enfermería

- Brindar una alimentación balanceada
- Fomentar la realización de ejercicio físico
- Proporcionar una guía de alimentación
- Educar sobre hábitos alimenticios saludables
- Asesoramiento nutricional

Recomendaciones para mantener el buen estado nutricional de los escolares

- Iniciar el día obligatoriamente con un buen desayuno
- Realizar 5 comidas al día: las tres principales y dos meriendas
- Incorporar proteínas de alto valor biológico (lácteos, carnes y huevos)
- Consumir 3 raciones de lácteos al día
- Tomar 5 raciones al día entre frutas y verduras
- Consumir una buena cantidad de hidratos de carbono complejos reduciendo así dulces, azúcares y bollería
- Reducir el consumo de sal
- Incorporar el hábito de beber agua
- Incorporar a la dieta los frutos secos crudos (una pequeña cantidad) ya que son una opción nutritiva para los niños
- Incentivar a la realización de ejercicio físico
- Servir las raciones de comida de acuerdo a la edad del niño
- Procurar disminuir el consumo de comidas rápidas, bollería y snacks en función de promover el consumo de lácteos, frutas, verduras, legumbres y pescados.

1.1.4 ALIMENTACIÓN

Definición.- Es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos.

1.1.4.1 PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La pirámide alimentaria es un triángulo donde se ve cómo alimentarse, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo.

Primer nivel: Se encuentran los panes, cereales, almidones, hidratos de carbono, que nos dan energía para rendir durante el día, por eso hay que comerlos varias veces durante el día. Muchos pensarán que en este escalón se encuentran productos que engordan, y es así, por eso, hay que cuidar que ninguno de ellos contenga azúcares, ya que estos alimentos generan energía rápida, a diferencia de los que están en el segundo escalón, estos son alimentos que se requiere para el consumo diario, de hecho el cerebro requiere azúcar-glucosa, pero cuidado, no es el azúcar granulada que se conoce, sino la que proviene de este primer escalón. Toda dieta sana permite comer pan, dos o tres veces al día, dependiente de tu contextura física.

Segundo nivel: Se encuentran las frutas, verduras, vegetales que aportan las vitaminas necesarias para evitar las enfermedades, estos hay que comerlos varias veces al día, lo recomendable es 5 veces durante todo el día, tres de fruta y dos de verdura. Cabe mencionar que son muy importantes, ya que no generan tanta energía como los alimentos del primer escalón, pero permite el metabolismo de vitaminas, el tránsito intestinal y el metabolismo de los otros alimentos.

Tercer nivel: Corresponde a: carnes magras, como pollo, pescado y los huevos o blanquillos. Estos son una gran fuente de proteínas, vitales para que el cuerpo funcione correctamente, lo recomendable es comerlos dos o tres veces al día.

Leche y productos lácteos, tofu o queso y leche de soya, también se encuentran en el tercer escalón y son una gran fuente de calcio, que es fundamental para la salud de nuestros huesos. Hay tres tipos de carnes, las de marisco-pescado, las carnes de

ave y las carnes rojas de animales como cerdo, cordero, vacuno, la carne más recomendable es la blanca, la carne entre más roja sea y más grasa contenga es más dañina.

Cuarto nivel: Se encuentran los alimentos ricos en grasas, aceites y azúcar, con estos se debe tener cuidado, hay que comerlos con moderación, ya que en poca cantidad son buenos para el cuerpo, y se los necesita para la conducción nerviosa, pero no hay que abusar, ya que en cantidades excesivas son muy perjudiciales para la salud.

El agua

No aparece en la pirámide, pero es imprescindible para la vida. Estando formado el ser humano por un 80% de agua y constantemente hay que reponerla. Cada día se debe ingerir 2 litros, más en verano o si se hace deporte o se toma un sauna. Además de hidratarlos, el agua nos aporta yodo, un mineral esencial para el funcionamiento del tiroides y flúor, necesario para la formación de los huesos y los dientes. Se consigue agua en la bebida, en las frutas, en las verduras.

GRUPOS ALIMENTICIOS

Carbohidratos: La rapidez con la que se pueden absorber los glúcidos (también llamados sacáridos, azúcares, carbohidratos o hidratos de carbono) y, de este modo, suministrar al cuerpo la energía requerida, depende del tipo de carbohidrato ingerido. El alto contenido en fibra de la mayor parte de los alimentos que contienen almidón también retrasa la absorción y, por tanto, la producción de energía de los carbohidratos complejos.

Proteínas: La ingestión regular de proteínas en la dieta diaria proporciona a las células el suministro adecuado de aminoácidos. Aquellas células utilizan estas unidades químicas como materia prima para formar nuevas proteínas, las cuales, además, son muy necesarias para el crecimiento y la restauración de diferentes

tejidos del cuerpo, tales como los de los huesos, de los músculos, determinados tejidos conjuntivos y de las paredes de los órganos huecos.

Comer proteínas en exceso

Un consumo excesivo de proteínas puede causar problemas hepáticos o renales, ya que son éstos los dos órganos encargados de eliminar las proteínas sobrantes del metabolismo. Los alimentos de origen animal, especialmente las carnes rojas y los productos lácteos, ricos en proteínas pero también con un elevado contenido en grasas saturadas, aportan un exceso de calorías y provocan una subida del nivel del colesterol, incrementando con ello el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Grasas: Las grasas son lípidos cargados de calorías. Cada gramo proporciona 9 calorías, comparado con sólo 4 calorías que nos proporciona cada gramo de carbohidratos. Las células emplean los ácidos grasos y el glicerol como fuente de energía. Cualquier exceso de grasa se almacena y deposita debajo de la piel produciendo un aumento de peso y, más tarde, obesidad. Algunos triglicéridos también llegan al hígado donde se utilizan para producir colesterol.

Existen dos tipos de grasas: saturadas e insaturadas, que varían tanto en su composición química como en el efecto que producen sobre el organismo. Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos y en los de origen animal. Éstas provocan un incremento del colesterol en la sangre, lo cual, a su vez, aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria. Una gran parte de las grasas vegetales, en cambio, proporcionan una mayor cantidad de grasa y, además, son más saludables e insaturadas.

Minerales: Su contribución a la conservación de la salud es esencial. Se conocen más de veinte minerales necesarios para controlar el metabolismo o que conservan las funciones de los diversos tejidos. Son necesarias grandes cantidades de algunos minerales, como el magnesio, el potasio, el calcio y el sodio, mientras que de otros, como el hierro, el zinc, el cobre, el selenio, el fluoruro y el yodo solamente se precisan cantidades mínimas, aunque todos ellos son imprescindibles en el metabolismo humano. Normalmente una dieta equilibrada contiene todos los

minerales necesarios, pero las deficiencias de hierro, calcio y yodo son relativamente frecuentes, y muchas veces se añaden artificialmente a determinados alimentos.

Cuadro # 1 Grupos de Alimentos

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	> 2 raciones al día	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	> 3 raciones al día	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescado	3-4 raciones a la semana	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	3-4 raciones a la semana	Un plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	Un puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado	
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado	
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado	

Agua de bebida	4-8 raciones al día	1 vaso o copa
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	1 vaso o botellín
Práctica de actividad física	Diario	Caminar a buen ritmo

Fuente: www.profesorenlinea.com

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. El doctor Geral M. Reaven refiere que los carbohidratos, grasas y dulces deben ser consumidos de forma balanceada ya que estos aportan energía al cuerpo y así pueda realizar todas sus funciones, por lo contrario el excesivo consumo de estos grupos alimenticios provocan sobrepeso en los niños escolares.

Vitaminas

Sin las vitaminas que se encuentran en la comida diaria, el cuerpo humano no sería capaz de funcionar con normalidad. Una dieta variada y equilibrada contiene todas las vitaminas necesarias, siendo sólo necesarios los complementos vitamínicos en las personas débiles, o que padecen de alguna enfermedad crónica o bien en casos de alimentación deficiente o incorrecta. En general, las vitaminas aseguran el correcto funcionamiento de las células, controlando el crecimiento y la restauración de los tejidos y estimulando la producción de energía.

Cuadro n° 2 Tipos de Vitaminas

Tipo de vitaminas	Alimentos que contiene alimento	Deficiencias encontradas
VITAMINA A	Zanahoria, col, espinaca, hígado, calabaza, yema de huevo, tomate	Ceguera nocturna (dificultad en adaptarse a la oscuridad). Excesiva sequedad en la piel (generándole infección en la piel por bacterias).
VITAMINA B	Carnes, cereales, huevos, pescado,	Problemas en la piel, anemia,
VITAMINA C	Frutas cítricas, brócoli, patatas,	Provoca el escorbuto, hemorragias, infecciones, neuropatías, mala cicatrización.
VITAMINA E	Aceites vegetales, nueces, maní, verduras	Anemia Debilidad muscular Alteraciones neurológicas

Fuente: www.saludalia.com

1.1.4.2 FRECUENCIA DE ALIMENTACION DIARIA

Desde siempre se ha pensado que lo ideal es hacer tres comidas al día distribuidas en desayuno, almuerzo y merienda, y que entre comidas lo mejor es no probar bocado. Esto es un error, ya que numerosos estudios han determinado que lo ideal es realizar cinco comidas, con lo que añadiremos una entre desayuno- almuerzo y otra entre almuerzo- merienda.

1.1.4.2.1 DESAYUNO

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día.

¿Qué ocurre si no desayunamos?

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico. En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y ocasiona un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

Beneficios de un buen desayuno

Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado:

Mejora del estado nutricional (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

¿Cómo es un desayuno equilibrado?

Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, cuajada, requesón...), frutas y cereales (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...). Aparte de estos, también pueden participar otros alimentos, como derivados cárnicos y dulces, en cantidades moderadas.

Cereales. Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra.

Lácteos. Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2).

Frutas. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.

Derivados cárnicos. Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos... Contienen proteínas de calidad con función formadora (de construcción de tejidos y células) y cantidades variables de grasa con función energética.

1.1.4.2.2 ALMUERZO

El almuerzo debe ser una parte habitual de la alimentación infantil, para evitar que transcurran muchas horas desde el desayuno hasta la hora de la comida. Igualmente, conviene que no sea muy consistente para no quitar a los niños el apetito a la hora de la comida. Interesa que ellos participen si es posible en su preparación, para que sean conscientes de su importancia. Se recomienda dar alimentos nutritivos y no muy energéticos, con el fin de no sobrepasar las calorías de la dieta. El tamaño de la ración dependerá también del grado de actividad física que realice el niño.

Recomendaciones a la hora de planificar los almuerzos

Se debe evitar incluir cada día la repostería o pastelería comercial u otros alimentos con mucha grasa y azúcar.

El almuerzo ha de ser ligero, para que a la hora de la comida los niños y niñas coman lo que tienen que comer.

1.1.4.2.3 MERIENDA

La merienda es el aporte nutritivo que necesita un niño durante un intervalo de tiempo, que transcurre entre la comida del mediodía y la cena, y que puede resultar demasiado amplio. Los niños necesitan un reparto uniforme de la energía

y de los nutrientes en relación a las actividades diarias que realizan, evitando lapsus de tiempo demasiado extensos.

Las ventajas de merendar para los niños

En este sentido, la merienda debería representar el 15 por ciento del aporte energético total diario, mientras que el desayuno debería suponer el 20 por ciento, la comida el 40 por ciento, y la cena, el 25 por ciento restante. Además, debido a que el aparato digestivo de los niños todavía está en pleno período de maduración y desarrollo, su organismo no está suficientemente preparado para estar muchas horas sin comer. La merienda supone un paréntesis y una recarga de energía muy útil y necesaria para continuar la jornada o para emprender una serie de actividades que requieren un esfuerzo psíquico y/o físico como es el caso de las actividades extraescolares realizadas por niños y adolescentes, por ejemplo. Por otra parte, una merienda adecuada ayuda a controlar el sobrepeso, ya que siempre es un recurso eficaz para calmar el apetito y no llegar a la cena con demasiada hambre.

Reglas para una buena merienda infantil

- **Moderación.** Las cantidades a ingerir no deben ser excesivas para evitar el exceso de calorías. Se debe cuidar tanto el tipo de alimentos como la ración de los mismos.
- **Digestión.** Evita que la merienda interfiera en el proceso de digestión de la comida del mediodía. Debe estar lo suficientemente alejada de la misma y no tomarse demasiado tarde para impedir que niño no tenga hambre a la hora de la cena.

1.1.4.2.4 LONCH ESCOLAR

Definición: Es el alimento que el niño necesita tomar a media mañana, para complementar su alimentación, recuperar el líquido que pierde al jugar, recuperar la energía que gastó durante el juego y no decaer en el rendimiento escolar.

Por lo tanto debe ser nutritiva, es decir con alimentos naturales que brinden las cantidades de energía y nutrientes que el niño necesita según requerimientos (edad, peso, estatura y actividad física). Atractiva y utilizar muchos colores, sabores, texturas y formas, para que al niño le provoque comer la merienda. Variadas con alimentos diferentes para cada día y sencilla con alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad, confianza e independencia.

Importancia

Una lonchera nutritiva es muy importante porque sirve para darle energía suficiente que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en la escuela, no debe remplazar al desayuno ni al almuerzo. La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros. Empacar almuerzos que se conservarán bien es más fácil de lo que piensa.

Según la bioquímica y profesora **Juliana Kain**, recalca que los niños prácticamente no tienen capacidad para elegir lo que es bueno o malo para su salud, desde el punto de vista nutricional, y sólo se guían por el sabor, y el empaquetado del producto que se venden en el bar institucional. La nutricionista Tania Calderón menciona que el hábito de ingerir comida sana debe empezar en casa por ello es importante que los padres envíen a sus hijos una lonchera con alimentos saludables.

Alimentos de inclusión

El lunch debe incluir:

- Frutas y verduras
- Cereales o tubérculos
- Alimentos de origen animal

De acuerdo a los requerimientos del niño se puede incluir media porción de grasas vegetales.

Alimentos de exclusion

- Verduras cocidas
- Torta de huevo
- Tacos, tamales, quesadillas
- Golosinas
- Refrescos

RECOMENDACIONES

- Incluir por lo menos una opción de cada uno de los tres nutrimentos (proteína, carbohidratos y grasa).
- Enviar porciones adecuadas.
- incluir alimentos ricos en fibra (fruta, verdura, cereales o panes integrales, leguminosas o nueces)
- Evitar que contenga una alta proporción de grasas y azúcares.
- Incluir líquidos, pues la hidratación de los niños es igual de importante. Es mejor que sea agua natural para que aprenda este maravilloso hábito. Los jugos envasados normalmente tienen más azúcar que fruta.
- Procurar que sea sabroso y esté presentado de una manera atractiva para que el niño se lo coma y además lo disfrute.

1.1.5 HÁBITOS ALIMENTICIOS

Definición.-Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento de una persona en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra.

A la hora de comer hay muchos malos hábitos que acechan. Los malos hábitos alimenticios afectan a muchos cada día y en muchos casos son las causas de problemas y enfermedades graves como obesidad.

Desde el nacimiento se da el proceso de enseñanza-aprendizaje involuntario e inconsciente. Estos malos hábitos alimenticios muchas veces los hemos aprendido sin darnos cuenta.

Los **malos hábitos alimenticios** son muchos como:

- No tener un horario. El no tener un horario establecido para las comidas es uno de los malos hábitos alimenticios más frecuentes. Es necesario cambiar este mal hábito
- Comer más de la cuenta. A veces no sabemos hasta dónde llegar con la comida y comemos más de la cuenta. Para cambiar este mal hábito, come y mastica despacio para darle tiempo a tu cerebro de mandar la señal de "parar". Equilibra tus porciones.
- Comer comida chatarra. El comer chatarra es algo que no podemos evitar, pero sí podemos impedir que se vuelva una rutina o un mal hábito alimenticio.

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

- Comer realizando otra actividad. El comer realizando otra actividad como escuchar música o ver televisión sí afecta nuestra alimentación porque nos hace comer más y comer más rápido.

- **Sedentarismo.**El sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana.

Un niño se considera sedentario cuando no hace actividad física en su vida diaria; correr, saltar, jugar por lo menos 30 minutos al día. Prefiere no hacer ningún tipo de ejercicio en los recreos del colegio y en casa solo hace tareas, ve televisión o video-juegos.El Dr. Luis Serratos también menciona que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades entre ellas el sobrepeso siendo así que, cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, provoca sedentarismo.

Pasatiempos de los escolares

Actualmente, los hábitos de tiempo libre de niños y niñas han cambiado drásticamente. En la era tecnológica, se ha dejado el juego en la calle o en el parque por la televisión, los videojuegos, el uso del teléfono móvil o de Internet. La consecuencia es que los niños y niñas de hoy gastan mínima energía en su tiempo de ocio, lo que a la vez posee efectos perniciosos para su salud.

Niños y niñas de 9 años pasan de promedio 1 hora y media diaria viendo la televisión, tiempo que se incrementa de media hasta las 2 horas, durante la adolescencia. A ese tiempo hay que añadirle otras actividades sedentarias cada vez más extendidas como el uso de los videojuegos o el tiempo que se pasa navegando o chateando por Internet. El balance es que durante el tiempo libre se dedica 4 ó 5 veces más tiempo a actividades sedentarias que a la realización de actividades físicas. Los expertos enfatizan en la importancia de fomentar buenos hábitos para practicar algún deporte y hacer ejercicio.

1.1.6 PROCESO DE ATENCIÓN ENFERMERÍA

Cuadro n°3

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA	META	INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA
Desequilibrio nutricional por exceso R/C aporte excesivo de alimentos E/V aumento del peso corporal superior a lo normal.	Modificar hábitos alimenticios en los escolares para estilos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar la ingesta y hábitos alimenticios de los escolares. - Planificar con los padres dietas balanceadas y nutritivas. - Brindar un plan de comida diaria. - Disminuir el consumo de comida chatarra. - Fomentar el gasto de energía. - Proporcionar apoyo mientras el escolar incorpore nuevas conductas de alimentación.

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA	META	INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA
Sedentarismo R/C falta de interés E/V falta de condición física.	Incrementar la actividad física en los escolares	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar el nivel actual de ejercicio de los escolares. - Informar el propósito y beneficio de realizar actividad física. - Fomentar la práctica de ejercicio físico. - Ayudar al escolar a integraren rutinas de actividad física.

Elaborado: Pilay K, Ayala D

Fuente: nanda-nic-noc

PAPEL DE LA ENFERMERA EN LA ALIMENTACIÓN DE NIÑOS ESCOLARES

La enfermería ha tenido siempre un papel activo en los programas de nutrición, como elemento canalizador de casi la totalidad de las acciones de dicho programa, dirigidas al individuo, familia y comunidad.

De lo anterior se desprende, el papel vital que juega el profesional de enfermería en torno a esta materia ya que son estos profesionales quienes tienen mayor oportunidad de observar los problemas nutricionales de las comunidades de manera más cercana, pudiendo de esta forma investigar las costumbres alimenticias de la familia o del individuo detectando, así, las deficiencias palpables, susceptibles de corregir con respecto a la selección de alimentos que suministren los nutrientes adecuados. Así, el problema nutricional puede atacarse de manera positiva a través de la educación general de la comunidad; y es el profesional de enfermería quien reúne los requerimientos necesarios para llevarlos a cabo.

1.2 MARCO LEGAL

1.2.1 PROGRAMAS DE ALIMENTACION Y NUTRICION SEGÚN MSP

Programa de salud y nutrición de Unicef – ecuador

UNICEF: Trabaja los temas de salud y nutrición en Ecuador a partir de sus conocimientos en la educación nutricional, la movilización social para la inmunización, el control de las enfermedades endémicas, la suplementación con micronutrientes y la formulación de políticas para la salud y la nutrición. Los objetivos de la organización en estas áreas son:

Apoyar la formulación de acuerdos entre instituciones y redes sociales para aumentar la cobertura de la salud materna e infantil, con énfasis en los elementos del crecimiento y desarrollo infantil y en las prácticas de crianza de los niños;

Promover un mayor gasto público para programas educativos sobre salud, nutrición y prácticas sanitarias en la familia;

Promover mayor gasto en la suplementación con micronutrientes y en sistemas de monitoreo para combatir la anemia y las deficiencias de vitamina A y de yodo;

Huertos escolares, Chimborazo. Ecuador

Huertos escolares es una iniciativa del Programa de Alimentación Escolar de la provincia de Chimborazo. Su finalidad es complementar, con productos frescos cultivados en los predios del establecimiento, las raciones entregadas por el Programa Nacional de Alimentación Escolar del Ecuador.

Aliméntate Ecuador

El Programa Aliméntate Ecuador, del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), atraviesa desde el 2007 una reformulación institucional que proyecta dejar de lado su concepción plenamente asistencial para transformarse en un programa de Seguridad Alimentaria con un fuerte componente comunicacional.

PAE (Programa de alimentación escolar)

Los llamados Programas de Alimentación Escolar (PAE), implementados en varios países de América, se generan como una respuesta de los Gobiernos a las diversas condiciones en que la población inicia el proceso de enseñanza y aprendizaje. Esta desigualdad, genera a su vez, diversos grados de oportunidades y desarrollo.

Los PAE son entonces una Política Pública destinada a suavizar las desiguales condiciones socio económicas de una parte importante de la población escolar. La que representa a lo menos, en promedio, el 13% del total de la población. A lo menos, porque éste es el porcentaje de la población que se atiende con los PAE, pero es evidente que la cobertura de los PAE no da cuenta del total de la población escolar en condiciones de vulnerabilidad.

El Programa de Alimentación Escolar –PAE– del Ministerio de Educación amplió

su cobertura a 200 días del año lectivo e incrementó su inversión a 65 millones de dólares, a fin de atender a 1'448.839 beneficiarios; con desayuno se atiende a 1'287.828 y con refrigerio a 161.011.

ONG: Contenido normativo del derecho a una alimentación adecuada

Artículo 4: El derecho a una alimentación adecuada significa que cada hombre, mujer y niño ya sea individual o en comunidad con otros debe de tener acceso físico y económico, en todo tiempo, a una alimentación adecuada o al uso de recursos de base apropiados que se la procure, en formas tales que estén de acuerdo con su dignidad humana. El derecho a una alimentación adecuada es parte, sin duda, del derecho a un adecuado nivel de vida.

1.2.2 CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO (1989)

Estipula la necesidad para la alimentación adecuada y demanda que el acceso al agua limpia esté considerado como parte principal del bienestar del niño.

1.2.3 UNICEF DERECHOS DEL NIÑO

Artículo 4: El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal.

1.3 MARCO CONCEPTUAL

1.3.1 ¿QUÉ ES EL ESTADO NUTRICIONAL?

Se refiere a la condición en la que se encuentra una persona en relación con todos los alimentos que ingiere diariamente y otros factores condicionantes

1.3.2. ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

En cuanto a alimentación se refiere al proceso de ingerir alimentos del medio que nos rodea.

1.3.3 ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Es un proceso por el cual el organismo va a asimilar, procesar y digerir todos los alimentos para convertirlos en nutrientes.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 TIPOS DE ESTUDIO

Para el presente trabajo se aplicó el estudio cuantitativo tomando en consideración los antecedentes del problema, éste será medido de forma numérica ya que se obtuvo datos basados en porcentajes y cifras.

De igual manera fue descriptiva porque se enfocó a describir el tipo de alimentación que tenía un determinado grupo de niños.

Fue transversal ya que el trabajo de investigación se realizó obteniendo datos en un determinado tiempo.

Orientación específica.-Este trabajo de investigación se realizó en la escuela mixta particular N°9 “COSTA AZUL” localizada en el Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena y dicha investigación fue enfocada en los niños de edad escolar.

2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Teniendo como universo un total de 150 niños y niñas entre 6-12 años. Se obtuvo como muestra un número de 109 niños y niñas.

$$M = \frac{150}{(0.0025)^2(150-1)+1}$$

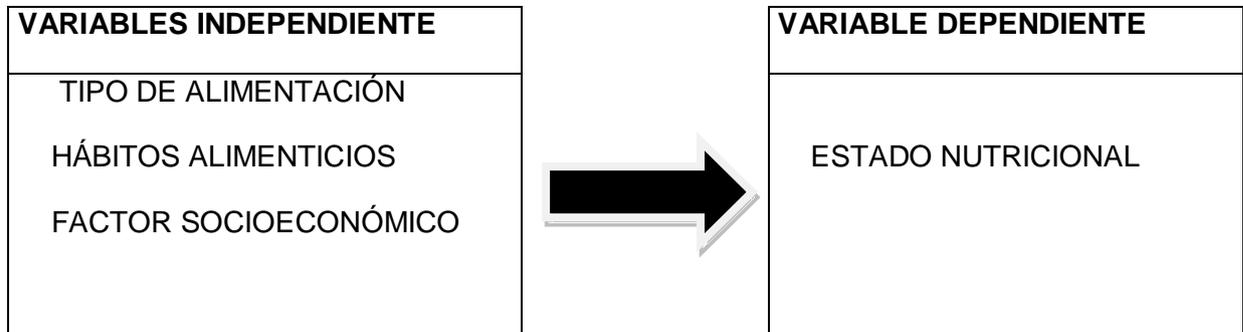
$$M = 109$$

Criterios de inclusión

- Niños con edades que oscilen entre 6-12 años
- Niños que pertenezcan legalmente a la institución
- Niños que sean residentes del cantón Salinas

2.3 VARIABLES A INVESTIGAR

Cuadro n°3 Variables



Elaborado: Pilay K, Ayala D

SISTEMA DE VARIABLE

Variable independiente

Tipo de alimentación: Son los alimentos que ingiere un niño escolar.

Hábitos alimenticios: Son todas las costumbres adquiridas en el diario vivir con respecto a la alimentación.

Factor socioeconómico: Es el medio económico y social que va a influir en el escolar y puede producir una enfermedad.

Variable Dependiente

Estado Nutricional: Es la situación del escolar en relación a los alimentos que ingiere de acuerdo al crecimiento y desarrollo.

2.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

ESTADO NUTRICIONAL.- ES LA CONDICIÓN EN QUE SE ENCUENTRA EL ESCOLAR CON RESPECTO AL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Cuadro n° 4 Estado Nutricional

DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALAS
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS	PESO	KG
	TALLA	CM
	IMC	<p>NIÑOS</p> <p>___Peso bajo < 14.8Kg/m²</p> <p>___Peso normal 14.9 a 18Kg/m².</p> <p>___Riesgo de sobrepeso 18.1 a 19Kg/m².</p> <p>___Sobrepeso > de 19.1Kg/m².</p> <p>NIÑAS</p> <p>___Peso bajo < 14Kg/m²</p> <p>___ peso normal 14.1 a 18Kg/m²</p> <p>___ riesgo de sobrepeso 18.1 a 19Kg/m²</p> <p>___ sobrepeso > 19.1Kg/m²</p>

Elaborado: Pilay K, Ayala D

FACTOR SOCIOECONÓMICO: ES EL MEDIO ECONÓMICO Y SOCIAL QUE VA A INFLUIR EN EL ESCOLAR Y PUEDE PRODUCIR UNA ENFERMEDAD.

Cuadro n° 5 factor socioeconómico

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
ESTADO SOCIOECONÓMICO	Edad	6-8años 9-10años 11-12 años
	Sexo	Masculino Femenino
	Lugar de residencia	Rural Urbana
	Ingresos económicos	< de \$ 100 \$ 101 a 200 \$ 201 a 300 \$ 301 a 400 \$ 401 a 500 \$ 501 a mas
	Nivel de instrucción académica	sin estudios primaria incompleta primaria completa secundaria incompleta secundaria completa superior incompleta superior completa otros

Elaborado: Pilay K, Ayala D

LA ALIMENTACIÓN.- SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN CON MUCHA FRECUENCIA EL ESCOLAR.

Cuadro n°6 La Alimentación

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
TIPO DE ALIMENTOS	CARBOHIDRATOS (Pan, Arroz, Tallarines, plátanos, Papa, Frijoles, Lenteja, Harinas) Consumo:	SI NO
	Frecuencia:	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana
	Cantidad:	Poco Normal Bastante
	PROTEINAS (leche, queso, huevo, yogurt, pescado, carne, pollo y crustáceo) Consumo:	SI NO
	Frecuencia:	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana
	Cantidad:	Poco Normal Bastante
	FRUTAS (manzana, mango, melón, guineo, naranja, mandarina, papaya, piña, sandia, ciruela, uvas) Consumo:	SI NO
	Frecuencia:	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana
	Cantidad:	Poco Normal Bastante

	Consumo de vitaminas:(A, B, C, E)	SI NO
	Alimentos que contienen V.A Consumo	Zanahoria Lechuga hígado Col espinaca tomate
	Alimentos que contienen V.B Consumo	Pescado Carne Plátanos
	Alimentos que contienen V.C Consumo	Frutas cítricas Brócoli Patatas
	Alimentos que contienen V.E Consumo	Huevos almendra aceites de maíz y girasol
	MINERALES Consumo	Hierro Calcio
	GRASAS (mantequilla,manteca, embutidos, nueces, maní) Consumo:	SI NO
	Frecuencia:	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana
	Cantidad:	Poco Normal Bastante
	DULCES (Postres, chocolates, caramelos, chupetes, galletas dulces Consumo:	SI NO
	Frecuencia:	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana
	Cantidad:	Poco Normal Bastante

Elaborado: Pilay K, Ayala D

HÁBITOS ALIMENTICIOS: SON TODAS LAS COSTUMBRES ADQUIRIDAS EN EL DIARIO VIVIR CON RESPECTO A LA ALIMENTACIÓN.

Cuadro n°7 hábitos alimenticios

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
ALIMENTACIÓN	Comidas diarias	1-2 veces 3-4 veces Más de 5 veces
	HÁBITO DE COMIDAS * Desayuno * Almuerzo * merienda	1-2 veces a la semana 2-4 veces a la semana 5-7 veces a la semana Nunca
	Consumo de las comidas Tiempo Compañía	Hora adecuada Hora inadecuada Solo Acompañado
	Responsable de la distribución de alimentos	Mamá Empleada Hermanos otros
	Hábitos de comer alimentos fritos	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana Todos los días
	Hábitos de ingerir comida chatarra	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana Todos los días
	Ingestión de líquidos	Vasos de agua o jugos naturales

	Vasos de jugos artificiales y gaseosa	1-2 vasos 3-4 vasos 5-6 vasos 7 o mas
REFRIGERIO ESCOLAR	Comida chatarra Consumo	SI NO
	Preparación del refrigerio	Casa Bar de la institución
PASATIEMPOS	Práctica actividad física	SI NO
	Tipo de actividad física que realiza	Básquet Futbol Vóleibol Natación Ciclismo Otros
	Frecuencia	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana Todos los días
	Actividad realizada en tiempos libres	Jugar video juegos Juegos de internet Ver Televisión
	Frecuencia	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5- 6 veces a la semana Todos los días

Elaborado: Pilay K, Ayala D

2.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica utilizada a padres de familia

- Encuesta

Instrumento utilizado

- Cuestionarios de preguntas

Se realizó la integración de padres para darles a conocer sobre el trabajo de investigación, consecuente con esto se efectuó una reunión dirigida a los padres de familia para la recolección de datos mediante las respectivas encuestas de preguntas cortas y comprensibles para conocer qué alimentos ingieren sus escolares.

Técnica utilizada en niños/as

- Observación directa

Instrumento utilizado

- Guía de observación

Se realizó la toma de medidas antropométricas a los niños escolares con el fin de obtener los datos necesarios para determinar el estado nutricional de los escolares.

Consideraciones éticas

Se elaboró un oficio dirigido al Director de la escuela “COSTA AZUL” lugar donde se obtuvieron todos los datos para la presente investigación.

Consentimiento informado dirigido al representante legal del niño de la escuela “COSTA AZUL”

2.6 PROCEDIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

Se realizara integración de padres y niños escolares para darles a conocer sobre el trabajo de investigación que se va a realizar, consecuente con esto se efectuara una reunión dirigida a los padres de familia con el fin de realizar las respectivas encuestas de preguntas cortas y entendibles para conocer el grado de conocimiento que poseen acerca de una buena alimentación escolar con una duración aproximada de 15 minutos, y a continuación se realizara la toma de medidas antropométricas a los niños escolares con el fin de obtener los datos necesarios para determinar el estado nutricional de los escolares esto se llevara a cabo en un tiempo aproximado de 40 minutos.

2.7 PROCESAMIENTOS Y PRESENTACIÓN DE DATOS

Se presentaron los resultados de los datos obtenidos en la investigación a través del programa Microsoft Excel, usando de esta manera los gráficos por ejemplo barras y tablas estadísticas.

TALENTO HUMANO

INVESTIGADORAS

Interna de enfermería Diana Ayala Pérez

Interna de enfermería Karen Pilay Infante

TUTORA:

LCDA. Delfina Jimbo

PERSONAL ADMINISTRATIVO

Director: José Vera Perero

Subdirectora: Fátima Martínez

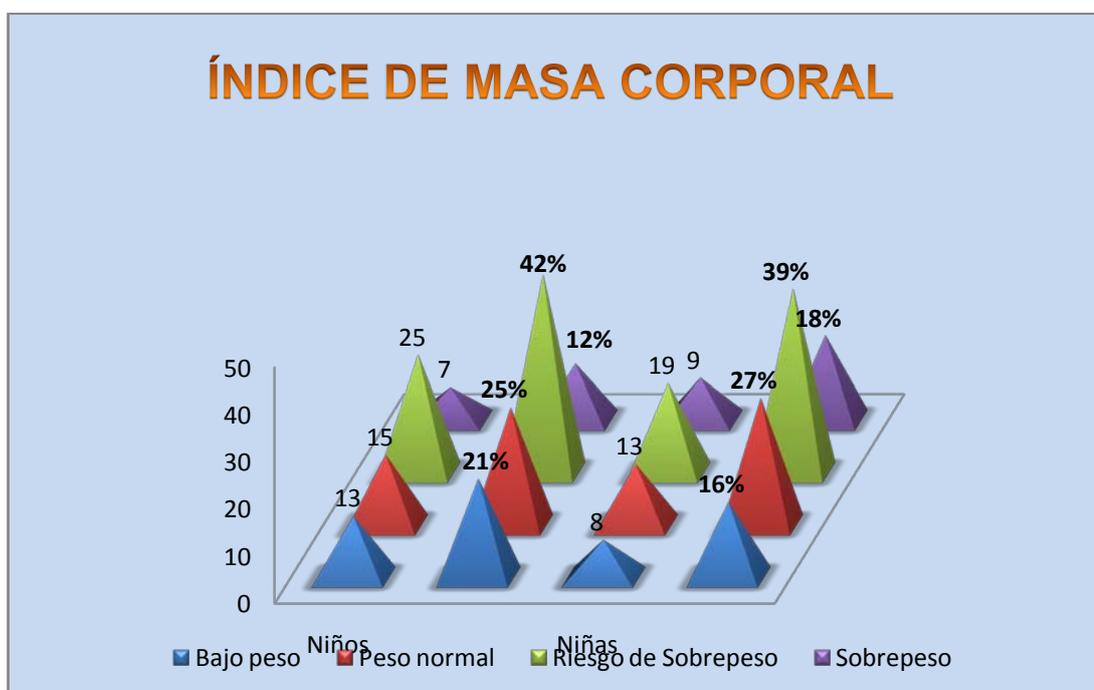
CAPITULO III

3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Luego de la obtención de los resultados se procede al análisis e interpretación de acuerdo a las variables de estudio: estado nutricional, tipo de alimentación y hábitos alimenticios.

ESTADO NUTRICIONAL

Grafico n°1 Índice de masa corporal



Fuentes: Guía de observación a los escolares

Elaborado por: Internas de enfermería – Karen Pilay Infante; Pérez Diana Ayala

El análisis e interpretación de los datos obtenidos, en el que sólo el 12% de niños tienen sobrepeso, un 42% de los niños presentan riesgo de sobrepeso mientras que las niñas el 18% tiene sobrepeso y un 39% de niñas se encuentra en riesgo de sobrepeso. Siendo el nivel socioeconómico uno de los factores que conlleva a este problema debido a que el 45% del ingreso económico de las familias es de

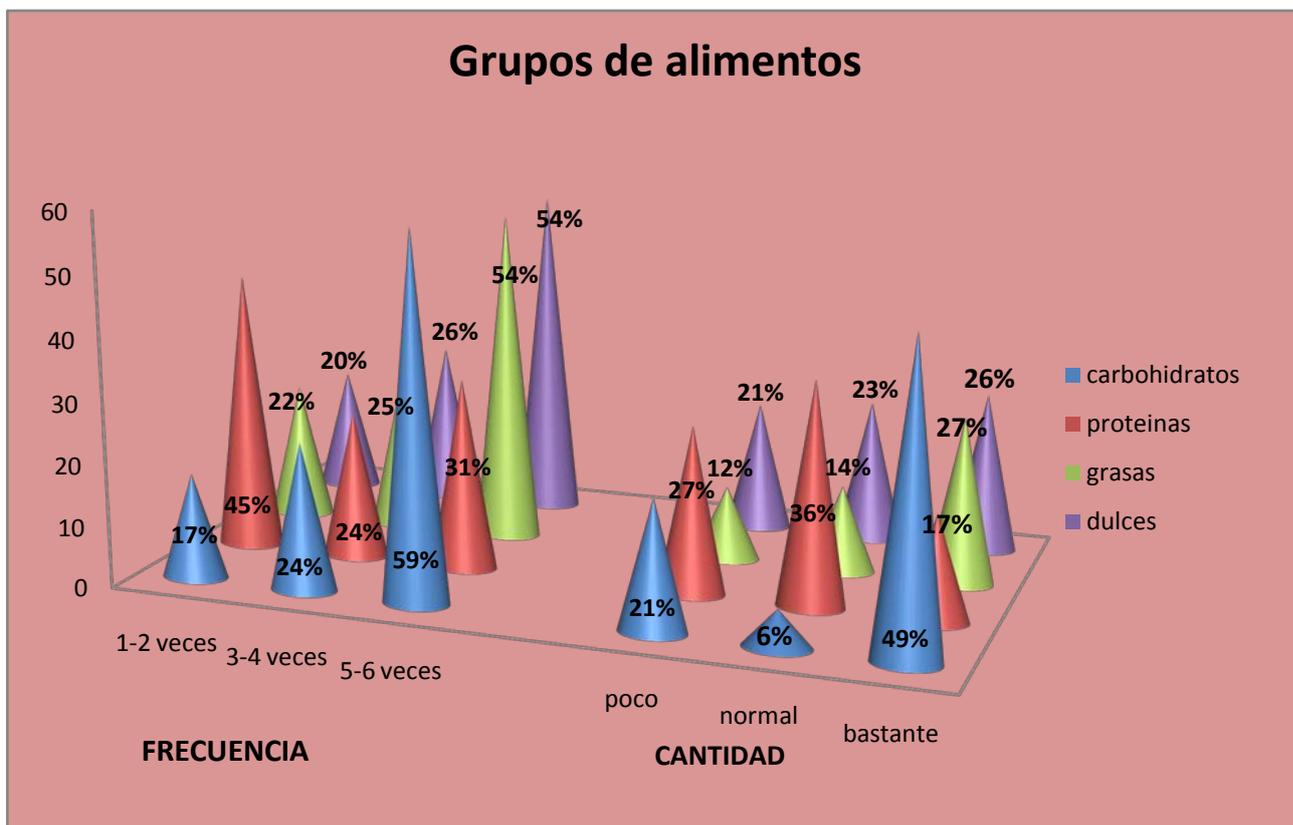
\$ 401-500 mensuales (**ver tabla n°5 y gráfico n°9**) y el 74% de nivel educativo de los padres es alto que va desde la secundaria completa e incompleta y estudios superiores completos(**ver tabla n°4 y gráfico n°8**) influyendo de esta manera a que tengan disponibilidad de alimentos que no son de aporte nutricional para los escolares.

Por otra parte también se observa que el 21% de niños tienen bajo peso mientras las niñas en un 16%. Esto puede deberse al nivel socioeconómico que tienen las familias de los escolares, de estas el 21% de las familias tiene un ingreso económico de \$ 201-300 (**ver tabla n°5 y gráfico n°9**), y el 26% de las familias de los escolares tienen un bajo nivel educativo (**ver tabla n°4 y gráfico n°8**).siendo estos factores los que no permiten tener una alimentación balanceada y nutritiva para los niños escolares

Según un estudio realizado por la doctora Gladys Alhaji Benavides, afirma que el factor socioeconómico influye en gran manera en el estado nutricional de los niños, puesto que cuanto menor sea el ingreso monetario, menor será el poder adquisitivo y la disponibilidad de recursos para una buena alimentación, mientras que cuanto mayor es el ingreso económico y nivel de educación que tienen las familias mayor será la disponibilidad y acceso para consumir diversos tipos de alimentos.

TIPO DE ALIMENTACIÓN

Grafico n°2 Grupos de alimentos



Fuentes: Cuestionario de preguntas a padres de escolares

Elaborado por: Internas de enfermería – Karen Pilay Infante; Pérez Diana Ayala

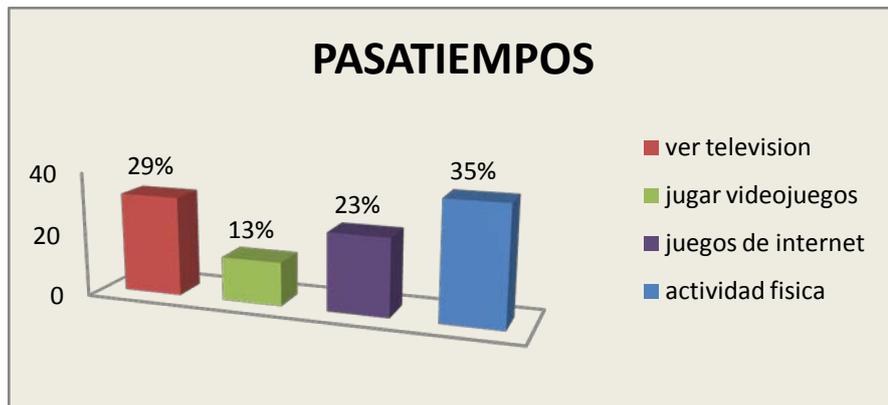
De acuerdo a la alimentación de los escolares, en un promedio de 20% de los escolares consumen pocos carbohidratos, proteínas, grasas y dulces de los cuales solo el 26% lo hace de 1-2 veces por semana, por el contrario un 30% de los niños escolares consumen bastante carbohidratos, proteínas, grasas y dulces de los cuales el 50% lo hacen de 5-6 veces por semana. Según estudios realizados por el doctor Geral M. Reaven nos dice que: El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividades físicas y estar sano y que los carbohidratos deben consumirse con una frecuencia de 3-4 veces a la semana en cantidades moderadas, el consumo de las proteínas debe ser alternado en porciones de acuerdo a la edad, las grasas y dulces deben ser consumidas

ocasionalmente en poca cantidad, tal manera que el consumo de estos grupos alimenticios deben ser consumidos de forma balanceada ya que estos aportan energía al cuerpo y así pueda realizar todas sus funciones, por el contrario el excesivo consumo de estos grupos alimenticios provocan sobrepeso en los niños escolares.

HÁBITOS NUTRICIONALES

ESTILOS DE VIDA SEDENTARIOS

Grafico n° 3 pasatiempos



Fuentes: encuestas a padres de escolares.

Elaborado por: Internas de enfermería – Karen Pilay Infante; Diana Ayala

Grafico n° 4 Comida chatarra en el refrigerio escolar



Fuentes: cuestionario de preguntas a padres de escolares.

Elaborado por: Internas de enfermería – Karen Pilay Infante; Pérez Diana Ayala

Con respecto a los pasatiempos que practican los escolares, se obtuvo los siguientes resultados: solo el 35% realiza actividad física mientras que el 65% de los niños no realiza ningún tipo de actividad física (**ver tabla n°16 y gráfico n°20**) siendo así que sus pasatiempos son ver televisión, jugar videojuegos y navegar en internet para jugar; por lo tanto el escolar mantiene una vida sedentaria. Investigaciones del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos (NIH) indica que lo ideal para los niños en edad escolar es que realicen diariamente 30 minutos de actividad física. El Dr. Luis Serratosa también menciona que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades entre ellas el sobrepeso siendo así que, cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, provoca sedentarismo.

Otro mal hábito nutricional fue que el 69% de refrigerio escolar está conformado por comida chatarra de los cuales el 59% proviene del bar de la institución y el 41% es preparado en casa (**ver tabla n°14 y gráfico n° 18**) siendo así que el refrigerio está constituido por hamburguesas, salchipapas, sánduches, gaseosas, jugos artificiales, chocolates, galletas entre otros productos que son los alimentos más comunes que se consideran comida chatarra. Sin embargo según la bioquímica y profesora **Juliana Kain**, recalca que los niños prácticamente no tienen capacidad para elegir lo que es bueno o malo para su salud, desde el punto de vista nutricional, y sólo se guían por el sabor, y el empaquetado del producto que se venden en el bar institucional. La nutricionista Tania Calderón mencionó que el hábito de ingerir comida sana debe empezar en casa por ello es importante que los padres envíen a sus hijos con una lonchera de alimentos saludables.

CONCLUSIONES

En base al análisis de resultados, anteriormente ejecutado se obtuvo lo siguiente:

Concluimos que el estado nutricional en los niños escolares de la población se encuentra en un riesgo de sobrepeso puesto que mantienen malas prácticas alimenticias y llevan estilos de vida sedentarios.

De acuerdo a la hipótesis planteada al inicio del trabajo investigativo concluimos que esta se cumplió puesto que el tipo de alimentación, factor socioeconómico, hábitos alimenticios influyen en el estado nutricional de los niños escolares siendo unos más predisponentes para provocar alteraciones en el estado nutricional.

Según los resultados de acuerdo al factor socioeconómico el ingreso mensual de cada familia de los niños escolares es mayormente de \$ 401-500 y los padres tienen un nivel de escolaridad secundario, siendo este el factor predisponente para que los niños tengan un riesgo de sobrepeso. En un menor porcentaje el ingreso económico de ciertas familias es de \$ 201-300 y con un nivel de estudio primario constituyendo de esta manera una de las causas por la cual los niños tienen bajo peso. Siendo así que el factor socioeconómico influye en el estado nutricional de los niños escolares.

En los hábitos alimenticios la mayoría de los niños escolares consume alimentos con altos contenidos de grasas y azúcares dentro de la lonchera diaria puesto que es preparada en el bar de la institución, donde tienen al alcance productos de comida chatarra; del mismo modo la mayor parte de los niños escolares no realiza ningún tipo de actividad física lo que los lleva a un sedentarismo siendo así que no eliminan las calorías que consumen generando de esta manera un riesgo de sobrepeso.

RECOMENDACIONES

En base al trabajo realizado y a las conclusiones obtenidas se realizó las siguientes recomendaciones:

- Formar un comité de profesores encargados de vigilar la lonchera del escolar de manera que logre mejorar el contenido nutritivo.

- Formar un comité de padres de familia para controlar y verificar los productos que se expenden dentro del bar de la escuela mixta particular N° 9 “Costa Azul”.

- Organización de actividades deportivas por parte de la institución cada mes para los niños escolares.

- Que los nuevos internos de enfermería implementen la propuesta que se deja planteado con el fin de ayudar y educar a una población de cuidadores que necesitan información sobre la alimentación de sus niños escolares.

BIBLIOGRAFÍA

- Alimentación y salud. Obtenida el 16 de febrero del 2011, de <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/alitipo.htm>
- Alimentación. Obtenida el 12 de mayo del 2012 de http://www.estudiantes.info/ciencias_naturales/biologia/alimentacion_nutricion/index.htm
- Alimentos y nutrientes. Obtenida el 27 de agosto del 2011, de <http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/AlimentosyNutrientes.htm>
- Báez, M (2006). Enfermería y nutrición en los servicios de salud. *Boletín de la oficina sanitaria panamericana*. Guatemala: autor.
- Bueno M, Sarría A (1995). Exploración general de la nutrición. *Tratado de exploración clínica en pediatría*. Barcelona: Masson.
- Colegio Ramón y Cajal. (n.d). La hora de comer. Obtenida el 3 de febrero del 2011.
- Comida chatarra. Obtenida el 1 de mayo del 2012 de http://es.wikipedia.org/wiki/Comida_chatarra
- Comida chatarra. Obtenida el 21 de enero del 2012 de http://kidshealth.org/kid/en_espanol/palabra/word_junk_food_esp.html
- Como preparar un lonch nutritivo. Obtenida el 4 de marzo del 2012 de <http://www.conocimientosweb.net/portal/article1801.html>
- Cuidados de enfermería. Obtenida el 22 de marzo del 2012 de <http://pilar-desnutricioninfantil.blogspot.com/2010/04/la-desnutricion-infantil.html>.
- Declaración de los derechos del niño. Obtenida el 5 de marzo del 2012 de <http://www.escuelainizio.com.ar/derechos.htm>
- Desnutrición. Obtenida el 4 de marzo del 2012, de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000404.htm>
- El derecho a la alimentación. Obtenida el 11 de septiembre del 2011 de http://www.hrea.net/index.php?doc_id=839

- Eugenia, M (2011).alimentos del lonch escolar. Obtenida el 4 de marzo del 2012 de <http://enlasobremesademaria.blogspot.com/2011/09/el-lunch-refrigerio-o-colacion-para-el.html>
- Evaluación del estado nutricional. Obtenida el 23 de mayo del 2011, de <http://cuba.nutrinet.org/areas-tematicas/materno-infantil/evaluacion-nutricional>
- García, M, (2011). Lonch saludable. Obtenida el 3 de febrero del 2012 de <http://anutricional.com/?p=204>
- Hábitos alimenticios. Obtenida el 15 de abril del 2012, de <http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/ninosyninas/435791.html>
- Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (1997). *Manual de Salud Escolar*. Chile: autor
- La importancia del desayuno. Obtenida el 15 de abril del 2012, de <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/desayuno.htm>
- La ONG y el derecho a una alimentación adecuada. Obtenida el 11 de septiembre del 2011 de <http://www.fao.org/DOCREP/W9990S/w9990s04.htm>
- Martinezgarcia, E. (n.d). obtenida el 13 de mayo del 2012 de <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/vitamina-e.shtml>
- Merienda del niño. Obtenida el 9 de enero del 2012, de <http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/merienda.htm>
- Nutrición. Obtenida el 2 de diciembre del 2011 de <http://www.nutricion.pro/07-04-2010/alimentacion/alimentacion-de-ninos-escolares>.
- Paico, M. (n.d).Clasificación de los alimentos. Obtenida el 12 de diciembre del 2011, de <http://lostriangulosmargaritapaico.blogspot.com/>

- Pirámide alimenticia. Obtenida el 15 de mayo del 2012 de <http://alimentarseencasa.blogspot.com/2011/01/la-piramide-alimentaria.html>
- Sedentarismo. Obtenida el 15 de abril del 2012, de <http://html.rincondelvago.com/sedentarismo.html>
- Teoría de enfermería. Obtenida el 5 de marzo del 2012 de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Kathryn-Barnard/344085.html>

Libros

- Solomon, H (2003). Nutritional Anthropology, *Encyclopedia of food & culture* (vol. 2). EE. UU: autor
- Suskind, D. Nutritional deficiencies during normal growth. *PediatrClin North Am.* New York: autor
- Vitaminas clasificación. Obtenida el 2 de diciembre del 2011, Salud > Nutrición y Dietética para Enfermería.

Revistas

- Fundación Eroski (2009). Un buen almuerzo. *Revista EroskiConsumer*, 80, 15-17

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Definición Estado Nutricional. Obtenida el 22 de octubre del 2011 de <http://cuba.nutrinet.org/areas-tematicas/materno-infantil/evaluacion-nutricional/453-evaluacion-del-estado-nutricional-generalidades>.
- Factores del estado nutricional. Obtenida el 22 de marzo del 2012 de <http://www.galeon.com/webnutricion/nutricion.htm>
- Instituto médico europeo de la obesidad (2011). Obesidad en el mundo. Obtenida el 12 de abril del 2012 de <http://stopalaobesidad.com/tag/obesidad-en-el-mundo/>
- Las cifras de desnutrición. Obtenida el 22 de octubre del 2012 de <http://ecuador.nutrinet.org/ecuador/situacion-nutricional/58-las-cifras-de-la-desnutricion-en-ecuador>.
- Nutrición y Desarrollo. Obtenida el 12 de abril del 2012 de <http://www.fao.org/docrep/U9920t/u9920t09.htm>
- obesidad. Obtenida el 3 de noviembre del 2011 de http://www.respyn.uanl.mx/viii/4/ensayos/obesidad-epidemiologia_y_cultura-bb.htm.
- Pirámide alimenticia. Obtenida el 3 de febrero del 2011, de <http://piramidealimenticia.org/piramide-alimenticia/>
- programa de alimentación escolar. Obtenida el 3 de noviembre del 2011 de <http://ecuador.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/casos-exitosos/72-programa-de-alimentacion-escolar>.

ANEXO

Anexo 1.- PERMISO PARA OBTENER DATOS

La libertad 2 de diciembre 2011

Lcdo.: José Vera Perero

Director de la Escuela Particular Mixta N° 9 “Costa Azul”
Salinas

De mis consideraciones:

Quienes formamos parte de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena expresamos un cordial saludo y deseos de éxito en su labor administrativo, en bien de la comunidad.

Debido a que las alumnas de cuarto año de la Carrera de Enfermería KAREN MARICELA PILAY INFANTE con cédula de ciudadanía N° 0928505072 y DIANA CAROLINA AYALA PÉREZ con cédula de ciudadanía N°0928501048, necesitan realizar, previo a la obtención del título de **Licenciadas en enfermería** un trabajo de investigación, solicito de manera más comedida les brinde las facilidades para desarrollar el trabajo, cuyo tema es: ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS ESCOLARES ESCUELA FISCAL MIXTA PARTICULAR N°9 “COSTA AZUL” DEL CANTON SALINAS-SANTA ELENA.

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

Atte. _____

DORIS CASTILLO
TÓMALA
DIRECTORA CARRERA
DE ENFERMERÍA

Anexo 2.- CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

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

La presente investigación es conducida por Diana Ayala y Karen Pilay internas de enfermería, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. La meta del estudio es IDENTIFICAR EL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS ESCOLARES ENTRE 6- 12 AÑOS DE LA ESCUELA PARTICULAR “COSTA AZUL” DEL CANTÓN SALINAS DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA, DURANTE EL AÑO 2011- 2012.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una encuesta, basada en un cuestionario de preguntas. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

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

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

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación

KAREN MARICELA PILAY
INFANTE

DIANA CAROLINA AYALA
PÉREZ

GUÌA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS											
			NIÑOS				NIÑAS				
	KG	CM	PESO BAJO< 14.8KG/M ²	PESO NORMAL 14.9KGM ² A 18KG/M ²	RIESGO DE SOBREPESO 18.1KG/M ² A 19KG/M ²	SOBREPESO >19.1KG/M ²		PESO BAJO <14KG/M ²	PESO NORMAL 14.1KG/M ² A 18KG/M ²	RIESGO DE SOBREPESO 18.1KG/M ² A 19KG/M ²	SOBREPESO >19KG/M ²
PESO											
TALLA											
IMC											

CUESTIONARIO N° 1. ESTADO SOCIOECONÓMICO

Marque con una X su respuesta

1.- La edad de su hijo es:

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1. 6-8años | <input type="checkbox"/> |
| 2. 9-10años | <input type="checkbox"/> |
| 3. 11-12 años | <input type="checkbox"/> |

2.- El sexo de su hijo es:

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. Masculino | <input type="checkbox"/> |
| 2. Femenino | <input type="checkbox"/> |

3.- ¿En qué zona se encuentra su lugar de residencia?

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 1. Urbana | <input type="checkbox"/> |
| 2. Rural | <input type="checkbox"/> |

4.- ¿Cuál es su nivel de instrucción académica?

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sin estudios | <input type="checkbox"/> |
| 2. Primaria incompleta | <input type="checkbox"/> |
| 3. Primaria completa | <input type="checkbox"/> |
| 4. Secundaria incompleta | <input type="checkbox"/> |
| 5. Secundaria completa | <input type="checkbox"/> |
| 6. Superior incompleta | <input type="checkbox"/> |
| 7. Superior completa | <input type="checkbox"/> |

5.- ¿Cuánto es el ingreso económico mensual para su familia?

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1. Menos de \$ 100 | <input type="checkbox"/> |
| 2. \$ 101 a 200 | <input type="checkbox"/> |
| 3. \$ 201 a 300 | <input type="checkbox"/> |
| 4. \$ 301 a 400 | <input type="checkbox"/> |
| 5. \$ 401 a 500 | <input type="checkbox"/> |
| 6. \$ 501 a más | <input type="checkbox"/> |

CUESTIONARIO N° 2. ESTADO NUTRICIONAL

Marque con una X su respuesta

1.- ¿Su hijo consume los siguientes carbohidratos?

	SI	NO
1. Pan		
2. Arroz		
3. Tallarines		
4. Plátanos		
5. Papa		
6. Frijoles		
7. Lenteja		
8. Harinas		

2._ ¿Con qué frecuencia a la semana su hijo consume los siguientes alimentos?

	1-2 veces	3-4 veces	5-6 VECES	TODOS LOS DIAS
1.- Pan				
2.- Arroz				
3.- Tallarines				
4.- Plátanos				
5.- Papa				
6.- Frijoles				
7.- Lenteja				
8.- Harinas				

3.- ¿qué cantidad ingiere su niño de los siguientes alimentos?

	poco	normal	Bastante
1.- Pan			
2.- Arroz			
3.- Tallarines			
4.- Plátanos			
5.- Papa			
6.- Frijoles			
7.- Lenteja			
8.- Harinas			

4.- ¿Su hijo consume los siguientes alimentos?

	SI	NO
1.- Leche		
2.- Queso		
3.- Huevo		
4.- Yogurt		
5.- Pescado		
6.- Carne		
7.- Pollo		
8.- Crustáceos		

5.-¿Con qué frecuencia a la semana su hijo consume estos alimentos?

	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	Todos los días
1.- Leche				
2.- Queso				
3.- Huevo				
4.- Yogurt				
5.- Pescado				
6.- Carne				
7.- Pollo				
8.- Crustáceos				

6.- ¿de los siguientes alimentos que cantidad consume su hijo?

	poco	normal	bastante
1.- Leche			
2.- Queso			
3.- Huevo			
4.- Yogurt			
5.- Pescado			
6.- Carne			
7.- Pollo			
8.- Crustáceos			

7.- ¿Su hijo consume las siguientes frutas?

- 1.- Manzana
- 2.- Mango
- 3.- Melón
- 4.- Guineo
- 5.- Naranja
- 6.- mandarina
- 7.- Papaya
- 8.- Piña
- 9.- Sandia
- 10.- Ciruela
- 11.- Uvas

SI	NO

8.- ¿Con qué frecuencia a la semana su hijo consume las frutas?

- 1.- Manzana
- 2.- Mango
- 3.- Melón
- 4.- Guineo
- 5.- Naranja
- 6.- mandarina
- 7.- Papaya
- 8.- Piña
- 9.- Sandia
- 10.- Ciruela
- 11.- Uvas

1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	Todos los días

9.- ¿Su hijo consume las siguientes vitaminas?

1. Vitamina A
2. Vitamina B
3. Vitamina C
4. Vitamina E

SI	NO

10.- De los alimentos que contienen vitamina A ¿Cuáles consume su hijo?

- 1. Zanahoria
- 2. Lechuga
- 3. Hígado
- 4. Col
- 5. Espinaca
- 6. Tomate

11.- De los alimentos que contienen vitamina B ¿Cuáles consume su hijo?

- 1.- Pescado
- 2.- Carne
- 3.- Plátanos

12.- De los alimentos que contienen vitamina C ¿Cuáles consume su hijo?

- 1.- Frutas cítricas
- 2.-Brócoli
- 3.- Patatas

13.- De los alimentos que contienen vitamina E ¿Cuáles consume su hijo?

- 1.- Huevos
- 2.- almendra
- 3.- aceites de maíz y girasol

14.- ¿Qué minerales consume su hijo?

- 1.- Hierro
- 2.- calcio

15.- ¿Su hijo consume los siguientes alimentos?

- 1.- Mantequilla
- 2.- Manteca
- 3.- Embutidos
- 4.- Nueces
- 5.- Maní

SI	NO

16.- ¿Con qué frecuencia su niño consume estos alimentos?

	1-2 Veces	3-4 veces	5-6 veces	Todos los días
1.- Mantequilla				
2.- Manteca				
3.- Embutidos				
4.- Nueces				
5.- Maní				

17.- de los siguientes alimentos que cantidad consume su niño

	poco	Mucho	bastante
1.- Mantequilla			
2.- Manteca			
3.- Embutidos			
4.- Nueces			
5.- Maní			

17.- ¿Su niño consume los siguientes dulces?

	SI	NO
1.- Postres		
2.- Chocolates		
3.- Caramelos		
4.- Chupetes		
5.-Galletas dulces		

18.- ¿Con qué frecuencia a la semana su niño consume dulces?

	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	Todos los días
1.- Postres				
2.- Chocolates				
3.- Caramelos				
4.- Chupetes				
5.- galletas dulces				

19.- ¿De los siguientes dulces que cantidad consume su niño?

	poco	mucho	bastante
1.- Postres			
2.- Chocolates			
3.- Caramelos			
4.- Chupetes			
5.-Galletas dulces			

CUESTIONARIO N° 3. DE PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Marque con una **X** su respuesta

1.- ¿Cuántas veces al día su niño consume alimentos?

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

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

- a) 1-2 veces a la semana
- b) 2-4 veces a la semana
- c) 5-7 veces a la semana
- d) Nunca

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

- a) 1-2 veces a la semana
- b) 2-4 veces a la semana
- c) 5-7 veces a la semana
- d) Nunca

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

- a) 1-2 veces a la semana
- b) 2-4 veces a la semana
- c) 5-7 veces a la semana
- d) Nunca

5.- Su niño se alimenta en:

- a) Una hora adecuada
- b) Hora inadecuada

6.- A la hora de alimentarse su hijo se encuentra:

- a) Solo
- b) Acompañado

7.- ¿Quién es la persona responsable de la distribución de los alimentos a su niño?

- a) Mama
- b) Empleada
- c) Hermanos
- d) Otros

8.- ¿Con qué frecuencia su niño consume alimentos fritos?

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

9.- ¿Con qué frecuencia su niño consume comida chatarra?

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

10.- ¿Cuántos vasos de agua y jugos naturales ingiere su niño diariamente?

- a) 1-2 vasos
- b) 3-4 vasos
- c) 5-6 vasos
- d) 7 o mas

11.- ¿Cuántos vasos de jugos artificiales o gaseosa ingiere su niño diariamente?

- a) 1-2 vasos
- b) 3-4 vasos
- c) 5 a 6 vasos
- d) 7 o más

12.- ¿Su hijo consume comida chatarra dentro del refrigerio escolar?

- a) SI
- b) NO

13.- ¿Dónde son preparados los alimentos del refrigerio escolar?

- a) Casa
- b) Bar de la escuela

14.- ¿Su niño realiza actividad física?

- a) SI
- b) NO

15.- ¿Qué tipo de actividad física realiza su niño?

- a) Básquet
- b) Futbol
- c) Vóleibol
- d) Natación

- e) Ciclismo
- f) Otros

16.- ¿Con qué frecuencia su niño realiza actividad física?

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

17.- ¿Qué otra actividad realiza su niño en tiempos libres?

- a) Jugar video juegos
- b) Juegos de internet
- c) Ver Televisión
- d) Otros

18.- ¿Con qué frecuencia su niño realiza estas actividades?

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

Anexo 4.- CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	TIEMPO EN MESES													
	MA Y 201 1	JUN 2011	JUL 2011	AGO 2011	SEP 2011	OCT 2011	NOV 2011	DIC 2011	ENE 2012	FEB 2012	MAR 2012	ABR 2012	MAY 2012	JUN 2012
Elaboración y presentación, primer borrador	→													
Elaboración y presentación, segundo borrador		→												
Elaboración y presentación, tercer borrador			→											
Reajuste y elaboración borrador limpio				→										
Entrega para la revisión					→									
Elaboración de la encuesta						→								
Ejecución de la encuesta								→						
Procesamiento de la información									→					
Resultado										→				
Análisis e interpretación de datos											→			
Conclusión y recomendaciones												→		
Entrega para la revisión													→	
Entrega para revisión total														→
Entrega del informe final														→
Sustentación de la tesis														→

Anexo 5.- PRESUPUESTO DEL PROYECTO

ACTIVIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
Lápiz	12	0.25	3.00
Borradores	10	0.10	1.00
Cartuchos de tinta	2	45.00	90.00
Fotocopia	300	0.5	150.00
Anillados	6	4.00	24.00
Internet	200 HORAS	0.60	120.00
Impresiones	400	0.20	80.00
Carpetas plásticas	10	0.25	2.50
Bolígrafo	20	0.25	5.00
Empastado	5	3.00	15.00
Comida	50	3.00	150.00
Transporte	60	5.00	300.00
Cinta métrica	2	0.50	1.00
Regleta de medición	1	5.00	5.00
Balanza	2	50.00	100.00
Gigantografías	2	30.00	60.00
Papelógrafos	7	0.30	2.10
Marcadores	6	0.70	4.20
Totales	1095	148.65	1112.80

TABLAS Y GRAFICOS

FACTOR SOCIOECONÓMICO

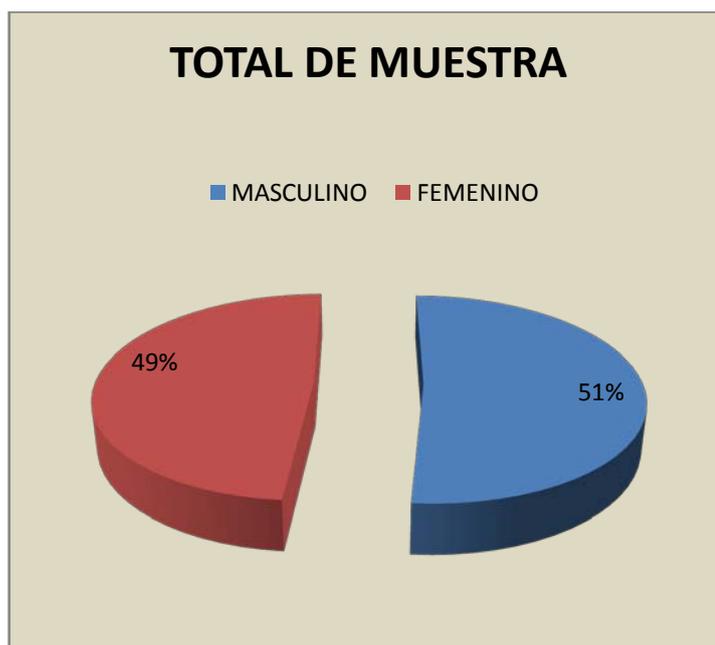
TABLA N°1 TOTAL DE LA MUESTRA SEGÚN POBLACIÓN

TOTAL DE LA MUESTRA	
Sexo	# Niños Escolares
MASCULINO	56
FEMENINO	53

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N°5 TOTAL DE LA MUESTRA SEGÚN POBLACIÓN



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: En la verificación y conteo de datos, se evidencia un total de 109 niños en etapa escolar como muestra de estudio correspondiendo el 49% al sexo femenino y el 51% al sexo masculino.

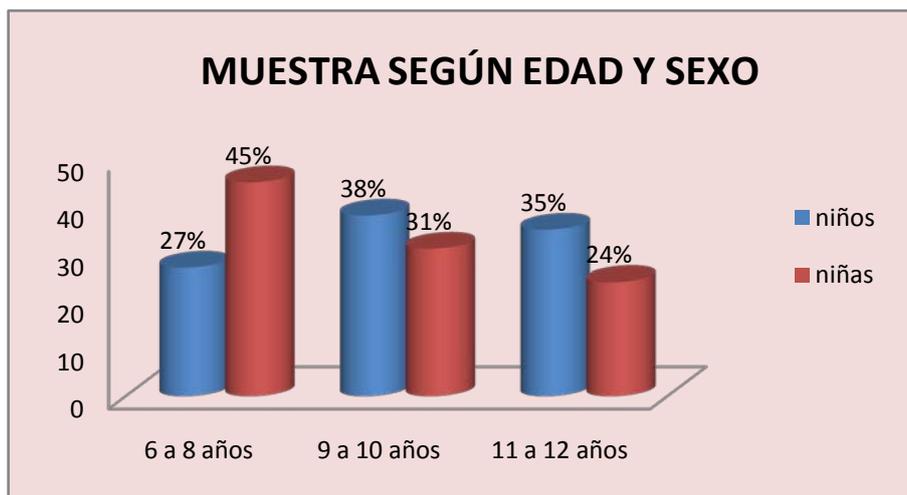
TABLA N°2 NIÑOS ESCOLARES POR RANGO DE EDAD

NIÑOS ESCOLARES SEGÚN EDAD Y SEXO		
Edades	Niños	Niñas
6 a 8 años	16	22
9 a 10 años	23	15
11 a 12 años	21	12

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N°6 NIÑOS ESCOLARES POR RANGO DE EDAD



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Se obtuvo como resultado que del 100% de escolares encuestados el 27% corresponde a niños entre las edades de 6 y 8 años, el 38% de 9 a 10 años y el 35% de 11 a 12 años; demostrando así que el mayor porcentaje se encuentra entre las edades de 9 y 10 años de nuestra población y según la población total en niñas encuestadas el de mayor porcentaje está en las edades de 6 y 8 años con el 45%, seguido del 31% de niñas en edad de 9 y 10 años y por último el 24% entre las edades de 11 y 12 años.

TABLA N°3 LUGAR DE RESIDENCIA DE LOS ESCOLARES

LUGAR DE RESIDENCIA	
Zona	# De Personas
RURAL	
URBANA	109

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 7 LUGAR DE RESIDENCIA DE LOS ESCOLARES



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Con respecto al lugar de residencia el 100% de la población vive en una zona urbana.

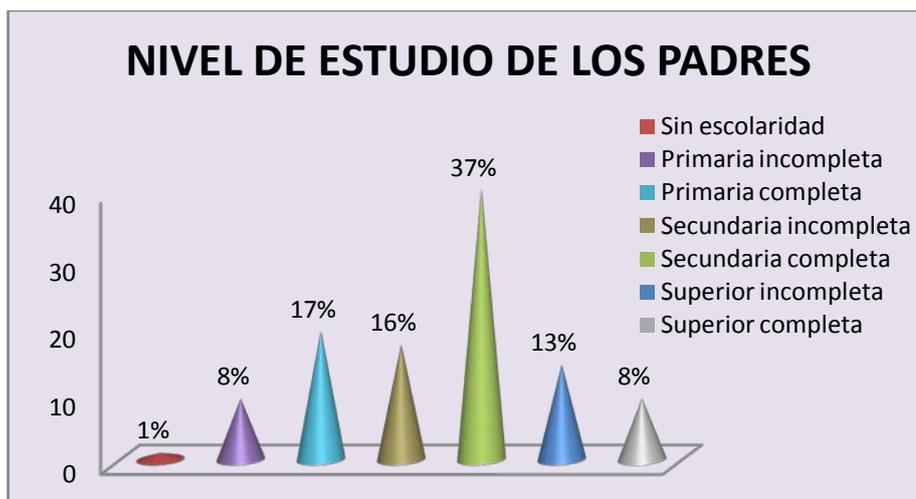
TABLA N°4 INSTRUCCIÓN ACADÉMICA DE LOS PADRES

NIVEL DE ESTUDIO DE LOS PADRES	
Nivel De Escolaridad	# De Personas
Sin escolaridad	1
primaria incompleta	9
primaria completa	19
Secundaria incompleta	17
secundaria completa	40
superior incompleta	14
superior completa	9

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N°8 INSTRUCCIÓN ACADÉMICA DE LOS PADRES



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Con respecto al nivel de Estudio de los padres de los escolares, se encuentra que el 37% llegó a completar estudios secundarios, seguido del 17% que corresponde el haber terminado la primaria y el 16% mantienen una secundaria incompleta, el 13% llegó a mantener estudios superiores incompletos; continuando con un 8% quienes llegaron a estudios superiores completos; al igual que los que mantiene una primaria incompleta que tiene un 8% y por último un 1% que no tienen ningún tipo de estudio.

TABLA N°5 INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE LA FAMILIA

INGRESO ECONÓMICO MENSUAL	
Cantidad en dólares	# De Familias
menos de \$ 100	4
\$101 a 200	6
\$201 a 300	40
\$ 301 a 400	30
\$ 401 a 500	18
\$ 500 o mas	11

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 9 INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE LA FAMILIA



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Al investigar cuál es el ingreso económico de las familias de la zona urbana se detectó que el 28% de las familias ganan de \$301 a 400; seguido con un 37% que ganan de \$201 a 300, el 16% ganan de \$401 a 500, el 10% tiene una remuneración de más de \$500, el 5% solo ganan de \$101 a 200 y por último el 4% de estas familias que ganan menos de \$100.

TIPO DE ALIMENTACIÓN

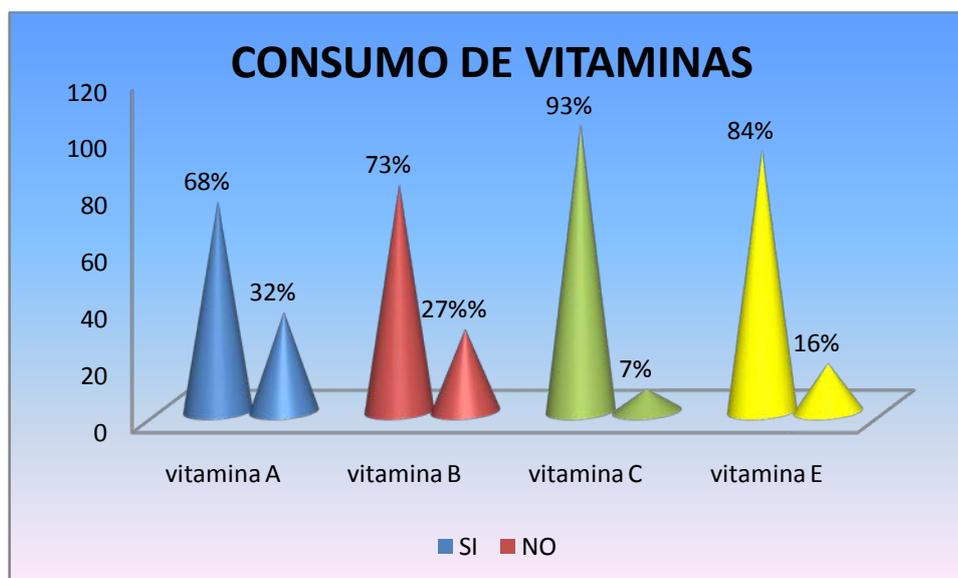
TABLA N°6 CONSUMO DE VITAMINA

CONSUMO DE VITAMINAS		
Clasificación De Las Vitaminas	SI	NO
vitamina A	74	35
vitamina B	80	29
vitamina C	101	8
vitamina E	92	17

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 10 CONSUMO DE VITAMINAS



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Como podemos observar en la grafica podemos decir que el 68% de los escolares consumen vitamina A y el 32% no la consumen; el 73% de los escolares consumen vitamina B y el 27% no lo ingieren, el 93% de los niños ingieren vitamina C y el 7% no lo ingieren y por ultimo tenemos que el 84% de los escolares consumen vitamina E y el 16% no lo ingieren.

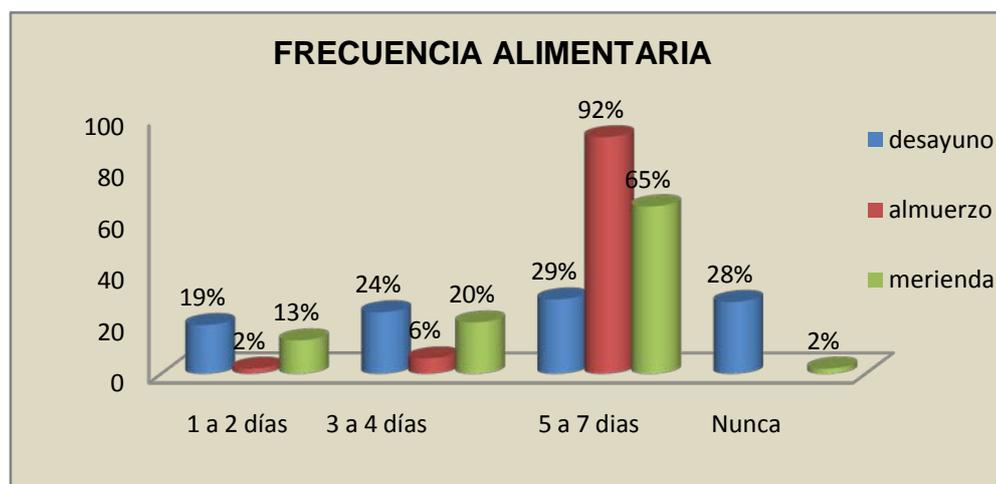
TABLA N° 7 FRECUENCIA ALIMENTARIA

FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN DIARIA			
Frecuencia	Desayuno	Almuerzo	Merienda
1 a 2 días	21	2	14
3 a 4 días	26	7	22
5 a 7 días	32	100	71
Nunca	30		2

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 11 FRECUENCIA ALIMENTARIA



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Con respecto a las comidas diarias se obtuvo que el 19% desayunan de 1-2 días por semana, el 24% de 3-4 días a la semana, el 29% de 5-7 días por semana y el 28% nunca desayuna. En cuanto al almuerzo se obtuvo que el 2% almuerza con una frecuencia de 1-2 días a la semana, el 6% de 3-4 días por semana, el 92% lo hace de 5-7 días a la semana. Por último se obtuvo que el 13% merienda de 1-2 días a la semana, el 20% de 3-4 días a la semana. El 65% de 5-7 días a la semana y el 2% nunca meriendan.

TABLA N° 8 TIEMPO EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

TIEMPO DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL NIÑO	
Tiempo	# De Personas
HORA ADECUADA	89
HORA INADECUADA	20

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 12 TIEMPO EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Según datos obtenidos de la encuesta realizada a los padres o cuidadores de los escolares demuestra que el 82% de niños consumen sus comidas a las horas adecuadas y solo el 18 % pertenecen a los que se alimentan en horas inadecuadas.

TABLA N° 9 ACOMPAÑAMIENTO DEL NIÑO DURANTE SU ALIMENTACIÓN

ACOMPAÑAMIENTO DEL NIÑO DURANTE SU ALIMENTACIÓN	
Acompañamiento	# De Personas
Solo	42
Acompañado	67

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 13 ACOMPAÑAMIENTO DEL NIÑO DURANTE SU ALIMENTACIÓN



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

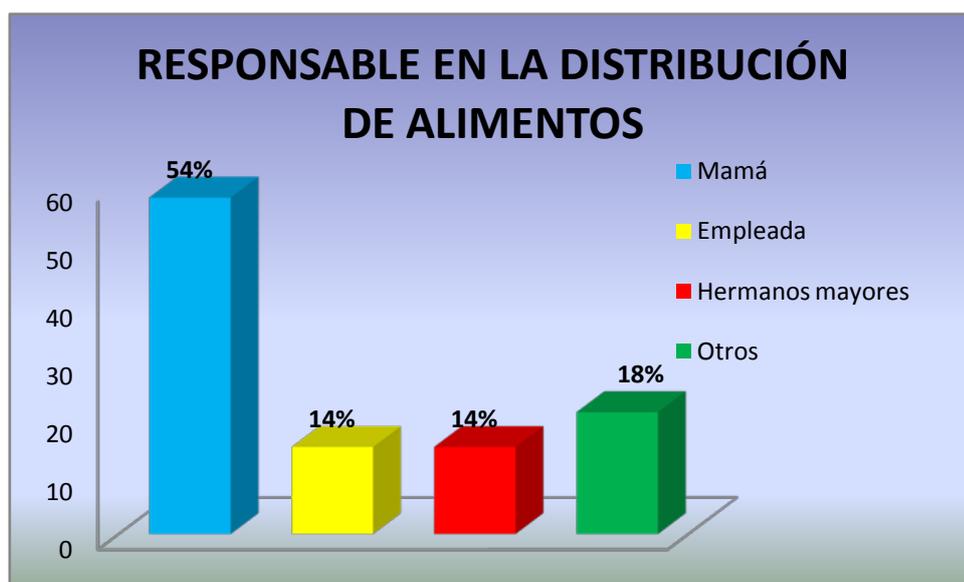
ANÁLISIS: De acuerdo a los resultados obtenidos sobre el acompañamiento del niño al ingerir alimentos se obtuvo que el 39% se encuentran solos cuando consume alimentos y el 61% está acompañado al momento de ingerir alimentos.

TABLA N°10 RESPONSABLE EN DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

RESPONSABLE EN LA DISTRIBUCION DE ALIMENTOS	
Responsable	# De Personas
Mamá	58
Empleada	15
Hermanos mayores	15
Otros	20

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 14 RESPONSABLE EN DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: en cuanto a la distribución de alimentos el 54% de las madres son las encargadas de distribuir los alimentos a los escolares mientras que el 18% son otras personas encargadas, el 14% recae sobre las empleadas y por último el 14% los encargados son los hermanos mayores.

TABLA N° 11 HÁBITOS DE COMER COMIDA CHATARRA

HABITOS DE COMER COMIDA CHATARRA	
Frecuencia	# De Personas
1-2 veces a la semana	11
3-4 veces a la semana	14
5-6 veces a la semana	68
Todos los días	16

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 15 HÁBITOS DE COMER COMIDA CHATARRA



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Con respecto al hábito de ingerir comida chatarra se detectó que el 10% de los escolares consumen comida chatarra de 1-2 veces a la semana. El 13% de 3-4 veces a la semana, el 62% consumen de 5-6 veces por semana y el 15% consumen todos los días estos alimentos.

TABLA N° 12 HÁBITO DE INGERIR ALIMENTOS FRITOS

HÁBITO DE INGERIR ALIMENTOS FRITOS	
Frecuencia	# De Personas
1-2 veces	34
3-4 veces	53
5-6 veces	15
Todos los días	7

GRÁFICO N°16 HÁBITO DE INGERIR ALIMENTOS FRITOS



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.

Responsables: Ayala, D Pilay, K

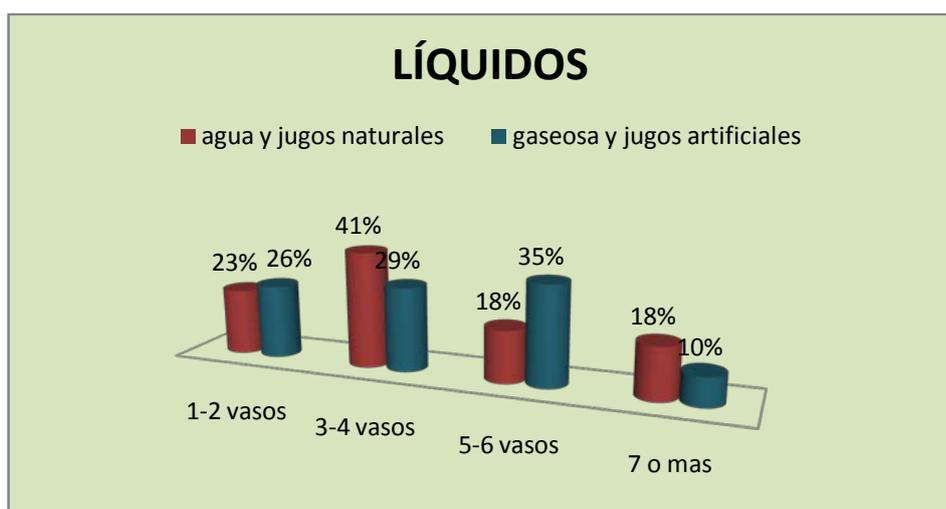
ANÁLISIS: Se obtuvo resultados que el 31% consumen alimentos fritos de 1-2 veces a la semana, el 49% de 3-4 veces a la semana, el 14% de 5-6 veces y el 6% consumen alimentos fritos todos los días.

TABLA N° 13 INGESTA DE LÍQUIDOS

INGESTA DIARIA DE LÍQUIDOS		
# De Vasos	Agua Y Jugos Naturales	Gaseosa Y Jugos Artificiales
1-2 vasos	25	28
3-4 vasos	44	32
5-6 vasos	20	38
7 o mas	20	11

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 17 INGESTA DE LÍQUIDOS



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

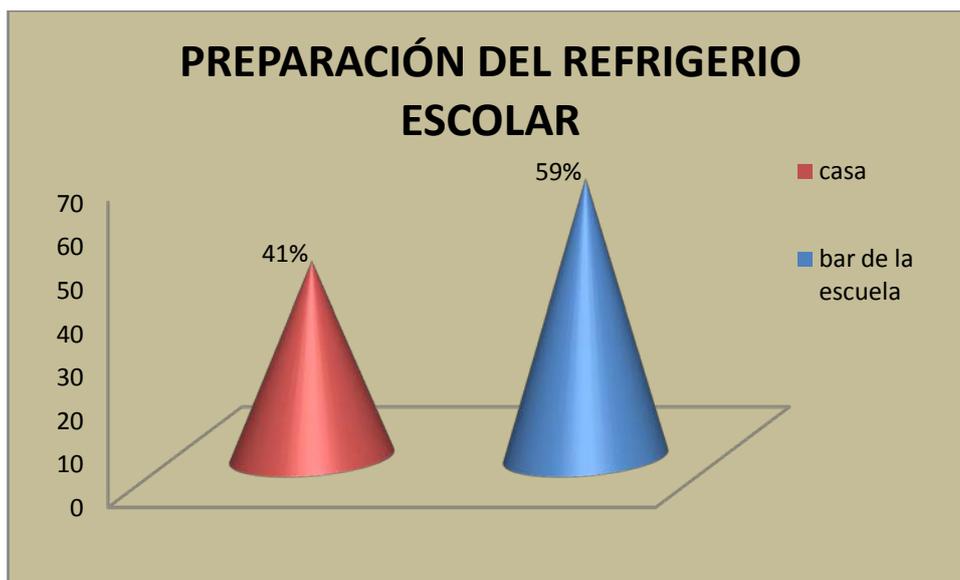
ANÁLISIS: Por otra parte el estudio realizado en la población de los escolares sobre los líquidos y jugos naturales que consumen diariamente demuestra que el 41% es de 3 a 4 vasos diarios, el 23% de 1 a 2 vasos diarios, el 18% de 5 a 6 vasos diarios y el otro 18% corresponde de 7 a 8 vasos diarios y con respecto al consumo de las gaseosas y jugos artificiales esta que el 35% consumen de 5 a 6 vasos, el 29% de 3 a 4 vasos diarios, el 26% de 1 a 2 vasos diarios y el 10% de 7 a más vasos diarios.

TABLA N° 14 PREPARACIÓN DEL REFRIGERIO ESCOLAR

PREPARACIÓN DEL REFRIGERIO ESCOLAR	
Lugar	# De Personas
casa	45
bar de la escuela	64

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 18 PREPARACIÓN DE REFRIGERIO ESCOLAR



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Continuando con la variable sobre la preparación del refrigerio escolar encontramos que del 100% de la población solo el 41% de los alimentos vienen preparados de la casa y el 59% los alimentos corresponden al bar escolar.

TABLA N° 15 PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA	
Práctica	# De Personas
Si	38
No	71
	109

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 19 PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Con respecto a la actividad física del 100% de la población el 65% menciona que no realizan actividad física alguna y sólo el 35% menciona que si realiza actividad física.

TABLA N°16 TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	
Tipo de deportes	# de personas
básquet	6
fútbol	19
voleibol	1
natación	1
ciclismo	11

Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

GRÁFICO N° 20 TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente: cuestionario de preguntas a padres de los escolares.
Responsables: Ayala, D Pilay, K

ANÁLISIS: Demuestra que el 50% de los niños escolares practican fútbol, el cual es la actividad muy bien practicada en la región Costa y el otro 50% se lo desglosa en el 29% que practica el ciclismo, el 16% que practica básquet, 3% que practica natación y el 2% que practica voleibol; cabe recalcar que el estado nutricional de los niños escolares también depende del grado de ejercicio que realizan diariamente.

GRAFICO 21.- ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN NIÑAS

IMC de niñas y adolescentes, por edad

Para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC)

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

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

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

1 kilogramo = 2.2 libras

10 centímetros = 3.94 pulgadas

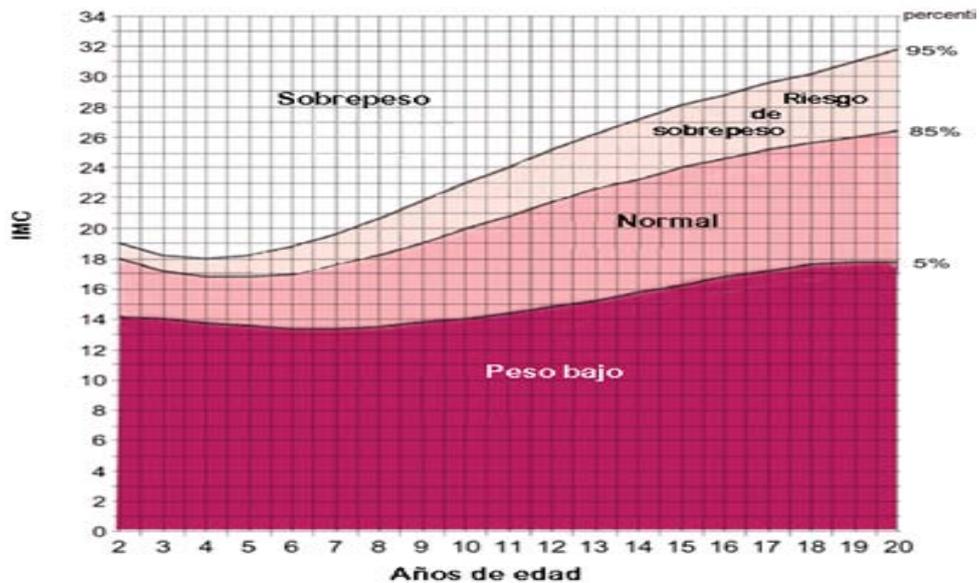


GRAFICO N°22.- ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN NIÑOS

IMC de niños y adolescentes, por edad

Para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC)

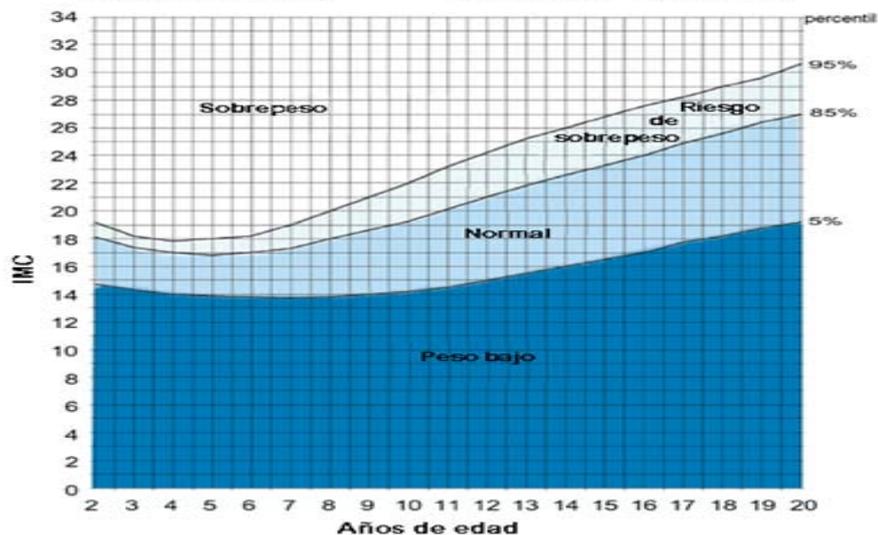
Paso 1: Multiplicar el peso corporal del niño, en libras, por 703.

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

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

1 kilogramo = 2.2 libras

10 centímetros = 3.94 pulgadas



CUADRO N° 9.- PESO Y TALLA SEGÚN LA OMS

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

Anexo 6.- EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

ESCUELA MIXTA PARTICULAR N°9 COSTA AZUL





ANEXO7.- FACTIBILIDAD Y VIABILIDAD

- **¿Fue políticamente viable?**

Si

- **¿Se dispuso de los recursos económicos materiales?**

Si

- **¿Fue suficiente el tiempo previsto?**

Si se dispuso del tiempo necesario para realizar el trabajo de investigación.

- **¿Se pudo lograr la participación de los sujetos u objetos necesarios para la investigación?**

Si, la población fue participativa y colaboradora

- **¿Fue posible conducirlo en la metodología seleccionada?**

Si, de acuerdo a las capacitaciones aprendidas

- **¿Se conoció dominio adecuadamente?**

Si

- **¿Hubo problemas éticos morales en la investigación?**

No existen debido a que el tema fue de fácil comprensión y no ocasionó incomodidad en los pobladores.

PERTINENCIA, UTILIDAD Y CONVENIENCIA

- **¿Se pudieron generalizar los hallazgos?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se podrá generalizar todos los hallazgos referentes a la investigación.

- **¿Qué necesidades fueron satisfechas con los resultados de la investigación?**

Las necesidades de alimentación en los niños escolares fueron cubiertas de acuerdo a lo requerido.

- **¿Qué prioridad tuvo la solución de este problema?**

Cambiar el tipo de alimentación por medio de la educación

- **¿Estuvo interesado o motivado el investigador?**

Si porque observamos el bajo crecimiento y desarrollo que tienen los niños de la península.

- **¿Fue competente el investigador para estudiar dicho problema?**

Si de acuerdo al conocimiento científico adquirido durante el tiempo de estudio.

PROPUESTA



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**PROGRAMA DE “REFRIGERIO ESCOLAR” DIRIGIDO A
LOS PADRES, LAS MADRES O LOS CUIDADORES DE
NIÑOS ESCOLARES DE LA ESCUELA MIXTA
PARTICULAR N°9 “COSTA AZUL”**

**AUTORES: PILAY INFANTE KAREN MARICELA
AYALA PÉREZ DIANA CAROLINA**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBOMSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2012

ANTECEDENTES

A nivel mundial la desnutrición tiene aproximadamente 941 millones de casos y en un lapso de 20 años ha disminuido a un número aproximado de 786 millones en las regiones que están en desarrollo, esto implica que el descenso de una malnutrición es lento.

La mala alimentación produce enfermedades como la desnutrición y obesidad problemas que actualmente en el Ecuador se pueden evidenciar, la tasa de desnutrición es uno de los ejemplares que tiene aproximadamente 371.000 niños con este problema que corresponde al 71 % con desnutrición.

Otro problema de salud infantil es la obesidad que se ve reflejada en los datos estadísticos del año 2010 en los que indica que alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso; esto da a entender que la mala nutrición es un problema mundial y que a medida que los países van en vía de desarrollo existe mayor problema en la alimentación diaria, incluyendo la manera de alimentar a los niños fuera y dentro del ámbito escolar.

Es importante señalar que existe un alimento para el escolar que no sustituye al desayuno ni a la comida y que corresponde al REFRIGERIO ESCOLAR, es la comida que los escolares ingieren en los establecimientos educativos donde pasan la mayor parte del tiempo, es necesario conocer que debería ser una de las comidas ligeras a media mañana, la cual debe tener mayor contenido nutritivo y balanceado para poder reparar las fuerzas del niño durante toda la jornada.

Se han realizado diferentes estudios y proyectos dentro del país, por diversas instituciones, uno de los cuales fue el proyecto “Mi lonchera nutritiva” ejecutada por los estudiantes y padres de familia del 2^{do} año básico de la escuela particular “San Isidro Labrador”, siendo una alternativa de alimentos que debe contener una lonchera escolar y ciertos consejos prácticos sobre el mismo tema. También existen programas como el PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

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

En base a estos datos relevantes se decidió investigar ¿cuál es el nivel de alimentación en nuestra Provincia Península de Santa Elena? en una zona urbana teniendo en cuenta que la mala nutrición ocasiona retrasos en el crecimiento y en el desarrollo y que es la etapa donde deben darse los nutrientes necesarios para mejor funcionamiento del organismo.

Por lo antes expuesto, se realizó la propuesta denominada “REFRIGERIO ESCOLAR” para que los padres puedan ofrecer una mejor alimentación a sus niños incluyendo alimentos nutritivos en la lonchera y así mantener una buena salud tanto física y mental en el niño, logrando de esta manera uno de los niveles básicos de prevención que es promover la salud.

JUSTIFICACIÓN

En base a la obtención de los resultados de que existen mayor número de niños con riesgo de sobrepeso debido a la mala alimentación en cuanto al lonch escolar decidimos diseñar la propuesta a la institución para mejorar la lonchera y puedan tener un mejor rendimiento a lo largo del día del mismo modo tendrán un mejor crecimiento y desarrollo.

Es muy común, en la actualidad, darle poca importancia al refrigerio escolar y por lo tanto, el tiempo que se le dedica a su planeación y preparación es poco o nulo, lo que a la larga puede traer como consecuencias problemas que van desde la disminución en el rendimiento escolar hasta caries dental y obesidad, entre otras enfermedades ya mencionadas anteriormente en base a aquello se hizo la propuesta denominada “REFRIGERIO ESCOLAR” en la cual los padres lograron conocer la manera correcta de mezclar los alimentos y brindar una alimentación, no en cantidad, sino en calidad para mantener una buena salud tanto física y mental en el niño, realizando así uno de los niveles básicos de prevención que es el de promover la salud para el beneficio de toda la población, siendo los niños escolares los beneficiados directos.

Por lo tanto en base a esta propuesta se pudo educar a los cuidadores y mejorar el estado nutricional a nivel de la provincia de Santa Elena que es nuestro campo de elección.

OBJETIVOS GENERAL

Elaborar un programa de refrigerio escolar para los niños de la escuela mixta particular N°9 “Costa Azul”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diseñar un programa educativo sobre los alimentos correctos que deben incluirse en la lonchera del escolar.
- Elaboración de folletos ilustrativos sobre consejos prácticos de aseo, preparación y conservación del refrigerio escolar.

RESULTADOS ESPERADOS:

Disponer de un programa educativo

Disponer de folletos ilustrativos sobre lonchera escolar

ESTRATEGIAS:

- Garantizar la implementación de alimentos nutritivos dentro del bar escolar.
- Formar un grupo de profesores encargados de vigilar la lonchera del escolar.
- Formar un comité de padres de familia para controlar y verificar los productos que se expenden dentro del bar escolar.
- Incentivar la participación activa de los cuidadores del escolar mediante las reuniones de rendimiento.

BENEFICIARIOS

DIRECTOS

Niños escolares de la escuela mixta particular N°9 “Costa azul”

INDIRECTOS

Padres, madres o cuidadores de los niños escolares de la escuela “Costa Azul”.

Personal de la escuela mixta particular N° 9 “Costa Azul”

METODOLOGÍA

Demostrativa: Ya que se realizó talleres donde se explicó los correctos alimentos que deben incluirse en la lonchera del escolar.

Reflexiva y motivacional: Los cuidadores de los niños escolares y miembros de la institución podrán tomar conciencia sobre la importancia del refrigerio escolar y de los alimentos que deben evitar para los escolares.

UNIVERSO DE TRABAJO

El universo es trabajar con 109 de niños escolares entre 6-12 años que pertenezcan a la escuela mixta particular N°9 “Costa Azul”

Los vendedores del bar de la institución.

TIEMPO Y LUGAR

El tiempo que se ocupó para el cumplimiento de la propuesta fue 3 meses en las cuales se logró realizar todas las actividades dentro de las aulas de la institución seleccionada para la propuesta.

META

Lograr mejorar en un 50 % los alimentos que se incluyen en la lonchera del escolar.

RECURSO

Recurso humano

- Junta de padres de familia
- Directiva de la institución de padres de familia
- Docentes colaboradores

Colaboradores:

- Director De La Escuela: José Vera Perero
- Profesores de la escuela

Recurso Material

- Marcadores
- Cartulina
- Proyector
- Computadora
- Internet
- Pendrive
- Folletos
- Impresión
- Copia

PRESUPUESTO

ACTIVIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
Marcadores	8	0.25	2.00
cartulina	6	0.30	1.08
Proyector (alquilada)	1	100	100.00
Lápices	150	0.27	40.5
Internet	20 HORAS	0.60	12.00
folletos	200	0.25	50.00
Bolígrafo	5	0.25	1.25
Copias	150	0.3	45.00
Comida	200	1.25	250.00
Transporte	15	5.00	75.00
TOTAL			576.83

CRONOGRAMA

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	MATERIALES(FUENTES)	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
Diseñar un programa educativo sobre los alimentos correctos que deben incluirse en la lonchera del escolar.	Planificación de las acciones que se van a incluir dentro del programa	<ul style="list-style-type: none"> • Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidadores de los escolares • vendedores del 	Internas: Karen Pilay Infante Diana Ayala Pérez
	Búsqueda información ilustrativa y comprensible para los padres asistentes	<ul style="list-style-type: none"> • Internet • biblioteca • 	<ul style="list-style-type: none"> • bar • Cuidadores de los escolares • vendedores del 	Internas: Karen Pilay Infante Diana Ayala Pérez
	Análisis de la información	<ul style="list-style-type: none"> • internet • libros 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidadores de los escolares • vendedores del bar 	Internas: Karen Pilay Infante Diana Ayala Pérez
	Diseño del programa educativo	<ul style="list-style-type: none"> • Biblioteca • Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidadores de los escolares • vendedores del bar 	Internas: Karen Pilay Infante Diana Ayala Pérez
Elaboración de folletos ilustrativos sobre consejos prácticos de aseo, preparación y conservación de refrigerio escolar.	Buscar información correspondiente al tema	<ul style="list-style-type: none"> • Internet • Biblioteca virtual 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidadores de los escolares • vendedores del bar 	Internas: Karen Pilay Infante Diana Ayala Pérez
	Realización de los folletos	<ul style="list-style-type: none"> • hojas A4 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidadores de los escolares • vendedores del bar 	Internas: Karen Pilay Infante Diana Ayala Pérez

EVALUACIÓN

POR PROCESO: Se evaluó la calidad del programa de educación.

POR PRODUCTO: Se medirá el contenido de folletos impartidos y el programa de educación difundido.

POR RESULTADO: Los niños escolares dispongan de una lonchera nutritiva

DESARROLLO DEL TEMA

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LOS ALIMENTOS CORRECTOS QUE DEBEN INCLUIRSE EN LA LONCHERA DEL ESCOLAR.

INTRODUCCIÓN:

Los padres de familia deben estar conscientes de que un niño que desayuna de manera adecuada obtiene mejores resultados en las actividades que realiza diariamente, ya que de esa manera el cerebro cuenta con el combustible necesario para funcionar con normalidad.

No obstante hay que recordar que una buena nutrición repercutirá directamente en los alimentos que el niño ingiere de su lonchera escolar, es cuando la buena salud y el estado de ánimo del escolar dependerán de esto.

Es muy común, que en la actualidad se le de poca importancia al refrigerio escolar y por lo tanto, el tiempo que se le dedica a su planeación y preparación es poco o nulo, lo que a la larga puede traer como consecuencias problemas que van desde la disminución en el rendimiento escolar hasta caries dental y obesidad, entre otras enfermedades, como la diabetes e hipertensión a la larga.

El refrigerio escolar, es una comida ligera que deben tomar los niños a media mañana es decir durante el recreo en la escuela. Sin embargo es importante señalar que éste alimento NO sustituye al desayuno ni a la comida. Sirve para reparar las fuerzas del niño, por lo que su contenido debe ser nutritivo y balanceado.

Lo primordial de esta comida, es que da a los escolares un buen rendimiento académico y también una oportunidad más para fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables para toda la vida.

JUSTIFICACIÓN:

Conociendo que es primordial e importante mantener un valor nutritivo dentro de la lonchera escolar se realiza el programa educativo, que se enfoca en dar a conocer las opciones más nutritivas y prácticas para el consumo del escolar. Donde podremos dar consejos prácticos y teóricos sobre la manera más nutritiva de alimentarlos.

Se espera que al dar a conocer estas recomendaciones los cuidadores de los escolares adquieran más compromiso y pueda mejorar el valor nutritivo en las loncheras, que es importante para cada uno de sus niños ya que el refrigerio escolar cubre alrededor del 15% de los requerimientos de nutrientes diariamente para un niño.

Logrando así generar conductas que logren mejorar el valor nutritivo en una lonchera.

OBJETIVO

Educar a los cuidadores de los escolares sobre los alimentos más nutritivos, accesibles y prácticos que deben incluirse en el lonch escolar.

META

Nuestra meta es capacitar a los cuidadores de los escolares sobre maneras prácticas de preparar alimentos con un gran valor nutritivo que necesitan para su vida diaria.

METODOLOGÍA

Participativa: Permitirá que los cuidadores de los escolares realicen preguntas y puedan participar en la charla educativa.

Reflexiva y motivacional: Permite que los cuidadores concienticen sobre la importancia de incluir alimentos nutritivos en la lonchera del escolar.

CRONOGRAMA DE CHARLAS

TIEMPO	TEMAS	DIRIGIDO A	MATERIAL	RESPONSABLES
40 min	Importancia de la lonchera escolar	Padres de familia asistentes y vendedores del bar de la institución	Papelógrafos Refrigerio	Int.Enf Diana Ayala P. Int.Enf Karen Pilay I.
40 min	Preparación del lonch escolar	Padres de familia	Proyector Folletos Refrigerio	Int.Enf Diana Ayala P. Int.Enf Karen Pilay I.
40 min	Taller demostrativo de una saludable lonchera escolar	Padres de familia	Proyector Alimentos Refrigerio	Int.Enf Diana Ayala P. Int.Enf Karen Pilay I.

EVALUACION DEL PROGRAMA:

Cuantitativa:

Esquema de control de asistencia

FECHA	NOMBRE COMPLETO	GRADO	EDAD	FIRMA

Nº de personas asistidas en la charla:

Cualitativa:

Evaluar desarrollo de programa por medio de un esquema

PLAN DE CHARLAS		
	SI	NO
¿Considera de gran importancia el tema expuesto?		
¿Considera, usted, que la charla impartida fue clara?		
¿Considera, usted, que la charla servirá para ponerla en práctica?		
¿Logró eliminar las dudas sobre los alimentos de valor nutritivo?		
¿Logró entender todas las recomendaciones para mejorar el refrigerio escolar?		

PLAN DE CHARLA 1

TEMA: GENERALIDADES DE LA LONCHERA ESCOLAR

OBJETIVO: EDUCAR A LOS PADRES DE FAMILIA Y VENDEDORES DE BAR DE LA INSTITUCION SOBRE LOS ALIMENTOS QUE DEBEN INCLUIRSE EN LA LONCHERA ESCOLAR.

PARTICIPANTES: 109 PADRES DE FAMILIA Y 2 VENDEDORES DELBAR ESCOLAR.

LUGAR: AULAS DE LA INSTITUCION

TIEMPO	Resultado de aprendizaje	CONTENIDO	TÉCNICAS/ RECURSOS	EVALUACIÓN
40 min	Definirán: <ul style="list-style-type: none"> • definición • importancia • beneficios 	Definición importancia beneficiosde la lonchera escolar.	Papelógrafos Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué es el refrigerio escolar? ❖ Beneficios de una saludable lonchera escolar. ❖ Importancia del refrigerio escolar.

CONTENIDO DE CHARLA N°1

QUE ES EL REFRIGERIO ESCOLAR

Es el alimento que el niño necesita tomar a media mañana, para complementar su alimentación, recuperar el líquido que pierde al jugar, recuperar la energía que gastó durante el juego y no decaer en el rendimiento escolar.

Por lo tanto debe ser nutritiva, es decir con alimentos naturales que brinden las cantidades de energía y nutrientes que el niño necesita según requerimientos (edad, peso, estatura y actividad física). Debe ser atractiva y utilizar muchos colores, sabores, texturas y formas, para que al niño le provoque comer la merienda. Variadas con alimentos diferentes para cada día y sencilla con alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad, confianza e independencia.

IMPORTANCIA DEL REFRIGERIO ESCOLAR

Una lonchera nutritiva es muy importante porque sirve para darle energía suficiente que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en la escuela, no debe remplazar al desayuno ni al almuerzo.

La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros. Empacar almuerzos que se conservarán bien es más fácil de lo que piensa.

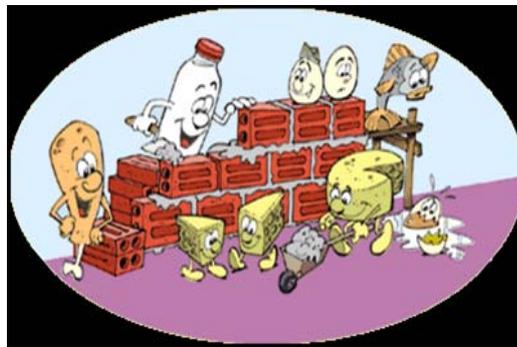
Lonchera permite alcanzar los siguientes objetivos

- Aportar energía, El desgaste de energía que sufren los niños por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte debe ser recuperada con la lonchera.
- Mantener al niño alerta, Logrando que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

Aporte nutricional de la lonchera?

Provee entre el 15% y 30% de los requerimientos promedios de la energía que el niño debe consumir todo el día.

Contienen entre 150 a 300 calorías. Esta cantidad está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de los niños



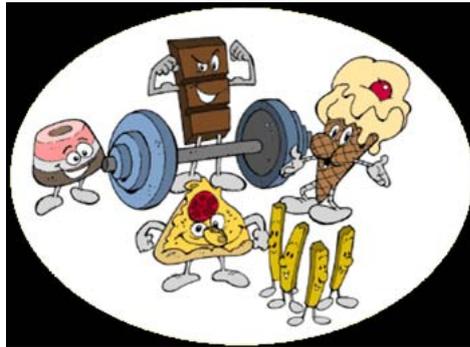
Los alimentos agregados a la lonchera permiten que los niños no pasen muchas horas sin alimento, ya que en la escuela permanecen entre 6 y 8 horas en actividad constante. El alimento que consume en este tiempo de comida hace que el cuerpo del pequeño recargue energía y pueda concentrarse en sus clases.

Los niños en edad escolar (6 a 12 años) tienen un elevado gasto energético al encontrarse en crecimiento físico y mental. Por esta razón la lonchera de los niños en edad escolar deberá ser adecuada en cantidad y calidad, agregando alimentos de la mayoría de los grupos que conforman la pirámide de los alimentos.

Los alimentos deberán formar parte de todos los grupos alimenticios, tales como:

Cereales y tubérculos:

Aportan hidratos de carbono, que son la mejor fuente de energía. Ejemplo: panes integrales, diferentes tipos de cereales, alimentos a base de avena, trigo, centeno.



Productos de origen animal:

Estos aportan las proteínas necesarias para formar sus tejidos. pollo, carne, pescado, leche y sus derivados.

Frutas y verduras:

Son fuente de fibra, vitaminas y minerales. Además dan sabor y color a la alimentación.

Grasas y azúcares:

Son fuente concentrada de energía. Ejemplo: aceite, mantequilla, crema, azúcar de mesa, dulce, mermelada, etc. Deberán ser consumidos por los niños con moderación.

Agua:

Agregue siempre a la lonchera de los niños un termo o envase con agua. Se recomienda para esta edad el consumo de 6 a 8 vasos.

BENEFICIOS DE UN REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE

Una alimentación saludable permitirá un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, entendiendo la diferencia que existe entre crecimiento y desarrollo

CRECIMIENTO: Procesó de incremento de la masa de un ser vivo

DESARROLLO: Procesó por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas

Una alimentación saludable permitirá entonces que los niños y adolescentes:



PLAN DE CHARLA 2

TEMA: PREPARACIÓN DEL REFRIGERIO ESCOLAR

OBJETIVO: ENSEÑAR A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE LA CORRECTA PREPARACIÓN DEL REFRIGERIO ESCOLAR.

PARTICIPANTES: 109 PADRES DE FAMILIA
LUGAR: AULAS DE LA INSTITUCIÓN

TIEMPO	Resultado de aprendizaje	CONTENIDO	TECNICAS/ RECURSOS	EVALUACION
40 min	Definirán: Higiene Preparación Conservación	Definición de higiene, preparación y conservación de los alimentos; aspectos importantes de cada uno de ellos.	Proyector folletos Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cuáles son las medidas de higiene que se deben seguir al preparar los alimentos? ❖ ¿conservación de los alimentos? ❖ Limpieza de la lonchera

CONTENIDO DE CHARLA N°2

RECOMENDACIONES PARA EL REFRIGERIO ESCOLAR

Se debe invitar al niño para realizar la preparación de la lonchera, al hacerlo ser firme a la hora de escoger los alimentos y no ceder a lo que el niño quiera.



Darle consejos de su higiene, creando el hábito de lavarse las manos antes de comer su lonchera y antes de comer cualquier alimento.



Se deben utilizar envases o recipientes prácticos y seguros para evitar derrames.



Lavar y limpiar todos los días su lonchera para prevenir enfermedades de infección, recuerde envolver con papel o servilletas de tela para acomodar los alimentos y evitar que se balanceen o se dañen mucho.



En el verano evite enviar alimentos que puedan fermentarse.

Asegúrese de enviarle agua natural o bebidas energizantes los días que practique deportes para mantenerlo hidratado.



Para evitar la obesidad infantil evite el consumo de bebidas azucaradas y reemplace por agua natural.

Evite las frituras y comida chatarra(hamburguesas, hotdog ,salchipapas ,tacos, chupetes ,caramelos, chocolates etc.)



PLAN DE CHARLA 3

TEMA: TALLER DEMOSTRATIVO DE UNA SALUDABLE LONCHERA ESCOLAR

OBJETIVO: DEMOSTRAR LA MANERA DE CÓMO DEBERÍA SER UNA LONCHERA SALUDABLE.

PARTICIPANTES: 109 PADRES DE FAMILIA

LUGAR: AULAS DE LA INSTITUCIÓN

TIEMPO	Resultado de aprendizaje	CONTENIDO	TÉCNICAS/ RECURSOS	EVALUACIÓN
40 MIN	Conocimiento de los cuidadores del escolar sobre los alimentos nutritivos que deben incluir en la lonchera.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Demostración de los alimentos que deben incluirse en una lonchera nutritiva. ❖ Demostración de los alimentos que deben excluirse en una lonchera nutritiva 	<p style="text-align: center;">Proyector</p> <p style="text-align: center;">Taller ilustrativo</p> <p style="text-align: center;">Alimentos</p> <p style="text-align: center;">Refrigerio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Concurso y premiación de la lonchera mejor preparada por los padres de familia.

CONTENIDO DE CHARLA N°3

COMPOSICIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR

Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 calorías, pero que no remplazan al desayuno, ni al almuerzo, ni comida diaria. Esta cantidad de calorías está de acuerdo a la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes.

Una lonchera nutritiva está compuesta generalmente por:

- 1 sándwich, 1 fruta y un refresco.



Una lonchera debe ser además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluir todos los grupos básicos de alimentos. Se debe escoger un alimento de cada grupo. **Alimentos energéticos:** Brindan energía para realizar las diversas actividades como pan, galletas, dulce casero.

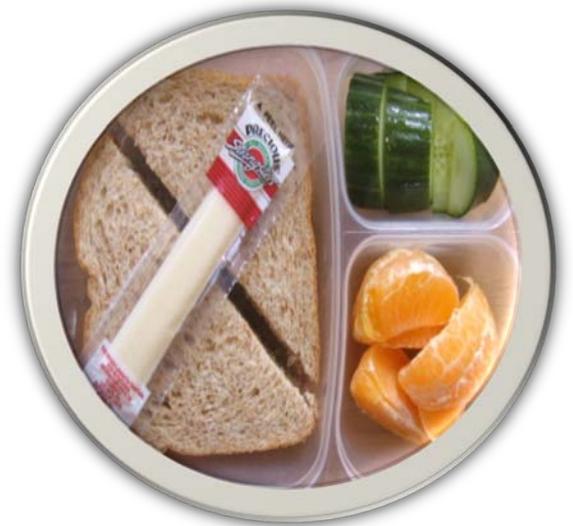
Alimentos formadores: Son los alimentos de origen animal, que aportan proteínas, encargadas de formar el organismo y ayudan al crecimiento como queso, huevo, pollo, yogurt, carne, leche.

Alimentos reguladores o protectores: Aportan principalmente vitaminas, minerales y fibra, estos los encontramos en las frutas por ejemplo, banano, uva, manzana, durazno, mandarina, etc.

Es necesario incluir siempre una bebida, para evitar la deshidratación de los menores, como agua pura, jugos naturales o refrescos que no contengan preservantes, ni colorantes, ni azúcar agregada.

EJEMPLOS:

1. Sánduches de jamón y queso y 1 taza de fruta picada
2. Manzana y sánduchede nutella
3. Atún con galletas y 1 naranja en gajos
4. Salchichas de pavo con maggi, y jícamas con chile
5. Rollitos de jamón y galletas dulces
6. Cereal integral y yogurt natural
7. Cuadritos de queso y fruta picada
8. Quesadilla y nueces
9. Sánduche de jamón y pasitas con chocolate
10. Almendras
11. Galletas con cajeta y queso panela



¿QUÉ NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA ESCOLAR?

Bebidas artificiales o sintéticas:

Como gaseosas, jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares causantes de problemas alérgicos y favorecedores de la obesidad en los niños.

Embutidos:

Del tipo hotdog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa, colorantes artificiales.

Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

Alimentos chatarra: Caramelos, chicles, gomitas, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada promovedor de enfermedad.

RECETAS NUTRITIVAS PARA EL LONCH ESCOLAR

1° DIA

- 1 Yogurt
- 1 manzana
- Bocaditos de queso caliente

BOCADITOS DE QUESO CALIENTE



Ingredientes

- ✓ 100 grs de harina
- ✓ 100 grs de fécula de maíz
- ✓ 100 grs de queso rallado

- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 1 pizca de pimienta blanca
- ✓ agua
- ✓ 1 huevo
- ✓ 80 grs de manteca pomada

Cómo se prepara Bocadoitos de queso calientes

Mezclar la harina, previamente tamizada, con la fécula, agregar la sal, el queso, y pimienta.

Colocar sobre la mesa esta mezcla y agregar el huevo, la manteca pomada y unir, formando una masa blanda, la cual vamos agregando agua, hasta lograrla.

Hacemos unos bollitos y lo colocamos al horno caliente, en una placa enmantecada.

2° DIA

- Jugo de naranja
- 1 pera
- Tortitas de papa

TORTITAS DE PAPA



Ingredientes

- ✓ Seis papas blancas grandes
- ✓ Un cuarto de kilo de jamón vegetariano.
- ✓ Un cuarto de kilo de queso fresco.
- ✓ Dos huevos y pan molido.

Preparación

1. Lave las papas con agua y jabón utilizando un cepillo para remover la tierra y otros contaminantes. Enjuague con abundante agua fresca.
2. Ponga las papas a cocer.
3. Una vez cocidas, sumerja las papas en agua fría y desprenda la cáscara.
4. Corte las rebanadas de jamón en pequeños cuadritos y ralle el queso.
5. Machaque las papas hasta obtener un puré, agregue el jamón, los huevos, queso y sal al gusto y revuelva hasta que los ingredientes queden bien mezclados.
6. Forme unas bolitas del tamaño de su puño.
7. Póngalas sobre el pan molido y aplánelas mientras cubre ambas caras.
8. Póngalas a freír en aceite bien caliente.
9. Sáquelas del sartén cuando estén doradas y escurra el exceso de aceite.

3° DIA

- 1 limonada
- 1 porcion de uvas
- Bolitas de atun

BOLITAS DE ATUN



Ingredientes:

- ✓ 3 latas de atún en agua
 - ✓ 6 papas grandes
 - ✓ aceite, el necesario
 - ✓ 1 cebolla morada picada
 - ✓ 3 jitomates picados
 - ✓ 1 pimiento morrón picado
-
- ✓ 3 huevos
 - ✓ 1 bolsa de pan molido
 - ✓ sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lava las papas y ponlas a cocer. Ya cocidas pélalas, machácalas y ponles sal y pimienta.
2. Pon a freír la cebolla con el jitomate y el pimiento, y al final agrega el atún.
3. Mezcla bien las papas con el atún.
4. Forma bolitas con esta masa, pásalas por huevo y pan molido, fríelas y listo.

4° DIA

- 1 vaso de yogurt
- 1 taza de cereal
- 1 porción de melón
- Bocaditos de mortadela

BOCADITOS DE MORTADELA



Ingredientes

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cucharada de azúcar
- ✓ 2 cucharadas de harina
- ✓ mortadela

Cómo se prepara Bocaditos de mortadela

Batir los huevos con el azúcar, entibiando la preparación y cuando esté espesa, agregarle sin batir mezclando suavemente la harina tamizada. Colocar en una asadera alargada, forrada con papel enmantecado, y cocinar en horno bastante caliente durante 5 minutos, sacar del horno, dejar enfriar, ponerle tiras de mortadelas, arrollarlo y cortar en trocitos chicos.

5° DIA

- 1 leche
- 1 paquete de galletas
- Sanduche de pollo

SANDUCHE DE POLLO

Ingredientes:



- ✓ 1 pechuga de pollo, deshilachado o cortado en cubitos pequeños
 - ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
 - ✓ Sal al gusto
 - ✓ ¼ de taza de tomate, cortado en cubitos
 - ✓ 2 cucharadas de queso mozzarella, en cubitos
- ✓ 1 hoja de albahaca
 - ✓ 1 manojo de queso parmesano, rallado
 - ✓ 1 pan árabe, abierto por la mitad

Preparación:

1. Sazona la pechuga de pollo ya cortada con sal. En una sartén, pon a calentar el aceite de oliva y una vez esté caliente, agrega el pollo. Dóralo por al menos 6 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido (recuerda que el pollo no debe consumirse rosado).
2. Pica los tomates y mezcla en un tazón con los cubos de queso, la albahaca y el queso parmesano. Agrega el pollo, mezcla y deja enfriar.
3. Rellena el pan con la mezcla de pollo y pon en papel mantequilla o aluminio en la lonchera.

ELABORACIÓN DE FOLLETOS ILUSTRATIVOS SOBRE CONSEJOS PRÁCTICOS DE ASEO, PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL REFRIGERIO ESCOLAR.

OBJETIVO: Impartir conocimiento sobre las recomendaciones y maneras prácticas para preparar una lonchera nutritiva para el niño escolar.

IMPORTANCIA:

Es de gran importancia porque por medio de estos folletos se da a conocer de manera práctica la preparación y conservación de los alimentos que deberían ingresar en una lonchera escolar, ya que una lonchera nutritiva sirve para darle energía suficiente que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en la escuela.

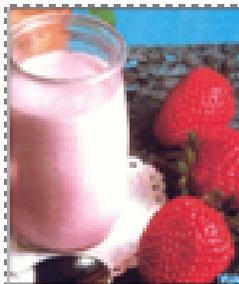
Por lo tanto la lonchera escolar debe ser nutritiva, es decir con alimentos naturales que brinden las cantidades de energía y nutrientes que el niño necesita según sus requerimientos.

BIBLIOGRAFÍAS

- desayunos saludables. Obtenida el 12 de marzo del 2012 de
<Http://www.mailxmail.com/curso-desayunos-meriendas-ninos/que-es-lonchera>
- Familia y alimentación. Obtenida el 6 de abril del 2012 de
Http://mundoconfamilia.com/educacion/e_es.html
- Importancia del lonch escolar. Obtenida el 23 de abril del 2012 de
<Http://www.terra.com.pe/mujer/noticias/hof53931/como-preparar-lonchera-escolar.html>
- Lonchera saludable. Obtenida el 15 de marzo del 2012 de
Http://www.biotermis.com/index.php?Option=com_lyftenbloggie&view=entry&year=2011&month=05&day=24&id=22:lunch
- Loncheras y desayunos nutritivos. Obtenida el 3 de mayo del 2012 de
<Http://marisela-valencia-tapia.suite101.net/lunch-y-desayuno-saludables-en-el-regreso-a-clases-a64435>
- Nutrición infantil. Obtenida el 1 marzo del 2012 de
Http://www.revistapsicologiayvida.com/15_10.html
- Que es lonch escolar. Obtenida el 11 de abril del 2012 de
<Http://www.conocimientosweb.net/portal/article1801.html>

OPCIÓN 3

- 1/2 TAZA DE CEREAL
- 1 VASO CON YOGURT
- 1 PERA
- REFRESCO DE FRESA



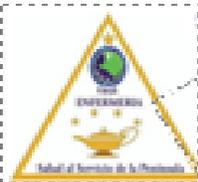
OPCIÓN 4

- Ensalada de pepino con naranja
- 2 galletas saladas con queso panela
- 2 mitades de nuez



RECOMENDACIONES

- ⇒ Alimentos frescos y nutritivos que se combinen de forma balanceada.
- ⇒ Evitar la comida chatarra: papitas saladas, galletas con crema, hamburguesas, hot-dog, etc.
- ⇒ Evitar los jugos artificiales o gaseosas
- ⇒ Utilizar recipientes adecuados, herméticos.
- ⇒ Incluir servilletas, bolsas, papel aluminio, cubiertos desechables.
- ⇒ Proteger la comida del calor.
- ⇒ Limpiar todos los días la lonchera



ALIMENTA A TU
HIJO SANAMENTE



PROGRAMA



LONCH ESCOLAR



GUIA PARA PROMOVER LONCHERAS ESCOLARES SALUDABLES

PROGRAMA

DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA DE
NIÑOS ESCOLARES

LONCH ESCOLAR

Es el alimento portátil que recarga de energías y nutrientes a los niños en edad escolar para que su rendimiento académico



IMPORTANCIA:

- ⇒ Proporciona sustancias nutritivas para un buen crecimiento y desarrollo.
- ⇒ Impide que los escolares pasen muchas horas sin el plantel están en permanente actividad.
- ⇒ Permite reponer energía para un óptimo rendimiento.
- ⇒ Buenos hábitos alimenticios.
- ⇒ Evitamos que consuman comida "chatarra" que los hace propensos al sobrepeso u obesidad.

QUE DEBE CONTENER

- Alimentos que proporcionen proteínas: huevo, leche, yogurt, queso, carne.



- Alimentos que le proporcionen energía como: papa, pan, galletas, frutos secos.



- Alimentos como frutas y verduras.



- Líquidos que lo hidraten y no sean muy azucarados.



PREPARACION DE LONCH

OPCION 1

- ⇒ 1 PAQUETE DE GALLETAS
- ⇒ 1 VASO DE YOGURT
- ⇒ 1 MANZANA
- ⇒ LIMONADA



OPCION 2

- ⇒ 1 PAN INTEGRAL
- ⇒ 1 TAJADA DE QUESO
- ⇒ 1 TAJADA DE JAMON
- ⇒ 1 DURAZNO
- ⇒ NARANJADA

