

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

“SAN GABRIEL”



CARRERA: ENFERMERÍA

TÍTULO

INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL A
LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS DE 5 A 9 AÑOS DEL BARRIO EL
FLORECER, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO, ENERO –
MARZO 2021

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO

“TECNÓLOGA SUPERIOR EN ENFERMERÍA”

AUTORA:

ANA LUCIA VINUEZA ZUÑIGA

TUTORA:

DR. MARGARITA QUESADA FERNÁNDEZ

RIOBAMBA- ECUADOR

JUNIO -2021



CERTIFICACIÓN

Certifico que la estudiante ANA LUCIA VINUEZA ZUÑIGA con el N° de Cédula 0604455303 ha elaborado bajo mi asesoría el Trabajo de Investigación titulado:

“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS DE 5 A 9 AÑOS DEL BARRIO EL FLORECER, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO. ENERO - MARZO 2021.”

Por tanto, autorizo la presentación para la calificación respectiva.

DRA. MARGARITA QUESADA FERNANDEZ

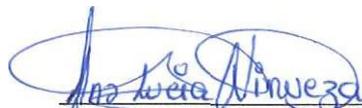
Docente ISTSGA



"El presente Trabajo de Investigación constituye un requisito previo para la obtención del Título de Tecnología Superior en Enfermería"



"Yo, **ANA LUCIA VINUEZA ZUÑIGA** con N° de Cédula 0604455303 declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que se han llegado es de mi absoluta responsabilidad."


Ana Lucía Vinueza Zuñiga



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “SAN GABRIEL”

**ESPECIALIDAD ENFERMERÍA
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PREVIA A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE TECNÓLOGA SUPERIOR EN
ENFERMERÍA**

TÍTULO:

“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL A LOS
PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS DE 5 A 9 AÑOS DEL BARRIO EL
FLORECER, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO. ENERO — MARZO
2021.”

APROBADO POR:

ASESOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: Dra. Margarita Quesada

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL: Lcda. Concepción Yungan

MIEMBRO DEL TRIBUNAL: Dra. Mirella Vera

MIEMBRO DEL TRIBUNAL: Lcda. Rocío Vallejo



FIRMAS DE RESPONSABILIDAD

NOMBRES	FECHA	FIRMAS
Dra. Margarita Quesada		
Lcda. Concepción Yungan		
Dra. Mirella Vera		
Lcda. Rocío Vallejo		
Nota de Trabajo de Investigación		



DEDICATORIA

Me es grato y propicio poder agradecer en este espacio, a mi esposo siendo la mayor motivación en mi vida encaminada al éxito, fue el ingrediente perfecto para poder lograr alcanzar esta dichosa y muy merecida victoria, y poder disfrutar del privilegio de ser agradecido, ser grato con esa persona que se preocupó por mí en cada momento y que siempre quiso lo mejor para mi porvenir. De igual modo, amada hija, a través de la presente te agradezco por los momentos sacrificados en nuestra vida como familia, que requirió el cumplimiento de este trabajo de investigación, gracias por entender el significado del sacrificio, gracias por siempre estar presente a mi lado y nunca juzgarme. Así mismo un inmenso agradecimiento a mi madre y hermanos quienes me han brindado su apoyo moral y afectivo.

Anita



AGRADECIMIENTOS

Me gustaría dedicar este trabajo a toda mi familia. Para mi Madre, por darme la vida, y tener la oportunidad de servir en pro de la familia y la colectividad. A mi madre que me ha enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Para mi amado esposo, Willian, a él le dedico este trabajo. Por su paciencia, por su comprensión, por su empeño, por su fuerza, por su amor, siendo esta la persona que directamente ha sufrido las consecuencias del trabajo realizado, realmente el me llena por dentro para conseguir un equilibrio que me permita dar el máximo de mí, nunca le podré estar suficientemente agradecida. Para mi hija, Valeskita, su nacimiento fue un detonante de mi esfuerzo y de mis ganas de buscar lo mejor para su porvenir, con tu corta edad me has enseñado y sigues enseñando el significado de la palabra mamá. Es sin duda mi referencia para el presente y para el futuro.

Anita



ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTOS.....	VII
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
RESUMEN.....	XII
<u>SUMMARY.....</u>	<u>XIII</u>
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	2
MARCO REFERENCIAL.....	2
1.2 JUSTIFICACIÓN	6
1.3 OBJETIVOS.....	7
1.3.2 Objetivos Específicos	7
CAPITULO II	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1.1. Los hábitos saludables en la familia Características generales	8
2.1.2. Importancia de los hábitos alimentarios saludables en niños y niñas	9
2.1.3. La formación de hábitos alimentarios.....	10
2.1.4. Factores que influyen en los hábitos alimentarios en los niños.....	11
2.1.4.1. Los gustos y preferencias alimentarias	11
2.2. ESTADO NUTRICIONAL	11
2.2.1. La importancia de la alimentación en el crecimiento de los niños.....	12
2.2.1.1. Alimentación y desarrollo en el preescolar (3-6 años) y escolar (6-12 años).....	12
2.2.1.2. Relación Entre Crecimiento Y Alimentación.....	12
2.2.1.3. Cómo afecta la mala alimentación a la salud infantil	12
2.3. CICLO DE VIDA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.....	13
2.3.1. Características biológicas.....	13
2.3.2. Evaluación del crecimiento en los niños y niñas.....	13
2.4. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.....	14
2.4.2. Nutrición.....	14
2.4.3. Requerimientos Nutricionales.....	15
2.4.3.1 Necesidades Energéticas	15
2.4.3.2. Necesidades de proteínas	16
2.4.3.3. Necesidades de grasas.....	16
2.4.3.4. Hidratos de carbono y fibra	16



2.4.3.5. Necesidades de vitaminas y minerales	
2.5. DÉFICIT O EXCESO DE SALUD INFANTIL	
2.5.2. Déficit o exceso de hidratos de carbono en la salud infantil.....	18
2.5.3. Problemas de salud infantil relacionados con el defecto de carbohidrato	18
2.5.4. Déficit y exceso de grasas en la salud infantil.....	18
2.6. CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 10 AÑOS 18	
2.6.1. Algunos consejos importantes para una buena alimentación en los niños y niñas de 5 a 10 años.....	19
2.7. ETNICIDAD Y CULTURA.....	20
2.8.1. Factores sociales y culturales en la nutrición	20
2.8. INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA	21
2.8.1. Rol Educativo	21
CAPITULO III	23
MARCO METODOLÓGICO	23
3.2. Diseño de investigación:.....	23
3.4. Población y muestra:.....	23
3.3. Método de investigación:	24
3.5 TÉCNICAS DE PRODUCCIÓN Encuesta.....	24
Encuesta de satisfacción.....	24
3.6 INSTRUMENTOS DE PRODUCCIÓN.....	24
3.7 PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS	25
3.8. VARIABLES.....	25
3.8.2 Dependiente.....	25
Operacionalización de las variables:	26
RECURSOS:	27
CRONOGRAMA	28
CAPITULO IV	29
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	29
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS.....	56



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de alimentación de los niños estudiados	29
Tabla 2. Frecuencia del consumo de alimentos por semana	30
Tabla 3. Distribución de los niños según su preferencia de postres	31
Tabla 4. Distribución de los pacientes según la cantidad de consumo de agua por día	32
Tabla 5. Consideración de alimentación adecuada en los niños por parte de los padres	33
Tabla 6 . Determinación del tiempo estimado de alimentación de los niños	34
Tabla 7. Determinación del número de niños que han sido obligados a comer ...	35
Tabla 8. Distribución de niños según la persona a cargo de su alimentación	36
Tabla 9. Distribución de los hogares según la persona a cargo de la compra de alimentos	38
Tabla 10. Elección del momento de la alimentación según la demanda de los niños	39
Tabla 11. Número de hogares con un horario regular para la alimentación	39



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Frecuencia de alimentación de los niños estudiados	29
Gráfico 2. Frecuencia del consumo de alimentos por semana	30
Gráfico 3. Distribución de los niños según su preferencia de postres	32
Gráfico 4. Distribución de los pacientes según la cantidad de consumo	33
Gráfico 5. Consideración de alimentación adecuada en los niños por parte de los padres	34
Gráfico 6. Determinación del tiempo estimado de alimentación de los niños	35
Gráfico 7. Determinación del número de niños que han sido obligados a comer	36
Gráfico 8. Distribución de niños según la persona a cargo de su alimentación...	37
Gráfico 9. Distribución de los hogares según la persona a cargo de la compra de alimentos	38
Gráfico 10. Elección del momento de la alimentación según la demanda de los niños	39
Gráfico 11. Número de hogares con un horario regular para la alimentación	40



RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito fundamental analizar la intervención de enfermería en la educación nutricional a los padres de niños de 5 a 10 años del Barrio el Florecer. Estudio que se efectuó mediante la técnica de encuesta, con los instrumentos de investigación como un taller dirigido a los padres de familia y niños y la aplicación de la encuesta. Hay que tener en cuenta que desde la infancia se deben llevar buenos hábitos alimenticios, esto favorecerá a llevar una vida más saludable en la edad adulta, por tal motivo el profesional de enfermería quiere prevenir problemas de salud a corto y largo plazo.

Objetivo: Desarrollar un plan de intervención de enfermería para la educación nutricional a los padres de niños de 5 a 10 años del barrio El Florecer de la ciudad de Riobamba, provincia Chimborazo. Enero-abril 2021. Metodología: se realizó una revisión de tema, con una muestra total de 10 niños y sus respectivos padres

Resultados: El estado nutricional de los niños constituye la base del desarrollo sostenible y la reducción de la pobreza, por lo cual los profesionales de enfermería en el rol educativo y asistencial promueven estrategias para el fortalecimiento de los cuidados y conocimientos necesarios para mejorar los hábitos alimenticios.

Conclusión: Los niños y los padres, deben ser orientados hacia una alimentación más sana, mostrándoles cuales son las diferentes formas de que un niño tenga una mejor alimentación con técnicas prácticas y divertidas que ayuden al niño a comer de mejor manera.



SUMMARY

The main purpose of this research is to analyze the nursing intervention in nutritional education for parents of children between 5 and 10 years old from Barrio el Florecer. Study that was carried out through the survey technique, with research instruments such as a workshop aimed at parents and children and the application of the survey. It must be taken into account that from childhood good eating habits should be followed, this will favor a healthier life in adulthood, for this reason the nursing professional wants to prevent health problems in the short and long term.

Objective: To develop a nursing intervention plan for nutritional education for parents of children between 5 and 10 years old in the El Florecer neighborhood of the city of Riobamba, Chimborazo province. January-April 2021. **Methodology:** a topic review was carried out, with a total sample of 10 children and their respective parents. **Results:** The nutritional status of children constitutes the basis of sustainable development and poverty reduction, for which the Nursing professionals in the educational and care role promote strategies to strengthen the care and knowledge necessary to improve eating habits. **Conclusion:** Children and parents should be oriented towards a healthier diet, showing them what are the different ways for a child to have a better diet with practical and fun techniques that help the child eat better.



INTRODUCCIÓN

La primera infancia es una etapa de la vida importante, en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil óptima.

La nutrición adecuada es una necesidad básica en todos los ciclos de la vida desde el nacimiento hasta la vida adulta, esta es indispensable para la supervivencia; entre otros factores, influye en el estado de salud ya que una alimentación adecuada previene enfermedades asociadas a la desnutrición.

Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de las niñas y niños, permitiéndole cumplir con sus funciones acorde a su edad, es por esto que como madres y padres debemos brindar a nuestros hijos e hijas una mejor alimentación e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, previniendo problemas y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas de corazón, entre otras.

Es esencial que los padres y madres de familia tengan información oportuna que les permita educar a sus hijas e hijos en alimentación y nutrición ya que es en el hogar donde las niñas y niños aprenden patrones de comportamiento y de alimentación.

La familia es el motor más importante para que nuestros niños y niñas sepan, pero también que quieran y que puedan comportarse de forma saludable, mediante el desarrollo de todas sus capacidades y a través de la reflexión, la creatividad, la motivación, el espíritu crítico, la autoestima y la autonomía.

Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. Como padres y madres tenemos la obligación de inculcar a nuestros hijos e hijas unos valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y favorecer así su desarrollo integral.



CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (1).

Los hábitos de salud son estilos de vida que tienen que ver con la alimentación, la higiene, la actividad física y el crecimiento y desarrollo. Por ello en los últimos años varios países en progreso, se encuentran conformando redes nacionales e internacionales para el control y prevención de enfermedades de tipo infecciosas, crónico degenerativas, dislipidemias, obesidad, sobrepeso y caries, fortaleciendo las acciones intersectoriales, con el objetivo de promover hábitos saludables, al mismo tiempo que disminuyan los hábitos que afectan a la salud y la vida, con componentes importantes de prevención y promoción de la salud (2).

Estudios realizados demuestran que las causas de muerte están asociadas con los determinantes de la salud; del total de muertes las causas corresponde el 43% al hábito de vida de las personas, el 27% con la biología, 19% con el medio ambiente y el 11% con los servicios sanitarios (3).

Podemos decir que, a nivel mundial, al menos uno de cada tres niños menores de nueve años no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de malnutrición: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso.

En el año 2019 el Estado Mundial de la Infancia examina la situación hoy en día de la malnutrición infantil. Cada vez más, las comunidades se enfrentan a una triple carga de malnutrición: a pesar de los progresos, 149 millones de niños menores de 9 años siguen sufriendo de retraso en el crecimiento y casi 50 millones de emaciación; cientos de millones de niños y mujeres sufren el hambre oculta, la carencia de vitaminas y minerales; y las tasas de sobrepeso están aumentando rápidamente (4).



Según el informe de Alimentación y Nutrición en el Mundo en el año 2019 dice que en América Latina y el Caribe, el hambre es la principal causa de desnutrición infantil, en América del sur el número de personas que padecen hambre han ido en aumento de 20.6 a 23.7 millones de personas en el año 2015-2018, se estima que esto se debe a la situación económica que atraviesan muchos países. Guatemala, es el país que más presenta esta problemática según el Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2018 casi la mitad de los niños guatemaltecos (46.5) están desnutridos, siendo el problema más grave en las zonas alejadas o rurales, al igual que otros países como Honduras, Perú, Nicaragua, Panamá y México debido a que la mayor parte de los pequeños no se alimentan lo suficiente (5).

En las últimas décadas Venezuela atraviesa una de las peores crisis económicas y políticas en los últimos diez años, la carencia de alimentos como la inseguridad alimentaria, se ha vuelto crónica y de 10.5% se ha incrementado a 11.7%, situación que aumenta el índice de mortalidad en esa población siendo los más afectados los niños pequeños por no recibir una alimentación saludable y segura (6).

Estudios recientes demuestran que los niños obesos tienen menor desarrollo motor y que este podría dificultar la capacidad para realizar actividad física en la edad adulta, una de las causas atribuidas a desarrollar obesidad infantil, es la incorporación de alimentos sólidos durante los 4 meses o también debido a que su lactancia fue con leche de fórmula (5).

En Ecuador la incidencia de malnutrición incluye el 23.8%, siendo la desnutrición infantil que afecta a 1 de cada 4 niños menores de 3 años, mientras que el sobrepeso y obesidad infantil se da en 3 de cada 10 niños (7). El Ministerio de Salud Pública señala que esto se debe a que la alimentación es poco nutritiva o la dieta que consumen no es la adecuada, contexto por lo que se ha establecido bajar la incidencia de desnutrición a 13.9% para el año 2021 e imponer estrategias que mejoren o alcancen los objetivos del desarrollo sostenible para la agenda 2030 (8).



Además, el Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF) establece que la pobreza es uno de los factores que más influye al momento de consumir una dieta suficiente y nutritiva, muchos hogares no tienen el dinero suficiente para satisfacer sus necesidades nutricionales, por falta de trabajo o porque lo que ganan no es mucho, se hace mención que una familia de máximo 5 personas necesitan de 10 dólares diarios para cubrir una dieta adecuada (9).

En la provincia de Esmeraldas de acuerdo con las investigaciones realizadas por Ruth Osorio de la Universidad Central del Ecuador sobre la influencia de hábitos alimentarios familiares en la de los niños, se evidencia que el problema de malnutrición si se da a menudo por diferentes índoles, siendo la más relevante la falta del consumo de una dieta equilibrada, debido a que la mayoría de los padres trabajan en instituciones públicas y privadas lo que implica que ellos no ingieran sus alimentos en horarios regulares, muchos comen fuera de casa, la mayoría del tiempo lo que fracciona totalmente la ingesta de nutrientes requeridos, además se hace mención que en la alimentación de un niño también intervienen las formas en la que se preparan los alimentos y los tipos que se ofrecen con más regularidad, muchas madres suelen dar a sus hijos cereal con leche en el desayuno en ciertas ocasiones porque ellos lo piden, pero a veces lo hacen para evitar contratiempos o discusiones, lo que hace que se cree en ellos una conducta alimentaria inadecuada (10).

En base a toda esta situación se pudo determinar que la alimentación que llevan las diferentes familias, si influyen en el estado nutricional de los niños y niñas de 5 a 9 años el riesgo de desnutrición, sobrepeso, obesidad infantil así como la baja talla y peso para la edad, son los principales factores que conllevan a que los índices de problemas nutricionales sean bastantes altos (11).

Otras de las investigaciones realizadas en el año 2018 en provincias del Chimborazo, Bolívar y Cotopaxi las tasas de desnutrición crónica bordean el 50%. Evidenciándose en Chimborazo un retraso en el crecimiento lineal de un 48.8%. En la ciudad de Riobamba el 50 % de los niños registran desnutrición mientras que el 40% muestran baja talla y sobrepeso. En el barrio el Florecer no se registra ninguna investigación sobre los hábitos alimentarios y el crecimiento y desarrollo de los mismos (12).



Por ello es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimenticios saludables. No obstante, estos han sido modificando por factores que alteran la dinámica familiar como la menor dedicación, falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños (12).

El rol que representa la enfermería está presente en los cuidados nutricionales en los infantes desde su deber profesional, ya que una de las funciones es orientar a los padres sobre la nutrición adecuada de la población infantil la cual es necesario recalcar que la enfermería es el conjunto de ´planificaciones y cuidados nutricionales buscando una continuidad de la atención eficaz del infante para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado (13).



1.2 JUSTIFICACIÓN

El tema de investigación fue escogido debido a que durante los últimos años ha aumentado la vulnerabilidad a los malos hábitos alimentarios principalmente en los niños y niñas, esto causado por la influencia de factores múltiples entre ellos culturales, socio - económicos, educativos, consumo de comida rápida y al creciente índice de sedentarismo presente en los niños, que a largo plazo desencadenan diversas enfermedades crónicas no transmisibles (14).

El propósito de la investigación es identificar los hábitos alimentarios crecimiento y desarrollo de los niños y niñas del Barrio el Florecer en donde se identifica los hábitos alimentarios los tipos de alimentos que consumen semanalmente, se evaluara la intervención de enfermería en la educación nutricional a los padres de niños de 5 a 10 para logra un estudio más profundo del estado nutricional en la que se encuentran los infantes también se valorara el desarrollo psicomotriz con el fin de generar conciencia y promover buenos hábitos alimentarias y a su vez establecer prácticas nutricionales saludables en este grupo de estudio, es importante que los participantes del estudio comprendan la importancia de una buena alimentación para lo cual se debe cumplir con un correcto plan alimentario que garantice un correcto aporte de nutrientes y adecuada ingesta de calorías (14).

La infancia es el periodo en que se sientan las bases de todo el desarrollo posterior del individuo, los hábitos alimentarios nacen en la familia, se refuerzan en el medio escolar, se contrastan en la comunidad y en contacto con el medio social. También están ligados a costumbres, medio geográfico y disponibilidad de alimentos, en donde la nutrición infantil comprende una de las áreas de mayor importancia dentro de la educación para la salud (14).



1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Desarrollar un plan de intervención de enfermería para la educación nutricional a los padres de niños de 5 a 10 años del barrio El Florecer de la ciudad de Riobamba, provincia Chimborazo. Enero-abril 2021.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Describir las características culturales y nutricionales de las familias que participan de este estudio.
2. Determinar los factores que influyen en la alimentación inadecuada de los niños de 5 a 10 años del barrio El Florecer.
3. Ejecutar talleres acciones de intervención comunitaria para la educación nutricional a los padres de los niños estudiados.



CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

A través de la vida, consumimos una gran variedad de alimentos en diversas combinaciones que van formando los patrones alimentarios, muchos de los cuales han mostrado su capacidad de proveer los nutrientes adecuados y promover una buena salud. Existe evidencia científica de que los alimentos y bebidas consumidos en forma habitual, pueden traducirse en salud o enfermedad (15).

Con la escolarización el niño adquiere más autonomía en diversos aspectos, entre ellos la alimentación. El niño va consolidando sus hábitos alimentarios, condicionados por la familia y las influencias externas, debido al aumento del contacto social. Por tanto, es fundamental, el proceso educativo para fomentar la alimentación saludable, tanto en el ámbito familiar como en el escolar; tomando en cuenta que los hábitos adquiridos en estas edades pueden persistir a lo largo de toda la vida (15).

2.1.1. Los hábitos saludables en la familia Características generales

En el siguiente cuadro se recogen las características propias para cada etapa de la edad infantil y deberán tenerse en cuenta a la hora de planificar una alimentación destinada a cada una de ellas.

Hábitos saludables según su crecimiento

<u>ETAPA PREESCOLAR</u>		<u>ETAPA ESCOLAR</u>
Crecimiento lento y mantenido	CRECIMIENTO	El crecimiento es lineal y va aumentando al aproximarse a la pubertad
Madurez de la mayoría de	FISIOLÓGICAS	

órganos y sistemas. Finalización de la erupción dentaria temporal		Madurez de la mayoría de órganos y sistemas
Las necesidades de nutrientes y energía son elevadas pese a la desaceleración del crecimiento. Las necesidades proteicas están aumentadas	NECESIDADES ENERGÉTICAS	Mayor gasto calórico por la práctica de ejercicio físico
Cambio negativo en el apetito y el interés por los alimentos (condicionado por la disminución del crecimiento)	INGESTA DE ALIMENTOS	Aumento de la ingesta de alimentos
De los educadores y de otros niños en la alimentación. Saben utilizar los cubiertos y los vasos.	INFLUENCIAS	Muy influenciables por sus
Rápido aprendizaje del lenguaje, la marcha y la socialización	PERIODO MADURATIVO	Aumento progresivo de la actividad intelectual

Fuente: Vanesa Rus, Alimentación en la etapa escolar, octubre, 2016 disponible en: <https://www.alimmenta.com/dietas/alimentacion-en-la-etapa-escolar>.

2.1.2. Importancia de los hábitos alimentarios saludables en niños y niñas

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable (17).



Alimentar de forma saludable a nuestros hijos representa un gran reto porque no siempre contamos con la información adecuada para hacerlo bien y, en ocasiones nos dejamos llevar por hábitos que no necesariamente son correctos. Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia, entre otros (11).

Es en esta etapa de la vida de nuestros hijos cuando aprenderán los hábitos y las costumbres que predominarán a lo largo de su vida, de ahí la importancia de que adquieran hábitos de alimentación saludables. Un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y en la actividad física. Para facilitar la adopción de buenos hábitos de alimentación, es importante que consideres como tus responsabilidades:

- Seleccionar y comprar los alimentos
- Regular el horario de las comidas
- Ofrecer los alimentos de manera que el niño pueda manejarlo
- Hacer agradable el tiempo de la comida
- Apoyar al niño para que participe en las comidas familiares
- Establecer reglas de comportamiento en la mesa
- Determinar el horario y lugares donde se come
- En este sentido, las responsabilidades de tus hijos consisten solamente en decidir si comen o no y, la cantidad de alimento que comen (5).

2.1.3. La formación de hábitos alimentarios

Las interacciones del niño con su medio ambiente, y en especial con el encargado de su cuidado —la madre o quien hace sus veces, cobran particular importancia en los primeros años de vida. Las características de este vínculo afectivo pueden favorecer o afectar negativamente en la formación de gustos y rechazos.



2.1.4. Factores que influyen en los hábitos alimentarios en los niños.

La conducta alimentaria del ser humano se desarrolla entre ambientes ecológicos, biológicos y socioculturales, en donde surgen las preguntas qué, cuándo, dónde y por qué comen las personas, los aspectos emocionales, sociales y mitológicos de los alimentos también juegan un papel importante.

Las preferencias y gustos personales también representan una influencia al momento de elegir uno u otro alimento, cada persona los elegirá según los hábitos alimentarios adquiridos desde su infancia en la sociedad en donde se desarrolló su vida cotidiana.

2.1.4.1. Los gustos y preferencias alimentarias

En este proceso de aprendizaje e introyección de hábitos alimentarios es muy importante el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación a un alimento o el rechazo, si bien es cierto que en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos como quiera que sea, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza.

2.2. ESTADO NUTRICIONAL

La evaluación del estado nutricional en los niños es muy importante ya que con los indicadores de crecimiento permite que los podamos clasificar en desnutridos, con sobrepeso u obesidad e incluso si se encuentran en un peso normal. La malnutrición se define como un estado patológico debido a la deficiencia o al exceso de macro o micronutrientes, por lo tanto, este concepto abarca la desnutrición, obesidad y sobrepeso. La Organización Mundial de la Salud define a la evaluación del estado nutricional como: “La interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos, antropométricos, y/o clínicos; que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o de poblaciones (21).



2.2.1. La importancia de la alimentación en el crecimiento de los niños

Durante toda la vida, la alimentación juega un papel esencial en el desarrollo del niño, pero aún más en momentos de crecimiento acelerado. Durante el primer año, la lactancia materna, la introducción de alimentos nuevos y la transición a la comida de los mayores deben controlarse para evitar problemas de nutrición (22).

2.2.1.1. Alimentación y desarrollo en el preescolar (3-6 años) y escolar (6-12 años)

Es importante conocer las características diferenciales de las distintas etapas de la infancia, su maduración y crecimiento, para comprender mejor las conductas alimentarias y los requerimientos nutricionales de cada instante (22).

2.2.1.2. Relación Entre Crecimiento Y Alimentación

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares (22).

La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos (21).

2.2.1.3. Cómo afecta la mala alimentación a la salud infantil

El exceso en el consumo de proteínas, hidratos de carbono y grasas puede tener serios problemas para la salud de nuestros hijos, así como un deficiente consumo de los mismos.



2.3. CICLO DE VIDA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

Es importante conocer las características diferenciales de las distintas etapas de la infancia, su maduración y crecimiento, para comprender mejor las conductas alimentarias y los requerimientos nutricionales de cada instante (16).

2.3.1. Características biológicas

Transcurridos los dos primeros años de vida del niño, correspondientes al periodo de crecimiento acelerado, se pasa a la etapa de crecimiento estable en la edad preescolar (3-5 años) y escolar (desde los 6 años al comienzo de la pubertad). El crecimiento longitudinal en el preescolar es de 6-8 cm/año y el incremento ponderal de 2-3 kg anuales.

En el escolar, el crecimiento longitudinal es un poco más lento (5-6 cm/año) y la ganancia de peso es de 3-3,5 kg/año. Paralelamente, continúa la maduración de órganos y sistemas. El desarrollo psicológico en los preescolares incluye la incorporación paulatina de habilidades motoras y del lenguaje; más tarde, durante la época escolar, maduran habilidades como: la lectura, la escritura, las operaciones matemáticas y la adquisición progresiva de conocimientos (16).

2.3.2. Evaluación del crecimiento en los niños y niñas

Se puede definir el proceso de crecimiento y desarrollo como el conjunto de cambios somáticos y funcionales producidos en el ser humano desde la concepción hasta su adultez. El conocimiento del crecimiento y desarrollo normales del niño es esencial para prevenir y detectar la enfermedad identificando las desviaciones manifiestas de los patrones normales. Aunque este proceso no puede separarse por completo, es conveniente referirse al “crecimiento” como el aumento del tamaño corporal en conjunto o al aumento de sus diferentes partes, y reservar el término “desarrollo” para los cambios en la función, incluidos los que se ven influidos por los entornos emocional y social (21).

La velocidad con que se produce el crecimiento físico en el lactante normal durante los primeros 3 o 4 meses de vida es extraordinaria o incomparable incluso, con la observada en la adolescencia. Durante la infancia, los cambios



fisiológicos y del desarrollo son tan notables como la propia velocidad del crecimiento físico. Por lo tanto, es necesario que se conozcan los patrones de crecimiento de los distintos componentes, tejidos y dimensiones corporales (21).

2.4. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

2.4.1. Alimentación.

Es la ingestión de alimentos para proveerse de sus necesidades alimenticias, para conseguir energía y desarrollarse. La alimentación permite tomar del medio, los alimentos de la dieta, comprende un conjunto de actos voluntarios y que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos relacionados con el medio sociocultural y económico que determinan los hábitos dietéticos y estilos de vida (18).

La alimentación es importante en la buena salud, ya que influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Una alimentación balanceada involucra consumir alimentos que proporcionen energía y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones del organismo (18).

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que se consume para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

2.4.2. Nutrición.

Estudia el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular (equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa) y macro sistémico (absorción, digestión, metabolismo y eliminación), garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades (18).

Para estimular el apetito de los niños(as) es necesario el ejercicio físico, actividades motoras, aire fresco; pero lo adecuado para los momentos previos a “la hora de la comida” es una actividad relajada para evitar la inapetencia a causa



del cansancio físico.

Una nutrición adecuada es la que cubre los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta (18) .

2.4.3. Requerimientos Nutricionales

Las necesidades de energía y nutrientes están condicionadas por sus necesidades basales y el grado de actividad física, muy variable a partir de esta edad. Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico. El desequilibrio entre consumo de nutrientes y gasto es la causa de la aparición de exceso de peso, que en la población española de esta edad supera el 45% en el grupo de edad entre 8 y 13 años, y que aparece asociado a las clases sociales más desfavorecidas y con menos estudios (17).

Las recomendaciones dietéticas son orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en las distintas etapas de la vida. Estas recomendaciones, traducidas en frecuencias de consumo de alimentos y raciones, sirven de orientación para diseñar una dieta saludable. El equilibrio nutricional aconsejado no varía mucho del que se recomienda para los adultos (12-15% de proteínas, 30-35% de lípidos, 50-58% de glúcidos) (17).

2.4.3.1 Necesidades Energéticas

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal (11).

En la ingesta energética intervienen principalmente 2 factores: el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta. La capacidad de acomodar la dieta a las necesidades energéticas mediante cambios en el volumen alimentario



y, sobre todo, en la densidad energética, es ya constatable en el niño desde edades tempranas (11).

2.4.3.2. Necesidades de proteínas

Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debería proporcionar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal (11).

2.4.3.3. Necesidades de grasas

La grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales (α -linolénico-omega 3, y linoleico-omega 6). La ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños de 2 a 3 años y entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible (18).

2.4.3.4. Hidratos de carbono y fibra

Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas, minerales y elementos traza. Una ingesta adecuada de carbohidratos contribuye a una ingesta suficiente de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico. Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los vegetales: cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres (18).

Dentro de este grupo, se encuentra la fibra dietética, de gran importancia para el funcionamiento del tubo digestivo, pero también para regular los niveles de glucemia y reducir la absorción del colesterol de la dieta. La ingesta óptima de fibra en mayores de 2 años sería el equivalente a la edad, en años, más 5 a 10 g



por día (máximo 30 g por día) (18).

2.4.3.5. Necesidades de vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo (16).

2.5. DÉFICIT O EXCESO DE SALUD INFANTIL

2.5.1. Déficit o exceso de proteínas en la salud infantil

Las proteínas son necesarias para el crecimiento muscular, ya que se necesitan para la formación de las fibras musculares, por tanto, son extraordinariamente necesarias en la dieta infantil, sin embargo, un abuso o una escasez puede traer graves consecuencias afectando así a la salud infantil:

- Los alimentos con alta carga proteica muchas veces van acompañados de grasas, por lo tanto suponen un atajo hacia la obesidad.
- Una mala alimentación pasa por un consumo excesivo de proteínas que produce una sobrecarga en el organismo. En particular, son los riñones y el hígado los más afectados al ser los encargados de eliminar las sustancias de desecho que se generan tras el metabolismo de las proteínas. Por ejemplo, la generación de compuestos derivados del amoníaco en exceso puede ocasionar cansancio y cefaleas, y en ocasiones hasta náuseas, más aun en niños, ya que su cuerpo tiene menos capacidad para deshacerse de los residuos.
- Los riñones además se encargan de depurar el calcio, que también se elimina junto a los desechos. Este calcio se queda acumulado y puede formar cálculos renales, comúnmente conocidos como piedras en el riñón.
- En una línea similar, el excesivo consumo de proteínas repercute de manera negativa en la asimilación de minerales, aun cuando se suministren en cantidades



suficientes en la dieta, por lo que pueden aparecer síntomas de déficit en algunos de ellos.

2.5.2. Déficit o exceso de hidratos de carbono en la salud infantil

- El exceso de carbohidratos se manifiesta generalmente en los órganos que participan en su metabolismo. Además de la obesidad, consecuencia del exceso de cualquier macronutriente, los carbohidratos en exceso pueden tener directa relación con la aparición de diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- La caries es otro de las consecuencias del exceso de carbohidratos, sobre todo simples. Además, pueden observarse cambios de humor, hiperactividad y dificultad para concentrarse.

2.5.3. Problemas de salud infantil relacionados con el defecto de carbohidrato

La escasez de carbohidratos se manifiesta, por el contrario, con fatiga, inapetencia y falta de energía, aunque la mayoría de los síntomas relacionados con el déficit de macronutrientes no se manifiestan hasta que la desnutrición es evidente.

2.5.4. Déficit y exceso de grasas en la salud infantil

Con respecto a las grasas, una dieta con exceso de grasas lleva al niño a padecer sobrepeso, con todas las consecuencias que ello tiene.

Por otro lado, el déficit en grasas en una mala alimentación infantil suele relacionarse con avitaminosis –vitaminas A, D, E y K- y con síntomas depresivos como irritabilidad, apatía y falta de concentración.

2.6. CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 10 AÑOS

Los objetivos de una dieta saludable son: cubrir las necesidades que permitan un correcto crecimiento y desarrollo e instaurar hábitos alimentarios saludables que



eviten la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.

Una dieta saludable es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en término de nutrientes. Además, los alimentos que la integran son aptos para el consumo desde el punto de vista de la higiene y la seguridad alimentaria y su forma de preparación y presentación es respetuosa con la cultura, la tradición y otras características de quien la consume (19).

2.6.1. Algunos consejos importantes para una buena alimentación en los niños y niñas de 5 a 10 años

Considera la variedad en sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer (20).

Incluye en su dieta verduras y frutas (5 porciones al día). Ayúdalos a que consuman suficientes cereales, ofréceles de preferencia los que sean integrales para cubrir sus necesidades de fibra. Recuerda que los cereales les proporcionan la energía que necesitan para realizar las actividades diarias. Ejemplos de cereales son: tortilla, pan, cereales para el desayuno, pastas para sopa, papas, galletas, entre otros (21).

Asegúrate de que consuman leche todos los días y sus derivados como queso, yogurt, etc., de preferencia productos bajos en grasa.

Acostúmbrales a que conozcan y consuman alimentos tradicionales de nuestro país como frijoles, tortillas, nopales, jitomate, maíz, etc. Los niños aprenden por imitación, si los padres no acostumbran consumir verduras, seguramente sus hijos tampoco lo harán (12).

Sirve raciones pequeñas que se puedan terminar, recuerda que un niño no debe consumir las mismas cantidades que los adultos. Si quiere más, permite pedir más. Ofrécele alimentos sin forzarlo o condicionarlo a que los consuma, al hacerlo crearás una actitud negativa hacia los alimentos. Dale la libertad de decir que no, pero motívalos a comer de todo. Ejemplos de lo que no es recomendable decir: si



te lo comes puedes comer postre, salir a jugar, ver televisión, etc. (5)

2.7. ETNICIDAD Y CULTURA

El origen étnico de las personas a menudo determina las preferencias alimentarias. La comida tradicional (por ejemplo, el arroz para los asiáticos, la pasta para los italianos, el curry para los indios, el maíz para los mexicanos) es parte de su cultura alimentaria de cada grupo étnico y prevalece tiempo después de otras costumbres que son abandonadas.

Es difícil emitir un juicio estricto en relación a lo que puede ser una “buena comida o una mala comida”, esto dependerá del enfoque, lo que debe de estar presente es que cada grupo étnico tiene sus hábitos, y más bien se debe considerar la existencia de las variaciones de la ingesta y que éstas son aceptables bajo diferentes circunstancias.

Lo que debe ser “universalmente aceptado” es que se debe de comer saludablemente para mantener el peso y un estado de salud correcto. La preferencia de alimentos probablemente difiere, tanto entre los individuos de una misma tradición cultural, como lo hace generalmente entre las culturas.

2.8.1. Factores sociales y culturales en la nutrición

En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición.

Por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud; un ejemplo es suministrar a las mujeres alimentos abundantes, densos en energía, durante los primeros meses después del parto.

Es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población. Los nutricionistas deben conocer los hábitos y



prácticas de alimentación de las comunidades donde trabajan, de manera que puedan ayudar a reforzar los elementos positivos y luchar para cambiar los negativos.

2.8. INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA

Desde hace mucho tiempo, los profesionales de la salud reconocen la importancia de establecer prácticas de nutrición saludables durante la niñez y la temprana adolescencia. La dieta y el ejercicio adoptados durante estos años fundamentales para el desarrollo preparan el terreno para adquirir hábitos para toda la vida que pueden marcar la diferencia entre la vitalidad y la falta de ella en años futuros.

Muchos padres cometen el error de obligar a los hijos a terminar el plato, sin tener en cuenta que su necesidad nutricional es diferente a la nuestra. Los niños se autorregulan y comen lo que necesitan comer: durante algunos períodos ingieren mayor cantidad de alimentos pues los necesitan para crecer y otros, tienen menos apetito pues están en un período de descanso de crecimiento. Otro factor de riesgo en el que entra a intervenir la enfermería en la orientación a los padres frente a la alimentación de sus hijos es la alimentación desequilibrada.

Hoy en día se consumen de manera cotidiana bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados, sin tomar en consideración el contenido nutricional de los mismos. Las comidas rápidas, los snack, los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, los platos congelados y la pastelería deberían consumirse con moderación. Siempre lee las etiquetas de los alimentos para determinar su contenido calórico y valor nutricional.

Tanto la sobrealimentación como la alimentación desequilibrada pueden generar enfermedades crónicas desde edades tempranas, como la anemia, la diabetes, el sobrepeso y la obesidad, las caries e incluso, enfermedades cardiovasculares.

2.8.1. Rol Educativo

En las consultas realizadas varios autores concuerdan en que inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad, la



desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

Por ello, “es importante enseñarles cuál es la base de una dieta equilibrada y esto se puede llevar a cabo de manera divertida y dinámica para que los más pequeños se diviertan comiendo sano. Además de prepararles almuerzos y meriendas equilibradas ricas en frutas, una buena manera de hacerlo es preparando comidas saludables juntos y haciéndoles partícipes en la cocina, se lo pasarán genial y aprenderán cómo comer sano”.



CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de Investigación:

La presente investigación es de tipo descriptiva, puesto que describe las características culturales y nutricionales de las familias de niños de 5 a 10 años con el fin de proponer una alternativa de mejora de las mismas en la población estudiada mediante la educación, comunicación y promoción para la salud. Además, se empleó una investigación en el eje de tiempo transversal, debido a que el instrumento se aplicó a los padres de los niños estudiados, en el tiempo presente y sus resultados fueron tomados en el periodo que duró el estudio, para con base a ello conocer los hallazgos acerca de las prácticas de higiene presentes y planificar la intervención comunitaria correspondiente.

El enfoque de la investigación fue cualitativa-cuantitativa, porque se evaluaron las características y datos particulares de la muestra de niños de 5 a 10 años del Barrio el Florecer comunidad donde se delimitó el estudio, en el tiempo presente, presentando los resultados en base a cantidades numéricas, porcentuales y descriptivas.

3.2. Diseño de investigación:

Se realizó una investigación con diseño no experimental, se utilizó la modalidad bibliográfica o documental y de campo, debido a que, además de los textos y material investigativo electrónico encontrado en las fuentes consultadas, también se aplicó un instrumento para la recopilación de la información de la muestra para un diagnóstico inicial y posteriormente se aplicó otro instrumento para la evaluación de la ejecución de la intervención realizada, con lo cual hubo una interacción directa con el objeto de estudio.

3.4. Población y muestra:

La población de estudio estuvo conformada por 10 niños de 5 a 10 años del Barrio el Florecer de la ciudad de Riobamba, provincia Chimborazo de la zona rural.



Al definir el tamaño de la muestra, se procuró que esta información sea representativa, válida y confiable. Por lo tanto, el tamaño de la muestra se delimitó de manera aleatoria por las características de la población, resultando en 10 niños de 5 a 10 años del barrio estudiado.

3.3. Método de investigación:

El método de investigación aplicado fue el inductivo, gracias al cual se realiza un análisis de lo particular a lo general de la situación de los hábitos de higiene presentes en la población de estudio y a partir de ello se propone una alternativa de solución que contribuya a la promoción de una alimentación saludable y de esta forma consecuente se puedan prevenir las enfermedades relacionadas a estas prácticas.

3.5 TÉCNICAS DE PRODUCCIÓN

Encuesta

Es una técnica de recogida de datos para la investigación social, está compuesta por una serie de preguntas que están dirigidas a una porción representativa de una población y tiene como finalidad averiguar estados de opinión, actitudes o comportamientos de las personas ante asuntos específicos.

Encuesta de satisfacción

Es una herramienta de recolección de datos que nos ayuda a conocer la opinión e impresiones cualitativas y cuantitativas de las personas parte del estudio.

3.6 INSTRUMENTOS DE PRODUCCIÓN

Se aplicó una encuesta dirigida a los padres de niños entre 5 y 10 años de edad para realizar el diagnóstico de la muestra, para lo cual se diseñó como instrumento el cuestionario con 11 preguntas cerradas, requeridas para obtener información real y dar salida a los objetivos planteados. (Ver anexo 02, pág.71)

De igual manera se aplicó una encuesta de satisfacción a los padres de niños



entre 5 y 10 años de edad para la evaluación de la intervención aplicada y del cumplimiento de los objetivos definidos para esta actividad.

3.7 PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS

El plan de análisis de datos obtenidos se realizó mediante la encuesta que fue aplicado en el mes de marzo del 2021 con el fin de obtener resultados de la muestra estudiada para la posterior planificación de la intervención de enfermería en la educación nutricional a los padres de niños de 5 a 10 años del barrio el florecer de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Con los resultados obtenidos en la encuesta se definieron los temas a tratar en la capacitación ejecutada y se planificó cada actividad para abordar todas las necesidades de aprendizaje que se identificaron en la encuesta.

3.8. VARIABLES

3.8.1 Independiente

Intervención de Enfermería

3.8.2 Dependiente

Educación Nutricional

Operacionalización de las variables:

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Clasificación	Escala	Indicador	Instrumento
Independiente: Intervención de enfermería	Se denomina al conjunto de cuidados y procedimientos de enfermería orientados al resguardo de la salud de un grupo de individuos con características y objetivos en común		Cualitativa Ordinal	Alto Medio Bajo	Porcentaje de pacientes según su nivel de satisfacción luego de la intervención realizada.	Encuesta de satisfacción
Dependiente: Educación Nutricional	Se define como: "Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar.	Frecuencia de alimentación de los niños estudiados Frecuencia del consumo de alimentos por semana	Cualitativa Nominal Cuantitativa Discreta	3 VECES AL DIA 4 VECES AL DIA 5 VECES AL DIA MÁS DE 5 VECES Frutas Verduras Legumbres Grasas Golosinas Agua	Porcentaje de niños que tiene una buena alimentación Porcentaje de niños según la frecuencia de consumo de alimentos	Encuesta

Realizado por: Vinueza Ana estudiante de Tecnología en Enfermería ITSGA 2020



RECURSOS:

DETALLE	VALOR (USD)
Materiales	\$ 50,00
Copias	\$ 10,00
Transporte	\$ 10,00
Internet	\$ 40,00
Subtotal	110,00
Imprevistos	\$ 40,00
TOTAL	150,00

Realizado por: Vinueza Ana estudiante de Tecnología en Enfermería ITSGA 2020



CRONOGRAMA



ACTIVIDADES	Marzo				Abril			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Visita a los/as beneficiarios y sus padre de familia para hablarles de la investigación que se va a realizar.								
Dialogar con los padres de familia y niños para conocer sus inquietudes								
Explicamos a los padres de familia sobre la importancia de tener una buena alimentación								
Educar a los niños sobre el correcto consumo de los alimentos								
Aplicar la encuesta dirigida a los padres de familia								
Análisis de resultados								
Taller a los padres de familia sobre los hábitos alimentarios								
Taller a los niños sobre las clases de alimentos que podemos consumir								

Realizado por: Vinuesa Ana estudiante de Tecnología en Enfermería

CAPITULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

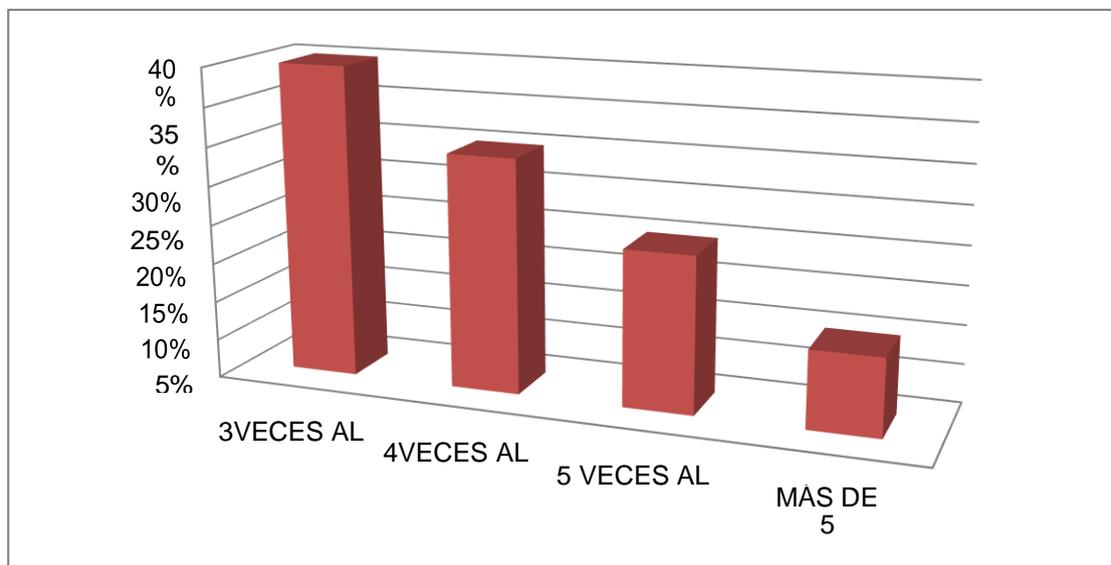
Tabla 1. Frecuencia de alimentación de los niños estudiados

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
3 VECES AL DIA	4	40%
4 VECES AL DIA	3	30%
5 VECES AL DIA	2	20%
MÁS DE 5 VECES	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 1. Frecuencia de alimentación de los niños estudiados



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

En el gráfico 1 podemos observar que solamente el 20% de los niños estudiados se alimentan con la frecuencia adecuada, es decir, 5 veces al día; mientras que el 80% restante lo hace de forma inadecuada, el 70 % menos de

5 veces y el 10% más de 5 veces. Esta es la situación que se hace evidente en la mayoría de las familias del barrio El Florecer, donde los padres desconocen la manera adecuada en la frecuencia de alimentación a sus niños.

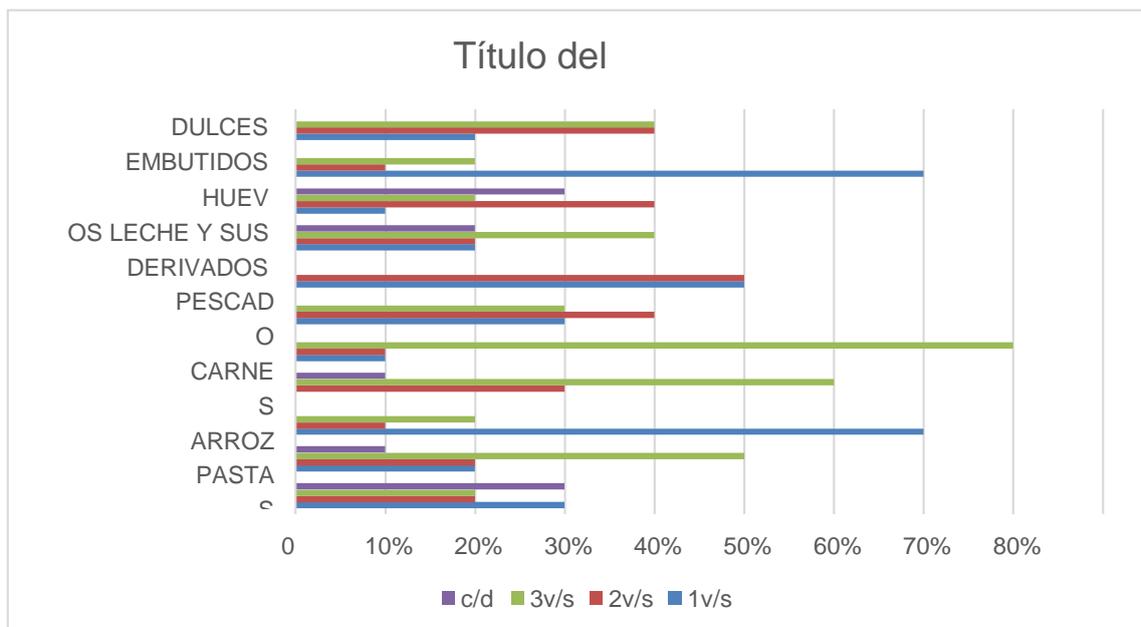
Tabla 2. Frecuencia del consumo de alimentos por semana

Indicadores	Frecuencia			
	1v/s	2v/s	3v/s	c/d
FRUTAS	30%	20%	20%	30%
VEGETALES	20%	20%	50%	10%
FRIJOLES	70%	10%	20%	0%
PASTAS	0%	30%	60%	10%
ARROZ	10%	10%	80%	0%
CARNES	30%	40%	30%	0%
PESCADO	50%	50%	0%	0%
LECHE Y SUS DERIVADOS	20%	20%	40%	20%
HUEVOS	10%	40%	20%	30%
EMBUTIDOS	70%	10%	20%	0%
DULCES	20%	40%	40%	0%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 2. Frecuencia del consumo de alimentos por semana



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia



En el cuadro N° 2 podemos observar que solamente el 30% de los niños consumen frutas de forma diaria; mientras que sólo el 50% consume vegetales tres veces por semana, el 70% da a conocer que consume frijoles una vez por semana, seguidamente el 40% nos indica que come carnes 2 veces por semana lo cual nos indica que hay una equidad en el consumo de proteínas de origen animal y vegetal, el 50% consume pescado 2 veces, el 40% nos indica que consume leche y sus derivados 3 veces por semana, el 40% nos menciona que consume huevos solo 2 veces por semana, los embutidos se consumen en un 70% una vez por semana lo cual es un consumo equilibrado, el 40% nos menciona que solo comen golosinas máximo dos vez por semana por lo que nos damos cuenta que el problema en este grupo de estudio no son las golosinas. Demos mencionar que el 60% consume pastas y el 80% consume arroz de forma diaria, alimentos que aportan grandes cantidades de carbohidratos al cuerpo; evidenciado que en la mayoría de las familias del barrio El Florecer los padres desconocen la manera adecuada de brindar la frecuencia de alimentos que debe consumir sus niños sus niños.

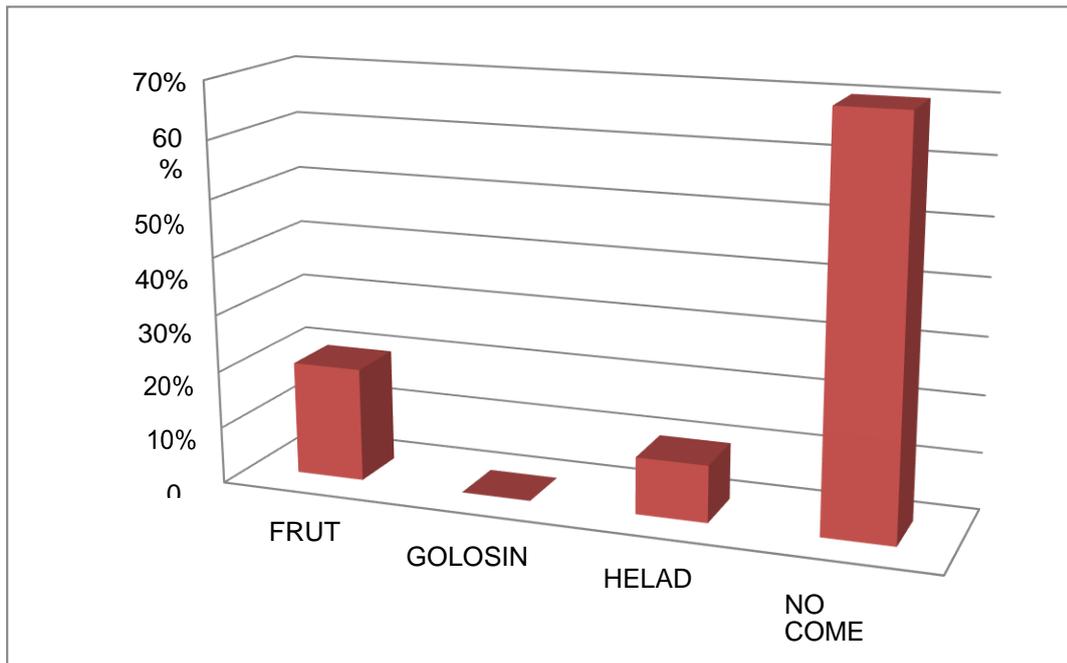
Tabla 3. Distribución de los niños según su preferencia de postres

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
FRUTA	2	20%
GOLOSINAS	0	0%
HELADO	1	10%
NO COME POSTRE	7	70%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 3. Distribución de los niños según su preferencia de postres



Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

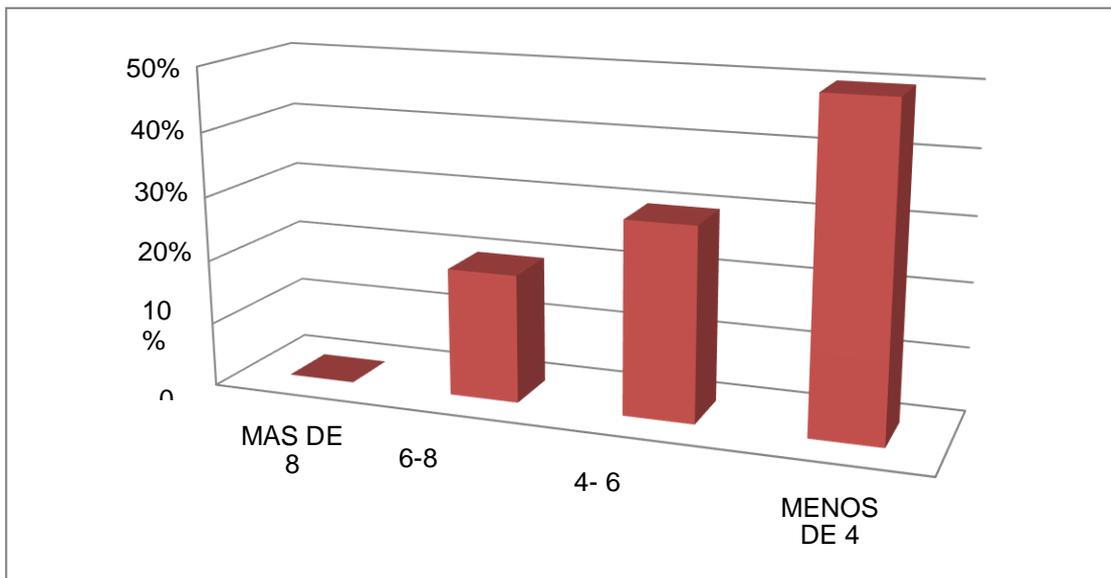
En el gráfico 2 podemos verificar que solamente el 10% de los niños come como postre un helado, el 20% su postre es una fruta, un 0% no consume golosinas como postre lo cual nos indica que no siempre la mala alimentación se da por el consumo excesivo de golosinas, tomado en cuenta que el 70% de los niños no comen postre.

Tabla 4. Distribución de los pacientes según la cantidad de consumo de agua por día.

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
MÁS DE 8 VASOS	0	0%
6-8 VASOS	2	20%
4- 6 VASOS	3	30%
MENOS DE 4 VASOS	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 4. Distribución de los pacientes según la cantidad de consumo



Fuente: Encuesta
Elaborado por: Ana Lucia Vinueza Zuñiga

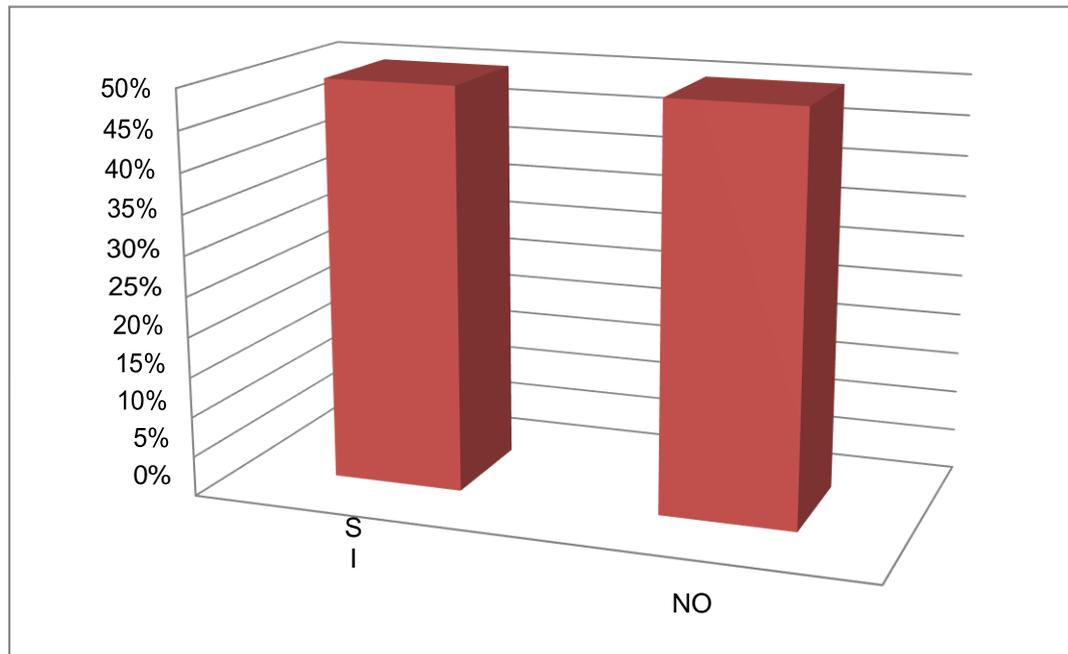
En el gráfico 3 podemos observar que solamente el 20% de los niños estudiados se hidratan de forma adecuada, es decir, toman de 6-8 vasos al día; mientras que el 50% restante lo hace de forma inadecuada, el 30% menos de 4-6 vasos de agua. Este es el escenario que se hace evidente en la mayoría de las familias del barrio El Florecer, donde los padres desconocen sobre lo importante que es hidratar sus niños y no se toman medidas para garantizar el aporte adecuado de agua a sus hijos.

Tabla 5. Consideración de alimentación adecuada en los niños por parte de los padres

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
SI	5	50%
NO	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 5. Consideración de alimentación adecuada en los niños por parte de los padres



Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

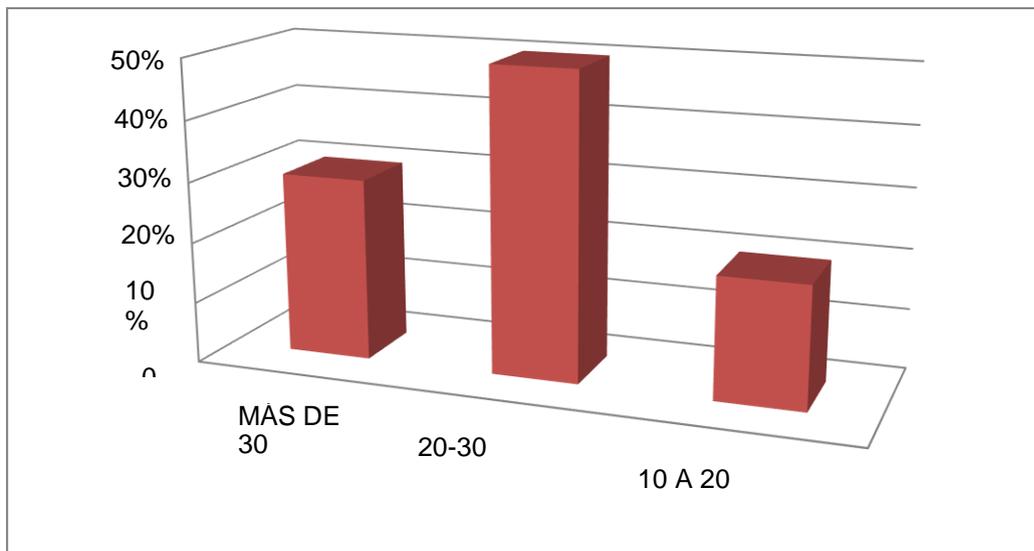
En el gráfico 4 se observar que el 50% de las personas encuestadas dan a conocer que su niño si tiene una buena alimentación el 50% restante nos dice que su niño no tiene una buena alimentación por lo que necesitamos conocer más sobre este tema en la muestra estudiada. Al no brindar parámetros de medición de lo que se considera una buena alimentación lo dejamos a la consideración de los padres, por lo que estos datos sólo son de referencia más no pueden ser verificados.

Tabla 6 . Determinación del tiempo estimado de alimentación de los niños

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
MÁS DE 30 MINUTOS.	3	30%
20-30 MINUTOS.	5	50%
10 A 20 MINUTOS.	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 6. Determinación del tiempo estimado de alimentación de los niños



Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

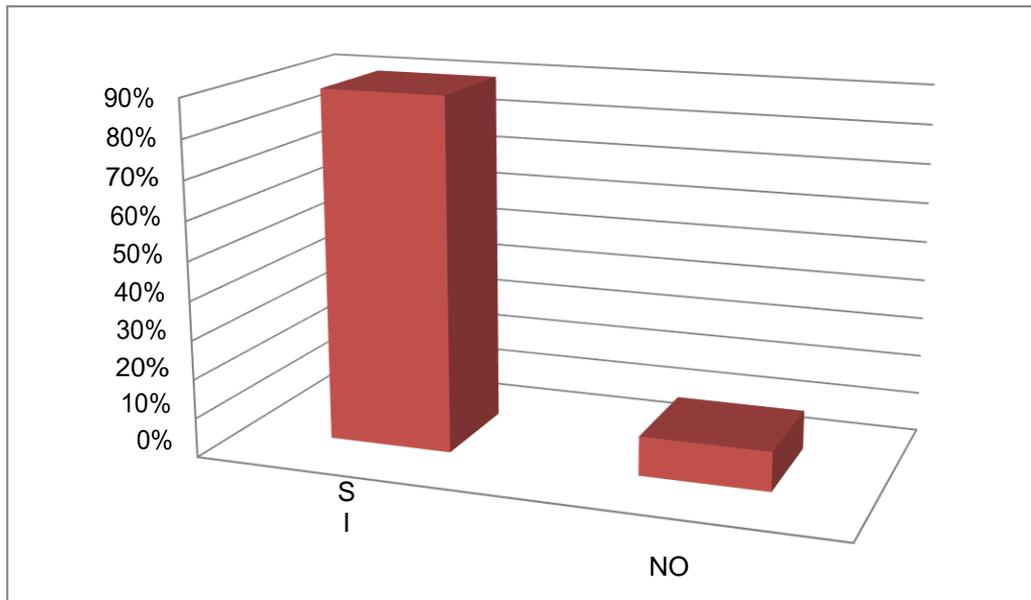
En el gráfico 5 se puede verificar que en el 50% de los niños estudiados su tiempo para ingerir alimentos es de 20-30 minutos mientras que el 30% se demora en comer más de 30 minutos y el 20% da a conocer que su tiempo para alimentarse es de 10 a 20 minutos cabe mencionar que los tiempos en que se debe alimentar un niño depende de la cantidad de alimento que le demos a consumir y si realiza una buena masticación al momento de deglutir los alimentos. Por lo que nos llama la atención en particular que la mayoría de los niños ingieren sus alimentos en menos de 30 minutos siendo este un elemento a considerar debido a la tendencia de apurar a los niños para que coman rápido entorpeciendo de esta manera la nutrición.

Tabla 7. Determinación del número de niños que han sido obligados a comer

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
SI	9	90%
NO	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 7. Determinación del número de niños que han sido obligados a comer



Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

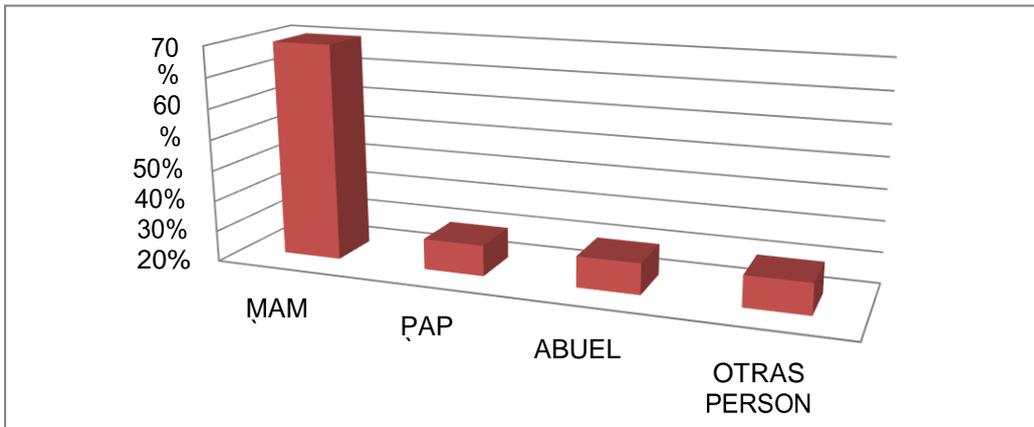
En el gráfico 6 podemos decir que el 90% de los niños estudiados en algún momento han sido obligados a ingerir algún alimento ya que esto permitirá que el niño en su edad adulta tienda a rechazar ese tipo de alimento y el 10% muestra que no han sido obligados a comer dándonos a conocer que estos niños comen todos los alimentos que se les dé a consumir.

Tabla 8. Distribución de niños según la persona a cargo de su alimentación

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
MAMÀ	7	70%
PAPÀ	1	10%
ABUELOS	1	10%
OTRAS PERSONAS	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 8. Distribución de niños según la persona a cargo de su alimentación



Fuente: Encuesta
Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

En el gráfico 7 podemos observar que en el 70% es la mamá quien se encarga de la alimentación del niño en donde se puede evidenciar que la madre tiene la carga del hogar y además es la responsable del cuidado del niño, esto puede conducir a un nivel de estrés variable y podemos mencionar también que los padres de esta época, en la mayoría de los casos, no demuestran tener la paciencia necesaria para el cuidado de sus hijos. Teniendo en cuenta este dato podríamos sugerir una mejor distribución del tiempo y de las responsabilidades de la madre ama de casa, de manera tal que se sienta atendida y apoyada por su familia de mejor manera. En el 10% de los niños se encargan los abuelos, papa, u otras personas de su cuidado, lo cual constituye un riesgo en algunos casos de falta de supervisión objetiva por parte de la persona a cargo.

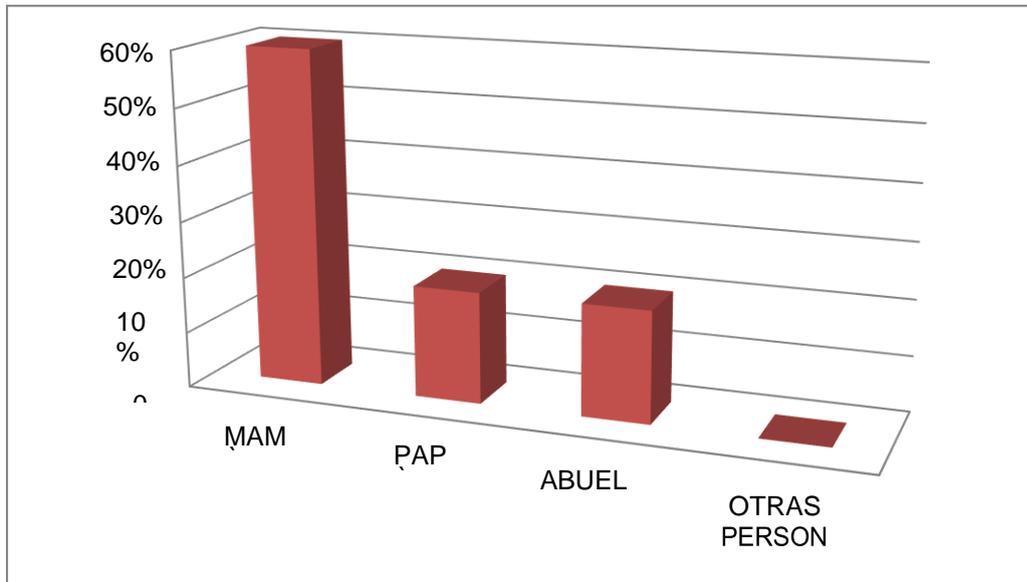
Tabla 9. Distribución de los hogares según la persona a cargo de la compra de alimentos.

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
MAMÀ	6	60%
PAPÀ	2	20%
ABUELOS	2	20%
OTRAS PERSONAS	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 9. Distribución de los hogares según la persona a cargo de la compra de alimentos.



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

En el gráfico 8 podemos observar que el 60% de las madres se encargan de hacer compras de los alimentos para sus hijos el 20% se encarga el papa y el otro 20% los abuelos Esta es la situación que se hace evidente en la mayoría de las familias encuestadas donde la persona que prepara los alimentos no es la que se encarga siempre de hacer las compras por lo que quizás no tenga la posibilidad de escoger mejor los alimentos que ofrecerá a su familia.

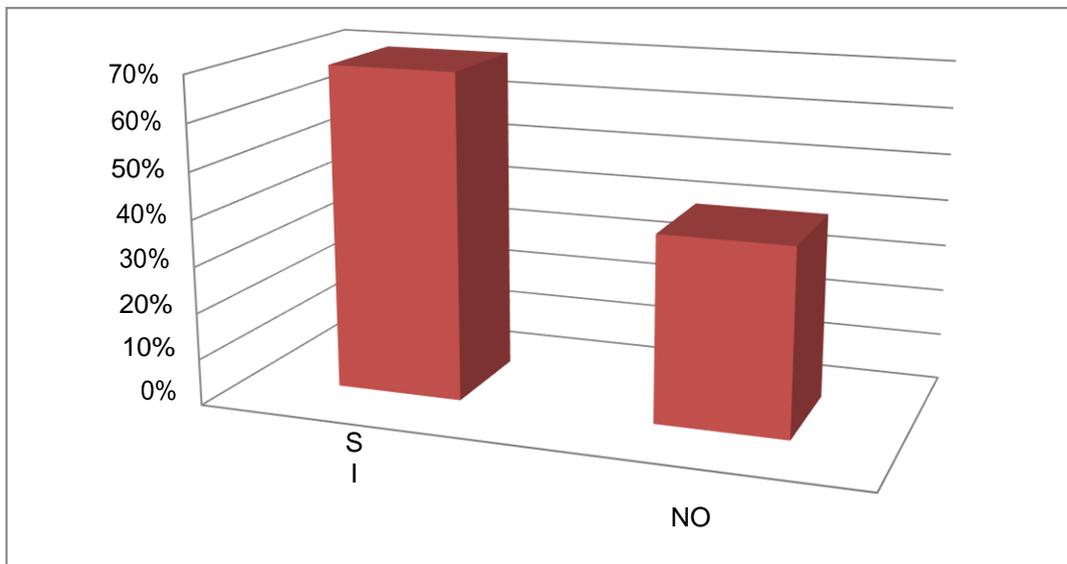
Tabla 10. Elección del momento de la alimentación según la demanda de los niños

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 10. Elección del momento de la alimentación según la demanda de los niños



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

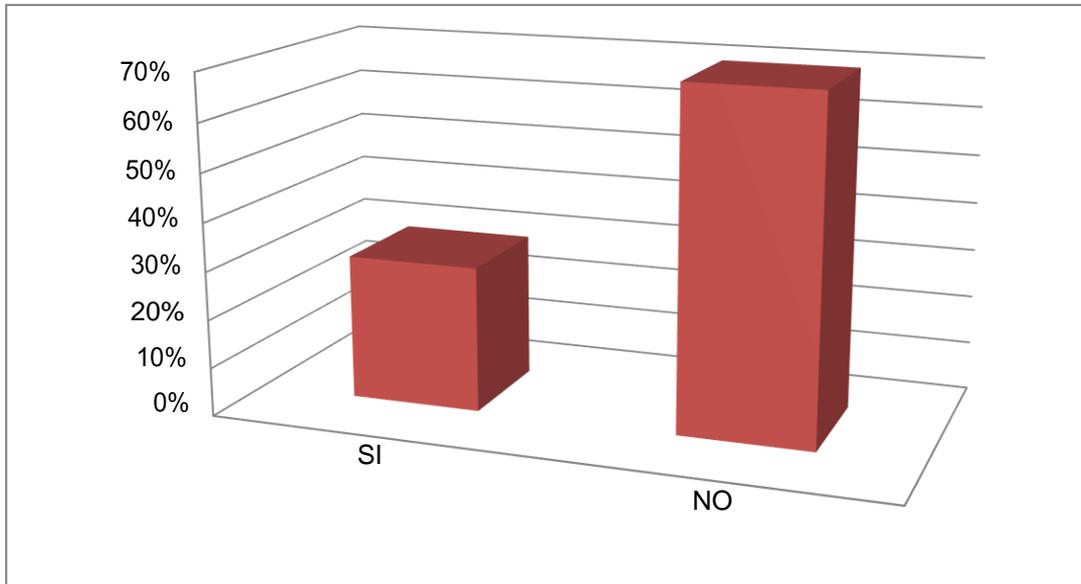
Tabla 11. Número de hogares con un horario regular para la alimentación

Indicadores	Aplicación	
	Frecuencia	%
SI	3	30%
NO	7	70%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

Gráfico 11. Número de hogares con un horario regular para la alimentación



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Vinueza Zuñiga Ana Lucia

En el gráfico 9 y 10 podemos observar una correspondencia en los datos obtenidos donde el 70% de los padres encuestados dan a conocer que esperan que los niños les pidan la comida para dársela y no cuentan con un horario estricto para la alimentación, mientras que sólo el 30 % restante refiere que en su hogar se tienen definidos horarios específicos para que el niño se alimente y ofrecen los alimentos de la manera correspondiente.

TALLER DE ALIMENTACIÓN

Bienvenida a los participantes del taller

Dinámica para socializar

(Mi nombre es y qué es lo que quisiera aprender de este taller)

Introducción sobre los temas que se van a tratar

Aspectos alimentarios

Para que su familia tenga una alimentación saludable y cumpla con las características de la misma, se debe aplicar las siguientes sugerencias:

Almuerso

Media mañana

Desayuno

Merienda

Media tarde

¡Consuma diariamente Frutas y verduras

¡Consuma agua segura como bebida Principal

Mantenga los horarios de cinco tiempos de comida: desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda.

¡Aproveche el tiempo de comida como espacio para la convivencia familiar

¡Ofrezca en reuniones familiares alimentos saludables como frutas y hortalizas!

¡Selecciona alimentos y bebidas naturales, y alimentos procesados que contengan menor cantidad grasas, azúcares y sal!

¡Envíe en la lonchera alimentos saludables como frutas, lácteos semidescremados, cereales, leguminosas!

Por qué nuestros niños dejan de comer

El crecimiento entre los 1 y 5 años es más lento y necesitan menos calorías y al parecer tienen menos apetito (esto se llama «anorexia fisiológica»). La cantidad que un niño decide comer es controlada por el centro del apetito localizado en su cerebro. Muchos padres tratan de obligar a su hijo a comer más de lo que necesita, porque temen que la falta de apetito del niño pueda afectar a su salud o causar una deficiencia nutricional.

Las verduras y frutas beneficios según su color

Amarillo y Naranja	Rojos	Verdes	Blanco, crema, café	Morados
Mantienen el corazón sano y mantienen el sistema inmune. Los alimentos de color amarillo o anaranjado brillante contienen Vitamina C y beta caroteno.	Ayuda a la salud de la memoria, el corazón, el tracto urinario. Este grupo contiene los fitoquímicos licopeno y antocianinos.	Mantienen los huesos y dientes fuertes y ayudan a la vista. Las frutas y verduras verdes contienen luteína indispensable para la salud visual.	Ayudan a mantener los niveles sanos de colesterol cuando éstos están en un rango normal, así como también a mantener la salud coronaria.	Ayudan a prevenir los efectos del envejecimiento. También ayudan en la protección contra algunos tipos de cáncer, al funcionamiento de la memoria y a la salud de las vías urinarias.

Dinámica para socializar

(LA GRAN PREGUNTA: El director (a) del juego da a cada jugador el nombre de una fruta y después responde a la pregunta formulada. Ejemplo: la directa pregunta ¿qué te duele? Y el aludido responde: “el mango”).



Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Responsable	Evaluación
04-04-2021 Casa de una madre de familia del barrio El Florecer	9:00- 9:30	- Sensibilizar a madres y padres sobre lo que significa la alimentación balanceada y como llevar a cabo en el hogar.	- Sensibilización para una buena alimentación	- Dinámica de presentación de padres de familia. - Presentación del taller. - Presentación del plan de trabajo; proporcionar posibles fechas para la ejecución de este plan de trabajo. - Ronda de preguntas acerca del tema	- Estudiante Vinueza Zúñiga Ana Lucía	- Mediante la dinámica realizada se logró la integración de los miembros presentes y un mejor ambiente de trabajo.
	9:30 a 10:30	- Reconocer la importancia de utilizar el plato del bien comer como guía para la elaboración de los alimentos	- Conociendo el plato del bien comer	- Taller didáctico - Los padres de familia previamente investigaran que era el plato del bien comer, ya en grupo	- Estudiante Vinueza Zúñiga Ana Lucía	- Se logró aumentar el nivel de conocimiento sobre los beneficios del plato del bien comer.



		en los padres de familia		compartirán lo que han investigado. - En equipos modelaran, colorearan y recortarán diferentes alimentos para formar el plato del bien comer. -		
10:30-11:00	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
11:00-12:00	- Que los padres de familia conozcan las propiedades de cada grupo de alimentos y la importancia de incluir por lo menos un alimento de cada grupo para obtener una comida balanceada.	- Cuáles son los grupos de alimentos	- Dinámica de grupo, que consiste en colocar a cada padre de familia los nombres de los alimentos que forman el plato del bien comer, ellos buscarán integrarse a cada grupo de acuerdo a la	- Estudiante Vinueza Zúñiga Ana Lucía	- Mejorar el conocimiento y la importancia de cada grupo de alimento que debemos incluir en la alimentación diaria de los niños	



				característica y color que le corresponda, cuando esté integrado, cada grupo formaran menús (desayuno, comida y cena) completos y balanceados.		
	13:00-14:00	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
	14:00 – 15:00	Que los padres de familia tengan los elementos básicos para combinar los alimentos y despertar su creatividad para elaborarlos.	Aprendo a combinar y a preparar platillos sabios	Elaborar platillos en su casa donde incluyan un alimento de cada grupo, y que sea económico, nutritivo y con buena presentación.	- Estudiante Vinueza Zúñiga Ana Lucía	
	15:00 - 16:00	Que los padres de familia sean sensibles para ofrecer espacios amigables, tranquilos y agradables para el momento de la comida, que no se utilice ésta como	Relación alimentaria positiva	Consejos que facilitarán el aprendizaje de la conducta comer	- Estudiante Vinueza Zúñiga Ana Lucía	Un tiempo para las comidas No ceder No comer con la televisión ni con ninguna distracción No presionar Nada de castigos o



		premio o castigo y que respeten el proceso de alimentación de sus hijos e hijas.				gritos
	16:00-17:00	Que los niños y las niñas comprendan que su cuerpo necesita de una alimentación combinada y variada para estar sanos.	Silueta llena de vida	<ul style="list-style-type: none"> •Llenar la silueta con recortes de alimentos de los tres grupos •Reflexionar con todo el grupo sobre los alimentos que necesita el cuerpo para su buen funcionamiento. •Beneficios de los alimentos según sus colores 	- Estudiante Vinueza Zúñiga Ana Lucía	Consejos que facilitarán el aprendizaje de la conducta comer



Desarrollo del Taller

El principio de la implementación del taller consistió en la elaboración de los materiales de trabajo, como pautas de evaluaciones realizadas en el taller.

En esta actividad participaron la mayoría de los padres de familia, el tema fue sensibilización para una alimentación balanceada el propósito de esta actividad fue sensibilizar a los padres y madres de familia sobre lo que significa la alimentación balanceada y como llevarla a cabo en el hogar. Como primer punto se dio la plática a los padres de familia sobre este taller, la forma de realizarlo y el tiempo en las que se llevarían a cabo, se preguntó a los padres de familia lo que sabían sobre el tema, se les proporcionó también un cuestionario pidiéndoles que lo contestaran con veracidad, se explicó también lo que significa la alimentación balanceada y se les pregunta que si les gustaría participar en los talleres para aprender más. En la finalización de cada tema se realizó una evaluación en la cual se notó a los padres de familia muy interesados en este tema ya que aceptaron la propuestas para las siguientes sesiones, contestaron el cuestionario algunos de ellos expresaron sus dudas a las cuales se les dio respuesta, se logró el propósito ya que se notó el interés por la continuación del tema.

En la segunda jornada se habló del tema conociendo el plato del bien comer, en esta actividad los padres de familia conocieran la importancia de utilizar el plato del bien comer como guía para la elaboración de sus alimentos, se desarrolló por medio de una lámina del plato del bien comer se mostró a los padres de familia los alimentos que contiene cada grupo, también la forma de combinarlos y se explicó la cantidad que se debe utilizar en cada platillo, los padres de familia en hojas de colores anotaron los nombres de los alimentos que corresponden a cada color para identificarlos más fácilmente, posteriormente se les entregaron revistas para que buscaran y recortaran diferentes alimentos y posteriormente en equipo elaborar el plato del bien comer luego ala finalizar se evaluó a los padres de familia estuvieron muy atentos a la explicación sobre todo a lo referente al contenido del plato del bien comer, participaron con sus propias aportaciones y conocimientos sobre el tema se organizaron muy bien en equipo para la elaboración del trabajo al no encontrar los recortes de los alimentos en las revistas propusieron que se podían dibujar y otro equipo propuso que también



podía ser modelo, por lo que se les proporcionó diferentes masas de colores para su elaboración.

En esta sesión, el tema fue ¿Cuáles son los grupos de alimentos? el objetivo fue que los padres de familia conozcan las propiedades de cada grupo de alimentos y la importancia de incluir por lo menos un alimento de cada grupo en las comidas principales, su desarrollo fue de la siguiente manera: se entregó a los padres de familia tarjetas con los nombres de los alimentos de los tres grupos, para colocarlos en un círculo que estará dibujando en una cartulina para ver si recuerdan en que grupo va cada alimento y volver a formar el plato del bien comer, ver si este punto ha quedado comprendido después cada padre de familia se colocara un gafete o etiqueta con los diferentes nombres de los alimentos y entre ellos formaran un desayuno, una comida y una cena incluyendo en cada uno alimentos de los tres grupos. Al evaluar y llevar a cabo la dinámica para formar el plato del bien comer solo cuatro padres de familia se equivocaron al colocar el nombre del alimento en el grupo que le correspondía, hubo una pequeña polémica con los padres de familia que confundían las leguminosas y los cereales, pero al final quedaron aclaradas las dudas con respecto al tema.

Al formar el desayuno, la comida y la cena por equipos se vio la participación de todos los integrantes quienes comentaron que esta dinámica hubiera sido más enriquecedora si se hubiera hecho con alimentos reales, por lo que estas sugerencias fueron tomadas en cuenta para la siguiente actividad.

Con el tema aprendo a combinar y preparar platillos sabios, se logró que los padres de familia cuenten con los elementos básicos para combinar los alimentos y despertar su creatividad para elaborarlos, después de haber conocido cuales son los beneficios de cada alimento iniciamos con el aprendizaje de cómo combinar los alimentos se les pidió a los padres elaborar un platillo con un toque de alegría y creatividad. Posteriormente se dio el veredicto mencionando que todos los platillos estuvieron muy bien elaborados y con buena presentación, recibieron un regalo simbólico por su participación. En la evolución en esta reunión se logró al 100% ya que hubo mucha creatividad en los platillos elaborados, así como la entusiasta participación de los padres de familia, al final



de esta sesión se llevó a cabo un convivio con los niños consumiendo de todos los platillos presentados.

El siguiente tema fue la relación alimentaria positiva en los niños, con este enunciado el propósito fue que los padres de familia sean sensibles para ofrecer espacios amigables, tranquilos y agradables para el momento de la comida y que respeten el proceso de alimentación de sus hijos e hijas sin forzarlos a comer, promoviendo más bien una relación sana con los alimentos y evitar utilizarlos como premio o castigo. Se invitó a los padres de familia para formar equipos y presentar y presentarlos a los niños, una historia será de alimentación positiva y la otra de alimentación negativa. Cuando los padres de familia tenían preparadas las historias se colocó a los niños para presenciar el teatro después de terminadas las presentaciones se preguntó a los niños cuál de las dos historias les pareció mejor y por qué al finalizar los padres de familia se organizaron para presentar las obras de teatro y supieron manejar perfectamente, teniendo gran creatividad en la improvisación de sus dramatizaciones presentaron la historia de una familia comiendo en lugar tranquilo y el otro equipo una familia comiendo entre gritos y regaños. Al final se evaluaron entre ellos mismos entre risas y bromas mencionando que tuvieron buena integración de equipo y que en adelante tendrán más cuidado para evitar gritos y regaños a la hora de la comida.

El último tema fue las siluetas llenas de vida en donde los niños y las niñas comprendan que su cuerpo necesita de una alimentación combinada y variada para estar sanos, se explicó a los niños que nuestro cuerpo necesita de todos los alimentos para estar sano por lo que se les pidió que se acostaran en hojas de papel periódico para marcar las siluetas del cuerpo de cada uno de ellos, posteriormente buscar recortes de revistas para pegarlos en las siluetas correspondientes, los niños decidieron que en equipos llenaran sus siluetas con los recortes encontrados, al finalizar se reflexionó con el grupo sobre la variedad y combinación de alimentos que necesita nuestro cuerpo para un buen funcionamiento, también se habló de la importancia de comer en el desayuno, comida y cena de todos los grupos de alimentos. Con esta actividad se logró el propósito y la competencia ya que los niños estaban fascinados buscando



recortes para colocarlos en las siluetas y comentaban de algunos alimentos que no les gustaban, se les hizo la observación que si no los consumen su cuerpo no se desarrollará adecuadamente y que era importante para crecer sanos. Los niños comentaron que iban a comer de todo para que sus cuerpos estuvieran saludables.



CONCLUSIONES

1. Se determina que los factores sociales, tales como ocupación laboral de los padres de familia se relaciona conjuntamente de alguna manera con el cuidado de los niños sin embargo no se encontró diferencias estadísticamente significativas, no así con la etnia donde existe diferencia estadísticamente con una probabilidad más que un niño indígena tenga algún grado de desnutrición.
2. Desde su acción preventiva en la ejecución de su rol de enfermería debe saber y educar sobre aspectos nutricionales que tiene una alimentación completa y equilibrada y porque es necesario que las enfermeras construyan y adquieran los conocimientos esenciales que les permitan valorar el estado nutricional de los individuos, familias y grupos comunitarios.
3. Los niños de 5 a 9 años y los padres, deben ser orientados hacia una alimentación más sana, mostrándoles cuales son los diferentes grupos de alimentos, como deben combinarlos en la dieta diaria y aplicar la fórmula alimentación balanceada más actividad física igual estilo de vida saludable por parte de la consulta que realiza enfermería.



RECOMENDACIONES

1. Realizar estudios similares en otras comunidades para un mejor abordaje de la situación nutricional de los niños a nivel social y familiar y de esta manera tener niños sanos y con buenos hábitos alimentarios.
2. Impartir talleres educativos que permita que los padres de familia adquieran sus conocimientos sobre alimentación adecuada y equilibrada tomando en cuenta sus porciones adecuadas según su edad y su talla
3. La enfermera en el rol de nutrición es el que planifica y realiza los cuidados nutricionales, potenciando la intervención de la familia en busca de la continuidad de la atención y la toma de decisiones compartidas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. salud OMdl. Nutrición. Nutrición. 2019;(disponiblen en <https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20la%20ingesta,fundamental%20de%20la%20buena%20salud.>).
2. OPS. Dieta y actividad física. OMS. 2018;(disponible en : https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html): p. 2.
3. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. 2017; disponible en [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/\(3-5\)](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/(3-5)).
4. Unicef. ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019. Crecer bien en un mundo en transformación. 2019;(disponible en <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>).
5. Chavez Vera DE,&RRGA. Malos hábitos alimenticios y su incidencia en la desnutrición en niños de 5 a 11 años de edad comunidad Concepción. 4900057760000661st ed. Baba. Los Ríos.; 2019.
6. Contreras J. Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. 10803378375111th ed. España; 2015.
7. Muñoz L,&RD. Hábitos alimenticios y actividad física y su relación con el estado nutricional en escolares. Escuela de Educación Básica Bahía de Caráquez Recinto Estero Lagarto. 530002177th ed. Vinces-Los Ríos: (Bachelor's thesis; 2019.
8. Publica MdS. Normas y protocolos de alimentacion. 201907431231st ed. Quito ; 2019.
9. Aguilar Jurado SS(dQ. La influencia del fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF). 530002177th ed. QUITO/UIDE/2019):. Doctoral dissertation,; 2019.
10. OSORIO R. INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS FAMILIARES; 2019.
11. Chala JALHIHAAFRZMCC. Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera



- infancia. Scielo Salud Publica. 2018;(disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662018000400169&lng=es&nrm=iso#:~:text=Es%20posible%20concluir%20que%20el,que%20poermitir%C3%ADa%20al%20ni%C3%B1o%20adquirir\).](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662018000400169&lng=es&nrm=iso#:~:text=Es%20posible%20concluir%20que%20el,que%20poermitir%C3%ADa%20al%20ni%C3%B1o%20adquirir).)
12. Villarroel JSG. ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS/AS MENORES DE 5 AÑOS DEL. 2018;(disponible en <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4619/1/UNACH-EC-FCS-ENFER-2018-0005.pdf>).
13. OMS/OPS. Hábitos de vida saludable. disponibles en http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/ ed. Andalucía; 2017.
14. Salud OMdl. Guia de Habitos Alimentarios. 10110149th ed.; 2019.
15. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar 2. Habitos Alimentarios. En <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19440/1/proyecto%20final.pdf> de, editor. Habitos Alimentarios. Loja - Ecuador; 2017. p. 17.
16. J.M. Moreno Villares MJGS. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Pediatría Integral. 2015; 4(Disponible en <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>).
17. Romero DAR. Importancia de los hábitos alimentarios. Pediatría salud. 2018;(disponible en <https://www.pediatriasalud.com/la-importancia-de-los-habitos-alimentarios>).
18. Villate GYP,BFB,&CJCE(). (2020). Promocionando la salud y la alimentación saludable: Diez años de trayectoria de la especialización en Alimentación y Nutrición en Promoción de la Salud.. 2020251144114422nd ed. Colombia: Universidad Nacional de Colombia; 2020.
19. Americans DGf. La salud de los niños. Mayo Clinic. 2020;(disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>).
20. Victoria Arija Val. Universitat Rovira i Virgili R. Guía de la alimentación



saludable. Guía de la alimentación saludable. 2019;(disponible en file:///C:/Users/HOLA/Downloads/guia_alimentacion_saludable_SENC.pdf).

21. OMS/OPS/INCAP.. Guia Metodologica para la enseñanza de la alimentacion. NUTRICIÓN Y SALUD. 2017;(disponible en <http://www.fao.org/3/am283s/am283s01.pdf>).
22. Villares JMM, Galiano Segovia MJ. Alimentación del niño. pediatriaintegral.e. 2018;(disponible en <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm>).

ANEXOS

Anexo #1. Fotografías de la aplicación de la encuesta



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia

Lugar y fecha: Barrio el Florecer 25 de febrero de 2021

Anexo #2. Fotografías de la aplicación de la encuesta



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia

Lugar y fecha: Barrio el Florecer 25 de febrero de 2021

Anexo #3. Fotografías de la aplicación de la encuesta



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia

Lugar y fecha: Barrio el Florecer 25 de febrero de 2021

Anexo #4. Fotografía del Taller dirigido a padres de familia y niños



Descripción: Aplicación del Taller a padres de familia y niños

Lugar y fecha: Barrio el Florecer 30 de marzo de 2021

Anexo #5. Fotografía del Taller dirigido a padres de familia niños

Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia y niños

Lugar y fecha: Barrio el Florecer 04 de abril de 2021

Anexo #6. Fotografía del Taller dirigido a padres de familia y niños



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia y niños

Lugar y fecha: Barrió el Florecer 04 de abril de 2021

Anexo #7. Fotografía del Taller dirigido a padres de familia y niños



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia y niños

Lugar y fecha: Barrio el Florecer 04 de abril de 2021

Anexo #8. Fotografía del Taller dirigido a padres de familia y niños



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia y niños

Lugar y fecha: Barrio el Florecer 04 de abril de 2021

Anexo #9. Fotografía del Taller dirigido a padres de familia y niños



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia y niños

Lugar y fecha: Barrio el Florecer 04 de abril de 2021

Anexo #10. Fotografía del Taller dirigido a padres de familia y niños



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia y niños

Lugar y fecha: Barrió el Florecer 04 de abril de 2021

Anexo #11. Fotografía del Taller dirigido a padres de familia y niños



Descripción: Aplicación de la encuesta a padres de familia y niños

Lugar y fecha: Barrió el Florecer 04 de abril de 2021



Anexo #11 Encuesta dirigida a los padres familia



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR SAN GABRIEL ENCUESTA DIRIGÍA A LOS PADRES DE FAMILIA

Tema: INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL A LOS PADRES DE LOS NIÑOS/AS DE 5 A 10 AÑOS DEL BARRIO EL FLORECER DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, AGOSTO NOVIEMBRE 2020.

OBJETIVO: Identificar los hábitos alimentarios de los niños y niñas de 5 a 10 años del Barrio el Florecer.

Edad:

Género:

Etnia:

Estado civil:

Nivel de instrucción:

INSTRUCCIÓN: Le solicitamos tenga a bien leer cuidadosamente las preguntas y poner una cruz (X) en las respuestas correspondientes de cada una.

1. ¿CUÁNTAS VECES AL DÍA SE ALIMENTA SU NIÑO/A?

- 3 VECES AL DÍA
- 4 VECES AL DÍA
- 5 VECES AL DÍA
- MÁS DE 5 VECES



2. ¿CÚANTAS VECES A LA SEMANA CONSUME SU HIJO O HIJAS LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?:

Alimentos	1Vez por Semana	2Veces /Semana	3 veces por semana	Consumo diario
Frutas				
Vegetales				
Frijoles				
Pastas				
Dulces				
Arroz				
Carnes				
Pescado				
Leche y sus derivados				
Huevos				
Embutidos				

3. ¿QUÉ COME HABITUALMENTE DE POSTRE SU NIÑO/A?

FRUTA

GOLOSINAS

HELADO

NO COME POSTRE

4. ¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA BEBE SU NIÑO/A AL DÍA?

MÁS DE 8 VASOS

6-8 VASOS

4- 6 VASOS

Menos de 4 vasos



5. ¿CONSIDERA QUE SU NIÑO/A SE ALIMENTA DE FORMA ADECUADA?:

SI

NO

6.- ¿QUÉ TIEMPO DURA SU NIÑO/A EN COMER?

MÁS DE 30 MINUTOS.

20-30 MINUTOS.

10 A 20 MINUTOS.

7.- ¿HA TENIDO QUE OBLIGAR A SU NIÑA/O A INGERIR ALGÚN ALIMENTO?

SI

NO

8 ¿QUIÉN ES LA PERSONA ENCARGADA DE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO /A?

Mamá

Papá

Abuelos

Otras personas

9 ¿QUIÉN ES EL ENCARGADO DE COMPRAR LOS ALIMENTOS PARA EL HOGAR?

Mamá

Papá

Abuelos

Otras personas

10. ¿ESPERA QUE SU NIÑO/A LE PIDA LOS ALIMENTOS PARA DARLE DE COMER?

SI

NO



**11.- EN SU HOGAR SE CUMPLE UN TIEMPO DETERMINADO PARA LA
INGESTA DE ALIMENTOS**

SI

NO

Gracias

TABLA DE PESO Y TALLA EN NIÑAS MENORES DE 10 AÑOS

EDAD	PESO (kg)		TALLA (cm)	
	MÍNIMO	MÁXIMO	MÍNIMO	MÁXIMO
AL NACER	2.7	3.6	47.7	52.0
2 MESES	4.0	5.4	54.4	59.2
4 MESES	5.3	6.9	59.4	64.5
6 MESES	6.3	8.1	63.3	68.6
8 MESES	7.2	9.1	66.4	71.8
10 MESES	7.9	9.9	69.0	74.5
1 AÑO	8.5	10.6	71.5	77.1
1 AÑO 6 MESES	9.7	12.0	77.9	84.0
2 AÑOS	10.6	13.2	81.3	87.7
3 AÑOS	12.6	16.1	90.2	97.6
4 AÑOS	14.3	18.3	97.6	105.7
5 AÑOS	15.7	20.4	104.0	112.8
6 AÑOS	17.3	22.9	109.7	119.6
7 AÑOS	19.1	26.0	115.5	126.1
8 AÑOS	21.4	30.2	120.4	132.4
9 AÑOS	24.1	35.3	125.7	138.7
	MÍNIMO	MÁXIMO	MÍNIMO	MÁXIMO

- Si notaste que tu peso no es el adecuado, debes acudir con el médico para llevar un control nutricional.
- Es fundamental que los niños desde pequeños adquieran hábitos correctos y eviten ser adultos con problemas de sobrepeso u obesidad.



ALIMENTOS	CANTIDAD	A LA SEMANA				¿Qué alimento elige usted para una alimentación
		4 a 6 veces semanal	2 a 3 veces semanal	1 vez a la semana	Rara vez o nunca	
CEREALES O CARBOHIDRATOS						
Pan	1 rebanada					
Arroz	Media taza					
Avena	1 taza					
Quinoa	1 taza					
Fideos	Media taza					
Galletas	3 unidades					
Choclo	1 trozo					
Trigo	3 cucharadas					
Betarraga	1 unidad					
Camote	1 unidad					
Olluco	Media taza					
Papa	1 unidad					
Yuca	1 unidad					
Arvejas	Media taza					
Frijoles	Media taza					
Garbanzos	Media taza					
Habas	Media taza					
Lentejas	Media taza					
Pallares	Media taza					
OTROS ESPECIFIQUE						
FRUTAS Y VEGETALES						
Apio	Media taza					
Brócoli	3 ramitas					
Cebolla	Media unidad					
Coliflor	3 ramitas					
Espinaca	Media taza					
Lechuga	Media taza					
Pepinillo	Media unidad					
Rabanito	2 unidades					
Tomate	1 unidad					
Vainitas	10 unidades					
Zanahoria	1 unidad					
Zapallo	1 trozo					
Fresa	5 unidades					
Granadilla	1 unidad					
Naranja	1 unidad					
Mandarina	1 unidad					
Mango	1 unidad					
Manzana	1 unidad					



ALIMENTO	CANTIDAD	A LA SEMANA				¿Qué alimento elige usted para una alimentación?
		4 a 6 veces semanal	2 a 3 veces semanal	1 vez a la semana	Rara vez o nunca	
FRUTAS Y VEGETALES						
Melocotón	1 unidad					
Membrillo	Media unidad					
Papaya	1 taza					
Piña	1 rodaja					
Pera	1 unidad					
Plátano	1 unidad					
Sandía	1 tajada					
Uva	10 unidades					
OTROS ESPECIFIQUE						
LÁCTEOS Y DERIVADOS						
Leche	1 vaso					
Yogur	1 vaso					
Queso	1 tajada					
OTROS ESPECIFIQUE						
CARNES PESCADOS Y HUEVOS						
Chancho	¼ de filete					
Huevo	1 unidad					
Jamón	1 rodaja					
Atún	4 cucharas					
Pollo	Media pechuga					
Res, hígado	1/2 filete					
Pescado	1/2 filete					
OTROS ESPECIFIQUE						
AZÚCARES Y GRASAS						
Azúcar	1 cucharada					
Mermelada	1 cucharadita					
Miel de abeja	1 cucharadita					
Aceite vegetal	1 cucharadita					
Mantequilla	1 cucharadita					
Palta	1 tajada					
Mayonesa	1 cucharadita					
Golosinas	1 paquete					
Frituras	½ porción					
OTROS ESPECIFIQUE						
Si algún alimento que consume el niño no fue nombrado, especifique tipo y cantidad consumida usualmente						