

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
“SAN GABRIEL”



CARRERA:

ENFERMERÍA

TÍTULO DE TESIS:

“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL A MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CASERÍO QUINCHIBANA CENTRAL, PELILEO, TUNGURAHUA, OCTUBRE - DICIEMBRE DEL 2021.”

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

AUTORA:

DAISY MARISOL CISNEROS TORRES

TUTORA:

LCDA. EVA DEL ROCÍO VALLEJO SÁNCHEZ

RIOBAMBA–ECUADOR

DICIEMBRE 2022

CERTIFICACIÓN

Certifico que la estudiante **Daisy Marisol Cisneros Torres** con el número de cédula 1805811369 ha elaborado bajo mi asesoría el trabajo de Investigación titulado: **“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL A MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CASERÍO QUINCHIBANA CENTRAL, PELILEO, TUNGURAHUA, OCTUBRE - DICIEMBRE DEL 2021.”**

Por tanto, autorizo la presentación para la calificación respectiva

Lcda. Eva Del Rocío Vallejo Sánchez

Docente “ISTSGA”

CERTIFICACIÓN

Los miembros del tribunal de graduación del trabajo de titulación, tipo tesis titulada: "INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL A MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CASERÍO QUINCHIBANA CENTRAL, PELILEO, TUNGURAHUA, OCTUBRE - DICIEMBRE DEL 2021." presentado por: Daisy Marisol Cisneros Torres y dirigido por: Lcda. Eva del Rocío Vallejo Sánchez. Una vez escuchada la defensa oral y revisado el trabajo final de la investigación con fines de graduación escrito. Da cumplimiento con las observaciones realizadas, remite el presente para uso y custodia en la biblioteca del Instituto Superior Tecnológico San Gabriel.

Para constancia firman:

Presidente del tribunal:

Miembro 1 del tribunal:

Miembro 2 del tribunal:

Nota del trabajo de titulación:

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, y personal. Los resultados y conclusiones a los que se han llegado son de absoluta responsabilidad y corresponden exclusivamente a: Cisneros Torres Daisy Marisol (autora), Vallejo Sánchez Eva del Rocío (tutora) y el contenido de la misma al Instituto Superior Tecnológico "San Gabriel"

Daisy Marisol Cisneros Torres
C.I: 1805811369

DEDICATORIA

Agradezco a Dios quien me ha dado la fuerza y la inteligencia de seguir con mis sueños y guiarme en mis pasos día a día.

Y sobre todo y como principal pilar que son mis padres a quien dedico este logro ya que ellos han sido mi motor y mis ganas de superarme por lo cual si no fuera por mis ellos no estaría aquí y no podría estar cumpliendo con mi meta de ser una profesional, también agradezco a mis hermanos que al igual han estado ahí en mí día a día.

Y como no agradecer a todos mis docentes en especial a mí tutora la Lcda. Roció Vallejo que más que ser una excelente docente fue una amiga, agradecerle por la paciencia y la manera que tiene en enseñarnos a ser unos buenos profesionales.

DAISY

V

AGRADECIMIENTO

Primeramente, le agradezco a Dios por darme la vida y las ganas de seguir adelante día a día también a mis padres ya que si no fuera por ellos no tendría la posibilidad de ser una profesional ya que también ellos son mi motor y mis ganas de cada día para luchar por cumplir mi sueño de terminar mi carrera y como no agradecer también a mis hermanos que al igual han estado conmigo durante toda mi carrera.

A mis docentes que mediante sus conocimientos nos supieron enseñar de la mejor manera y a todos mis compañeros.

DAISY

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
CERTIFICACIÓN	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XII
ÍNDICE DE TABLAS	XIII
RESUMEN	XIV
SUMMARY	XV
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
MARCO REFERENCIAL.....	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.3 JUSTIFICACIÓN	6
1.4 OBJETIVOS.....	7
1.4.1 Objetivo General	7
1.4.2 Objetivos Específicos	7
CAPÍTULO II.....	8
MARCO TEÓRICO	8
2.1 EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN NIÑOS.....	8
2.2 ALIMENTOS NUTRICIONALES.....	8
2.3 ETAPAS DE DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS.....	10
2.4 FACTORES QUE AFECTAN EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS	11
2.4.1 Factores Socioeconómicos	11
2.4.1.1 Edad.....	12
2.4.1.2 Ingreso Económico.....	12
2.4.1.3 Grado de Instrucción	12
2.4.2 Factores Culturales	12
2.4.2.1 Conocimiento	13

2.4.3 Factores nutricionales	13
2.5 TIPOS DE TRASTORNOS DE CRECIMIENTO	13
2.6 CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD	
14	
2.6.1 Características del desarrollo físico en niño/as.....	14
2.6.2 Desarrollo del niño del área adaptada de 3 a 4 años	14
2.6.2.1 En niños de 4 a 5 años.....	15
2.6.3 El desarrollo de estos niños en las áreas sociales	15
2.7 LOS PROBLEMAS MAS FRECUENTES EN ESTAS EDADES	16
2.7.1 Influencia de la televisión	16
2.7.2 Ingerir exceso de calorías	16
2.7.3 Consumo excesivo de sal	17
2.7.4 Aporte excesivo de lípidos, especialmente en grasas saturadas.....	17
2.8 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS	17
2.8.1 Problemas más frecuentes en la etapa de los niños de 3 a 5 años	18
2.9 PASOS PARA OBTENER UNA NUTRICIÓN ADECUADA	18
2.10 CONSEJOS PARA PREPARAR ALIMENTOS SALUDABLES PARA LOS NIÑO/AS	18
2.11 HEMOGLOBINA EN NIÑOS	19
2.11.1 Valor normal de la Hemoglobina en niños de 3 a 5 años de edad	19
2.12 IMPORTANCIA SOBRE LA NUTRCIÓN DE LOS NIÑO/AS.....	19
2.13 CONSECUENCIAS DE UNA MALA NUTRICIÓN EN NIÑOS	20
2.13.1 Déficit de hierro en el niño.....	20
2.13.2 La hipotonía a más conocida como debilidad muscular.....	21
2.13.3 Obesidad en los niño/as	21
2.13.3.1 Consumo de carbohidratos, déficit y abuso	21
2.14 ASPECTOS EXTERNOS E INTERNOS QUE AFECTAN EN UNA MALA NUTRICIÓN	21
2.15 VALORES INAPROPIADOS DE LA TALLA Y PESO DE LOS NIÑOS	23
2.15.1 Peso y talla normal de acuerdo a sus edades (3-5 años)	23
2.15.2 El índice de masa corporal (IMC)	23
2.15.2.1 Diferencia del índice de masa corporal de los niños y de los adultos	23
2.15.3 Percentil	23

2.15.4 Beneficios de la vacuna Rotavirus en la nutrición de los niños	24
2.15.5 Intervención del AIEPI en la alimentación nutricional de los niños	24
2.15.5.1 Evaluación de la talla o longitud del niño/a	24
2.15.5.2 Evaluación de cuadros de anemia.....	24
2.16 DIETA	25
2.16.1 Tipos de Dietas	25
2.17 NUTRICIÓN EN ECUADOR DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD	26
2.17.1 Efectos Negativos	26
2.17.2 Campañas sobre la Desnutrición que existe en Tungurahua.....	26
2.18 LOS NUTRIENTES	27
2.18.1 Tipos de Nutrientes	27
2.18.1.1 Función de cada tipo de nutriente	28
2.18.1.2 Los nutrientes tienen tres funciones en las células.....	28
2.19 ENFERMEDADES MÁS COMUNES POR UNA MALA NUTRICIÓN EN NIÑOS	
29	
2.19.1 Signos y síntomas de la anemia.....	29
2.19.2 Signos y síntomas de la diabetes.....	29
2.19.3 La gastritis, signos y síntomas	29
2.20 PREPARACIÓN DE UN PLATO CON LOS PRODUCTOS DEL MISMO CASERÍO.....	29
2.20.1 Características de una buena nutrición	30
2.20.2 Cómo debería de ser una buena nutrición en los niños.....	30
2.21 INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS.....	32
2.21.1 Corresponsabilidad	33
CAPÍTULO III	34
MARCO METODOLÓGICO	34
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	34
3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.3 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.4 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.5 DEFINICIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA	35
3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	35
Entrevista.....	35

Encuesta.....	35
Encuesta de satisfacción	35
Medición de peso y hoja de curva de crecimiento	35
3.7 PLAN DE ANÁLISIS OBTENIDOS DE LOS DATOS.....	36
3.8 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN	36
Consentimiento informado	36
CAPÍTULO IV.....	37
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS EMPÍRICOS	37
4.1 RESULTADOS DE LOS PERCENTILES	37
4.2 ENCUESTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL	39
CAPÍTULO V.....	48
PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	48
5.1 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA.....	48
5.2 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE LA NUTRICIÓN EN NIÑOS	49
5.3 INTERPRETACIÓN GRÁFICA DE LA ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	57
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
ANEXOS.....	65
Anexo 1. Abreviaturas.....	65
Anexo 2. Entrevista con el Doctor. del centro de salud de Quinchibana central. ..	66
Anexo 3. Consentimiento informado	67
Anexo 4. Encuesta aplicada a las madres.....	70
Anexo 5. Encuesta de Satisfacción	72
Anexo 6. Tablas percentil (peso).....	74
Anexo 7. Peso de los niños y niñas.....	75
Anexo 8. Evidencias fotográficas	76
GLOSARIO.....	90

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía N° 1. Entrevista con el Dr. del Centro de Salud de Quinchibana.	76
Fotografía N° 2. Aplicación de las encuestas hacia las madres de familia de los niños/as.	77
Fotografía N° 3. Jornada educativa 1. Bienvenida y entrega de trípticos.	78
Fotografía N° 4. Exposición de la nutrición y mala nutrición.	79
Fotografía N° 5. Jornada educativa 2. Factores que influyen en el desarrollo y crecimiento del niño.	80
Fotografía N° 6. Enfermedades causadas por una mala nutrición.	81
Fotografía N° 7. Jornada educativa 3. Etapas de desarrollo y crecimiento de los niños y niñas.	82
Fotografía N° 8. Porciones alimenticias de los niños y niñas de 3 a 5 años.	83
Fotografía N° 9. Jornada educativa 4. Aspectos externos e internos que conllevan a una mala nutrición.	84
Fotografía N° 10. Características de los nutrientes que aportan una buena nutrición.	85
Fotografía N° 11. Jornada educativa 5. Método del plato.	86
Fotografía N° 12. Semáforo nutricional.	87
Fotografía N° 13. Pirámide alimenticia.	88
Fotografía N° 14. Jornada educativa 6. Aplicación de la encuesta de satisfacción.	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico Nº 1. Porcentajes de la encuesta, pregunta 1.	39
Gráfico Nº 2. Porcentajes de la encuesta, pregunta 2.	40
Gráfico Nº 3. Porcentajes de la encuesta, pregunta 3.	41
Gráfico Nº 4. Porcentajes de la encuesta, pregunta 4.	42
Gráfico Nº 5. Porcentajes de la encuesta, pregunta 5.	43
Gráfico Nº 6. Porcentajes de la encuesta, pregunta 6.	44
Gráfico Nº 7. Porcentajes de la encuesta, pregunta 7.	45
Gráfico Nº 8. Porcentajes de la encuesta, pregunta 8.	46
Gráfico Nº 9. Porcentajes de la encuesta, pregunta 9.	47
Gráfico Nº 11. Porcentajes de la encuesta de satisfacción, pregunta 1.	57
Gráfico Nº 12. Porcentajes de la encuesta de satisfacción, pregunta 2.	58
Gráfico Nº 13. Porcentajes de la encuesta de satisfacción, pregunta 3.	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Tabla del peso de los 20 niños/as del caserío Quinchibana central. .37
Tabla N° 2. Tabla del peso de los 10 niños/as del caserío Quinchibana central. .38
Tabla N° 3. Peso de los 20 niños/as de 3 a 5 años.....75

RESUMEN

La nutrición en los niños es importante porque ayuda a generar hábitos alimenticios desde temprana edad, con diferentes tipos de nutrientes que ellos requieren como: vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas y proteínas, lo que permite obtener una nutrición adecuada y equilibrada para un mejor estilo de vida saludable, ayudando a la prevención de enfermedades causadas por una mala nutrición. La presente investigación realiza una intervención de enfermería en la educación nutricional a madres de niños de 3 a 5 años de edad del caserío Quinchibana central en el período octubre-diciembre del 2021 por medio de actividades de enfermería basadas en la nutrición para solventar un buen crecimiento y desarrollo del niño, aplicando una investigación de tipo descriptiva y de campo, con una muestra de 10 niños en el rango de 3 a 5 años seleccionada de acuerdo a la vulnerabilidad a presentar complicaciones por su bajo peso para la edad, debido al desconocimiento de las madres sobre cómo llevar una buena nutrición en sus hijos. Para el desarrollo de la investigación, se aplicó como técnicas de recolección de información, una entrevista al responsable del Centro de Salud de Quinchabana central, también una encuesta a las madres, y por último la hoja de curva de crecimiento, peso para la edad a los niños en estudio; los resultados afirmaron que los niños se encuentran con bajo peso para la edad encontrándose entre las desviaciones estándar de -2 a -3 según el manual de atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia (AIEPI). En conclusión, las madres no brindan atención adecuada a sus hijos en alimentación y consumo correcto de alimentos saludables que deben ingerir de acuerdo a sus edades, para un óptimo peso. Se recomendó a las madres poner más atención en los alimentos que preparan a sus niños/as para evitar enfermedades, así también conocer los diferentes tipos de nutrientes que poseen los alimentos para brindar a sus hijos.

Palabras claves: niños, niñas, madres de familia, nutrición, porciones adecuadas, plan de intervención.

SUMMARY

Nutrition in children is important because it helps to provide eating habits from an early age, with different types of nutrients that they require such as: vitamins, minerals, carbohydrates, fats and proteins, which allows them to obtain adequate and balanced nutrition for a better style. healthy lifestyle, helping to prevent diseases caused by poor nutrition. The present investigation carries out a nursing intervention in nutritional education for mothers of children from 3 to 5 years of age in the central Quinchibana village in the period October-December 2021 through nursing activities based on nutrition to solve good growth. and development of the child, applying a descriptive and field research, with a sample of 10 children in the range of 3 to 5 years selected according to the vulnerability to present complications due to their low weight for age, due to the lack of knowledge of mothers on how to bring good nutrition to their children. For the development of the research, an interview with the person in charge of the central Quinchabana Health Center was applied as information collection techniques, as well as a survey of the mothers, and finally the growth curve sheet, weight for age at children in study; the results confirmed that the children are underweight for their age, being between the standard deviations of -2 to -3 according to the AIEPI. In conclusion, mothers do not provide adequate attention to their children in terms of nutrition and correct consumption of healthy foods that they should eat according to their ages, for optimal weight. Mothers were recommended to pay more attention to the food they prepare for their children to avoid diseases, as well as to know the different types of nutrients that food has to offer to their children.

Keywords: boys, girls, mothers, nutrition, adequate portions, intervention plan.

INTRODUCCIÓN

Una nutrición apropiada es importante para la salud, sobre todo en los niños ya que esto permitirá un mejor crecimiento y desarrollo. Para los niños, la alimentación en sus primeros años de vida es importante, pero sus padres desconocen sobre una adecuada nutrición, la misma que lleva a una incorrecta alimentación y aportaciones escasas de macro o micronutrientes, las cuales producen un déficit irreversible en su crecimiento y sobre todo en su desarrollo a largo plazo, esto puede traer problemas como disminución en el rendimiento intelectual, reducción en la motricidad fina, gruesa y dificultad en el aprendizaje(1).

Tener una nutrición saludable ayuda a reducir factores que pueden originar enfermedades como: obesidad, anemia, caries dentales, problemas cardíacos, diabetes y sobre todo cáncer; para ello se recomienda a las madres de familia tomar en cuenta estrategias para una buena nutrición, entre las cuales están las siguientes: implantar horarios regulares para la hora de la comida, preparar alimentos con variedad, refrigerios saludables y una dieta balanceada y nutritiva para una mejor nutrición. El Ministerio de Salud Pública (MSP), para una buena nutrición en niños recomienda, el consumo de alimentos naturales, como: hortalizas, frutas, cereales, tubérculos y alimentos de origen animal (lácteos, huevos, pescado, aves, carnes) y sobre todo el consumo de azúcar y sal de manera adecuada (1).

Cuando un niño/a tiene una buena nutrición, consume una variedad de alimentos que pueden aportar nutrientes que necesitan para mantenerse sanos y fuertes con la energía necesaria para realizar sus actividades diarias; los alimentos deben incluir proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. También es importante que las madres de familia no deban exceder la cantidad adecuada de comida en sus hijos, ya que los niños requieren porciones adecuadas de acuerdo a su edad, es decir preparar un menú semanal antes de realizar sus compras para así tener una alimentación variada y una nutrición equilibrada (2).

En la niñez, es donde se producen los hábitos alimenticios los cuales se deben de establecer de manera correcta; por eso al tener rutinas alimenticias adecuadas y

un estilo de vida saludable ayuda al niño a reducir enfermedades patológicas en su vida adulta (2).

La investigación está estructurada de la siguiente forma:

Capítulo I. Marco Referencial: presenta el planteamiento del problema, hipótesis, los objetivos generales, específicos y la justificación; aspectos que ayudan a determinar el objeto de estudio con la problemática planteada y la propuesta de solución al mismo.

Capítulo II. Marco Teórico: se da a conocer cada uno de los temas con el respaldo teórico de los aspectos desarrollados en la investigación, haciendo referencia a las bases teóricas que apoyan a la ejecución del mismo.

Capítulo III. Marco Metodológico: describe el proceder metodológico que tendrá la investigación, tipo de estudio, población y muestra, instrumentos utilizados en la recolección de información y finalmente el plan de análisis de datos, los mismos que son pautas que guían la investigación y apoyan al cumplimiento de los objetivos planteados.

Capítulo IV. Interpretación y Análisis de Datos Empíricos: presenta el análisis y la interpretación de datos empíricos donde mediante gráficas se reflejarán los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a las madres de los niños/as.

Capítulo V. Plan de Intervención de Enfermería, análisis y discusión de resultados: se realizó la intervención de enfermería en la educación nutricional, donde se capacitará y brindará a las madres consejos e ideas de cómo llevar una nutrición adecuada para el desarrollo y crecimiento de sus niños/as y así tener un mejor rendimiento tanto físico como intelectual.

Finalmente se describen las conclusiones, recomendaciones y anexos que respaldan el desarrollo de la investigación.

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La nutrición en los niños/as es importante ya que ayuda a un mejor estilo de vida y sobre todo a un mejor desarrollo tanto físico como intelectual, también ayuda a evitar enfermedades graves que pueden afectar toda su vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que la mala nutrición puede llevar a diferentes factores que afectan el crecimiento y desarrollo del niño/a. Alrededor de 10 millones de niños en África sufren una mala nutrición en el año 2021 (3).

Cuatro países y una región de África experimentan considerables crisis humanitarias, los porcentajes de los países que más sufren de una mala nutrición en los niños son: América del Norte con 2,6%, África Occidental y Central con 33,1%, América Latina y el Caribe con 9,0%, Europa Oriental y Asia Central con 9,0%, Oriente Medio y África del Norte con 14,7%, África Oriental y Meridional con 33,6%, Asia meridional con 34,4% y finalmente Asia Oriental y el Pacífico con 8,4% (3).

El Ministerio de Salud Pública (MSP) menciona, que los niños y niñas que llevan una mala nutrición, tienen la probabilidad de desarrollar enfermedades graves en su adultez como: infecciones a los huesos (osteomielitis), falta de calcio y proteínas; la nutrición en niños de 3 a 5 años de edad, es fundamental ya que en todos los estados del ciclo de vida del ser humano se puede observar un déficit o exceso de nutrientes que influyen fuertemente al desarrollo del ser humano donde se ocasionan consecuencias en su salud a corto, mediano y largo plazo (4).

Se evidencia una problemática debido a la mala nutrición donde interviene la madre, quien es la persona encargada de preparar los alimentos que el niño/a va a ingerir; por ello en el país se tiene datos estadísticos donde se afirma que, de las diez causas de muertes en niños, cuatro tienen relación con una mala nutrición conllevando a presentar enfermedades como: diabetes, anemia y gastritis, las cuales son patologías graves que afectarán en la vida del niño tanto físico como intelectualmente (5).

Ecuador presenta preocupantes cifras sobre la mala nutrición, lo que conlleva a desarrollar patologías que afectan en la salud del niño, donde uno de cada cuatro niños tiene problemas de desnutrición. La prevalencia de desnutrición se ve afectada en las siguientes provincias: Chimborazo con 48,8%, Bolívar con 40,8% y Santa Elena con 37,3% mientras que en las provincias con menos problemas de desnutrición tenemos: Galápagos con 10,6%, Santo Domingo de los Tsáchilas con 16,3%, y el Oro con el 16,0 (6).

En la provincia de Tungurahua, existe gran cantidad de desnutrición en niños de 3 a 5 años de edad según dio a conocer el Gobierno Provincial, debido a una mala nutrición la cual supera lo establecido en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut). El doctor, Carlos Armijos nutricionista del hospital de la ciudad de Ambato informa que una mala nutrición aun con tratamiento puede ocasionar enfermedades en los niños, la más común y conocida es la anormalidad en el crecimiento y desarrollo. También comenta que puede producir lentitud en el desarrollo intelectual y esto se presenta a largo plazo, por otro lado, se originan enfermedades digestivas las cuales pueden padecer de por vida (7).

El Consejo Nacional de la Niñez y Adolescencia (CNNA) del cantón Pelileo afirma que el porcentaje de desnutrición en menores de 5 años en el cantón ha llegado al 47,25%, mientras que Patate presenta el 48,34%, en Píllaro con el 52,67% y Quero con el 54,13% (8).

En el caserío Quinchibana Central, mediante una entrevista realizada al Dr. Edison Paredes, Director del Centro de Salud indica que existen 20 niños en edades comprendidas entre 3 y 5 años, quienes son considerados como el grupo más vulnerable a presentar alteraciones en su estado nutricional ya que existen factores externos como el desconocimiento de las madres sobre una correcta nutrición, así como también las condiciones económicas, sociales y culturales, es así que mediante la medición del peso y la aplicación de la hoja de curva de crecimiento peso para la edad a estos niños se determina que 10 niños presentan bajo peso para la edad, encontrándose en las desviaciones estándar de -2 a -3 lo cual los pone en un riesgo de presentar complicaciones a causa de su bajo peso, es por ello que se decide trabajar con este grupo el cual está distribuido en un 40% hombres y un 60% mujeres. (Anexo 2, pág. 66) (Fotografía 1, pág. 76)

A través de la encuesta aplicada a las madres de los niños objeto de estudio, se determina que ellas no cuentan con el tiempo necesario para preparar alimentos saludables y simplemente los reemplazan por comida procesada o rápida, pero cabe recalcar que este tipo de alimentos no tienen un aporte nutricional importante que necesita el niño/a dentro de su etapa de crecimiento y desarrollo. (Anexo 4, pág. 70) (Fotografía 2, pág. 77)

Se realizará la intervención de enfermería en la educación nutricional a madres de niños de 3 a 5 años de edad del caserío Quinchibana central, donde se educará a las madres de familia enseñando la forma correcta de nutrir a su hijo, con un buen régimen nutricional basado en alimentos que aporten nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo, previniendo complicaciones en la salud del niño.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La nutrición en los niños/as es importante ya que trata cómo mantener un correcto y óptimo aporte nutricional para los niños de 3 a 5 años de edad, durante su etapa de crecimiento y desarrollo, al no mantener un correcto estado nutricional se presentan complicaciones en el estado de salud, una de ellas la desnutrición infantil que hoy en día es considerada como una problemática, no solo en este grupo de edad si no en general de la infancia. Por ello mediante la intervención de enfermería y la información referente a la nutrición se realizó la capacitación a las madres de los niños con el fin de ayudar y obtener resultados óptimos en el crecimiento y desarrollo de sus hijos.

La investigación es factible ya que cuenta con colaboración de las madres e hijos, además se cuenta con los recursos humanos, económicos y didácticos necesarios con el objetivo de brindar información adecuada a través de la intervención de enfermería en la educación nutricional, además los conocimientos necesarios por parte del investigador para la ejecución de actividades con la finalidad de dar cumplimiento a la intervención planteada.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los niños objeto de estudio, que contarán con una nutrición adecuada, contribuyendo en su desarrollo y crecimiento óptimo. Los beneficiarios indirectos son las madres de los 10 niños/as y la familia en general.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Desarrollar un plan de intervención de enfermería en la educación nutricional a madres de niños de 3 a 5 años de edad, del caserío Quinchibana Central perteneciente al cantón Pelileo de la provincia Tungurahua para mejorar el crecimiento, desarrollo y la prevención de enfermedades en el niño.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el estado nutricional mediante la hoja de curva de crecimiento peso para la edad en los niños de 3 a 5 años del caserío Quinchibana central.
- Determinar los factores de riesgo presentes en las madres que influyen en la nutrición inadecuada de los niños de 3 a 5 años de edad.
- Ejecutar un plan de intervención de enfermería en la educación nutricional a madres de niños de 3 a 5 años, para la prevención de enfermedades a causa de la mala nutrición.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN NIÑOS

La nutrición en los niños es muy importante ya que ellos deben consumir nutrientes como: vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasa, se debe tener muy en cuenta con los alimentos que tenga los requerimientos adecuados para un desarrollo óptimo como, por ejemplo deben consumir muchos alimentos ricos en proteínas los cuales se pueden adquirir del mismo caserío, que sus tierras producen y se puede adquirir alimentos como el nabo, lechuga, col, acelga, espinaca, remolacha, papas, habas, frejol, alverja y choclo; esto se le recomienda a las madres de familia consumir alimentos propios de donde viven y evitar consumir comida poco saludable (9).

2.2 ALIMENTOS NUTRICIONALES

Los jugos naturales que pueden preparados con los alimentos propios de la comunidad, ejemplo el tomate de árbol, manzanas y peras que son frutas saludables para esta edad, también el consumir frutas a una temprana edad tiene muchos beneficios para su desarrollo ya que tienen un alto contenido de vitaminas y minerales; estos refuerzan el sistema inmunológico de los niños y ayuda a que no se contraigan fácilmente enfermedades. Por otro lado, tenemos frutas que no deben ser consumidas en exceso como ejemplo: el coco, higos, uvas y el plátano ya que son ricos en grasas, azúcar y aporte calórico elevado (9).

Por otra parte, es importante saber sobre una buena nutrición para así evitar las grasas saturadas, es decir grasas que originalmente vienen de los animales como: la carne roja, aves y lácteos enteros; en este caso se debe buscar la manera para sustituir estos alimentos; para ello podemos consumir los aceites vegetales. Los niños de 3 a 5 años de edad deben consumir calorías adecuadas a sus edades por ejemplo calorías de 1000 a 1400, según el nivel de crecimiento y de las actividades que realice, proteínas de 2 a 4 onzas (de 57 a 113g), frutas de 1 a 1,5 tazas, verduras de 1 a 1,5 tazas, granos de 3 a 5 onzas (de 85 a 124g) y lácteos de 2 a 2,5 tazas (9).

Una buena nutrición se encuentra clasificada en alimentos saludables de los cuales son verduras y frutas frescas, también productos lácteos tales como: la leche, queso y el yogurt de los cuales se debe tener en cuenta que sean bajos en grasas o sin grasas, por otro lado se debe de nivelar el consumo de carnes como el pollo, pescado, pan y cereales integrales, esto ayudará al niño tenga una alimentación saludable y balanceada la cual permitirá obtener un crecimiento óptimo y un desarrollo de acuerdo a sus edades y en un futuro (9).

En la niñez es donde más las madres de familia deben educar a sus hijos en la nutrición a una corta edad, damos a conocer un ejemplo de las cosas que deben comer así ellos optarán por llevar esa costumbre de una nutrición sana durante el transcurso de su desarrollo y así es como se contribuirá de una forma positiva en sus vidas para que vayan formando su cuerpo y también mejorando su salud y sobre todo el rendimiento físico e intelectual, debemos tomar en cuenta que una buena nutrición en la niñez es sumamente importante, ya que su organismo se encuentra en crecimiento y es por eso que el organismo de los niños es más vulnerable con cualquier tipo de alimentación y esto lleva a padecer problemas nutricionales (9).

Una buena nutrición, aparte que ayuda a desarrollar y crecer de una manera adecuada a los niños, también ayuda a proporcionar una capacidad óptima de aprendizaje lo cual ayudará de manera positiva a: comunicarse, pensar, socializar y sobre todo a adaptarse a nuevos lugares y personas en lo cual tendrá un correcto desarrollo psicomotor y también le ayudará a prevenir enfermedades las cuales pueden dejar secuelas en los niños de por vida. Por otro lado, existen efectos de la desnutrición en los primeros años de vida de los niños, efectos que pueden dañar el desarrollo conductual y cognitivo así también puede traer consecuencias en el rendimiento académico y en su estado físico (9).

Un niño que tenga una nutrición adecuada ayuda a tener un mejor estilo de vida y padecer problemas nutricionales, que causarán muchos problemas tanto leves como graves por ejemplo: anemia, sobrepeso, obesidad, problemas dentales y dificultad de aprendizaje escolar, esto contribuye a la advertencia de diferentes patologías en la adultez como: enfermedades cardiovasculares, diabetes y diferentes tipos de cáncer; es por eso que una madre debe estar al 100% informada

sobre la nutrición que le debe dar a su hijo dependiendo de la edad en que se encuentre, para así ayudar a un mejor crecimiento libre de enfermedades (9).

Tener una buena nutrición es la clave para mantener una vida sana, por eso se debe enseñarles buenos hábitos desde pequeños, para que entiendan la importancia que es tener una buena nutrición, es por eso que existen maneras de incentivarlos a tener buenos hábitos alimenticios en los cuales pueden realizar actividades divertidas, maneras de preparar los alimentos para que a ellos se les haga más fácil comer todos los alimentos que se les ponga en su comida (9).

Tener una nutrición estricta es esencial para la vida ya que lo necesitamos para obtener energía suficiente para: crecer, levantarnos por las mañanas y estar saludables; por eso debemos tener una nutrición variada y proporcional, a continuación se presentarán alimentos que los niños deben consumir de manera ocasional, bajo vigilancia y en mínimas cantidades los dulces y las grasas, consumo frecuente carne, huevos, pescado, lácteos y frutos secos, consumo diario frutas, verduras, arroz, maíz, pan, papas y pastas (9).

Los tres tipos de alimentos que debe implementar la madre en la alimentación diaria de sus hijos y para optar por una buena nutrición son:

- De origen vegetal: estas son las que provienen de las plantas, ejemplo: las verduras, frutas y legumbres.
- De origen animal: como su propio nombre lo dice provienen de los animales las cuales son: carne, huevos, leche y pescado.
- De origen mineral: son los que provienen del agua y la sal.

2.3 ETAPAS DE DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS.

En la etapa de desarrollo de los niños de 3 años, son cambios importantes y propios de la niñez, lo cual se les comunica a las madres de familia que cualquier diferencia que tenga el niño/a son normales debido al desarrollo físico y motor; entre los cambios notorios que se presentan pueden ser los siguientes:

- El niño/a tiene cambios en el aumento en libras de unas 4 a 5 libras, comienza a crecer entre unas 2 a 3 pulgadas, también a tener un mejor equilibrio, mejor visión, y a tener sus 20 dientes primarios y algo muy

importante el niño/a necesita de 11 a 13 horas de sueño para su mejor desarrollo (10).

- En la edad de cuatro años el desarrollo no siempre va hacer igual en todos los niños; siempre existirá diferencias de crecimiento, donde se mostrarán diferentes capacidades tanto físicas como mentales, en esta etapa es donde el niño empieza a aumentar su peso entre unas 40 libras y comienza a mediar alrededor de 40 pulgadas, obtienen una visión de un 100% y cumplen sus horas de 11 a 13 horas en la noche sin tener una siesta en el transcurso del día y sobre todo empieza a tener un equilibrio correcto y sin caerse; en el caso del desarrollo sensorial y cognitivo del niño es donde ya puede elaborar oraciones, tiene un gran número de palabras, suelen empezar a contar los números del 1 al 10 y sobre todo se vuelven muy curiosos y comienzan a realizar todo tipo de preguntas con las cosas que ven (10).
- En los niños de 5 años, su etapa es más completa donde su habilidad física y motoras se desarrollan y comienzan a tener de 4 a 5 libras, crecen de 2 a 3 pulgadas, con una visión, sus dientes principales empiezan a caerse para que sus nuevos dientes salgan y sobre todo tienen una coordinación más exacta, es decir trabajan sus piernas y brazos al mismo tiempo (10).

2.4 FACTORES QUE AFECTAN EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Los factores que intervienen dentro de la etapa del desarrollo y crecimiento del niño/a son aquellos componentes que pueden mejorar o cambiar una situación, circunstancias o proceso de la transformación y evolución del niño/a entre los factores que existen son:

2.4.1 Factores Socioeconómicos

El estatus económico de la familia del niño/a ya sea pobreza o riqueza puede presentarse una reacción favorable o desfavorable en todos los aspectos del crecimiento y desarrollo del niño/a, en niños que habitan en países desarrollados o que tengan acceso a los servicios básicos como: luz, agua potable, alcantarillado, alimentación fresca, suelen tener un buen equilibrio alimenticio; mientras que las regiones más bajas o pobres del mundo están siendo afectadas por enfermedades. El nivel socioeconómico es aquel mayor factor externo determinante en el

desarrollo del niño/a ya que por medio de este nivel brinda oportunidades de desempeño como la oportunidad de participar en la educación (11).

2.4.1.1 Edad

La maternidad es un rol que corresponde en su mayoría a la edad adulta cuando la mujer haya desarrollado bien sus órganos y hormonas, las madres adolescentes pertenecen al grupo de sectores sociales más desprotegidos o a su vez por una irresponsabilidad propia de la madre, también por falta de comunicación con sus padres afectando la situación en que crecieron. Particularmente tomen responsabilidades inapropiadas en esta etapa de su vida comportándose como "hija-madre", cuando deberían ser responsables asumiendo su propia identidad, responsabilidad, deberes y derechos superando la confusión en que crecieron (11).

2.4.1.2 Ingreso Económico

La tendencia de los ingresos y egresos económicos de muchos asalariados este está destinado al gasto la mayoría de su sueldo en pocos días después de haberlo recibido su pago, es decir siempre resulta en una dieta familiar de valor nutritivo variable cuando existe las posibilidades económicas finalmente la familia se alimenta de mejor manera después de haber tenido un día de paga (11).

2.4.1.3 Grado de Instrucción

En los últimos años se ha determinado un registro de aumento del nivel de educación a escala mundial. A pesar de que se han reducido de forma notable las diferencias en el grado de instrucción de los hombres y las mujeres debido a las diversas economías que existe en el mundo, el 75% de los analfabetos del mundo son mujeres. Esto quiere decir que la enseñanza básica de alfabetización de los adultos continúa limitando el proceso de desarrollo en todos los ámbitos actuales cuando la madre es analfabeta y llega a su vida los hijos trae consigo una falta de instrucción alimenticia (11).

2.4.2 Factores Culturales

Estos factores son muy claves para una mejor nutrición infantil, como instructivo esencial de la madre para brindar a sus hijos, ya que abarca las esencialidades del comportamiento humano ante las adversidades del entorno (11).

2.4.2.1 Conocimiento

Los padres tienen el conocimiento sobre la alimentación infantil y por ende la nutrición la cual ha sido mencionado con frecuencia como un factor notable a los resultados en el crecimiento y desarrollo del niño o niña, se define como la comprensión de procesos, técnicas y pautas del desarrollo del niño, así como también la familiaridad con las habilidades de los cuidadores en este caso a los padres del niño/a. En resumen, se ha determinado que el conocimiento de los padres proporciona una organización mundial para la adaptación nutricional de cambios en el desarrollo y crecimiento de los niños (11).

2.4.3 Factores nutricionales

El bienestar nutricional del niño depende mucho del contenido de nutrientes de los alimentos que estos posean y brinden sus eficacias al niño mediante su consumo, en relación con las necesidades del niño/a que se determinan en función de diversos factores nutricionales, tales como: (11).

- Edad
- Sexo
- Masa corporal
- Actividad física
- Crecimiento
- Lactancia

2.5 TIPOS DE TRASTORNOS DE CRECIMIENTO

Existe muchos problemas sobre una mala nutrición, ya que en la actualidad se consume más comida de la calle que comida de casa y esto afecta mucho a la salud de los niños y sobre todo por el tiempo, es decir que las madres de familia no tienen el tiempo para preparar los alimentos y es por eso que en este caso la comida chatarra es la que gana, y pueden dañar la salud de los niños/a por la gran cantidad de sal y las grasas saturadas, en los trastornos tenemos: la diabetes, anemia, hipertensión arterial y el sobre peso, estos trastornos traen graves consecuencias a futuro y son enfermedades que afectarán el resto de sus vidas, las cuales no les permitirán realizar sus actividades como las demás personas normales, por eso es recomendable a las madres de familia realizar sus alimentos de una manera

correcta ya que esto ayudará a un crecimiento y desarrollo adecuado y evitará las enfermedades antes mencionadas (12).

2.6 CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD

El crecimiento de los niños se entiende como el aumento de la masa corporal que el niño/a obtiene durante su crecimiento, ya que esto sucede por un incremento de células o también puede ser por el tamaño del mismo, el crecimiento del niño también es cuando se incrementa o mejor dicho aumenta las dimensiones de todos los organismos donde el peso se mide en kilogramos (kg) y la talla en metros (m). Mientras que el desarrollo del niño o niña es aquel proceso de cambios hormonales y la evolución de los órganos internos como externos del niño (13).

2.6.1 Características del desarrollo físico en niño/as

En esta etapa el niño/a crece de manera rápida donde se procederá a la coordinación del desarrollo de los músculos y se conoce como una primera etapa de crecimiento es decir, es donde los niños deben alimentarse de una manera correcta y tener hábitos alimenticios, ya que durante el crecimiento del niño su forma del rostro va cambiando; esta se vuelve más delgada, sus piernas, tronco y piernas comienzan a alargarse tal forma que las partes del cuerpo se están desarrollando y obteniendo su tamaño debidamente a su edad correspondiente y tomando forma como la de los adultos (13).

Por otro lado, también existen diferentes tipos de desarrollo de sus organismos es decir, el crecimiento muscular y del esqueleto va cada día progresando por lo que se vuelve más fuerte, una parte importante es los cartílagos ya que estos van cambiando y volviendo huesos y estos ayudan a proteger todos los órganos internos del niño/a; en la primera etapa de la infancia de los niños es importante darles los nutrientes que su cuerpo necesita para ayudar a fortalecer sus huesos y lograr tener buenas defensas para evitar enfermedades (13).

2.6.2 Desarrollo del niño del área adaptada de 3 a 4 años

- En esta edad solo pueden identificar varios colores.
- Desarrollan capacidad de copiar el modelo de alguna figura.
- Logran identificar las partes de las figuras y a su vez las pueden armar.

- Ellos disfrutan al manipular con sus manos la plastilina o la arcilla.
- Es la edad donde más se hacen preguntas por todo lo que ven (13).

2.6.2.1 En niños de 4 a 5 años

- En su mente se crean varias preguntas.
- Logran recortar figuras ya sean grandes o sencillas.
- Comienzan a sentirse normal entre un grupo.
- Tiene una mentalidad más activa.
- Empiezan a dar nombres a las cosas que realizan.
- Empiezan a tener perfección al cortar recto las figuras (13).

2.6.3 El desarrollo de estos niños en las áreas sociales

En el desarrollo social de estos niños de 3 a 4 años de edad, es donde ellos empiezan a darse cuenta que son uno más entre las personas, ellos pueden realizar pequeños encargos que la madre o cualquier otro familiar se los pida, reconocen la importancia del yo y sobre todo es donde más ellos son inestables es decir, realizan los berrinches, también pueden generar molestia y ser groseros al momento de jugar ya sea con otros niños o con algún tipo de juguete, por otro lado también en estas edades ellos se confunden mucho ya que no pueden distinguir entre la realidad y la imaginación (13).

Mientras que en los niños de dichas edades antes mencionadas es donde empiezan a tener un instinto de competencia, es decir compiten con sus compañeros en cualquier actividad, logran ir al baño solos, empiezan a cambiarse de ropa solos y de igual forma se desvisten solos, tiene más actividad e interacción con los demás, entienden la importancia de los horarios o reglas para los juegos, se vuelven muy hiperactivos y sobre todo tienen una gran cantidad de energía (13).

Para una nutrición adecuada debe existir una dieta correcta, ya que además de proporcionar energía esta proporciona nutrientes necesarios e importantes para un estilo de vida saludable. En esta etapa de crecimiento se establece los hábitos por eso en el instante de la comida, la familia se debe encontrar en un ambiente positivo ya que la misma familia es el modelo a seguir; por otro lado las personas en la actualidad tienen un pensamiento erróneo; ellos dicen que mientras un niño esté más gordo se encuentra sano, en esta edad la mayoría consume más calorías de

lo que su cuerpo necesita por esta razón en dichas edades existe el aumento de obesidad, por eso los alimentos y la energía para estos niños se basan en 100kcal/kg/día aproximadamente, para esto se le recomienda a las madres de dichos niños a dividir sus alimentos en las siguientes opciones: (14).

- En el desayuno se recomienda darles un 25% de los alimentos, es decir leche con cereales y una frutas.
- En el almuerzo con un 30% verduras, carne, arroz y una fruta o yogurt como postre.
- En la merienda, es recomendado brindarles un 15% en los alimentos es decir consumir frutas, bocadillos algo ligero.
- Durante la cena se le brinda al niño un 30%, que sería verduras, leche o cereales (14).

Por otro lado, para un mejor crecimiento del niño se recomienda a las madres a que realicen actividad física, donde apliquen muchos movimientos musculares, así también se les recomienda llevarles a lugares seguros y evitar que los niños se encuentren inactivos por mucho tiempo. Los niños no deben pasar mucho tiempo en la televisión sino como máximo pasar 2 horas en el día ya que esto es suficiente para ellos también deben mantenerse más tiempo distraídos haciendo actividades que desarrollen su crecimiento y desarrollo (14).

2.7 LOS PROBLEMAS MAS FRECUENTES EN ESTAS EDADES

2.7.1 Influencia de la televisión

Para los pequeños de estas edades, la televisión es un factor que les llama mucho la atención ya que esto influye a pasar más tiempo concentrados en la televisión u otro dispositivo electrónico y menos tiempo e interés al momento de consumir los alimentos (14).

2.7.2 Ingerir exceso de calorías

En este caso se debe predisponer los horarios para ingerir los alimentos, los cuales también deben ser variados y que sean ricos en nutrientes como: las frutas y verduras, remplazando a los alimentos con déficit de nutrientes y alto en calorías como: papas, galletas, helados y bebidas azucaradas. Se debe tomar en cuenta las

raciones de acuerdo a la edad y al peso del menor respetando la irregularidad del apetito de los niños porque podría causar sobrepeso (14).

2.7.3 Consumo excesivo de sal

El exceso de sal en la comida a tempranas edades pueden causar en un futuro problemas hipertensivos, por otro lado también sucede en niños con antecedentes familiares de dicha enfermedad, por esta razón se recomienda evitar comidas muy saladas, es decir se debe reducir la sal para evitar estos problemas en la niñez (14).

2.7.4 Aporte excesivo de lípidos, especialmente en grasas saturadas

En este caso pocas veces se puede cumplir con una alimentación saludable ya que se exceden en durnate la prearación de los alimentos; por otro lado se recomienda evitar mucho los alimentos azucarados ya que perjudican a los dientes de los niños y a su vez generan sobrepeso (14).

2.8 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS

Tener una buena alimentación y por ende una nutrición adecuada en los niños, es importante su nutrición que recibe, acompañado de actividad física, ya que esto ayudará a un mejor crecimiento tanto físico como intelectual por eso se tiene 3 puntos clave, los cuales se puede inculcar al niño que realice actividad física entre las siguientes: (14).

- Se debe elegir una actividad de acuerdo a la edad del niño para que así pueda ejecutarlo adecuadamente así podemos verificar y elegir la actividad que no sea correcta para la edad que tiene; este podría llegar a cansarse y finalente lesionándose.
- Darle opciones al niño sobre la actividad física que escogió y sobre todo brindarle apoyo, es decir llevarle donde pueda realizar la actividad y el equipo que necesite.
- Tratar de que la actividad sea divertida así a los niños les llega a gustar y entre más se divierta esto ayudará que el niño se sienta cómodo y a la vez genere una rutina (14).

2.8.1 Problemas más frecuentes en la etapa de los niños de 3 a 5 años

En la actualidad las madres de familia no tienen mucho tiempo para preparar la comida, y prefieren reemplazar por comida ya preparada (comida rápida, papas fritas, etc.), es uno de los factores que afectan para la nutrición del niño, en muchas ocasiones los abuelos o cuidadores son los encargados de darles sus alimentos. Por otro lado, estas personas adultas tienen una manera diferente a la de la actualidad es por eso que pueden darles demasiada comida de lo que el niño puede comer, ya que ellos no suelen seguir las porciones que la madre tiene para su niño así también los cuidados o familiares no están bien informados acerca de los beneficios de los alimentos y el tipo de nutrición que debe tener el niño o niña (14).

2.9 PASOS PARA OBTENER UNA NUTRICIÓN ADECUADA

1.- Una parte fundamental del día es desayunar bien y todos los días esto permitirá que los niños puedan tener un mejor rendimiento físico e intelectual y sobre todo ayuda a tener un peso saludable para sus edades (14).

2.- Los snacks no aportan solo cosas negativas ya que a su vez también aportan cosas positivas las cuales son el 10% y el 15% de las energías que se requieren en los niños en el día y sobre todo ayudan a tener el nivel de azúcar estables, pero si estos se consumen con vigilancia y moderación.

3.- La hidratación es importante ya que ingerir agua a diario en lugar de los jugos o las bebidas gaseosas el agua ayuda a controlar el exceso de calorías y a evitar la diabetes como el estreñimiento.

4.- El consumo de la fibra como: las frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas, también los frijoles las habas y otros alimentos son importantes para el crecimiento y desarrollo del niño/a.

5.- Es fundamental aclarar la hora de las comidas para poder tener un metabolismo activo y desarrollado (14).

2.10 CONSEJOS PARA PREPARAR ALIMENTOS SALUDABLES PARA LOS NIÑO/AS

La preparación de las comidas saludables fáciles e importantes se debe preparar con variedades de alimentos y con moderación en las cantidades que se vaya a

necesitar, para así evitar las grasas saturadas o el exceso de carbohidratos ya que estos son los principales autores del aumento de peso. Por esta razón para prevenir consecuencias graves en la nutrición de los niños de 3 a 5 años y por ende enfermedades en su vida adulta, se debe realizar chequeos médicos con el pediatra o a su vez con el nutricionista si desconoce acerca de la nutrición (14).

2.11 HEMOGLOBINA EN NIÑOS

La hemoglobina (Hb), es importante porque es una proteína encargada de transmitir o transportar oxígeno a los tejidos, donde la célula de la hemoglobina está formada por dos paredes de cadenas polipeptídicas de las cuales estas son diferentes al momento del transporte del oxígeno (15).

2.11.1 Valor normal de la Hemoglobina en niños de 3 a 5 años de edad

El valor normal de hemoglobina en niños de dichas edades es de: 12-13,5 g/dl, (gramos/ de sangre) cuando se encuentra la hemoglobina alta esto puede variar de acuerdo al peso y la edad (15).

2.12 IMPORTANCIA SOBRE LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑO/AS

En los niños tener una buena nutrición y buenos hábitos en una temprana edad es importante ya que su organismo se encuentra en crecimiento y formación, esto ayuda que el estómago de los niños sean vulnerables y tolerables a cualquier tipo de alimento que ingieran; por lo cual se debe dar una nutrición buena a los niños de dichas edades para evitar una desnutrición indeseable y pueden ser un problema para la familia, comunidad y por ende para el estado, así también si el niño no ingiere una dieta balanceada puede conllevar a padecer problemas cognitivos, escolares y sobre todo reproductivo (16).

Una de las consecuencias debido a una nutrición exagerada y escasa o una nutrición incorrecta o inadecuada puede generar enfermedades graves a tempranas edades por esa razón se recomienda a las madres de familia de dichos niños a tener una dieta balanceada que contengan patrones de un buen aporte nutricional para evitar enfermedades y patologías que afectan a la salud, cuando un niño tiene una buena nutrición es donde menos tiene posibilidades de padecer trastornos nutricionales tales como: anemia, sobrepeso, problemas escolares, etc (16).

Tener muy en cuenta que si un niño se encuentra en su peso normal pero no óptimo esto pueden ser un camino que conlleva al sobrepeso o desnutrición, entonces un peso dentro del rango normal no es indicador que se pueda afirmar y decidir que tiene una excelente alimentación y nutrición adecuada. Si el niño tiene un peso dentro de lo normal o correcto tanto para su edad y su estatura, no es confiable que el niño tenga o esté ingiriendo alimentos que le proporcionen beneficios o sean ricos en nutrientes dentro de su etapa de desarrollo y crecimiento, también se puede manifestar que los niños se encuentran en el momento donde están creciendo y desarrollando, muchas de las madres tienden a confundir que si su hijo está grande esta bien, sin analizar otros factores que están alterando su crecimiento. Entonces, en la etapa de la niñez es importante porque su cuerpo necesita muchos nutrientes y sobre todo energía necesaria para sus funciones y debe ser verificado por un profesional para que apunte al rango óptimo de nutrición, por lo que cada alimento ingerido tiene funciones específicas e importantes (16).

2.13 CONSECUENCIAS DE UNA MALA NUTRICIÓN EN NIÑOS

La nutrición en los niños de edades mencionadas anteriormente es un aspecto importante en el desarrollo del mismo y es donde las madres de familia son las responsables y están encargadas de proporcionar los nutrientes necesarios que el niño debe obtener y sobre todo ingerir; una mala nutrición puede generar problemas patológicos que pueden causar problemas irreversibles por eso mantener una dieta sana y saludable ayudará a prevenir dichas consecuencias (17).

Cuando la madre de familia observa que su niño no quiere ingerir alimentos como las verduras, se debe buscar alternativas y opciones para lograr que el niño ingiera ya que si a una temprana edad se logra una dieta balanceada y equilibrada es donde dependerá mucho su metabolismo en su adultez, otra consecuencia que contrae una mala nutrición, es el daño en la piel del niño específicamente en la pigmentación, problemas de la vista y sobretodo el daño físico e intelectual inadecuado (17).

2.13.1 Déficit de hierro en el niño

Cuando a un niño carece de hierro puede traerle terribles consecuencias como la anemia esto es debido a una mala alimentación y nutrición inadecuad, por ender

esto es un problema y desarrollo irreversible que acorta la capacidad del niño de entender y actuar frente a las cosas de manera rápida (17).

2.13.2 La hipotonía a más conocida como debilidad muscular.

Esta debilidad muscular es una de las consecuencias que genera la mala nutrición en los hijos, la cual origina: tristeza, palidez en el niño también un llanto débil estos son síntomas propios y específicos que produce la hipotonía (17).

2.13.3 Obesidad en los niño/as

Los niños con obesidad son fáciles de detectar ya que se puede visualizar en su contextura o como vulgarmente los dicen gordos, la obesidad trae problemas tanto en la actualidad como a futuro. Para que los niños tengan una vida normal se recomienda realizar ejercicio o caminar pero puede existir un impedimento que realicen esto debido a su sobrepeso que hace que se cansen rápido; también puede ocasionar enfermedades como la diabetes y el más importante aumento del colesterol, la falta de alimentos mal elegidos pueden ser los alimentos envasados, embutidos, comida rápida y también el consumo de bebidas y comidas azucaradas; padecer obesidad en pleno desarrollo es un problema enorme en la etapa del niño y la madre, por eso se debe moderar la comida en exceso de alimentos altos en grasas y azúcares (17).

2.13.3.1 Consumo de carbohidratos, déficit y abuso

Para los niños que comprenden entre 3 a 5 años de edad en el momento del consumo excesivo de carbohidratos incluyendo que padezca obesidad y enfermedades cardiovasculares puede generar caries dentales en el niño, cambios de humor y también la falta de concentración en las cosas que debe aprender en su edad, sobre todo el niño se vuelve hiperactivo, al momento que el niño tenga déficit de hierro puede ocasionar fatiga y por ende tiende a perder su energía (17).

2.14 ASPECTOS EXTERNOS E INTERNOS QUE AFECTAN EN UNA MALA NUTRICIÓN

En la actualidad se toma decisiones inadecuadas para una tener una buena nutrición sobre todo en los niños, algunas de las malas decisiones sobre los alimentos se los toma de manera inconsciente y esto afecta tanto al peso del niño como a su salud, muchas de las malas decisiones en cuanto a los alimentos son

tomadas debido al lugar en el que viven ya que si la madre no tiene tiempo de preparar sus alimentos entonces proceden a comprar en la calle los cuales no se puede tener a ciencia cierta que sean alimentos preparados correctamente e higiénicamente a continuación tenemos 8 factores ocasionados por el mismo los cuales son: (17).

- Los niños relacionan su apetito con el cerebro, es decir con sus pensamientos si el niño ya está completamente satisfecho y su cerebro lo impulsa a seguir comiendo es donde se generará la obesidad por consumir más de lo que necesita.
- La educación alimenticia es donde todos los alimentos que fueron inculcados a ser ingeridos tanto por las creencias o costumbres de los padres.
- Gustos y preferencias son los hábitos involucrados tanto positivos como negativos e importantes para la alimentación.
- Los alimentos disponibles y publicitarios son los que tiene que ver con todas las publicidades de comida que se ven a diaria tanto en la televisión, internet y radios convirtiendo en factores que impulsan a comer comidas de la calle.
- La presión en el tiempo esto es ocasionado por una vida acelerada que se tiene en la actualidad ya que las madres no tienen mucho tiempo para comprar y realizar una nutrición adecuada, brindar una buena digestión y tener una actividad física de vez en cuando.
- La economía en la familia es uno de los factores que causa una mala nutrición infantil ya que se compran pocos alimentos que pueden generar déficit de proteínas necesarias para el desarrollo de los niños.
- La situación en el ánimo es uno de los factores que puede afectar a una nutrición, si el niño se encuentra desanimado y con pocas ganas de comer, esto afecta a su crecimiento y desarrollo.
- La compañía para los niños al momento de alimentarse es importante que sus padres estén con ellos para sentirse acompañados y portegidos con ánimos de comer, si fuera lo contrario los padres dejarán a sus niños solos al momento de la comida, ellos se sentirán desanimados y no comerán nada (17).

2.15 VALORES INAPROPIADOS DE LA TALLA Y PESO DE LOS NIÑOS

Debido a una mala nutrición o exceso de alimentos inadecuados a temprana edad puede generar daños en el organismo, lo cual es causando por una talla y peso con valores fuera de los normales; también puede generar enfermedades como la diabetes, hipertensión, anemia y muchas más enfermedades irreversibles por esa razón se recomienda a las madres tener una buena nutrición en sus niños ya que el aumento de colesterol trae graves problemas en su vida y a futuro (18).

2.15.1 Peso y talla normal de acuerdo a sus edades (3-5 años)

- El peso normal de un niño de 3 años de edad es 14,2 kg y su talla es de 96 cm.
- El peso normal de un niño de 4 años es 16,2 kg y su talla es de 103 cm.
- El peso normal del niño de 5 años es 18,2 kg y su talla es 110 cm (18).

2.15.2 El índice de masa corporal (IMC)

El IMC se refiere a el peso del niño en kg (kilogramos) el cual se le divide para la talla que es en metros al cuadrado (m), mediante lo cual se puede detectar si el niño tiene sobrepeso o está en un peso óptimo y por ende en una talla adecuada en este caso en los niños su peso y talla varia de acuerdo a su sexo (18).

2.15.2.1 Diferencia del índice de masa corporal de los niños y de los adultos

El índice de masa corporal no es lo mismo de un niño que de un adulto aunque este sea calculado con la misma fórmula siempre va a variar en los niños debido a su sexo, estatura y sobre todo con la masa corporal (18).

2.15.3 Percentil

El percentil es las curvas o rayas que utilizan los pediatras que sirven para valorar el desarrollo del niño; se pueden entender por percentil como gráficas donde indican la edad del niño, su estatura cefálica y también la estatura del mismo de las cuales el pediatra utiliza más el peso y la talla, las que se muestran en números desde 3, 10, 25, 50, 75, 90 y 97, mediante su propia interpretación el 3 es el valor más bajo mientras que el 97 es el más alto, por ende si el niño está entre los valores de 3 a 97 en la gráfica esto quiere decir que está en sus percentiles normales (18).

2.15.4 Beneficios de la vacuna Rotavirus en la nutrición de los niños

El beneficio de la vacuna Rotavirus la cual se coloca una sola dosis de 1.5 ml a los 2, 4 meses de edad, la misma que se administra por vía oral. Es importante que las madres hayan colocado esta vacuna a sus hijos para que así esta actúe a manera de protección al intestino del niño y ayudar a evitar que produzca diarrea, vómitos y sobre todo graves dolores de estómago, por eso es importante porque ayuda a que sus hijos consuman con normalidad todos sus alimentos que le permiten crecer y desarrollarse de una mejor manera y así nutrirse sin temor a enfermarse (19).

2.15.5 Intervención del AIEPI en la alimentación nutricional de los niños

2.15.5.1 Evaluación de la talla o longitud del niño/a

- **Talla baja:** valorar la alimentación, recomendar tips nutricionales de acuerdo la edad que tenga altos índices proteicos y energéticos para finalmente monitorear la talla c/30 días previniendo problemas y percances que se susciten (4).
- **No tiene talla baja:** felicitaciones para la madre, chequeos y monitoreo de la talla del niño sano mediante la valoración del desarrollo psicomotor, revestir tips y recomendaciones alimenticias para el niño evitando que haya un desorden en la alimentación con la educación primeramente de la madre (4).
- **Crecimiento apropiado:** reforzar las condiciones nutricionales mediante suplementos alimenticios sin descuido alguno, chequeos médicos, evaluaciones del desarrollo del niño según la edad (4).
- **Crecimiento inapropiado:** determinar el factor causante de la mala alimentación, evaluación del desarrollo inapropiado, evaluación alimenticia con la frecuencia e intensidad que repercute el niño diariamente, seguimiento y monitoreo del desarrollo, visitas con el médico c/30 días de preferencia con el pediatra y nutricionista (4).

2.15.5.2 Evaluación de cuadros de anemia

- **Anemia grave:** realizar la respectiva referencia de manera inmediata al hospital más cercano con las normas de seguridad apropiadas de dicho transporte (4).

- **Anemia moderada:** evaluación alimenticia del niño/a, tratamiento con fuente de hierro, suplemento de macronutrientes de preferencia en polvo para 14 días, administración de hierro por un tiempo de tres meses (gotero, jarabe), visitas médicas c/14 días (4).
- **Anemia leve:** alimentación alimenticia, administración de hierro de manera moderada, visitas médicas a los 14 días para monitorear su desarrollo, exposición de los signos de alarma en cuanto a cuadros de anemia (4).
- **Ausencia de anemia:** Felicitaciones a los cuidadores, reforzar las recomendaciones alimenticias y realizar chequeos médicos y visitas domiciliarias cada 30 días para evitar desórdenes alimenticios que conllevan al origen de ciertas enfermedades (4).

2.16 DIETA

La dieta es una serie de alimentos que ayudan a tener una mejor nutrición, este termino proviene del griego *diáita* el cual significa “modo de vida” por lo general la dieta es tener un hábito que ayudará a mejorar el estilo de vida. Por otro lado, el nombre dieta suele ser utilizada para que las personas bajen de peso o también para ayudar a un mejor estilo de vida en personas con enfermedades como la obesidad o la diabetes (20).

2.16.1 Tipos de Dietas

Existen diferentes tipos de dietas éstas suelen ser clasificadas en las siguientes formas.

- Carnívoros como su propia palabra nos dice son las personas que comen carne.
- Detritívoros estos se refieren a las personas que se alimentan de sustancias orgánicas muertas como los hongos, restos de plantas o animales.
- Herbívoros son aquellas personas que se alimentan de plantas y frutas.
- Insectívoros son los que se alimentan de insectos los cuales pueden ser como saltamontes, hormigas, orugas etc.
- Omnívoros son los que consume la carne y los vegetales.
- Vegetarianos son aquellas personan que no consumen ningún tipo de carne o que provenga de algun animal (20).

2.17 NUTRICIÓN EN ECUADOR DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD

En Ecuador una adecuada nutrición está compuesta por los alimentos que generen energía y logren nutrir o se encuentre satisfecho totalmente el niño, es por eso que el estado de nutrición de los niños son el reflejo del país, es decir si se obtiene datos que muestren que los niños de dichas edades tiene una buena nutrición el país se encuentra en buen estado económico y sino será lo contrario; pero en el Ecuador existe un gran número de desnutrición en niños y estos son denominados más en los grupos indígenas que por falta de dinero no pueden brindar los alimentos adecuados para poder tener un mejor desarrollo y crecimiento de los niños. La situación de alimentación y nutrición en el Ecuador se demuestra mediante los alimentos que son producidos en el país y son exportados a otros países (21).

En los micronutrientes es donde más se refleja problemas como la anemia, esto ocurre por la falta de hierro que no se consume de manera adecuada ya sea por diferentes factores y se refleja más del 50% con estos problemas, de los cuales afectan más a los niños y a las mujeres embarazadas. También manifiesta que la falta de vitamina A se a moderado más y sobretodo el problema del ZINC se ha vuelto más importante en los últimos años. Por esta razón el Ecuador se encuentra en la meta de recuperar su economía aun con el problema que tiene la dolarización lo cual se procederá a mejorar la economía con la producción y la obtención de la tecnología avanzada (21).

2.17.1 Efectos Negativos

La desnutrición puede generar problemas graves a largo plazo con consecuencias como anormalidad del desarrollo de sus hijos o en la falta intelectual o los problemas digestivos pueden durar para toda la vida, porque no se alimentó correctamente cuando su cuerpo necesitaba las vitaminas y proteínas adecuadas, la mala alimentación y nutrición son temas graves que viene desde años atrás, sobre todo en los niños de dichas edades, entonces si no hacemos algo para mejorar esta situación después será demasiado tarde y difícil de corregir este problema (22).

2.17.2 Campañas sobre la Desnutrición que existe en Tungurahua

Estas campañas fueron realizadas con el fin de terminar con la desnutrición infantil en los niños de 3 a 5 años de edad. El Gobierno Povoinal de Tungurahua está

trabajando e implementando todas las estrategias que ayuden a mejorar esta situación, porque la mayoría de los casos de desnutrición son localizados en varias comunidades de la provincia (22).

Uno de los temas importantes y en los cuales se deben enfocar es en la madres de estos niños deben nutrir a sus hijos ya que ellas son las que preparan los alimentos lo cual se les debe educar de manera correcta sobre cómo llevar una alimentación sana, saludable y por ende una nutrición adecuada para un óptimo desarrollo de los niños, esta campaña está respaldada por el Gobierno Povoicial de Tungurahua y sobre todo por el Ministerio de Salud Publica (MSP) y varias fundaciones que día a día luchan por eliminar la pobreza por la causa de una nutrición (22).

El diario la Hora manifiesta que en el año 2021 se empezó con el plan piloto que se refiere a “un huevo diario para los niños que presentan desnutrición crónica ” en lo cual se le informará a las familias sobre la importancia de mantener una alimentación y nutrición saludable sobre todo equilibrada (22).

2.18 LOS NUTRIENTES

Son aquellos alimentos que tiene sustancias químicas los cuales consumimos a diario dentro de los alimentos y son los que nos brindan las energías necesarias para realizar las funciones y actividades del día a día y así tener una vida sana y saludable. Una de las cosas importantes es saber que los nutrientes son indispensable en la elaboración de distintas proteínas las cuales ayudan a que se generen nuevas células y enzimas que ayudan al mejoramiento de la circulación sanguínea, metabolismo, regeneración muscular y de varios tejidos (23).

2.18.1 Tipos de Nutrientes

Los nutrientes son importantes y existen 6 tipos de ellos los cuales son:

- Las proteínas
- El agua
- Los glúcidos
- Los lípidos
- Las vitaminas
- Sales minerales (23).

2.18.1.1 Función de cada tipo de nutriente

- El agua tiene como función mantener humedecido el oxígeno lo cual es necesario para respirar de mejor manera; también el agua ayuda a amortiguar órganos y sobre todo ayuda a que el cuerpo absorba todos los nutrientes necesarios.
- Las proteínas tienen como función principal la regeneración de las células, vitaminas y también una función reguladora de los elementos que contienen la célula.
- Las sales minerales son importantes por ser reguladoras y plásticas.
- Los lípidos tienen como función de generar la energía.
- Los glúcidos conocidos como hidrato de carbono son los encargados de brindar energía a las células.
- La función de las vitaminas es mantener el funcionamiento celular, el crecimiento y desarrollo normal de los niños (23).

2.18.1.2 Los nutrientes tienen tres funciones en las células

Energética: son aquellas que brindan energía a las células las cuales son necesarias para poder realizar las actividades día a día, un ejemplo simple de esto puede ser caminar o correr; esta actividad se la realiza mediante la movilización de las piernas la cual tienen que contraerse las células de los músculos, lo que es necesario obtener nutrientes para realizar estas actividades (23).

Plástica o reparadora: su función es proporcionar los materiales que sean necesarios para la formación de los organismos ya que en el desarrollo y crecimiento el cuerpo cambia y va creciendo centímetros cada vez y esto ocurre solo cuando se obtiene los nutrientes necesarios en las células que puedan dividirse y se aumenten; por otro lado ayuda a las células que van muriendo como las células de la piel o los glóbulos rojos (23).

Reguladora: esta funciona como reguladora de aquellos químicos que se generan en las células, las cuales ayudan a que nuestro organismo se encuentre en buen estado (23).

2.19 ENFERMEDADES MÁS COMUNES POR UNA MALA NUTRICIÓN EN NIÑOS

Entre las enfermedades más comunes y frecuentes determinadas por los médicos especialistas, detectados en los niños son:

- Diabetes
- Anemia
- Gastritis

2.19.1 Signos y síntomas de la anemia

Cuando un niño está pasando por cuadros de anemia se puede notar un cambio en su tono de piel, es decir tienen la piel pálida, las mejillas y labios se encuentran pálidos, se sienten irritables y sobre todo se cansan mucho y pasan la mayoría de tiempo durmiendo (24).

2.19.2 Signos y síntomas de la diabetes

En este caso la diabetes en niños, los signos y síntomas se desarrollan de una manera rápida los cuales podemos notar los siguientes: el aumento de sed, manera repentina al baño o al momento de dormir mojan la cama, aumento extremadamente en el apetito, pérdida del peso sin darse cuenta y sobretodo tiende a cambiar su estado de ánimo (24).

2.19.3 La gastritis, signos y síntomas

Si los niños de las edades de 3 a 5 años de edad no comen correctamente puede ocasionar gastritis, lo cual puede reflejar los siguientes síntomas que son: dolores abdominales que se manifiesta alrededor del ombligo, rechazan totalmente todos los alimentos en especial el desayuno ya que en las mañanas al consumir los alimentos puede ocasionar dolor, sensación de vacío en la boca del estómago, vómitos y mal aliento como olor a ácido (24).

2.20 PREPARACIÓN DE UN PLATO CON LOS PRODUCTOS DEL MISMO CASERÍO

En este trabajo durante las charlas a las madres de los niños/a se pudo observar que varias de las madres tienen sembríos cerca de sus casas, donde existen productos propios de la zona como: vegetales, frutas y legumbres lo cual se

procedió a preparar un plato nutritivo para los niños de estas edades ya que los alimentos de la zona son naturales y no contiene muchos químicos como los productos que se adquieren en las tiendas entonces se compartió con las madres este plato para que puedan alimentar y nutrir a sus hijos, para un mejor desarrollo y crecimiento tanto físico como intelectual, con alimentos naturales y propios del caserío y algunos alimentos adicionales como la carne o pescado (25).

A continuación se hablará sobre la preparación de los alimentos de la propia zona que se brindará a las madres para un mejor desarrollo de sus hijos:

- Desayuno: en el desayuno se brindará un pan, huevo revuelto con espinaca y un vaso de leche ya que también en la zona existen vacas lecheras.
- Almuerzo: una sopa de col, frijol, arbejas, papas, arroz con ensalada de remolacha, carne frita y como bebida un jugo de mora.
- Media trade : habas con choclo.
- Merienda: sopa de nabo con un vasito de agua aromática (25).

2.20.1 Características de una buena nutrición

- Para tener una buena nutrición se debe llevar los alimentos adecuados que el organismo del niño necesita de diversos requerimientos nutritivos, en las cuales serían las proteínas, las grasas, el agua, los minerales y sobre todo el hidrato de carbono.
- Otra característica es que debe ser una nutrición equilibrada y balanceada es decir que todos los nutrientes se encuentren en porciones iguales y que sean complementarias para su desarrollo (25).

2.20.2 Cómo debería de ser una buena nutrición en los niños

Un dato muy curioso e importante es el desarrollo y crecimiento del organismo de los niños que van cambiando día a día por eso ellos necesitan de las energías que brindan ciertos alimentos que consumen a diario; nutrientes que vayan acorde a sus edades y con el pasar los años; es decir cuando alcancen su edad adulta la forma de alimentar y nutrir cambiará de acuerdo al gusto, preferencia y al género (25).

Los alimentos se deben adaptar de acuerdo a cada característica que tiene cada niño, pero teniendo muy en cuenta su manera de desarrollo, crecimiento y sobre todo sus gustos, también es importante realizar actividad física para así tener una mejor salud y crecimiento; por eso es recomendable llevar una dieta equilibrada y balanceada (25).

Por esta razón, los alimentos se deben distribuir en el desayuno una cosa, en el almuerzo otra y así de igual en la merienda, para que los niños reciban sus organismos los diferentes tipos de nutrientes que brinda los alimentos para un mejor desarrollo; a continuación se mostrará algunas variaciones como: (25).

- **Variiedad:** es recomendable darles hábitos a los niños como: disfrutar, saborear los alimentos que vayan a consumir, por eso se establece un hábito con alimentos variados y estos se deben de empezar a ingerir desde los primero años de vida para que el niño crezca con un hábito nutritivo y saludable (25).
- **Sana:** para obtener una nutrición adecuada y sana es recomendable selecciona los alimentos que no contengan mucha grasa o mucha sal y consumir abundantes vegetales que pueden ser: frutas, cereales y legumbres de acuerdo a sus neseidades fisiológicas (25).
- **Equilibrada:** al tener una nutrición equilibrada es necesario saber los alimentos que se brindará en el desayuno, almuerzo y merienda y así tener una nutrición balanceada y equilibrada (25).
- **Nutritiva:** al obtener alimentos nutritivos es reconmendable darle al niño que consuma alimentos de todo tipo como son: frutas, pescado, verduras,cereales, legumbres y así sea más fácil que el niño coma. Los alimentos que más le guste serán brindados y preparados por las manos de las propias madres de familia, se debe brindar alimentos buenos y nutritivos a sus hijos y bajos en grasas y calorías los cuales se encuentran en los dulces, gaseosas, papas, o alimentos preparados como las hamburguesas y la pizza (25).
- **Apetecible:** en el momento de la preparación de la comida la madre de familia debe combinar distintos tipos de alimentos como las verduras, legumbres, hortalizas, frutas o carnes de una manera diferente y combinada

para que el niño se acostumbre al gusto y al apetito, desde pequeño hasta grande; otra opción sería crear platos llamativos para que así sea más apetitoso al momento de consumir los alimentos (25).

- **Divertida:** cuando la madre vaya a realizar sus compras es importante llevar a sus niños para que ellos puedan participar en la compra y selección de los alimentos, también hacerles participar al momento de prepararlos y así ellos disfruten del sabor y la sazón de la comida, creando un hábito alimenticio (25).
- **Sorprendente:** es importante enseñarles a los niños acerca de la importancia de los alimentos, los nutrientes que brinda los distintos alimentos y el aporte energético y nutritivo que aporta al organismo de los niños y sobre todo la cantidad y porción adecuada requerida por cada tipo de edad (25).
- **Ordenada:** es importante disfrutar en familia al momento de servir los alimentos, tener un ambiente tranquilo con un horario y orden adecuado, por lo tanto se recomienda seguir el rol de una alimentación adecuada, como: sopa, seco, jugo y el postre (25).
- **Educativo:** es de gran importancia educar a los niños que deben tener hábitos saludables y respetuosos debido que la educación que ellos tomen se verá reflaja con la educación que tienen en casa (25).

2.21 INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

En la familia es importante los ámbitos y educación que los padres deben brindar a sus hijos, en los tiempos modernos existe la influencia de la interactividad que fue propuesta por Vygotsky donde nos dice que la enseñanza y los aprendizajes son fundamentales en el crecimiento del niño/a (26).

El dominio de los padres es la situación de la educación hacia sus niños, tiene muchos factores de los cuales tenemos el divorcio entre padres estos casos llevan a los niños a caer en depresión y es por esa razón que dejan de alimentarse correctamente, debido a su depresión ellos tienden a perder el apetito ya que el padre como la cabeza de familia al momento de desamparar de su familia es donde pierde la manera de educar a su niño/a en la parte de los valores sociales que mediante su crecimiento deben adquirir (26).

La comunicación dentro de la alimentación y la nutrición siempre ha sido una forma de abastecer el hambre y las necesidades fisiológicas de los niños, la alimentación se practica desde casa o a su vez cuando toda la familia se reúne y pasan momentos bonitos, comen y platican entre ellos, esto ayuda a crear un ambiente sano para interactuar en familia y a prevenir algunas enfermedades a nivel intelectual y físico, en la actualidad hay diversas recomendaciones de la importancia de las reuniones familiares para mantener y ayudar a una buena alimentación que conlleva a una nutrición sana y saludable (26).

2.21.1 Corresponsabilidad

El Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), en el año 2014 afirma que la responsabilidad colectiva es un trabajo que se realiza en grupo, de una manera exacta, esto nos quiere decir de una forma de trabajar con comunicación y responsabilidad en grupo, esto es un pensamiento complejo donde la independencia y el acuerdo mutuo de la familia conlleva a una mejor comprensión en cuanto a la alimentación y nutrición más sana en los niños (26).

Mediante el plan de intervención de enfermería sobre la nutrición en niños/a de las edades de 3 a 5 años de edad son las que ayudarán y aportarán grandes beneficios tanto a las madres como a sus hijos. Una nutrición adecuada, balanceada y equilibrada en los niños ayudará en su desempeño educativo y en un futuro, es decir en sus trabajos profesionales, estos aportes de enfermería basados en la nutrición se han utilizado y se obtenido buenos resultados en el aporte energético del niño. El personal de enfermería recomienda a la madres de familia que lleven a sus niños más seguido a los controles médicos con su pediatra o nutricionista para controlar y verificar el estado nutricional del niño en cuanto a su peso y talla de acuerdo a su edad y la importancia de las vitaminas que deben recibir sus hijos como: las Chispas (vitamina C, vitamina B y entre otras) que ayudaran aún mejor desarrollo y crecimiento de sus niños (26).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigación Descriptiva: porque permitió describir y explicar las propiedades y las características importantes de la nutrición de los niños/as que han sido sometidos a un análisis, así también brindar el conocimiento necesario y la manera adecuada de nutrir al niño, educando en primera instancia a las madres ya que por medio de ellas sus hijos/as podrán desarrollar y crecer correctamente.

Investigación de Campo: se procedió a dialogar directamente con las madres de los niños sobre el tipo de nutrición que les brindan a sus hijos/as, así obteniendo la información segura y basada en la realidad en cuanto a la problemática planteada.

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

No experimental: se ejecutó una investigación con un diseño no experimental cuyas variables solo fueron observadas y a su vez interpretadas para obtener las conclusiones deseadas según los objetivos establecidos.

3.3 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Cualitativo: se realizó y se aplicó una entrevista dirigida hacia el Dr. Edison Paredes encargado del Centro de Salud del caserío Quinchibana Central. Él cual permite recabar datos e información importante de las diversas características que presenta el objeto de estudio dentro de la investigación.

Cuantitativo: porque se desarrolló la tabulación numérica e interpretación de datos obtenidos de la encuesta aplicada a las madres de familia de los niños de 3 a 5 años de edad.

3.4 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Inductivo: se identificó el problema que existe sobre el desconocimiento de las madres sobre una buena nutrición en niños, así como también se analizó las causas, resultados lógicos y metodológicos de la nutrición en los niños de 3 a 5 años de edad.

Deductivo: por medio de la deducción nutricional y con la ayuda de la hoja de curva de crecimiento del peso para la edad del niño/a se verificó y comprobó si existe o no déficit en su estado nutricional.

3.5 DEFINICIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: La población está conformada por 20 niños/as de acuerdo al rango de 3 a 5 años de edad.

Muestra: Se definió una muestra de 10 niños entre hombres y mujeres los cuales al medirles el peso y aplicar la curva de crecimiento peso para la edad se determinó que tienen bajo peso encontrándose en las desviaciones estándar de -2 a -3 lo cual los pone en riesgo de presentar complicaciones a causa de su bajo peso.

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Entrevista

Instrumento de recolección de datos dirigido al director del Centro de Salud de Quinchibana Central que brindó información de gran utilidad para el trabajo investigativo. (Anexo 2, pág.66) (Fotografía 1, pág. 76)

Encuesta

Instrumento dirigido hacia las madres de familia para obtener información directa sobre la nutrición que brindan a sus hijos de 3 a 5 años para determinar los distintos factores que alteran la nutrición del niño. (Anexo 4, pág. 70) (Fotografía 2, pág. 77)

Encuesta de satisfacción

Permitió evaluar el trabajo realizado a través de preguntas específicas realizadas a las madres, con el objetivo de conocer si la información fue comprendida y establecer el nivel de satisfacción de las actividades realizadas. (Anexo 5, pág.72) (Fotografía 14, pág. 89)

Medición de peso y hoja de curva de crecimiento

Medida antropométrica tomada a los niños que permitió la aplicación de la curva de crecimiento peso para la edad, la cual permite valorar el estado nutricional al comparar los resultados con valores estándar en niños de su misma edad. (Anexo 6, pág.74)

3.7 PLAN DE ANÁLISIS OBTENIDOS DE LOS DATOS

Una vez identificados los resultados a través de la encuesta se procedió a tabular en Excel, donde se utilizó fórmulas para dicha tabulación que fueron representadas en tablas e interpretadas en gráficas con sus respectivos datos porcentuales de las preguntas de la encuesta ejecutada.

3.8 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Consentimiento informado

Para la ejecución de la investigación se solicitó la firma del consentimiento informado de las participantes en esta investigación. El cual es un documento de tipo médico legal, que se aplicó en el presente proyecto con la finalidad de tener el permiso de las participantes para poder brindar los conocimientos respetando la autonomía y justicia aplicados en este proceso investigativo. (Anexo 3, pág. 67)

CAPÍTULO IV

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS EMPÍRICOS

4.1 RESULTADOS DE LOS PERCENTILES

A continuación, se presenta un cuadro de resumen de la información del estado nutricional en los niños /a de 3 a 5 años de edad, del caserío Quinchibana Central, Pelileo. Provincia de Tungurahua.

Tabla Nº 1. Tabla del peso de los 20 niños/as del caserío Quinchibana central.

Indicadores Antropométricos		Frecuencia	Porcentaje
Peso/edad	Normal	10	50%
	Bajo peso para la edad	10	50%
	Bajo peso	0	0%
	TOTAL	20	100%

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

En la presente tabla se analizó los percentiles de la población de 20 niños/as en edades comprendidas entre 3 y 5 años del caserío Quinchibana Central donde se determinó el total de niños evaluados, el 50% tienen un peso normal para la edad, mientras que el 50% restante presentan un bajo peso para la edad de los niños. En resumen, de los 20 niños que identificó para el estudio, 10 de ellos se encuentran en el rango óptimo, mientras que los 10 niños restantes se encuentran por debajo del rango óptimo es decir con un bajo peso para la edad, debido a que las madres no les brindan la nutrición adecuada a sus hijos.

Tabla Nº 2. Tabla del peso de los 10 niños/as del caserío Quinchibana central.

Ítem	Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Peso normal	0	0%	0	0%	0	0%
Riesgo de bajo peso	0	0%	0	0%	0	0%
Bajo Peso para la edad	4	40%	6	60%	10	10%
TOTAL	4	40%	6	60%	10	100%

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

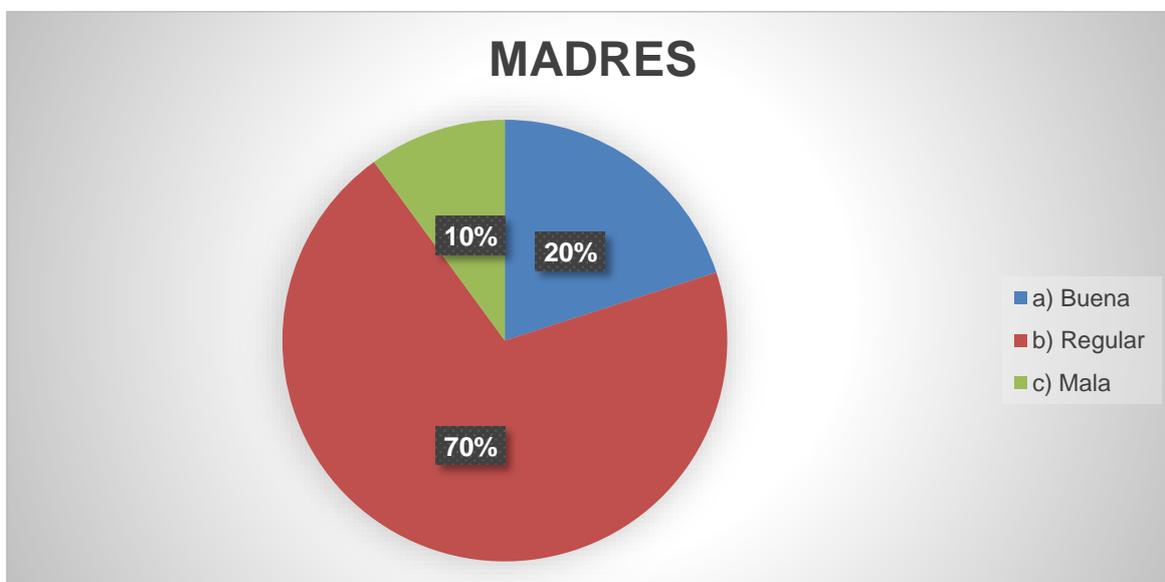
Análisis y discusión:

Según la interpretación analizada se pudo establecer el peso para la edad de los 10 niños/as del caserío Quinchibana central. En el género masculino 4 niños con bajo peso para la edad correspondiente al 40% y en el género femenino 6 niñas con bajo peso para la edad con el 60%. Todo esto se debe al desconocimiento de las madres sobre una buena nutrición para sus hijos, así como los diferentes nutrientes que aportan los alimentos.

4.2 ENCUESTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL

Pregunta. 1.- ¿Cómo considera que es la alimentación que usted brinda a su hijo?

Gráfico N° 1. Porcentajes de la encuesta, pregunta 1.



Fuente: Encuesta

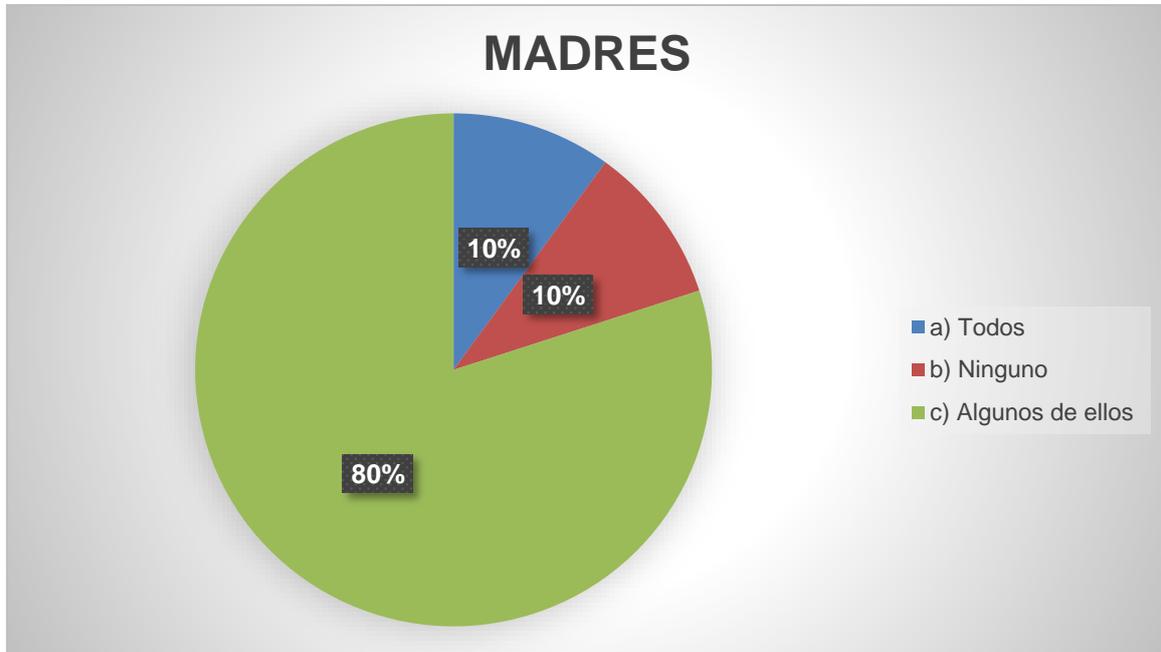
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Mediante el siguiente análisis se observó que el 10% de las madres manifestó que la alimentación que les brindan a sus hijos es buena, mientras el 70% la alimentación de sus hijos es regular, y el 10% restante respondió que tiene una mala alimentación en sus niños. La alimentación para las madres consiste en ingerir cualquier tipo de alimento con el afán que su hijo se encuentre satisfecho; pero no saben que la mayoría de alimentos son perjudiciales para la salud ya sea en exceso o déficit del mismo dentro de la nutrición diaria del niño.

Pregunta. 2.- ¿Dentro de la alimentación que da a su niño se encuentran alimentos como: carne, pollo, pescado, frutas, verduras, huevos y lácteos?

Gráfico Nº 2. Porcentajes de la encuesta, pregunta 2.



Fuente: Encuesta

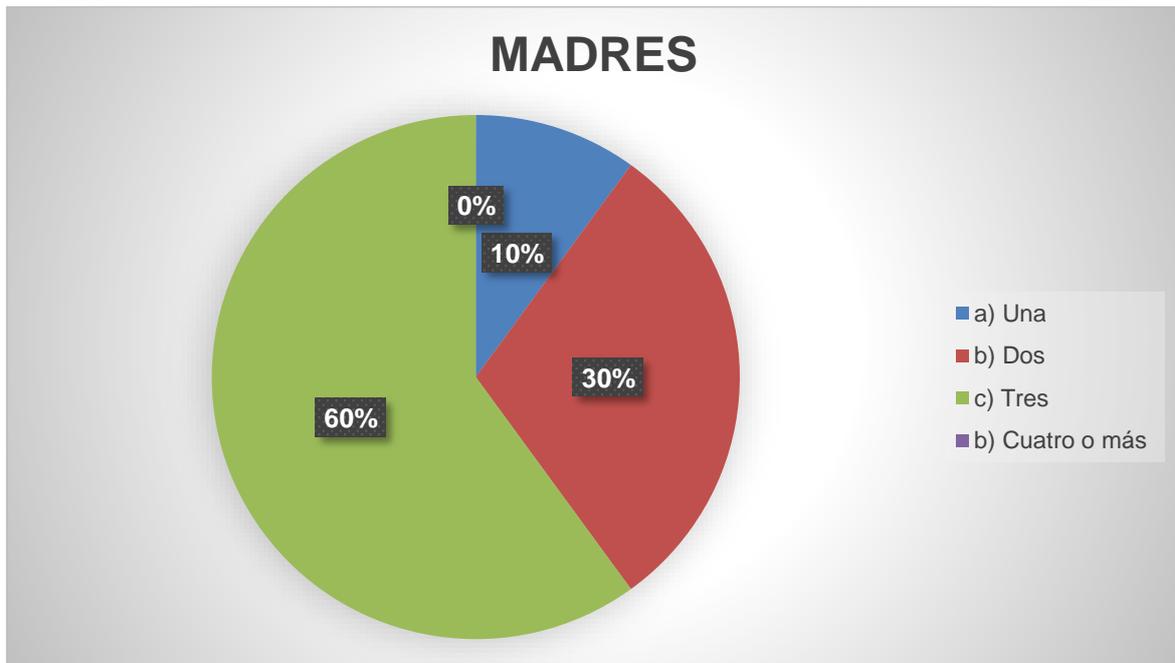
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

En la siguiente gráfica se pudo observar que el 10% de las madres manifestaron que sus niños/as consumen todos los alimentos mencionados, el otro 10% respondieron que no consumen ninguno, y el 80% restante consumen algunos de los alimentos. Las madres brindan por lo general a sus hijos verduras y huevos acompañado de arroz y en ocasiones carnes; debido al bajo recurso económico que posee las madres siendo un factor indicativo en el régimen alimenticio y nutritivo del niño.

Pregunta. 3.- ¿Cuántas comidas diarias brinda a su hijo?

Gráfico N° 3. Porcentajes de la encuesta, pregunta 3.



Fuente: Encuesta

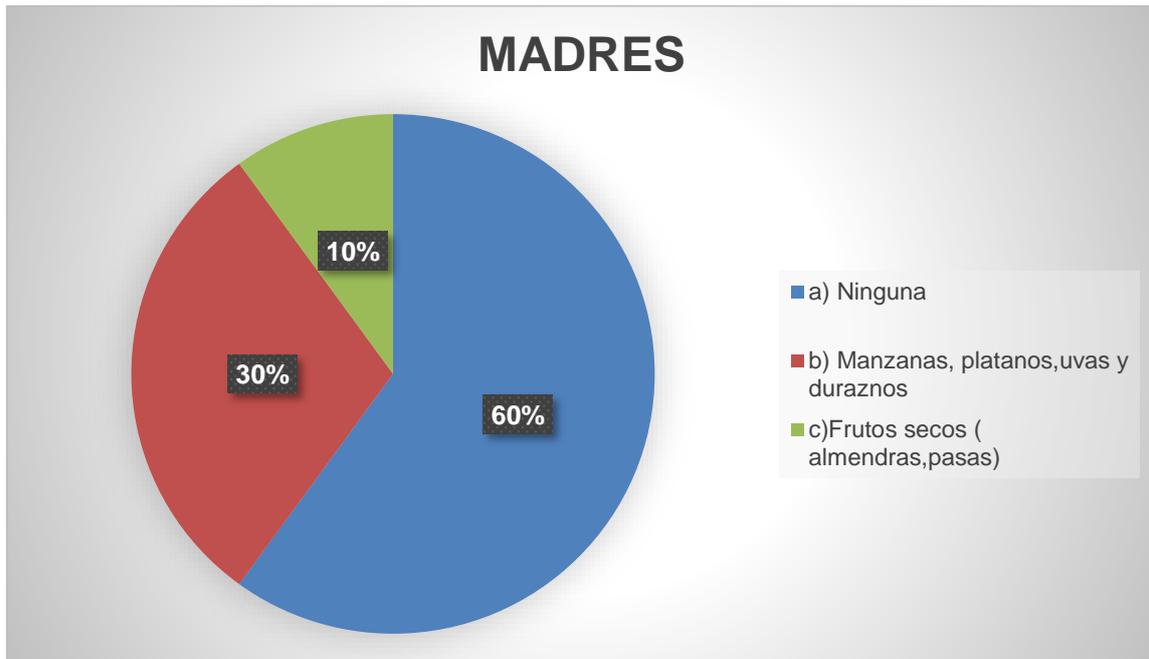
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Mediante el siguiente análisis se pudo observar que el 10% de las madres manifestaron que les brindan comida a sus hijos una vez al día, el 30% respondieron dos veces al día, y el 60% restante tres veces al día. Existe un desorden alimenticio y nutricional cuando la madre descuida a su niño en la comida debido al tiempo de trabajo; es ahí cuando el niño empieza a perder su peso y talla óptimo y desciende hacia un riesgo de bajo peso y talla para su edad, es decir el niño no recibe las comidas necesarias al día con el aporte energético necesario.

Pregunta. 4.- ¿Cuáles son las frutas que más consume su hijo?

Gráfico N° 4. Porcentajes de la encuesta, pregunta 4.



Fuente: Encuesta

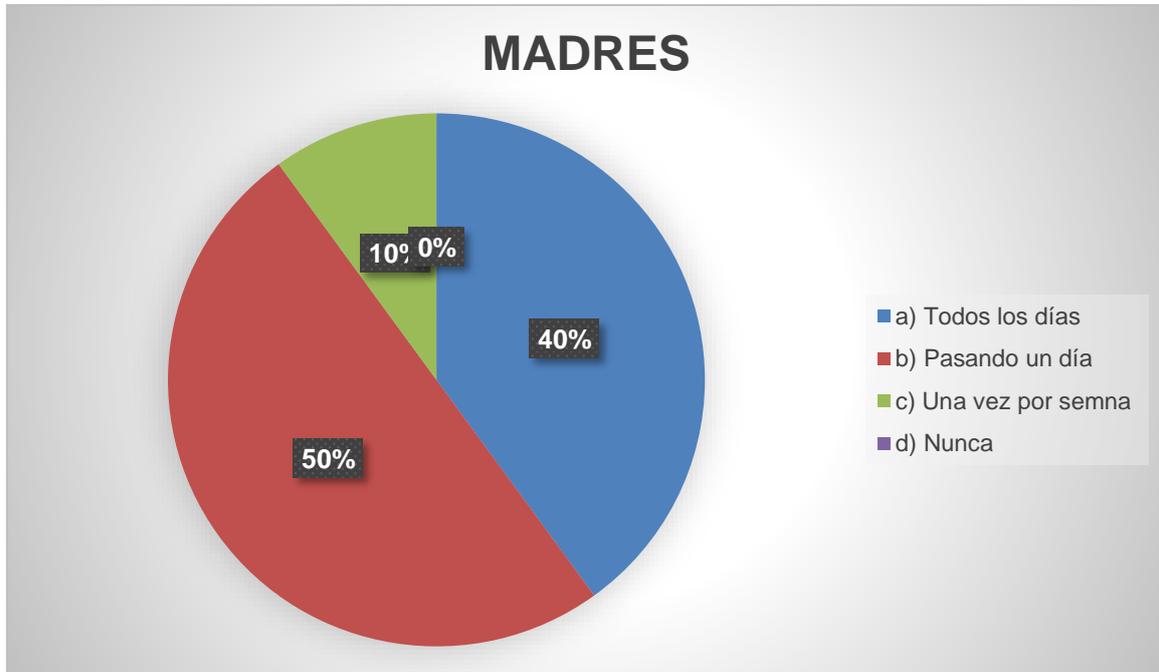
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

En la presente gráfica se pudo observar que el 60% de las madres respondieron que sus niños no consumen ninguna de estas frutas, el 30% manifestaron que consumen con más frecuencia manzanas, plátanos, uvas y duraznos, mientras que el 10% de las mismas dijeron que consumen frutos secos. Las frutas son alimentos que brindan vitaminas esenciales para los niños entre ellas las vitaminas A, B y C; entonces las madres deberían tomar conciencia y brindar por lo menos 1 fruta al día para evitar algún déficit alimenticio en el niño.

Pregunta. 5.- ¿Con que regularidad su niño consume comida chatarra, golosinas?

Gráfico Nº 5. Porcentajes de la encuesta, pregunta 5



Fuente: Encuesta

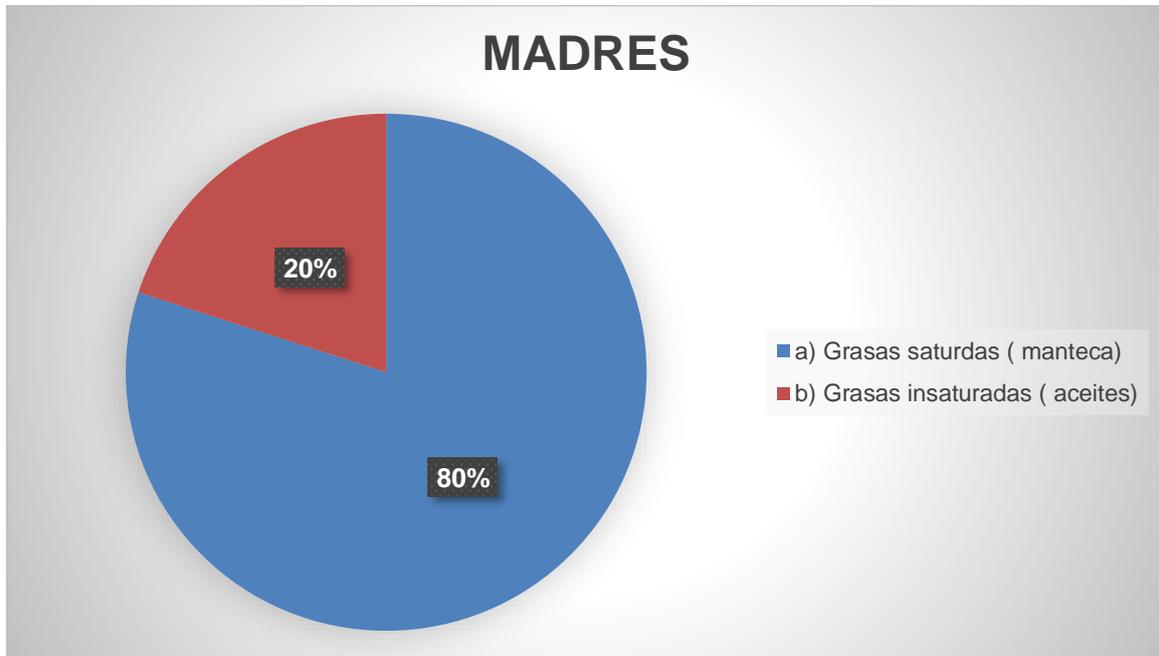
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Mediante el siguiente análisis se pudo observar que el 40% de las madres nos manifiesta que sus niños consumen todos los días comida chatarra, el 50% respondieron pasando un día y finalmente el 10% restante una vez a la semana. Las madres carecen de tiempo necesario para preparar los alimentos en casa debido a su trabajo, por lo que optan en adquirir alimentos procesados y rápidos incluso a sus hijos dan el dinero necesario para que se alimenten fuera de casa, entonces el niño adquiere comida chatarra (papas fritas, dulces, galletas, etc.)

Pregunta. 6.- ¿Qué tipo de grasa utiliza usted para preparar los alimentos para su niño?

Gráfico Nº 6. Porcentajes de la encuesta, pregunta 6.



Fuente: Encuesta

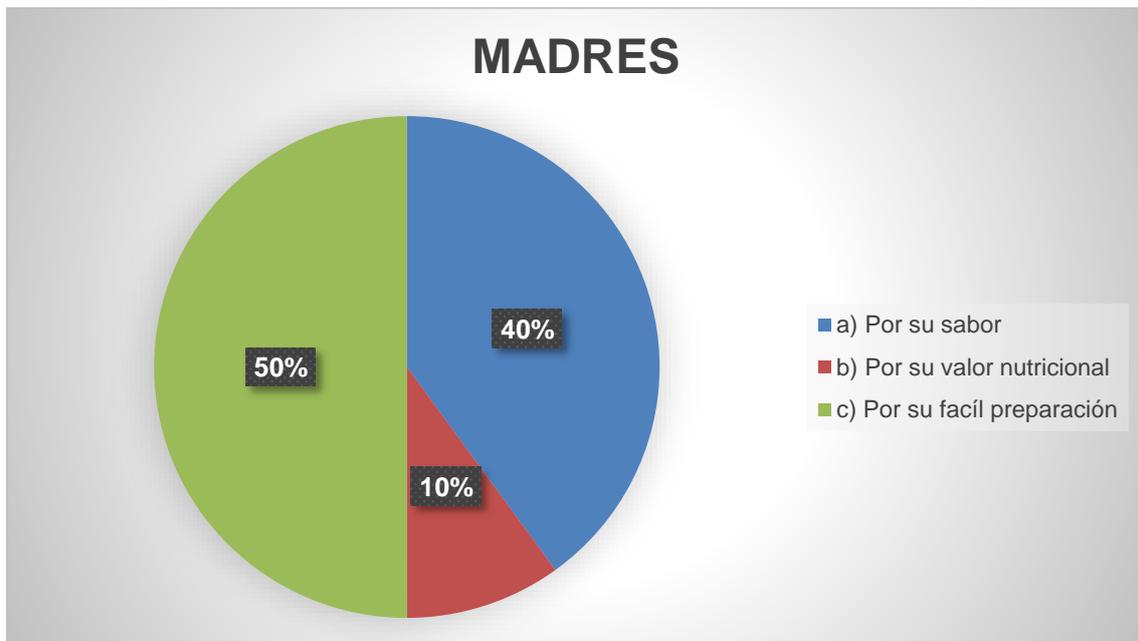
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

En la siguiente gráfica se pudo analizar que el 80% de las madres respondieron que preparan sus alimentos con grasas saturadas, y el 20% restante manifestó que los preparan con grasas insaturadas. Debido a la situación de alza de precios de los productos en el Ecuador sobre todo en los aceites, las madres de familia optaron por el consumo de mantecas para preparar sus alimentos ya que el precio de la manteca es cómodo y accesible para adquirirlo con respecto a la situación económica de las madres.

Pregunta. 7.- ¿En base a que, usted elije los alimentos que le da su hijo?

Gráfico N° 7. Porcentajes de la encuesta, pregunta 7.



Fuente: Encuesta

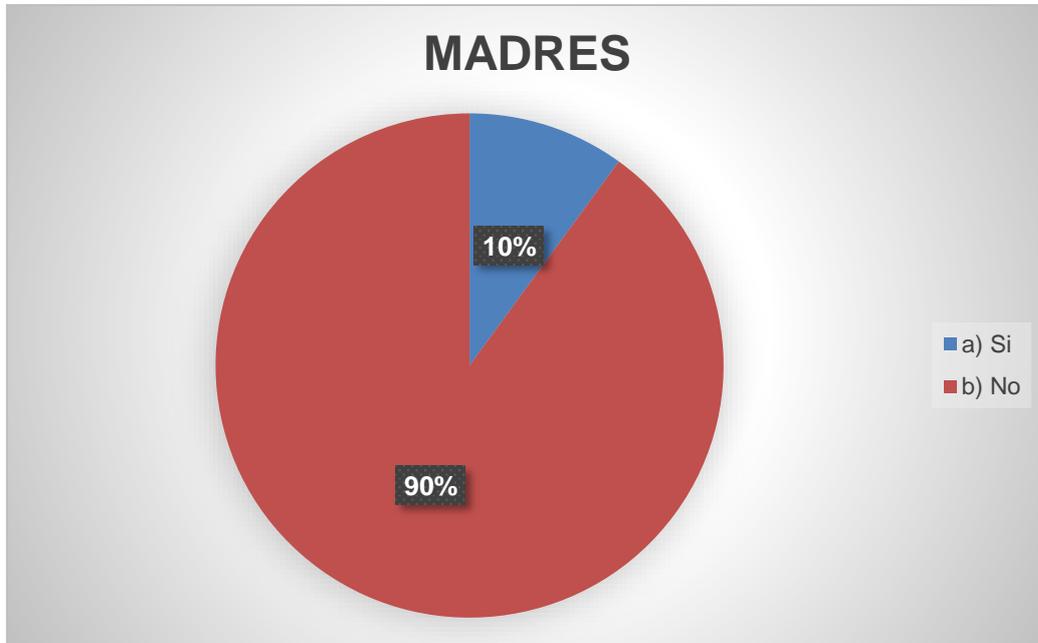
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Mediante el siguiente análisis se pudo observar que el 40% de las madres manifestó que los elije por su sabor, el 10% respondió por su valor nutricional, y el 50% restante por su fácil preparación. Las madres seleccionan sus alimentos para preparar por su fácil preparación y por su sabor, debido al desconocimiento de los aportes nutricionales de los distintos alimentos y sobre todo por su escaso tiempo, ya que las comidas más ricas son las más dañinas.

Pregunta. 8.- ¿Tiene conocimiento de cómo preparar correctamente los alimentos que brinda a su hijo?

Gráfico Nº 8. Porcentajes de la encuesta, pregunta 8.



Fuente: Encuesta

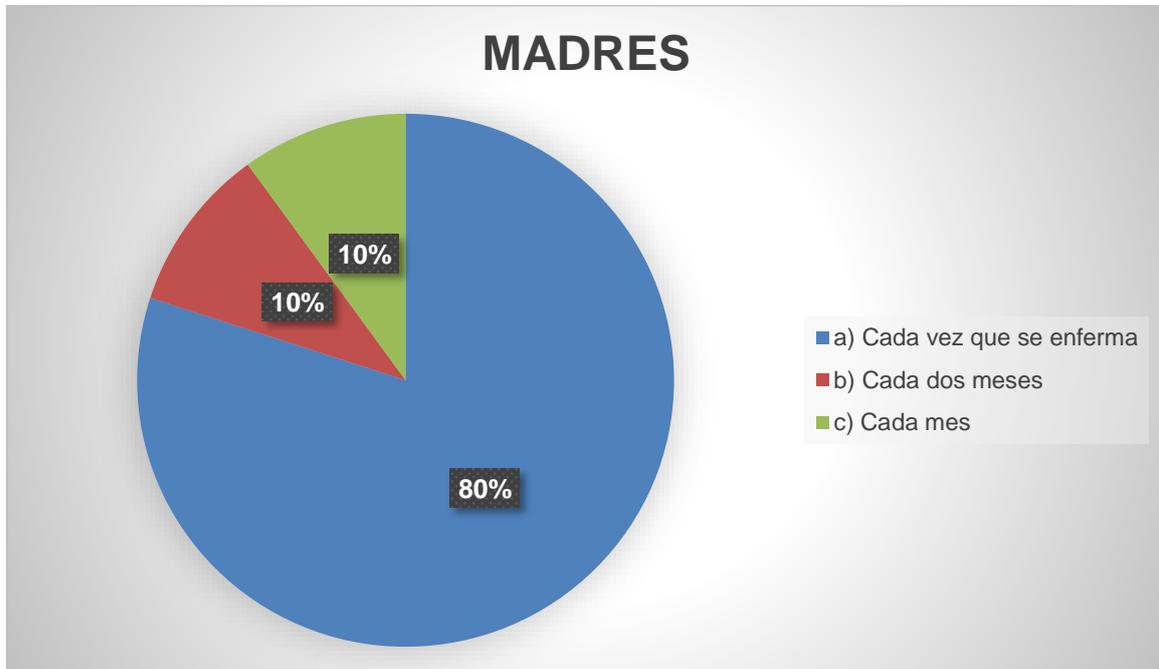
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

En la siguiente gráfica se pudo observar que el 10% de las madres dijeron que sí conocen la manera correcta de preparar los alimentos para sus hijos, y el 90% restante manifestó que no. Las madres de familia desconocen la manera correcta de preparar los alimentos sobre todo el tiempo de cocción de los distintos alimentos específicamente en la preparación de carnes ya que albergan varias bacterias que se necesita erradicar, para así evitar enfermedades en el niño.

Pregunta. 9.- ¿Cada cuánto tiempo lleva a su niño a los controles con el pediatra?

Gráfico Nº 9. Porcentajes de la encuesta, pregunta 9.



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Mediante la siguiente gráfica se pudo observar que el 80% de las madres respondieron cada vez que su hijo se enferma, el 10% dijeron que cada dos meses y el otro 10% restante cada mes. El trabajo y las diversas ocupaciones en la que se desenvuelven las madres de familia de los niños son obstáculos y factores que hacen que se descuide de sus hijos como: de los chequeos médicos y las enfermedades que atacan de manera desapercibida; y frecuentemente la madre se da cuenta que su hijo está enfermo, cuando él siente alguna molestia o no está ingiriendo su comida normalmente.

CAPÍTULO V

PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA

Mediante la encuesta realizada a las madres de los niños/a de 3 a 5 años de edad se pudo observar la falta de conocimiento sobre la nutrición en sus niños, lo cual se procedió a realizar un plan de intervención de enfermería en la educación nutricional con el objetivo de brindar información sobre una dieta balanceada para un desarrollo adecuado de sus hijos, y sobre todo llegar a un compromiso con las madres de dichos niños a que les brinden alimentos saludables de acuerdo a sus edades para así lograr cumplir con los objetivos planteados y lograr encontrar una solución a la problemática. El desarrollo de las jornadas educativas está distribuido en 6 días con actividades tanto teóricas como prácticas para una mejor comprensión de los beneficiarios.

Tema: Importancia de una nutrición saludable para los niños de 3-5 años de edad que pertenecen al caserío Quinchibana central.

Objetivo: Crear un plan de intervención de enfermería que brinde información a las madres de los niños de 3-5 años de edad a tener una buena nutrición para un mejor desarrollo y crecimiento.

Temas a tratar:

- Bienvenida e introducción a la nutrición y mala nutrición.
- Factores que influyen en el desarrollo del niño/a, enfermedades causadas por una mala nutrición.
- Etapas de desarrollo y crecimiento del niño/a, porciones correctas de los alimentos en niños de 3 a 5 años de edad.
- Aspectos internos y externos que conllevan a una mala nutrición, características de los nutrientes que aportan en una buena nutrición.
- Método del plato, semáforo nutricional y pirámide alimenticia para los niños de 3 a 5 años de edad.
- Evaluación de las jornadas educativas hacia las madres de familia.

5.2 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE LA NUTRICIÓN EN NIÑOS

PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CASERÍO QUINCHIBANA CENTRAL

JORNADA EDUCATIVA 1

Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Responsable	Recursos	Evaluación
21 de febrero del 2022 Casa de la junta del caserío Quinchibana central	1pm-2pm	Describir la importancia de la nutrición en los niños de 3-5 años de edad.	Introducción a la nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y entrega de trípticos a las madres de los niños sobre el valor de una buena nutrición. <i>(Fotografía 3 pág. 78)</i> 	Estudiante: Daisy Cisneros	<ul style="list-style-type: none"> - Trípticos - Marcadores - Imágenes 	Se llegó a concientizar a las madres de familia para participar en las jornadas educativas sobre una buena nutrición para sus hijos.
	2pm-3pm	Identificar las diferencias de una buena nutrición y una mala nutrición en niños de 3-5 años.	Diferencias entre la nutrición y mala nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de una maqueta hacia las madres de los niños/a de la nutrición y mala nutrición <i>(Fotografía 4 pág. 79)</i> 		<ul style="list-style-type: none"> - Maqueta de los buenos y malos alimentos - Temperas - Espuma Flex - Marcadores 	Las madres de familia identificaron cuales son los alimentos que conllevan a una mala nutrición como: la comida chatarra alimentos procesados; mientras que una buena nutrición se identifica en los alimentos naturales como: frutas, legumbres, hortalizas, lácteos y de origen animal.

JORNADA EDUCATIVA 2

Fecha/lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Responsable	Recursos	Evaluación
22 de febrero del 2022	1pm-2pm	Explicar los diversos factores que influyen tanto en el crecimiento como en el desarrollo del niño/a.	Factores que influyen el crecimiento y desarrollo del niño/a.	<ul style="list-style-type: none"> Capacitación a las madres de los niños sobre los diversos factores del crecimiento y desarrollo de sus niños. <i>(Fotografía 5 pág. 80)</i> 		<ul style="list-style-type: none"> Papelote Cinta adhesiva Marcadores Imágenes 	Las madres conocieron los factores que afectan en el crecimiento y desarrollo del niño como: edad, sexo, costumbres, y economía, que son los más frecuentes que repercuten en la vida de las madres y por ende en la nutrición de los niños.
Casa de la junta del caserío Quinchibana central	2pm-3pm	Demostrar a las madres de familia el riesgo a contraer enfermedades causadas por una mala nutrición.	Enfermedades causadas por llevar una mala nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> Exposición gráfica a las madres de los niños sobre las enfermedades causadas por una mala nutrición. <i>(Fotografía 6 pág. 81)</i> 	Estudiante: Daisy Cisneros	<ul style="list-style-type: none"> Cartulinas Imágenes 	Se educó a las madres de los niños/as sobre los riesgos que pueden originar ciertas enfermedades en sus hijos por una mala nutrición, donde no se identificó ningún tipo de enfermedad, pero sí con una talla y peso bajo para su edad, pero no cae en niveles de desnutrición.

JORNADA EDUCATIVA 3

Fecha/lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Responsable	Recursos	Evaluación
23 de febrero del 2022 Casa de la junta del caserío Quinchibana central	2pm 3pm	Describir las distintas etapas de desarrollo y crecimiento mediante la nutrición del niño/a de 3-5 años.	Etapas de desarrollo y crecimiento del niño/a.	<ul style="list-style-type: none"> Exposición didáctica hacia las madres de los niños sobre las diferentes etapas del desarrollo y crecimiento del niño/a. <i>(Fotografía 7 pág. 82)</i> 	Estudiante: Daisy Cisneros	<ul style="list-style-type: none"> Papelote Imágenes Marcadores 	Las madres identificaron las etapas de crecimiento y desarrollo de su niño de acuerdo a su edad. Ya que cada edad que corresponda al niño tiene diferentes etapas de desarrollo en comparación a su estado nutricional que adquiera por parte de la madre.
	3pm 4pm	Demostrar a las madres de los niños sobre las porciones adecuadas de los alimentos que deben comer sus hijos.	Porciones correctas de los alimentos que ayudan a un mejor crecimiento y son adecuados para los niños/as de 3 a 5 años de edad.	<ul style="list-style-type: none"> Capacitación a las madres de los niños sobre las porciones adecuadas para una mejor nutrición para los niños de 3 a 5 años. <i>(Fotografía 8 pág. 83)</i> 		<ul style="list-style-type: none"> Maqueta de las porciones que el niño debe comer Marcadores Temperas Cartón 	Las madres aprendieron las cantidades necesarias de comida que deben brindar a sus niños mediante la técnica de la mano; esta técnica indica, un puño corresponde a una porción, una palma corresponde a una rebana, un dedo índice a una onza, dedos pulgar e índice una onza y media.

JORNADA EDUCATIVA 4

Fecha/lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Responsable	Recursos	Evaluación
24 de febrero del 2022	2pm 3pm	Identificar los diferentes aspectos externos e internos de una mala nutrición.	Aspectos externos e internos que conllevan a una mala nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> Capacitación a las madres de los niños mediante un papelote sobre los aspectos externos e internos que influyen en su nutrición. <i>(Fotografía 9 pág. 84)</i> 	Estudiante: Daisy Cisneros	<ul style="list-style-type: none"> Papelote Marcadores Imágenes 	Se determinó los aspectos externos que conllevan a una mala nutrición como: la economía de los padres, tiempo y espacio. En los aspectos internos que se destacan en los niños/as del sector son: los gustos y preferencias del niño que pueda ser que le guste o no alguna comida en especial.
Casa de la junta del caserío Quinchibana central	3pm 4pm	Demostrar a las madres de familia los tipos de nutrientes para una buena nutrición para sus hijos.	Características de los nutrientes que aportan en una buena nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> Exposición a las madres de los niños mediante un papelote sobre los diferentes nutrientes que aporta en una buena nutrición. <i>(Fotografía 10 pág. 85)</i> 	Estudiante: Daisy Cisneros	<ul style="list-style-type: none"> Papelote Marcadores Imágenes 	Las madres conocieron los carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, lípidos o grasas que se encuentran en los alimentos y los beneficios que brindan cada uno de ellos en la etapa de desarrollo y crecimiento del niño.

JORNADA EDUCATIVA 5

Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Responsable	Recursos	Evaluación
25 de febrero del 2022 Casa de la junta del caserío Quinchibana central	1pm 2pm	Mostrar a las madres mediante una maqueta el método del plato de los alimentos correctos dirigido para los niños/a de 3-5 años.	Método del plato con los alimentos adecuados para los niños de 3 a 5 años de edad.	<ul style="list-style-type: none"> Exposición a las madres de los niños por medio de una maqueta con las frutas, proteínas, carnes y otros alimentos que son adecuado para los niños/a de 3-5 años de edad. <i>(Fotografía 11 pág. 86)</i> 	Estudiante: Daisy Cisneros	<ul style="list-style-type: none"> Papelote Cinta adhesiva Maqueta (plato) de los alimentos adecuados para los niños. Puntero 	En esta capacitación las madres de familia aprendieron a utilizar el método del plato que corresponde a lo siguiente: 25% de proteínas animales como: pescado, aves, legumbres y frutos seco; 25 % de carbohidratos que son: papas, legumbres, pasta, pan y cereales; y el 50% de hortalizas y verduras como: coliflor, brócoli, tomate, espinacas, zanahorias, etc.
	2pm 3pm	Indicar a las madres de los niños mediante la pirámide alimenticia sobre cuáles son los alimentos ricos en vitaminas	Demostrar mediante la pirámide alimenticia a las madres de los niños sobre los Alimentos que aporta gran cantidad de vitaminas para un mejor crecimiento.	<ul style="list-style-type: none"> Capacitar a las madres mediante un papelote sobre los alimentos que se encuentran en la pirámide alimenticia los cuales brindan una gran cantidad de vitaminas. <i>(Fotografía 13)</i> 		<ul style="list-style-type: none"> Papelote Cinta adhesiva Puntero 	Las madres conocieron las características de los alimentos mediante la pirámide alimenticia que corresponde: dulces, caramelos, carnes y embutidos consumo ocasional, frutos secos y mariscos de 3 a 4 raciones por semana, legumbres 2 a 4 raciones por semana, lácteos de 2 a 4 raciones al día, frutas 3 raciones al día,

	5pm 6pm	Describir las diferentes partes del semáforo nutricional	Semáforo Nutricional	<p>pág. 88)</p> <ul style="list-style-type: none"> Taller demostrativo hacia las madres de los niños/as acerca del significado del semáforo nutricional. (Fotografía 12, pág. 87) 		<ul style="list-style-type: none"> Maqueta Marcadores Cámara 	vegetales 2 raciones al día, arroz, pan y papas 4 a 5 raciones al día y el agua de 6 a 8 vasos al día.
--	------------	--	----------------------	--	--	---	--

JORNADA EDUCATIVA 6

Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Responsable	Recursos	Evaluación
26 de febrero del 2022 Casa de la Junta del caserío Quinchibana Central	1pm 2pm	Evaluar mediante una encuesta de satisfacción la comprensión y el conocimiento adquirido por parte de las madres de los niños/as	Evaluación del curso de capacitación a las madres de los niños/as de 3 a 5 años de edad del caserío Quinchibana Central.	<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar una encuesta de satisfacción de todos los planes educativos expuestos en los días establecidos. (Fotografía 14, pág. 89) 	Estudiante: Daisy Cisneros	<ul style="list-style-type: none"> Hoja de encuesta de satisfacción Lápiz Borrador 	A través de una encuesta de satisfacción aplicada hacia las madres de familia acerca de las charlas educativas impartidas, se pudo determinar que si se logró concientizar a las madres de los niños sobre cómo llevar una nutrición sana y saludable para sus hijos.

Fuente: Autor **Elaborado por:** Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

El análisis de resultados obtenidos de la intervención de enfermería sobre la nutrición en niños de 3 – 5 años de edad del caserío Quinchibana Central perteneciente al cantón Pelileo, provincia de Tungurahua, se desarrolló de la mejor manera con la colaboración de las madres.

JORNADA EDUCATIVA 1

Se llegó a concientizar a las madres de familia para participar en las jornadas educativas sobre una buena nutrición para sus hijos. Las madres de familia identificaron cuales son los alimentos que conllevan a una mala nutrición como: la comida chatarra y alimentos procesados; mientras que una buena nutrición se identifica en los alimentos naturales como: frutas, legumbres, hortalizas, lácteos y de origen animal.

JORNADA EDUCATIVA 2

Las madres conocieron los factores que afectan en el crecimiento y desarrollo del niño como: edad, sexo, costumbres y economía, que son los más frecuentes que repercuten en la vida de las madres y por ende en la nutrición de los niños. Se educó a las madres de los niños/as sobre los riesgos que pueden originar ciertas enfermedades en sus hijos por una mala nutrición, donde no se identificó ningún tipo de enfermedad, pero sí con un bajo peso para la edad, pero no cae en niveles de desnutrición.

JORNADA EDUCATIVA 3

Las madres identificaron las etapas de crecimiento y desarrollo de su niño de acuerdo a su edad. Ya que cada edad que corresponda al niño tiene diferentes etapas de desarrollo en comparación a su estado nutricional que adquiera por parte de la madre. También las madres aprendieron las cantidades necesarias de comida que deben brindar a sus niños mediante la técnica de la mano; esta técnica indica, un puño corresponde a una porción, una palma corresponde a una rebana, un dedo índice a una onza, dedos pulgar e índice una onza y media

JORNADA EDUCATIVA 4

Se determinó los aspectos externos que conllevan a una mala nutrición como: la economía de los padres, tiempo y espacio. En los aspectos internos que se destacan en los niños/as del sector son: los gustos y preferencias del niño que pueda ser que le guste o no alguna comida en especial. Las madres conocieron los carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, lípidos o grasas que se encuentran en los alimentos y los beneficios que brindan cada uno de ellos en la etapa de desarrollo y crecimiento del niño.

JORNADA EDUCATIVA 5

En esta capacitación las madres de familia aprendieron a utilizar el método del plato que corresponde a lo siguiente: 25% de proteínas animales como: pescado, aves, legumbres y frutos seco; 25 % de carbohidratos que son: papas, legumbres, pasta, pan y cereales; y el 50% de hortalizas y verduras como: coliflor, brócoli, tomate, espinacas, zanahorias, etc. Las madres conocieron las características de los alimentos mediante la pirámide alimenticia que corresponde: dulces, caramelos, carnes y embutidos consumo ocasional, frutos secos y mariscos de 3 a 4 raciones por semana, legumbres 2 a 4 raciones por semana, lácteos de 2 a 4 raciones al día, frutas 3 raciones al día, vegetales 2 raciones al día, arroz, pan y papas 4 a 5 raciones al día y el agua de 6 a 8 vasos al día.

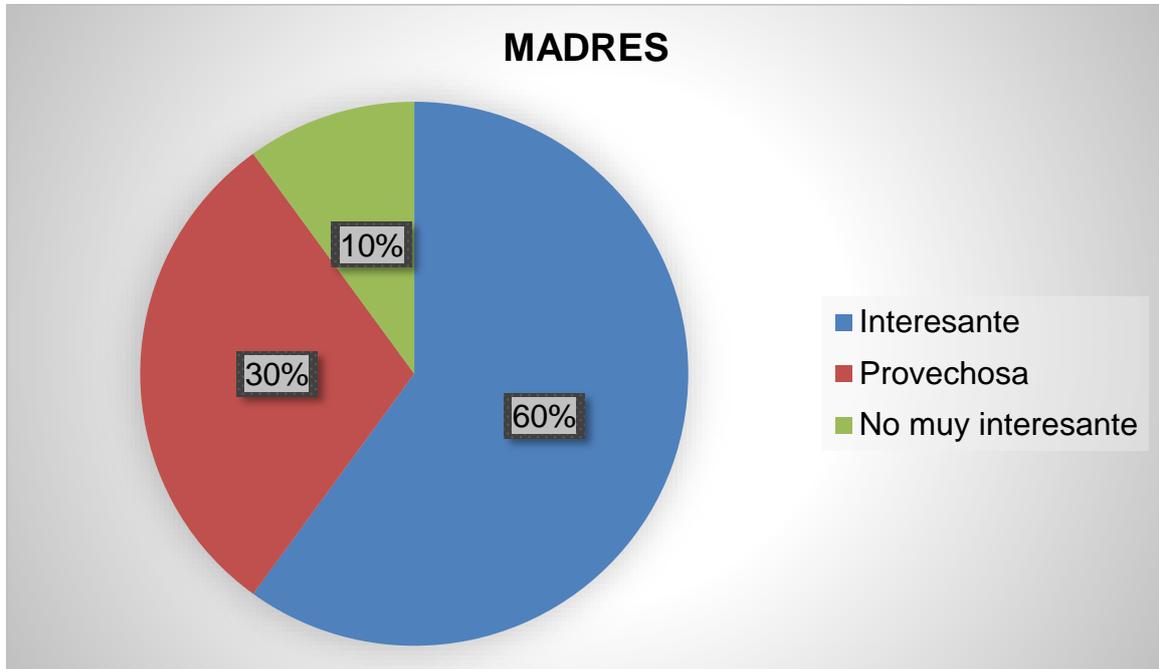
JORNADA EDUCATIVA 6

Finalmente, a través de una encuesta de satisfacción aplicada hacia las madres de familia acerca de las charlas educativas impartidas, se pudo determinar que si se logró concientizar a las madres de los niños sobre cómo llevar una nutrición sana y saludable para sus hijos.

5.3 INTERPRETACIÓN GRÁFICA DE LA ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

1.- ¿Usted, considera que la capacitación recibida sobre la importancia de una buena nutrición en niños de 3 a 5 años de edad, fue?

Gráfico N° 10. Porcentajes de la encuesta de satisfacción, pregunta 1.



Fuente: Encuesta

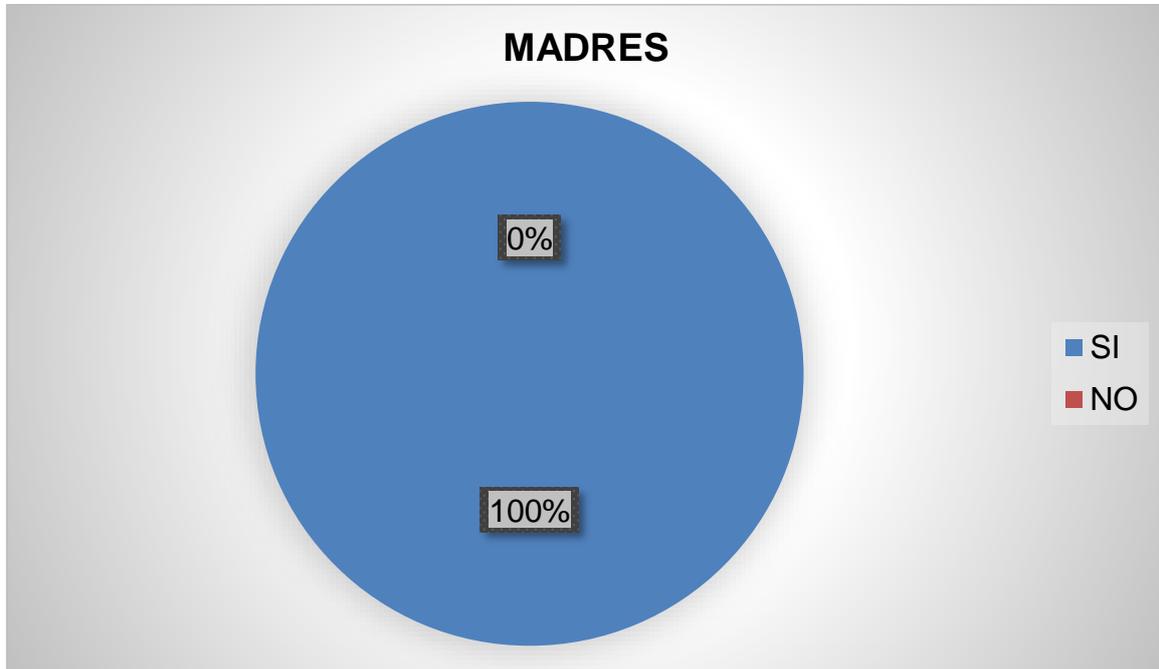
Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

En la presente gráfica se puede constatar que el 60% que corresponde a 6 madres afirman que la capacitación recibida sobre la importancia de una buena alimentación nutricional en niños/a fue "interesante", mientras que el 30% de las madres optaron que dicha capacitación recibida sobre la importancia de una buena alimentación nutricional en sus hijos la cual fue "provechosa" y finalmente el 10% correspondiente a una madre afirma que no fue muy provechosa dicha capacitación. La madre debe conocer cuál es el verdadero significado de la nutrición en sus hijos así como también los distintos nutrientes que aportan los alimentos y las porciones adecuadas que deben recibir los niños de acuerdo a sus edades que ayudan en el crecimiento y desarrollo.

2.- ¿La capacitación sobre la importancia de una buena nutrición en niños de 3 a 5 años de edad recibida, logró incrementar sus conocimientos sobre los cuidados diarios en sus hijos/as, fue?

Gráfico N° 11. Porcentajes de la encuesta de satisfacción, pregunta 2.



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Se pudo analizar mediante la gráfica que el 100% correspondiente al grupo de las 10 madres de los niños/as afirman que "sí" se logró incrementar sus conocimientos sobre los cuidados diarios en sus hijos/as y sobre todo lo importante que es llevar una buena alimentación nutricional en sus hijos, ya que ninguna de las madres estuvo en desacuerdo. Las madres de familia de los niños mediante la capacitación aclaran sus dudas sobre el régimen alimenticio que deben seguir y brindar a sus hijos para evitar un exceso o déficit de nutrientes, también sobre la importancia de mantener una dieta variada y balanceada.

3.- ¿Recomendaría a otras madres de caserío Quinchibana Central que reciban capacitaciones sobre la importancia de una buena nutrición en niños de 3 a 5 años de edad, fue?

Gráfico N° 12. Porcentajes de la encuesta de satisfacción, pregunta 3.



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Mediante el análisis de la gráfica se determina que el grupo del 100% que corresponde a las 10 madres de los niños/as afirman que "sí" recomendarían a otras madres de caserío Quinchibana Central que reciban capacitaciones sobre la importancia de una buena alimentación nutricional en niños de 3 a 5 años de edad, por lo tanto, ninguna de las madres estuvo en desacuerdo. Es importante transmitir la información siempre y cuando sea veraz e importante a toda la gente para evitar varias enfermedades que se encuentran en el entorno del niño sobre todo la desnutrición, con cada consejo, noticia u opinión transmitida hacia los demás podemos salvar una vida.

CONCLUSIONES

- El estado nutricional de los niños y niñas del caserío Quinchibana central en las edades de 3 a 5 años se encuentran con un bajo peso para su edad de acuerdo a la hoja de curva de crecimiento (percentil), pero no apuntan a principios de desnutrición, con los siguientes datos: niños/as de 3 años con un peso de 13.5kg, niños/as de 4 años con peso de 15.5kg y niños/as de 5 años con peso de 17.6 kg.
- Los factores de riesgo presentes en las madres que afectan en la nutrición de los niños/as de 3 a 5 años de edad son: la edad de la madre, situación económica, costumbres, creencias y entorno social; estos son los más comunes en las madres que permiten desarrollar barreras para una adecuada nutrición en sus hijos que pueden conllevar a una desnutrición.
- El plan de intervención de enfermería se realizó con éxito, sobre todo aclarando dudas e inquietudes que tienen las madres acerca de una buena nutrición para sus hijos; donde se les capacitó con información necesaria e importante sobre una nutrición adecuada; identificando los diferentes tipos de alimentos con los nutrientes necesarios y las porciones adecuadas que son importantes en el aporte nutricional del niño; evitando excesos y desórdenes alimenticios, toda esta información fue entregada mediante carteles, trípticos, maquetas y el material necesario para una mejor comprensión y conocimiento de las madres de familia.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a futuras investigaciones abordar más acerca del tema y seguimiento en primera instancia a las madres de familia en la nutrición de sus hijos/as que necesitan para su óptimo desarrollo y crecimiento, así también tomar en cuenta los diversos factores que influyen en la nutrición del niño lo cual originan afecciones y patologías en su salud, por lo tanto, es recomendable seguir un régimen nutricional con las cantidades y porciones adecuadas que deben tener en cuanto a sus edades.
- Se recomienda al presidente de dicho caserío y futuras autoridades tomar más en cuenta el bienestar de los niños y que se llegue a un acuerdo con el Distrito de Salud y el Hospital Básico de Pelileo para que el personal de salud salga a las zonas rurales a brindar información a las madres de familia sobre como tener una buena nutrición para sus niños, evitando desórdenes alimenticios incluso enfermedades que tengan que ver con una mala nutrición.
- Se recomienda a las madres de familia y futuras que acudan con más frecuencia con sus niños/as a los controles médicos con sus pediatras para que así les puedan brindar información y asesoramiento médico nutricional como vitaminas y nutrientes esenciales tales como las chispas, calcio y el hierro para lograr un mejor desarrollo y crecimiento de los niños/as.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CORPORACIÓN SIEGFRIED. BLOG CORPORACIÓN SIEGFRIED. [Online].; 2019 [cited 2022 Enero 13. Available from: <https://corporacionsiegfried.com/blog/la-nutricion-infantil-y-sus-beneficios>.
2. Caraballo A. guiainfantil.com. [Online].; 2019 [cited 2022 Enero 13. Available from: <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm>.
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Niños, alimentos y nutrición, crecer bien en un mundo en transformación. Cuarta ed. Gregory Sclama JDdOBKCL, editor. New York: Proseworks; 2019.
4. Ministerio de Salud Pública (MSP). Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia / AIEPI. In Dr. Andrés Vinueza DVV, editor. Cuadros de procedimiento AIEPI. Cuarta ed. Quito: Andino Books; 2017. p. 10.11.12.
5. MSP (Ministerio de Salud Pública). NORMAS DE NUTRICIÓN. Tercera ed. Zoto J, editor. Quito: Andino S.A.; 2017.
6. INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos). Programa Nacional de Estadística. Quinta ed. Gabriela Castro CCRMDMSMMLN, editor. Quito: Dirección de Comunicación Social; 2017.
7. Diario LA HORA. News Ambato. [Online].; 2021 [cited 2022 Enero 14. Available from: <https://www.ambatonews.com/2021/01/24/desnutricion-infantil-en-tungurahua-supera-al-promedio-nacional>.
8. Diario Nacional Matutino EL UNIVERSO. EL UNIVERSO (100 años). Tungurahua con mayor índice de desnutrición infantil, según un taller. 2010 Mayo: p. 3-6.
9. El Heraldo. Heraldo Saludable. Los niños que comen mucha fruta y verdura tienen las mismas probabilidades de que les guste la comida basura. 2016 Enero: p. 3 - 4.
10. MedlinePlus. Biblioteca Nacional de Medicina. [Online].; 2022 [cited 2022 Marzo 12. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002016.htm>.
11. Ceci Perez ER. FACTORES RELACIONADOS CON EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS EN EL JARDÍN "LA PAZ" DEL

- AA.HH ROCA FUERTE-2014. Tesis de licenciatura. Pucallpa: Universidad Nacional de Ucayali, Facultad de Ciencias de la Salud; 2015. Report No.: UNU.
12. Camila Hurtado CMFMCAHGyLC. Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, Antioquia, 2015. Investigación. Antioquia : Universidad de Antioquia, Departamento de Antioquia 2015; 2016. Report No.: UAC.
 13. Rossana Gómez MACLCUAAMB. Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2016 Septiembre; XX(3).
 14. Elisa Barrios JGMMMRCSHAACLP. Guía pediátrica de la alimentación. Primera ed. Pediat SCd, editor. Canarias: SOFPRINT, S; 2016.
 15. Merino AH. Anemias en la infancia y adolescencia. Clasificación y diagnóstico. Pediatría Integral. 2017 Febrero; XVI(5): p. 359.
 16. Castro R. SB Salud y Bienestar. [Online].; 2015 [cited 2022 Marzo 3. Available from: https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html.
 17. SALUD180.COM. BIENESTAR180. [Online].; 2022 [cited 2022 Marzo 12. Available from: <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/8-factores-que-afectan-la-buena-alimentacion>.
 18. Funes K. "ANTROPOMETRÍA PEDIÁTRICA". Protocolo de antropometria pediátrica. San Salvador: Universidad de El Salvador, Departamento de medicina; 2017. Report No.: SEWR.
 19. MSP (Ministerio de Salud Pública). [Online].; 2021 [cited 2022 Junio 12. Available from: https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/10/ESQUEMA-DE-VACUNACION%CC%81N.oct_.2021.pdf.
 20. Julián Perez AG. Definición de. [Online].; 2021 [cited 2022 Marzo 14. Available from: <https://definicion.de/dieta/>.
 21. FAO (organización de la naciones unidas para la alimentación y la agricultura). Nutrición y protección del consumidor. Informe mensual. Ecuador: FAO, Departamento de agricultura y protección al consumidor; 2015. Report No.: FAOECU.
 22. LA HORA (diario ambateño). a NEWS Ambato. [Online].; 2021 [cited 2022 Marzo 15. Available from: <https://www.ambatonews.com/2021/01/24/desnutricion-infantil-en->

tungurahua-supera-al-promedio-nacional#:~:text=Seg%C3%BAn%20La%20Hora%20Tungurahua%2C%20el, en%20menores%20de%202%20a%C3%B1os.

23. Cudi T. GRUPO GAMMA red integrada de salud. [Online].; 2022 [cited 2022 Marzo 16. Available from: <https://www.grupogamma.com/nutrientes-que-son-donde-estan-para-que-sirven/>.
24. Savino P. Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. Revista Colombiana Cir. 2011 Febrero; II(26).
25. Pozuelo de Alarcón. Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón. [Online].; 2018 [cited 2022 Marzo 17. Available from: <https://www.pozuelodealarcon.org/salud-publica/consejos-para-la-salud/como-debe-ser-la-alimentacion-en-la-infancia>.
26. Salinas E. "Influencia de los padres de familia en el proceso de aprendizaje de los niños de 0 a 3 años de edad, creciendo con nuestros hijos (CNH) de la comunidad de Gañansol periodo lectivo 2016-2017". Tesis. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana, Ciencias de la Salud; 2017. Report No.: ISNGY.
27. Humberto López JS. La alimentación nutricional y estandarizada para los niños de los centros infantiles del buen vivir de la parroquia Salasaca del cantón Pelileo. Tesis pregrado. Amabto: Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES), Departamento de medicina; 2017. Report No.: UNIESR.

ANEXOS

Anexo 1. Abreviaturas

MSP: Ministerio de Salud Pública.

OMS: Organización Mundial de la Salud

INEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

CNNA: Consejo Nacional de la Niñez y Adolescencia

Unicef: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Hb: Hemoglobina

IMC: Índice de Masa Corporal

Kg: Kilogramos

(m)²: metros al cuadrado

Kcal: Kilocaloría

Ensanut: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

Anexo 2. Entrevista con el Doctor. del centro de salud de Quinchibana central.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"

Registro Institucional: 07020 CONESUP

TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

ENTREVISTA



Entrevistador: Est. Daisy Cisneros

Entrevistado: Dr. Edison Paredes

Fecha: 12/07/2022

Tema: Intervención de enfermería en la educación nutricional a madres de niños de 3 a 5 años de edad del caserío Quinchibana central.

Objetivo General: Aplicar un plan de intervención de enfermería en la educación nutricional en los niños de 3 a 5 años de edad, dirigido a las madres del caserío Quinchibana central perteneciente al cantón Pelileo de la provincia Tungurahua para el mejoramiento en el crecimiento y desarrollo del niño y la prevención de enfermedades.

- 1.- **¿Cuál considera que es la edad más vulnerable para presentar alteraciones en la nutrición?**
- 2.- **¿Cuántos niños de 3 a 5 años de edad existe en el caserío Quinchibana?**
- 3.- **¿Cuál es el factor indicativo que conlleva a un niño a padecer enfermedades y una mala nutrición en sus vidas?**
- 4.- **¿Qué puede ocasionar en el niño/a una mala alimentación?**
- 5.- **¿Cree usted que la alimentación que reciben los niños de 3 a 5 años de edad es la adecuada?**
- 6.- **¿Cuál considera que son los factores de riesgo para una incorrecta nutrición en los niños de 3 a 5 años de edad?**

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Anexo 3. Consentimiento informado



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"

Registro Institucional: **07020 CONESUP**

TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO



Datos Generales:

1. Nombre del Investigador:

.....

2. Nombre de la Institución:

.....

3. Provincia, cantón y parroquia:

.....

4. Título del proyecto:

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

Presentación:

La inscrita Srta./Sr., con CI: Estudiante de cuarto semestre de la Carrera de Tecnología en Enfermería del Instituto Tecnológico Superior Particular "San Gabriel", se ha permitido informarme lo siguiente: que como parte de la formación académica y curricular para la elaboración del proyecto de investigación para la obtención del Título de Tecnólogo/a de Enfermería, solicita la utilización de datos de confidencialidad y datos obtenidos en la entrevista directa, sobre enfermedad o patología actual y relevante. Me ha entregado la información necesaria y además he sido invitado a participar de esta investigación. Me ha indicado que no tengo que decidir hoy si participar o no. Antes de decidirme, puedo hablar con alguien con quien me sienta cómodo de esta propuesta. Pueden existir algunas palabras que no entienda por lo cual me permite interrumpirle para su ampliación respectiva y si tengo alguna duda más tarde puedo preguntarle al investigador.

Propósito:

La presente investigación, se realiza por que tiene relevancia en el quehacer científico de la práctica asistencial y permite profundizar los conocimientos post-profesionales relacionados con los campos investigativos, metodológicos, epistemológicos y terapéuticos. El presente estudio contribuirá al avance académico y científico de la formación como profesionales de la salud competentes.

Tipo de estudio es

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

Confidencialidad

La información que se recolecte en este proceso de investigación será de carácter confidencial. Únicamente el investigador tendrá accesibilidad a ella. Cualquier información de su persona no será compartida ni entregada a nadie, excepto a algún directivo o persona responsable, director, docente, etc.

El conocimiento obtenido de esta investigación se compartirá con el usuario antes de que se haga disponible al público. Se publicarán los resultados para que otras personas interesadas puedan aprender de esta investigación.

Consentimiento:

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mi cuidado enfermero.

Nombre del Participante:

.....

Firma del Participante:CI:

.....

Fecha..... Día/mes/año

Si es analfabeto Un testigo que sepa leer y escribir debe firmar (si es posible, esta persona será seleccionada por el participante y no deberá tener conexión con el equipo de investigación). Los participantes analfabetos deberán incluir su huella dactilar también.

He sido testigo de la lectura exacta del documento de consentimiento para el potencial participante y el individuo ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmando que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre del testigo (Y Huella dactilar del participante)

Firma del testigo

Fecha..... Día/mes/año

He leído con exactitud o he sido testigo de la lectura exacta del documento de consentimiento informado para el potencial participante y el individuo ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmando que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre del Investigador:

Firma del Investigador:

Fecha: Día/mes/año

Ha sido proporcionada al participante una copia de este documento de Consentimiento Informado.

Fuente: Instituto Superior Tecnológico “San Gabriel”, 2022

Anexo 4. Encuesta aplicada a las madres



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
"SAN GABRIEL"**
Registro Institucional: 07020 CONESUP
TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA
ENCUESTA



Tema: Intervención de enfermería en la educación nutricional a madres de niños de 3 a 5 años de edad del caserío Quinchibana central.

Objetivo General: Aplicar un plan de intervención de enfermería en la educación nutricional en los niños de 3 a 5 años de edad, dirigido a las madres del caserío Quinchibana central perteneciente al cantón Pelileo de la provincia Tungurahua para el mejoramiento en el crecimiento y desarrollo del niño y la prevención de enfermedades.

Nombre:

Fecha:

Instrucciones: Lea detenidamente cada pregunta y responda según su criterio

1.- ¿Cómo considera que es la alimentación que usted brinda a su hijo/a?

- a) Buena
- b) Regular
- c) Mala

2.- ¿Dentro de la alimentación que da a su niño, se encuentran alimentos como: carne, pollo, pescado, frutas, verduras, huevos y lácteos?

- a) Todo
- b) Ninguno
- c) Algunos de ellos

3.- ¿Cuántas comidas diarias brinda a su hijo/a?

- a) una
- b) dos
- c) tres
- d) cuatro o más

4.- ¿Cuáles son las frutas que más consume su hijo/a?

- a) Ninguna

b) Manzanas, plátanos, uvas, duraznos...

c) Frutos secos (almendras, pasas)

5.- ¿Con qué regularidad su niño consume comida chatarra y golosinas?

a) Todos los días

b) Pasando un día

c) Una vez por semana

6.- ¿Qué tipo de grasa utiliza usted para preparar los alimentos para su niño/a?

a) Grasas saturadas (mantecas)

b) Grasas insaturadas (aceites)

7.- ¿En base a qué, usted elige los alimentos que le da a su hijo/a?

a) Por su sabor

b) Por su valor nutricional

c) Por su fácil preparación

8.- ¿Tiene conocimiento de cómo preparar correctamente los alimentos que brinda a su hijo?

a) Si

b) No

9.- ¿Cada cuánto tiempo lleva a su niño a los controles con el pediatra?

a) Cada vez que se enferma

b) Cada dos meses

c) Cada mes

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Anexo 5. Encuesta de Satisfacción



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"

Registro Institucional: 07020 CONESUP

TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



Nombre:

Fecha:

Encuesta de Satisfacción dirigida a: Madres de los niños de 3 a 5 años de edad pertenecientes al caserío Quinchibana central.

Temática: Importancia de una educación nutricional en los niños que pertenecen al Caserío Quinchibana Central.

Instrucciones:

- ✓ Lea detenidamente cada pregunta.
- ✓ Pida que se explique en caso de no entender.
- ✓ Selecciones solo una respuesta por cada pregunta.

1.- ¿Usted, considera que la capacitación recibida sobre la importancia de una buena alimentación nutricional en niños de 3 a 5 años de edad fue?

Interesante ()

Provechosa ()

No muy Interesante ()

Una pérdida de tiempo ()

2.- ¿La capacitación sobre la importancia de una buena alimentación nutricional en niños de 3 a 5 años de edad recibida, logró incrementar sus conocimientos sobre los cuidados diarios en sus hijos/as?

Sí () No ()

3.- ¿Recomendaría a otras madres de caserío Quinchibana Central que reciban capacitaciones sobre la importancia de una buena alimentación

nutricional en niños de 3 a 5 años de edad?

Sí () No ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

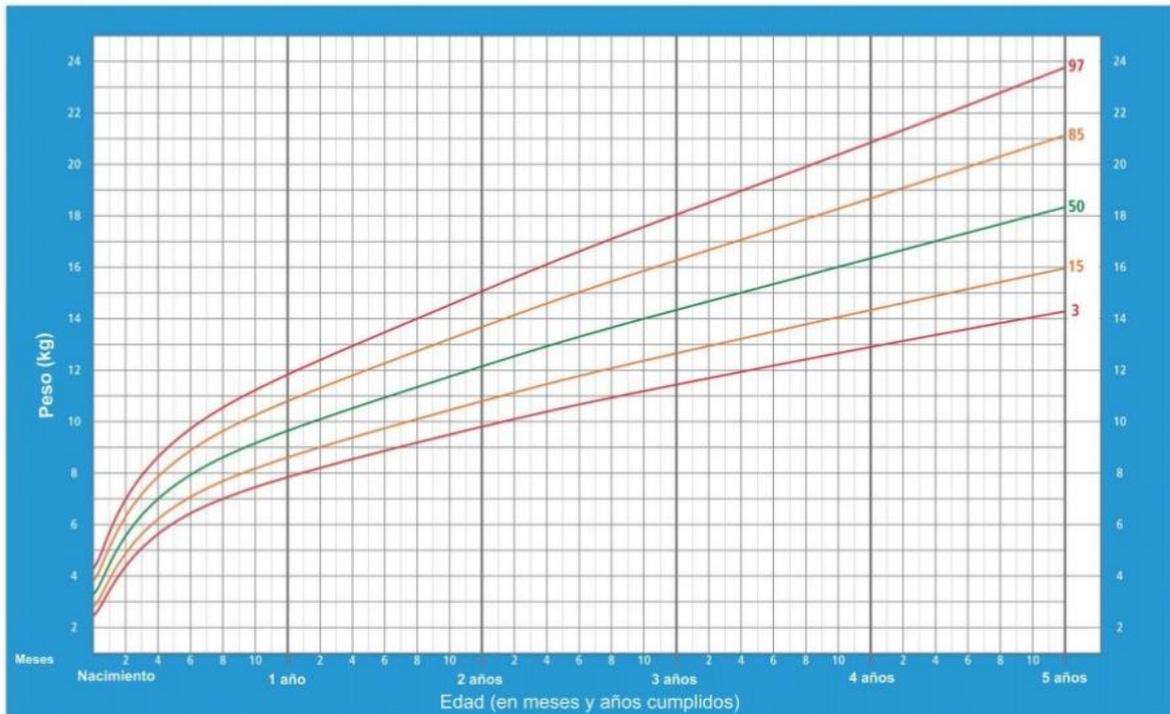
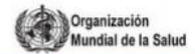
Elaborado por:

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Anexo 6. Tablas percentil (peso)

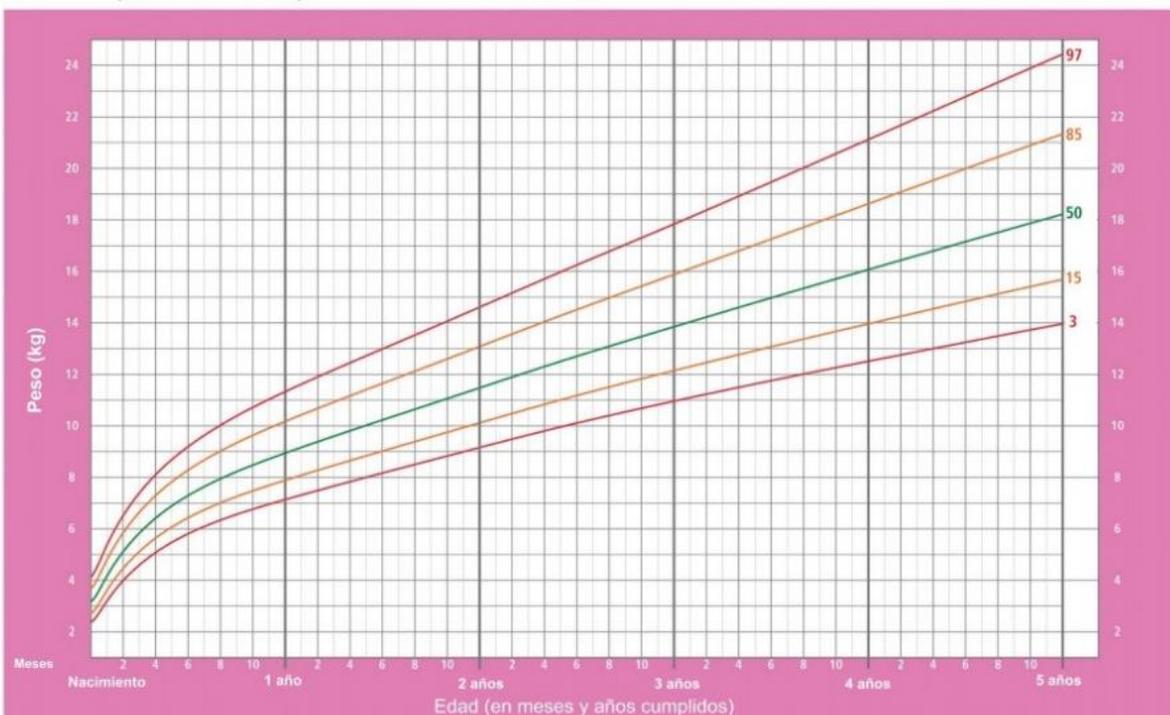
Peso para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Peso para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Fuente: <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/graficas-crecimiento-percentiles-como-interpretarlos-para-saber-tu-hijo-esta-creciendo-bien>

Anexo 7. Peso de los niños y niñas

Tabla Nº 3. Peso de los 20 niños/as de 3 a 5 años.

FECHA	USUARIO	EDAD	NIÑA	NIÑO	PESO
22/02/2022	1	3	x		12,0 kg
22/02/2022	1	3		X	11,1 kg
22/02/2022	1	4		X	16, 4 kg
22/02/2022	1	5		X	11,7 kg
22/02/2022	1	3	x		13,7 kg
22/02/2022	1	4		X	11,3 kg
22/02/2022	1	4	x		15,4 kg
22/02/2022	1	5	x		12,2 kg
22/02/2022	1	5		X	15,3 kg
22/02/2022	1	5	x		15,3 kg
22/02/2022	1	3		x	12,2 kg
22/02/2022	1	4		x	13,5 kg
22/02/2022	1	3	x		13,4 kg
22/02/2022	1	3		x	11,0 kg
22/02/2022	1	3	x		15,5 kg
22/02/2022	1	5	x		13,5 kg
22/02/2022	1	5	x		11,4 kg
22/02/2022	1	4		x	12,4 kg
22/02/2022	1	3		X	14,3 kg
22/02/2022	1	5	x		11,7 kg

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Anexo 8. Evidencias fotográficas

Fotografía N° 1. Entrevista con el Dr. del Centro de Salud de Quinchibana.



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
"SAN GABRIEL"**
Registro Institucional: 07020 CONESUP
TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

ENTREVISTA

Entrevistador: Est. Daisy Cisneros
Entrevistado: Dr. Edison Paredes

Fecha: 12/07/2022

Tema: Intervención de enfermería en la educación nutricional a madres de niños de 3 a 5 años de edad del caserío Quinchibana central.

Objetivo General: Aplicar un plan de intervención de enfermería en la educación nutricional en los niños de 3 a 5 años de edad, dirigido a las madres del caserío Quinchibana central perteneciente al cantón Píllaro de la provincia Tungurahua para el mejoramiento en el crecimiento y desarrollo del niño y la prevención de enfermedades.

1.- ¿Cuál considera que es la edad más vulnerable para presentar alteraciones en la nutrición?
Las edades más vulnerables son de 3 a 5 años de edad con riesgos y alteraciones de bajo peso para la edad

2.- ¿Cuántos niños de 3 a 5 años de edad existe en el caserío Quinchibana?
En el caserío Quinchibana Central existe alrededor de 20 niños y niñas

3.- ¿Cuál es el factor indicativo que conlleva a un niño a padecer enfermedades y una mala nutrición en sus vidas?
El desconocimiento de las madres sobre una buena nutrición en sus niños y los hábitos nutricionales que brindan los abuelos

4.- ¿Qué puede ocasionar en el niño/a una mala alimentación?
Originar alteraciones en su crecimiento y desarrollo como bajo peso para la edad debido al déficit de requerimientos nutricionales y las porciones adecuadas

5.- ¿Cree usted que la alimentación que reciben los niños de 3 a 5 años de edad es la adecuada?
No, porque existe el consumo de comida chatarra (dulces, golletes, papas, etc.) especialmente en las escuelas lo cual no proporciona un adecuado aporte nutricional

6.- ¿Cuál considera que son los factores de riesgo para una incorrecta nutrición en los niños de 3 a 5 años de edad?
Los factores más comunes que impiden que el niño tenga una buena nutrición es la economía de las madres, el descuido en la alimentación en ciertos celebrativos, costumbres, sanciones basadas en mal estado o "hata-puindo"

Edison Paredes

FISIOMEDIC HUAMBALÓ
Dr. Edison Paredes Paredes
MEDICO CIRUJANO

Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 2. Aplicación de las encuestas hacia las madres de familia de los niños/as.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 3. Jornada educativa 1. Bienvenida y entrega de trípticos.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 4. Exposición de la nutrición y mala nutrición.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 5. Jornada educativa 2. Factores que influyen en el desarrollo y crecimiento del niño.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 6. Enfermedades causadas por una mala nutrición.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 7. Jornada educativa 3. Etapas de desarrollo y crecimiento de los niños y niñas.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 8. Porciones alimenticias de los niños y niñas de 3 a 5 años.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 9. Jornada educativa 4. Aspectos externos e internos que conllevan a una mala nutrición.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 10. Características de los nutrientes que aportan una buena nutrición.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTGA", 2022

Fotografía N° 11. Jornada educativa 5. Método del plato.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 12. Semáforo nutricional.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 13. Pirámide alimenticia.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

Fotografía N° 14. Jornada educativa 6. Aplicación de la encuesta de satisfacción.



Elaborado por: Daisy Marisol Cisneros Torres, Est.Tec. Enf. "ISTSGA", 2022

GLOSARIO

Grasa saturada: La grasa saturada es un tipo de grasa alimenticia. Es una de las grasas dañinas, junto con las grasas trans. Estas grasas son frecuentemente sólidas a temperatura ambiente.

Grasa insaturada: La grasa poliinsaturada es un tipo de grasa dietaria. Es una de las grasas saludables, junto con la grasa monoinsaturada. La grasa poliinsaturada se encuentra en alimentos vegetales y animales, tales como el salmón, los aceites vegetales y algunas nueces y semillas.

Patología: Parte de la medicina que estudia los trastornos anatómicos y fisiológicos de los tejidos y los órganos enfermos, así como los síntomas y signos a través de los cuales se manifiestan las enfermedades y las causas que las producen.

Proteína: Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

Carbohidrato: Sustancia orgánica sólida, blanca y soluble en agua, que constituye las reservas energéticas de las células animales y vegetales; está compuesta por un número determinado de átomos de carbono, un número determinado de átomos de oxígeno y el doble de átomos de hidrógeno.

Vitamina: Sustancia orgánica que se encuentra en los alimentos y que, en cantidades pequeñas, es esencial para el desarrollo del metabolismo de los seres vivos; el organismo no puede fabricar esta sustancia por sí mismo.

Mineral: Sustancia inorgánica existente en la corteza terrestre que está formada por uno o varios elementos químicos.

Pulgada: Medida de longitud de diversos países y de valor variable.

Percentil: Valor del elemento que divide una serie de datos en cien grupos de igual valor o en intervalos iguales.

Ovulación: La ovulación corresponde a la fase en que el óvulo, también llamado ovocito, se libera del ovario en la trompa uterina, donde será fertilizado por los espermatozoides y luego alcanzará el útero donde crecerá el feto.

Hormona: Sustancia química producida por un órgano, o por parte de él, cuya función es la de regular la actividad de un tejido determinado.

Cartílago: El cartílago es el tejido firme, pero flexible, que cubre los extremos de los huesos en una articulación. También da forma y apoyo a otras partes del cuerpo, tales como a las orejas, la nariz y la tráquea.

Caloría: Unidad de energía térmica, de símbolo cal, que equivale a la cantidad de calor necesaria para elevar 1 grado centígrado la temperatura de 1 gramo de agua.

Polipéptido: Un péptido es uno o más aminoácidos unidos por enlaces químicos. El término también se refiere al tipo de enlace químico que une los aminoácidos. Una serie de aminoácidos unidos es un polipéptido.

Cognitivo: Del conocimiento o relacionado con él.

Pigmentación: Coloración de una parte o zona del cuerpo producida por el depósito de un pigmento.

Dieta: Control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o un animal, generalmente con un fin específico.

Lípido: Grasa, sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas

Glúcidos: Sustancia orgánica sólida, blanca y soluble en agua, que constituye las reservas energéticas de las células animales y vegetales; está compuesta por un número determinado de átomos de carbono, un número determinado de átomos de oxígeno y el doble de átomos de hidrógeno.

Gastritis: Inflamación de la mucosa del estómago.

AIEPI: La Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia.