

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
“SAN GABRIEL”**



CARRERA: ENFERMERÍA

TÍTULO

CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS DE LAS MADRES Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DEL BARRIO CENTRAL, PARROQUIA SAN JUÁN, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO. ENERO – ABRIL 2021.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TECNÓLOGA SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

AUTORA:

LESLY VERONICA NARANJO NARANJO

TUTORA:

LCDA. KATHERINE VELOZ PEÑAHERRERA

RIOBAMBA – ECUADOR

JUNIO 2021



CERTIFICACIÓN

Certifico que la estudiante **LESLY VERONICA NARANJO NARANJO** con el N^o de Cédula 0605135995 ha elaborado bajo mi asesoría el trabajo de Investigación titulado:

**"CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS DE LAS MADRES Y SU RELACIÓN
CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DEL
BARRIO CENTRAL, PARROQUIA SAN JUAN, CANTÓN RIOBAMBA,
PROVINCIA CHIMBORAZO. ENERO - ABRIL 2021."**

Por tanto, autorizo la presentación para la calificación respectiva.

LCDA. KATHERINE MISHEL VELOZ PEÑAHERRERA
Docente ISTSGA



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



"Yo, **LESLY VERONICA NARANJO NARANJO** con N° de Cédula 0605135995 declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados v conclusiones a los que se han llegado es de mi absoluta responsabilidad."

Lesly Veronica Naranjo Naranjo



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL "
ESPECIALIDAD ENFERMERÍA
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PREVIA A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE TECNÓLOGA SUPERIOR EN
ENFERMERÍA

TÍTULO:

"CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS DE LAS MADRES Y SU RELACIÓN
CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DEL
BARRIO CENTRAL, PARROQUIA SAN JUAN, CANTÓN RIOBAMBA,
PROVINCIA CHIMBORAZO. ENERO - ABRIL 2021"

APROBADO POR:

ASESOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN; Lcda. Katherine Veloz

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL: Lcda. Rocío Vallejo

MIEMBRO DEL TRIBUNAL: Dra. Mirella Vera

MIEMBRO DEL TRIBUNAL: Lcda. Concepción Yungan



FIRMAS DE RESPONSABILIDAD

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



DEDICATORIA

Al creador del universo, el que me sabido darme mucha fortaleza para continuar en cada paso que doy por ello y por mucho más, con toda la humildad de mi corazón dedico todo mi esfuerzo plasmado en esta Tesis de Grado primeramente a Dios.

De igual forma la dedico, a mi padre Segundo Naranjo y madre Ana Naranjo que me han formado con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo que me ha ayudado a salir adelante en mis estudios.

A hijo Josep Paucar a mi esposo Jhonatan Paucar y a toda mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

Lesly Naranjo



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por protegerme siempre en mi arduo caminar y darme fuerzas para superar todos los obstáculos y dificultades que se nos presenta en la vida.

A mis padres, que son mi pilar fundamental y de amor ejemplar, que me han enseñado a nunca desfallecer ni a rendirme ante nada gracias a sus sabios consejos.

Un agradecimiento especial al Instituto Superior Tecnológico Particular "San Gabriel" y a mis queridos docentes por su valiosa guía y asesoramiento a la realización y culminación de la presente tesis de grado.

Lesly Naranjo



ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
RESUMEN.....	XII
SUMMARY	XIII
INTRODUCCIÓN.....	1
I. MARCO REFERENCIAL.....	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2 Hipótesis.	6
1.3 Justificación.....	7
1.4 OBJETIVOS	9
II. MARCO TEÓRICO	10
2.1 Nutrición	10
2.2 Alimentación sana.....	10
2.2.1 Características para mantener una alimentación sana en los prescolares .	10
2.3 Estado nutricional en niños preescolares	23
2.3.1 Estado nutricional	23
2.3.2 Indicadores para la evaluación nutricional.....	23
2.3.3 Indicadores Antropométricos del estado nutricional.....	24
2.3.4 Alteraciones del estado nutricional	25
2.3.5 Cuidados en enfermería.....	29
2.4 Guía alimentaria.....	29
2.4.1 Las acciones de la guía se deben orientar a:	30
III. MARCO METODOLÓGICO	31
3.1 Tipo y diseño de la investigación.....	31
3.1.1 Diseño de la investigación.....	31
3.1.2 Tipos de investigación	31
3.2 Población y Muestra.	32
3.3 Técnicas de recolección de datos.	32
3.3.1 Consentimiento, informado	32
3.3.2 Encuesta.....	32
3.3.3 Valoración antropométrica	33
3.3.4 Registro de observación.....	33



3.3.5	Curvas de crecimiento.....	33
3.3.6	Capacitación sobre la alimentación adecuada	33
3.3.7	Guía de alimentación saludable.....	34
3.4	Plan de análisis de los datos obtenidos	34
3.5	Operacionalización de las variables	35
3.5.1	Variable independiente.....	35
3.5.2	Variable dependiente.....	37
3.6	Recursos	38
3.6.1	Recursos humanos.....	38
3.6.2	Recursos materiales	38
3.6.3	Recursos Tecnológicos	38
3.7	Cronograma (Gráfica de Gantt).....	39
IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS		40
4.1	Resultados y análisis de datos	40
4.1.1	Encuesta	40
4.1.2	Ficha antropométrica.....	50
4.1.3	Resumen del estado nutricional	52
4.2	Plan de intervención	53
CONCLUSIONES		59
RECOMENDACIONES		60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		61
ANEXOS.....		65



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Guía de alimentación diaria del preescolar, alimentación recomendada	21
Tabla 2: Indicadores para la evaluación nutricional	23
Tabla 3: Operacionalización de la variable independiente	35
Tabla 4: Operacionalización de la variable dependiente	37
Tabla 5: Cronograma de actividades	39
Tabla 6: Su hijo lleva una alimentación saludable	40
Tabla 7: Cuantas veces al día comen los niños	41
Tabla 8: Brinda comida rápida al niño	42
Tabla 9: Frecuencia con la que el niño realiza el control medico	43
Tabla 10: Aporte de nutrientes en el desarrollo de niño	44
Tabla 11: Conocimiento de los grupos alimenticios	45
Tabla 12: Lavado la mano antes de ingerir los alimentos	46
Tabla 13: Lavado de alimentos para la preparación de sus comidas	47
Tabla 14: Complementa la alimentación del niño con vitaminas	48
Tabla 15: Conocimiento sobre hábito alimenticio que debe llevar un niño acorde a la edad	49
Tabla 16: Hoja de registro de datos antropométricos.....	50
Tabla 17: Estado nutricional de los preescolares.....	52
Tabla 18: Plan de intervención	54
Tabla 19: Encuesta de satisfacción	57



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Determinantes de salud que afectan en el estado nutricional de los niños preescolar.....	22
Gráfico 2: Su hijo lleva una alimentación saludable	40
Gráfico 3: Cuantas veces al día comen los niños.....	41
Gráfico 4: Brinda comida rápida al niño	42
Gráfico 5: Frecuencia con la que el niño realiza el control medico	43
Gráfico 6: Aporte de nutrientes en el desarrollo de niño	44
Gráfico 7: Conocimiento de los grupos alimenticios	45
Gráfico 8: Lavado de manos antes de ingerir los alimentos	46
Gráfico 9: Lavado de alimentos para la preparación de sus comidas.....	47
Gráfico 10: Complementa la alimentación del niño con vitaminas.....	48
Gráfico 11: Conocimiento sobre hábito alimenticio que debe llevar un niño acorde a la edad.	49
Gráfico 12: Estado nutricional de los preescolares	52
Gráfico 13: Encuesta de satisfacción sobre la capacitación	58



RESUMEN

El presente trabajo de titulación con el tema Conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares del barrio central, parroquia san Juan, cantón Riobamba, provincia Chimborazo en un periodo enero – abril 2021 tiene como objetivo general determinar el nivel de conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares. Para la investigación se utilizó la modalidad cuali-cuantitativa, en el mismo que se aplicaron encuestas a las 13 madres de los niños preescolares, de igual manera se utilizó la ficha antropométrica a los 13 preescolares del barrio central de la parroquia de san Juan con la finalidad de recolectar información confiable para verificar el estado nutricional de cada niño y se ha determinado la existencia de : desnutrición global en 2 niños , aguda en 2 niños y crónico en 4 niños, es decir los conocimientos alimentarios de las madres si tiene relación con el estado nutricional de los niños preescolares , en este trabajo se estableció un plan de capacitación lo cual se dio a conocer la guía alimentaria para los preescolares que ayuden a reducir el índice de desnutrición en los niños preescolares, la guía contiene los principales conceptos de nutrición, alimentación, también contiene los principales grupos de alimentación que se deben dar a los niños, este modelo tiene un ejemplo claro para la alimentación de los niños y niñas como es la dieta adecuada, el desayuno el almuerzo y la lonchera alimentaria que deben tener los preescolares. Como conclusión se establece que la guía tiene como fin ayudar a las madres y niños preescolares mediante la adquisición del conocimiento sobre alimentación.



SUMMARY

The present degree work with the subject Nutritional knowledge of mothers and its relationship with the nutritional status of preschool children of the central neighborhood, San Juan parish, Riobamba canton, Chimborazo province in a period January - April 2021 has as a general objective to determine the level of nutritional knowledge of mothers and its relationship with the nutritional status of preschool children. For the research, the quali-quantitative modality was used, in which surveys were applied to the 13 mothers of the preschool children, in the same way the anthropometric file was used to the 13 preschoolers of the central neighborhood of the parish of San Juan with the purpose of collecting reliable information to verify the nutritional status of each child and the existence of: global malnutrition in 2 children, acute in 2 children and chronic in 4 children has been determined, that is, the nutritional knowledge of the mothers if it is related to the nutritional status of preschool children, in this work a training plan was established which released the food guide for preschool children to help reduce the rate of malnutrition in preschool children, the guide contains the main concepts of nutrition, feeding, it also contains the main food groups that should be given to children, this model has a clear example For the feeding of children, it is the proper diet, breakfast, lunch and a food box that preschoolers should have. As a conclusion, it is established that the guide aims to help preschool mothers and children by acquiring knowledge about food.



INTRODUCCIÓN

El presente tema de Tesis se encuentra enmarcado dentro de los parámetros de investigación propuesto por el Instituto Superior Tecnológico Particular "San Gabriel", encontrándose dentro de los lineamientos de la Carrera de Enfermería, donde el futuro profesional en Enfermería plasma todo lo aprendido en dicha investigación.

Esta investigación abordará la gran problemática que existe en la salud infantil a nivel mundial y nacional debido a que siempre ha existido el problema de la mala nutrición de los niños, que trae consigo ciertas enfermedades a consecuencia de una inadecuada conducta alimentaria a su vez el poco conocimiento que tienen sus progenitores, por lo que es importante que las madres de familia y la población en general reconozcan el valor nutritivo que tiene cada alimento para que tengan conocimiento sobre la cantidad adecuada a ser suministrado a sus hijos para poder satisfacer sus necesidades nutricionales dentro de su etapa preescolar.

De esta manera se asegurará el óptimo crecimiento, su desarrollo en los niños interviniendo en estas las conductas alimentarias que se transmiten de padres a hijos, las costumbres y tradiciones y, la promoción de alimentos con alto valor nutricional, así como también la calidad, la cantidad y la frecuencia de alimentos que reciba el niño dentro de su etapa preescolar (1).

Por consiguiente, el tema de tesis que propongo tiene por objetivo primordial el investigar mediante la revisión documentada los conocimientos alimentarios que tienen las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares del barrio central, parroquia San Juan, cantón Riobamba, provincia Chimborazo, con el único propósito de orientar a mejorar el nivel de conocimientos de las madres con ello mejor la alimentación de los preescolares de esta manera reducir los riesgos de déficit nutricional para mejorar la calidad de vida de los niños de este sector.

En este trabajo investigativo si cumple con la hipótesis que es determinar de manera afirmativa que el conocimiento sobre alimentación que tiene las madres de los preescolares si tiene relación directa con el estado nutricional del niño.



Es por ello que esta investigación también tiene como objetivo capacitar a las madres de los niños prescolares del lugar antes mencionado mediante el conocimiento plasmado en una guía alimentaria que contiene subtemas de relevancia como la nutrición, las pirámides alimenticias así también contienen la clasificación de los alimentos y los beneficios de cada uno, en esta guía también se puede encontrar ejemplos de alimentación adecuada en el desayuno, almuerzo y merienda del niño.

La investigación está diseñada por una estructura determinada que aborda diferentes puntos a continuación se describe cada uno de ellos:

Marco referencial: Se da a conocer la importancia del tema, de la misma manera se han establecido los respectivos objetivos del estudio.

Marco teórico: Se investiga los referentes teóricos y científicos de cada una de las variables inmersas en el estudio.

Marco metodológico: Es una descripción de la metodología ser breve y clara que se reporta y se justifica los métodos, participantes e instrumentos utilizados para la investigación,



CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la organización mundial de la salud nos indica que hoy en día a nivel mundial la desnutrición infantil sigue siendo un problema grave, a pesar de que todos los niños tienen derecho a la alimentación adecuada no todos gozan del mismo, 66 millones de niñas y niños asisten a clases con hambre, en países desarrollados la nutrición deficiente es la causa del 45% de las muertes de menores de 5 años, 1 de cada 6 niños presenta un peso inferior al normal y 1 de cada 4 niños padece de retraso en el crecimiento. (2)

En la pandemia por coronavirus (COVID-19) a nivel mundial, es un factor determinante en el estado nutricional y en la seguridad alimentaria de los niños y niñas debido a las repercusiones socioeconómicas y sanitarias presentes en las diferentes familias. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud más de un millón de niños nacen con bajo peso, cada año nacen más de 20 millones de niños con un peso inferior a 2500 g, el 96%. Estos lactantes con bajo peso al nacer corren un mayor riesgo de morbilidad neonatal y 6 millones de menores de 5 años presentan un déficit grave de peso, como resultado de la interacción entre la desnutrición y una amplia gama de factores. (3)

La pésima nutrición en los niños preescolares en América Latina es un problema que por varios años no se ha podido controlar presentándose así como dificultad grave y muy seria para la salud pública, este problema se presenta con mayor importancia en la población infantil de países no industrializados, la mala nutrición puede aparecer en cualquier edad, pero con mayor frecuencia se identifica en la primera infancia, este período contribuye en gran medida a los índices los elevados de morbilidad y mortalidad en América Latina. (4)

Existe una gran variedad de causas que contribuyen de manera directa e indirecta a la existencia de problemas nutricionales, las causas que se consideran de manera directa es el consumo de una dieta inadecuada y la presencia de varias infecciones,



como causas indirectas es la extrema pobreza debido a que no tienen la cantidad y calidad de alimentos que se requieren para una correcta alimentación. (4)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia Unicef dicen que, en Ecuador, 1 de cada 4 niños y niñas menores de 5 años sufren desnutrición crónica, los preescolares de etnia indígena presentan con mayor frecuencia 1 de cada 2 niños padecen de este problema de desnutrición crónica y 4 de cada 10 presentan anemia severa. (5)

La desnutrición deja huellas en los niños debido a que condiciona su desarrollo, los preescolares que padecen de este problema tienen mayor probabilidad de convertirse en adultos de estatura baja, obtener menores logros académicos a su vez menores ingresos económicos durante su edad adulta. Esto tiene un impacto, no solo a nivel individual, sino que afecta el desarrollo social y económico de las comunidades y los países. (5)

Los niños con desnutrición crónica durante los primeros dos años de vida y que aumentan de peso rápidamente en la niñez corren más riesgo de contraer enfermedades crónicas en el futuro como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares. (5)

Así mismo otro factor muy limitante dentro de la nutrición infantil es el deficiente conocimiento que poseen las madres sobre una buena alimentación saludable para sus hijos, desconocimiento que produce en ellos grandes problemas de desnutrición por lo que es importante recalcar que una adecuada nutrición es lo primordial para un buen crecimiento y desarrollo del niño/a, pero teniendo en cuenta siempre que las afecciones nutricionales que son producidas durante toda su infancia tienen grandes repercusiones durante toda su vida. (5)

Chimborazo se encuentra dentro de las primeras provincias con mayores problemas de desnutrición y pobreza, en las estadísticas existentes se afirma que 24 de cada 100 niñas y niños de 0 a 5 años tienen este inconveniente. Las comunidades rurales e indígenas son las zonas más afectadas que registran entre los principales factores la pobreza, incorrecta alimentación y mala calidad de agua, en la última encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012-2014 del Instituto



Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC) y el Ministerio de Salud Pública (MSP), ubica a Chimborazo en el primer lugar de la lista a nivel nacional. En la provincia, la cifra de desnutrición crónica es de 48,8 por cada 100 niños. (6)

La parroquia de San Juan es una de las parroquias rurales del cantón Riobamba, es una comunidad indígena que presenta un elevado índice de desnutrición en los preescolares, la falta de estudios sobre los conocimientos alimentarios que tienen las madres y su relación con el estado nutricional de los niños ha provocado el incremento de este problema. En el barrio central de esta parroquia no se registra ningún tipo de investigación sobre los hábitos alimentarios, crecimiento y el desarrollo de los mismos, por lo tanto, se considera de gran importancia realizar una investigación más profunda sobre esta temática. (7)



1.2 HIPÓTESIS

El nivel de conocimientos alimentarios que poseen las madres si tiene relación con el estado nutricional de los niños prescolares del barrio central, parroquia San Juan, cantón Riobamba, provincia Chimborazo, agosto –octubre 2020.



1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente estudio investigativo se realiza con el fin de determinar la relación existente sobre los conocimientos alimentarios en las madres de los niños preescolares y de qué manera influyen en su alimentación y desarrollo. La buena alimentación durante la etapa preescolar sigue siendo muy esencial para el buen desarrollo somático y psicomotriz del niño, sobre todo durante su infancia y en toda su etapa preescolar, por lo que es de gran importancia el de brindarles la suficiente información a todos los padres y madres de familia para que entienda y sepan lo que es una alimentación saludable, para satisfacer todas las necesidades nutricionales que el niño necesita durante su etapa preescolar y puedan desarrollarse y tener un mejor rendimiento escolar.

El ministerio de salud, la Organización Mundial de la Salud y el sistema educativo nacional deben trabajar de manera conjunta con la finalidad de que toda la población pueda mejorar sus condiciones de vida desarrollando hábitos alimenticios que sean saludables a medida en que se tenga un conocimiento más amplio sobre el valor nutritivo con que cuentan los alimentos siempre y cuando posean el suficiente recurso económico para la adquisición de los mismos, es importante trabajar en el sentido de lograr que todas las madres de familia compren y pongan en práctica hábitos alimenticios.

El cuidado y la alimentación que las madres proporcionen a sus hijos en la etapa preescolar son las razones fundamentales para poder reducir la mortalidad de los niños y de esta manera aprovechar todos los beneficios que brinda la buena nutrición para su buen desarrollo y salud.

Esta investigación establece capacitar sobre la alimentación adecuada y el estado nutricional de los niños/as preescolares a las madres mediante una guía alimentaria basada en estrategias sanitarias, en la misma que se encuentra incluido la alimentación saludable con la finalidad de prevenir algunas enfermedades que aparecen a consecuencia de una inadecuada alimentación por la falta de conocimientos de las madres de familia de los preescolares.



Los beneficiarios directos del presente estudio son los niños y niñas de 2 a 5 años del barrio central de la Parroquia San Juan porque recibirán una alimentación adecuada, balanceada y acorde a su edad, así también las madres de los niños son beneficiarias directas al recibir toda la información y conocimientos sobre la alimentación con el fin de mejorar su salud, su estilo de vida y confort.

Los beneficiarios indirectos son el Ministerio de Salud, la Organización Mundial de la Salud porque el índice de desnutrición bajaría de manera notable ya que las madres mediante charlas y actividades educativas obtendrán mayor conocimiento y sabrán alimentar a los niños de manera nutritiva con el objetivo de mejorar las condiciones de salud.



1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Determinar el nivel de conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños prescolares, aplicando encuestas que permiten levantar información en barrio Central, parroquia San Juan, cantón Riobamba, provincia Chimborazo, enero – abril 2021.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar los conocimientos alimentarios que poseen las madres de los niños/a preescolares del Barrio Central.
- Valorar el estado nutricional de niños prescolares mediante las medidas antropométricas de peso y talla en barrio Central de parroquia San Juan.
- Capacitar sobre la alimentación adecuada y el estado nutricional de los niños/as prescolares a las madres mediante una guía elaborada.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Nutrición

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (8)

2.2 Alimentación sana

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (9)

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable se determina por algunas características personales como es la edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividades físicas.

2.2.1 Características para mantener una alimentación sana en los prescolares

- Completa. - Se debe incluir todo los grupos alimenticios y obtener todos los nuestros necesarios .
- Equilibrada.- Debe aportar las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance equitativo en los alimentos
- Variada.- Se debe alternara los alimentos del mismo grupo en los diferentes



tiempos de comidas que se realiza .

- Inocua. - La preparación y el consumo habitual no presente un riesgo en la salud es decir que este libre microorganismos patógenos toxinas y este conservados
- Suficiente : Debe cubrir las necesidades de todos los nutrientes en la alimentación de cada niño preescolar
- Adecuada .- Debe acoplarse a las necesidades y características individuales según el sexo , edad , estado físico y patológico que sea acorde con los gustos niño preescolar.
- Accesible: Que esté al alcance de las posibilidades económicas ,sociales geográficas de las personas . (10)

2.2.1.1 Conductas alimentarias

Es un conjunto de acciones que permite establecer una relación entre los seres humanos y los alimentos, es decir es el comportamiento aprendido en la familia, la imitación de modelos, el status social, los simbolismos efectivos, la disponibilidad y la facilidad de acceso a los alimentos. (11)

2.2.1.2 Hábitos alimentarios

El hábito es una costumbre, es decir, el comportamiento repetitivo o habitual. Los hábitos alimenticios son las tendencias a elegir y consumir determinados alimentos, no son innatos y se van formando a lo largo de la vida. La característica principal de los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, durante los primeros años de vida, consolidándose después durante la adolescencia. (11)

Es decir, que la mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado muchos años antes, motivo por lo que son tan difíciles de cambiar. Para corregir los hábitos alimentarios inadecuados es más eficaz hacerlos en los primeros años de vida o en la etapa preescolar cuando todavía se están formando. Incluso es mejor introducir los hábitos saludables desde el comienzo de la



alimentación variada, entre el año y dos años de vida, ofreciendo al niño los platos saludables y no ofreciendo los alimentos inadecuados. (11)

2.2.1.3 Malos hábitos alimentarios en los niños

El consumo excesivo de ciertos alimentos como hamburguesas, perritos calientes, sándwiches, que tiene como denominador común una preparación sencilla, consumo fácil y saciedad inmediata, son los principales causantes de problemas alimenticios ya que su perfil nutritivo puede definirse como hipocalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso.

Si se consume de manera esporádica no presenta problemas en realidad la problemática aparece cuando se consume con reiteración generando en si hábitos alimentarios inadecuados.

2.2.1.4 Actitudes y prácticas alimentarias

La actitud alimentaria es la forma de actuar de los seres humanos con relación a la alimentación. La práctica alimentaria es el conjunto de actitudes que permiten garantizar una la alimentación adecuada en los diversos ciclos de vida de las personas.

➤ Actitudes y prácticas alimentarias en las madres de los preescolares

1. El preescolar debe consumir cinco comidas al día, tres comidas principales y dos refrigerios.
2. El desayuno es una de las comidas más importantes del día que no debe faltar por su contribución a mantener la salud física y el desempeño intelectual de los preescolares.
3. Es importante buscar distintas variedades de preparación y combinación, cambiando su sabor y presentación para que sean más aceptados.
4. Proporcionar comidas frecuentes a los preescolares en pequeñas porciones. Comidas nutricionalmente densas, que tengan un alto contenido energético



y de nutrientes en un pequeño volumen de comida.

5. En el ámbito familiar se debe mantener el hábito de consumo de vegetales y frutas en distintas preparaciones.
6. Los horarios en los hogares serán flexibles a fin de mantener la unión familiar.
7. El niño o niña no debe ser castigado física ni psicológicamente, ni obligado a comer alimentos que no le gusten.

➤ **Nutrición en los niños preescolares (2-5 años)**

Se considera edad preescolar a los niños de 2 a 5 años, en este periodo el crecimiento es lento que, durante la lactancia, el crecimiento físico es menor y pasa a una etapa más estable que durante el primer año de vida, la etapa preescolar constituye una época de importante crecimiento en las áreas social, cognitiva y emocional. El crecimiento va disminuyendo debido a la falta de apetito ya que en esta etapa los pequeños aún necesitan la cantidad adecuada de calorías y nutrientes para satisfacer sus necesidades nutricionales. (12)

Durante este periodo se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida; la práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presente problemas de malnutrición por déficit o por excesos. Las necesidades de muchos nutrientes aumentan de manera proporcional al tamaño corporal a lo largo de los años de crecimiento. Así también las necesidades energéticas del preescolar se determinan en base al metabolismo basal, la tasa de crecimiento y la energía alimentaria debe ser extremadamente suficiente con el fin de asegurar el crecimiento con esto evitar que se recurra a la proteína para la obtención de energía. (12)

➤ **Alimentación adecuada de los preescolares**

Se debe consumir una dieta equilibrada, formada por varios nutrientes que son sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo, la dieta saludable



permite mantener el peso corporal apropiado y equilibrado garantizando así la capacidad de poder realizar actividades físicas y mentales cotidianas. (13)

Si el consumo de alimentos es excesivo, es más propenso a la obesidad, de igual manera si se ingieren grandes cantidades de algunos nutrientes como la pueden ser vitaminas o minerales los efectos pueden ser nocivos. Pero si la persona afectada no consume los suficientes nutrientes puede aparecer el trastorno de desnutrición.

Necesidades nutricionales

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades

1. **Energéticas.** - Deben cumplir las necesidades que el organismo necesita ya que ayuda aportar energía.
2. **Estructurales.** – Se encarga de la construcción y reparación de células y tejidos que han sido destruidas.
3. **Funcionales y reguladoras.** - Ayuda aportar suficientes nutrientes para el buen funcionamiento del organismo.

➤ **Grupo de alimentos**

○ **Tipos de nutrientes**

Macronutrientes. - Necesitan grandes cantidades, compuesto de proteínas, hidratos de carbono y las grasas.

Proteínas. - Permiten construir, reconstruir y fortalecer todos los tejidos del cuerpo, como los músculos, favorece el transporte de oxígeno y nutrientes a todas las células del cuerpo. Proviene de dos fuentes: de origen animal y vegetal

- Animal. -Ayudan al crecimiento, restablecimiento y construcción de tejidos como los músculos, huesos, órganos, piel y pelo. Ayudan a regular las hormonas y a mejorar el sistema inmune lo que hace que nos enfermemos menos y provienen de Pescado, pollo, mariscos, carne, cordero, huevos, leche y yogurt.



- Vegetal. - Semillas (soya, girasol, calabaza), arvejas secas, lentejas, frijoles, garbanzos.

Hidratos de carbono. - Su finalidad es proveer energía a cada célula del cuerpo, el consumo favorece al correcto funcionamiento del corazón, el cerebro, los músculos y la renovación de otros tejidos. Existen 3 tipos de carbohidratos:

- Azúcar. - Son rápidamente absorbidas por el cuerpo y aquellas que se encuentran naturalmente en los alimentos pueden brindar grandes contenidos de vitaminas, minerales y agua proviene de Frutas, leche y miel.
- Almidón. - Proveen más vitaminas y minerales, manteniendo el aporte de energía, puede ser el Arroz, maíz, avena, tubérculos como la papa, la yuca y el rubio. Plátano y hortalizas.
- Fibra. - Ayudan a mantener sano y en funcionamiento el Sistema Digestivo. Reducen los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Ayudan a prevenir enfermedades del corazón y otras como la diabetes y el cáncer, aquí se encuentra la avena, cebada, centeno, cuchuco de trigo, arroz integral, frijoles, lentejas, frutos secos y piel de frutas y verduras

Grasas. - Ayudan a absorber de manera adecuada las vitaminas, a producir las hormonas y a construir tejidos. Son fundamentales para el buen desarrollo del cerebro. Su fuente principal deben ser alimentos que no tengan un aporte significativo de grasas saturadas ni grasas trans. Existen tres tipos: Insaturadas, saturadas y trans.

- Insaturadas. - Son “grasas buenas” porque se encuentran naturalmente en los alimentos. Ayudan a reducir ataques al corazón y provienen de Aceites vegetales como girasol, ajonjolí y frutos secos como maní, almendras y cacahuates. Pescados grasos como el salmón, la trucha, el atún y las sardinas. Frutas como el aguacate. Grasas animales como la disponible en la leche y el queso.



- **Saturadas.** - No deben ser incluidas de manera regular en la dieta, pues su consumo regular o en exceso es perjudicial para la salud provienen de Pasteles, galletas comerciales con crema, embutidos, paquetes y alimentos fritos.
- **Trans.** - Conocidos como aceites hidrogenados. Son utilizados para freír los productos ultra procesados y ayudan a aumentar la perdurabilidad, el sabor y la textura de los productos. Su consumo es altamente perjudicial para la salud.

Micronutrientes. - Necesitan cantidades pequeñas, compuesto por las vitaminas y minerales.

Vitaminas hidrosolubles: necesitan que el cuerpo las ingiera diariamente porque no se almacenan en el organismo.

- **B1 o Tiamina:** ayuda a metabolizar los hidratos de carbono. Fuentes: huevos, pescados, cereales, legumbres e hígado-
- **B2 o Riboflavina:** necesaria en el metabolismo de proteínas. Fuentes: carnes
- **Niacina:** ayuda al metabolismo de la glucosa
- **B6 o Piridoxina:** ayuda al buen desarrollo y función del sistema nervioso. Fuentes: carnes, semillas y granos.
- **Ácido Pantoténico:** ayuda a fabricar hemoglobina. Fuentes: legumbres, granos e hígado.
- **Biotina:** importante en el metabolismo de ácidos grasos. Fuentes: maíz, soja, yema de huevo y cereales.
- **Folato:** importante en el crecimiento celular. Fuentes: vegetales de hojas verdes, legumbres e hígado.
- **B12 o Cobalamina:** Colabora en la formación de glóbulos rojos. Fuente: carnes, huevos y leche.
- **Vitamina C:** es un potente antioxidante. Ayuda a formar los huesos, los dientes y el colágeno. Da firmeza a las paredes de los capilares. Es



necesaria para absorber el hierro de la dieta. Fuentes: fruta, vegetales verdes, brócoli, tomate, patata.

Vitaminas liposolubles

- Vitamina A o Retinol: es importante para la visión, para mantener la integridad de la piel y mucosas, para el crecimiento de los huesos y tiene acción antioxidante. Fuentes: productos de origen animal.
- Vitamina D o Colecalciferol: la fábrica el organismo por la acción de los rayos ultravioleta (luz del sol). Favorece el crecimiento de los huesos y la absorción del calcio. Si existe un déficit puede producirse una enfermedad llamada raquitismo. Hay situaciones especiales en las que se da un suplemento de vitamina D: raza negra, zonas con poco sol, celiaquía o fibrosis quística. Fuentes: leche, aceite de hígado de pescado.
- Vitamina E o Tocoferol: Es un antioxidante. Fuentes: germen de trigo, aceites y grasas vegetales.
- Vitamina K: ayuda a la coagulación de la sangre. Fuentes: en casi todos los alimentos.

Minerales

- Calcio y fósforo: Son imprescindibles para la calcificación de los huesos. El escolar como mínimo debe tomar medio litro de leche o derivados lácteos al día.
- Magnesio: ayuda como mediador en muchos procesos metabólicos.
- Hierro: Es un elemento necesario para la formación de hemoglobina y para el desarrollo intelectual. Se almacena en el cuerpo en forma de ferritina. Se deben incluir en la dieta alimentos ricos en hierro: pescado, carnes y huevos. Para favorecer su absorción es muy importante la vitamina C presente en las frutas y verduras crudas.
- Zinc: importante para el crecimiento y la buena salud de la piel. Fuente: carne, mariscos, legumbres y pescado.

Otros. - Agua y fibra necesitan en medidas adecuadas.



➤ Alimentación diaria del preescolar

El desayuno en la niña y en el niño es fundamental ya que después de 10 o 12 horas de ayuno necesita energía y nutrientes para realizar actividades diarias. En las niñas y niños la falta de desayuno provoca fatiga y pérdida de energía. Cuando no toman desayuno es muy difícil que sus hijos se concentren.

En las niñas y niños los principales beneficios de tomar un buen desayuno son:

- Mejorar el rendimiento físico y escolar.
- Ayudar a mantener un peso corporal normal.
- Aumentar el rendimiento escolar
- Garantiza un buen crecimiento y desarrollo.

Ejemplos de desayuno

Opción 1.- 1 vaso de leche Tortilla (maíz, trigo, verde) Fruta natural, Huevo

Opción 2.- Quinoa con leche Pan Queso fruta

Opción 3.- Yogurt Tortilla de verde Fruta natural

Opción 4.- Pan con queso, Colada de máchica con leche y un plátano

Opción 5.- Leche con chocolate Verde asado Queso y una manzana

Refrigerios saludables

El refrigerio de media mañana y de media tarde, debe aportar entre el 10 y 15% de los requerimientos nutricionales. El refrigerio proporciona la energía que la niña y niño ha perdido durante las actividades físicas e intelectuales en la mañana y tarde. Esta comida ayuda a que mantengan un nivel de atención y rendimiento físico hasta la siguiente comida.

Se debe permitir a la niña y al niño elegir refrigerios saludables, teniendo a mano frutas, verduras listas para comer y agua para beber. Para preparar la lonchera escolar debe explicar a sus hijas e hijos cuáles son los alimentos sanos, nutritivos, en cantidades adecuadas prefiriendo los alimentos y preparaciones saludables.



Ejemplos de refrigerios

Opción 1.- Tostado con chochos con cebolla tomate, agua

Opción 2.- Yogur con fruta Mote con queso, agua, fruta natural

Opción 3.- Pastel de zanahoria, leche

Opción 4.- Habas con mellocos, queso, agua

Opción 5.- Muchines de yuca, queso, fruta, agua

Almuerzo saludable

Prepare un almuerzo nutritivo El almuerzo es el tiempo de comida que aporta mayor cantidad de energía y nutrientes para asegurar un buen crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar.

Su actitud es más positiva, si reciben las calorías necesarias, se mantendrán activos y podrán realizar todas las actividades tanto escolares como extra escolares.

Opción 1 Sopa de vegetales, pollo a la plancha, ensalada fresca, fruta, Jugo de Naranja

Opción 2 Carne, arroz, menestra de fréjol, ensalada fresca, fruta, Jugo de piña

Opción 3 Sudado de pescado, arroz, maduro asado, ensalada, fruta, jugo de mora

Opción 4 Sopa de quinua Ensalada de papa, choclo, atún, zanahoria y arveja, fruta, jugo de melón

Opción 5 Crema de zapallo Tallarines con pollo, tomate, ensalada fresca, fruta, jugo de guayaba

Merienda saludable

La merienda es fundamental porque es la última comida del día antes de que la niña y/o niño se vaya a dormir y pase por un periodo largo de ayuno. La merienda debe ser liviana y ofrecer alimentos de fácil digestión, se describe algunos ejemplos de merienda saludable.



Ejemplos de meriendas saludables

Opción 1 Sopa de vegetales con pollo

Opción 2 Arroz con bistec de hígado Agua

Opción 3 Revuelto de huevo con vegetales y papas con queso

Opción 4 Carne asada, arroz, ensalada y maduro

La alimentación en los niños y niñas de 2 a 5 años debe tener la misma variedad que los adultos por ellos las madres deben seguir la guía alimentaria propuesta por el Ministerio de Salud Pública. (14)

Tabla 1: Guía de alimentación diaria del preescolar, alimentación recomendada

Alimento	Medida casera	Porciones recomendadas/ día	Reemplazo y/ o ejemplo
Leche de vaca	2 tazas	2 porciones	Yogur, cuajada, leche de soya, leche en polvo
Queso	1 rodaja	1 porción	Quesillo de mesa, queso de sopa o mozzarella
Carnes	1 porción (3 onzas)	2 porciones	Res, pollo, pescado, hígado, vísceras, conejo
Leguminosas	2 cucharas		Frejol, soya, arveja, lenteja, haba, chocho
Huevos	1 unidad		
Verduras	1 taza	3 porciones	Vainita, zanahoria, tomate.
Verduras en hoja	½ taza		Espinaca, col, lechiga, acelga, coliflor, brócoli.
Frutas	2 unidades		Papaya, tomate, guineo, uvas, chirimoya, naranja, mandarina.
Tubérculos u otros cereales	2 unidades pequeñas	6 porciones	Pan, yuca, camote o plátanos
Arroz	½ taza		
Fideos u otros cereales	2 cucharas		Avena, quinua, maíz, trigo, morocho, arroz de cebada

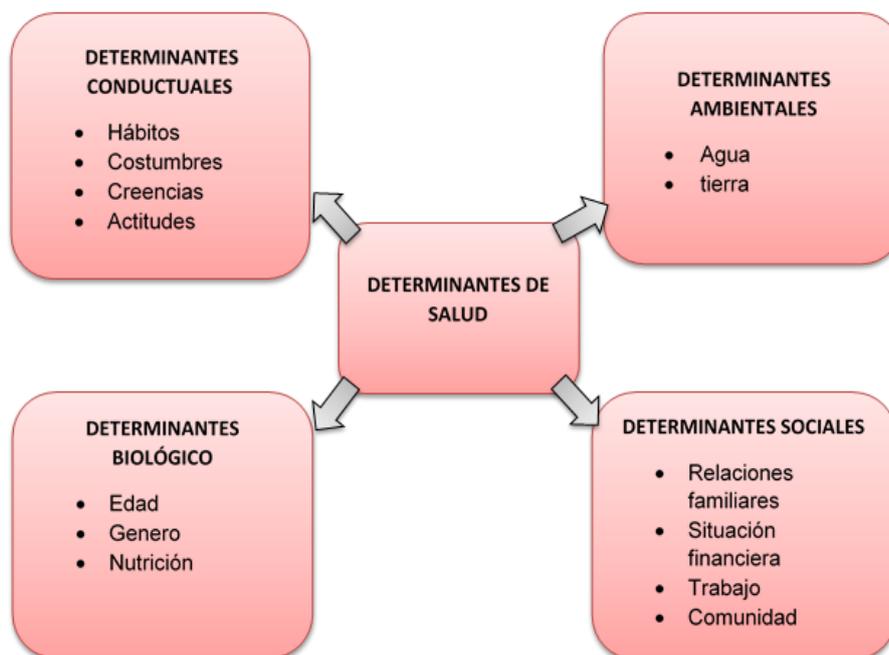
Harinas	1 cuchara		Todo tipo
Pan	2 unidades		Pan blanco, integral, tostada, tartas, tortillas
Azúcares	6 cucharitas	Limitar consumo	Panela, malaza, miel de abeja
Aceite	3 cucharas		Aceite de origen vegetal, oliva, girasol
Mantequilla	½ cuchara		Margarina

Fuente: Ministerio de Salud Pública

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica .2021

Factores que influyen en los hábitos alimentarios

Gráfico 1: Determinantes de salud que afectan en el estado nutricional de los niños prescolar



Fuente: MAIS

Elaborado por: Lesly Naranjo (2021)



En el cuadro se observa que los determinantes de salud más importante y que marca el futuro de los niños son los conductuales, ambientales, biológicos y sociales debido a que los padres tienen hábitos alimenticios ya adquiridos por lo que los niños observan e imitan de manera continua estos hábitos, así también aprenden las normas de conducta o de higiene y aplican en el medio familiar y escolar.

2.3 Estado nutricional en niños preescolares

2.3.1 Estado nutricional

El estado nutricional de los niños preescolares depende de la alimentación diaria que le proporciona las madres, también se considera un fenómeno multidimensional ya que no solo es determinado por factores biológicos también por aspectos económicos, sociales, edad y sexo.

2.3.2 Indicadores para la evaluación nutricional

Tabla 2: Indicadores para la evaluación nutricional

Índice	¿Qué evalúa?	Detecta
Desnutrición Global <ul style="list-style-type: none">• Peso/edad	El peso del niño según su edad normal superior o inferior .	<ul style="list-style-type: none">• Normal• Desnutrición• Obesidad
Desnutrición Global <ul style="list-style-type: none">• Peso/ talla	El peso y talla del niño normal superior dentro de los rangos normales .	<ul style="list-style-type: none">• Normal• Obesidad• Desnutrido
Desnutrición crónica <ul style="list-style-type: none">• Talla/edad	La estatura del niño en relación a la edad inferior o superior .	<ul style="list-style-type: none">• Normal• Talla baja• Alto

Fuente: Ministerio de Salud Pública

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica .2021



2.3.3 Indicadores Antropométricos del estado nutricional

Existen dos indicadores el peso y la talla o longitud, estos parámetros están relacionados con la edad que tiene el niño o niña, siendo primordial para la determinación del estado nutricional el índice de masa corporal para, ver la totalidad del estado nutricional en el que se encuentra el preescolar ya que si el niños tiene un peso adecuado para la edad, la talla puede estar inadecuada y usualmente el IMC va a salir normal, para ello se hace uso de las curvas de crecimiento en donde se grafica de acuerdo a los datos antropométricos de los niños y niñas preescolares. (15)

Peso/Edad.- Refleja el peso corporal en relación con la edad del niño o niña en un momento determinado. Este indicador se usa para evaluar si hay bajo peso y bajo peso severo (desnutrición global); pero no se usa para clasificar a un niño o niña con sobrepeso u obesidad. Es importante señalar también que un niño o niña puede ser desnutrido si presenta longitud o talla pequeña (talla baja), está muy delgado o tiene ambos problemas. (15)

Para la interpretación de los puntos graficados en las curvas de peso/edad en niños y niñas menores de cinco años de acuerdo a las desviaciones estándar (DE).

- **Normalidad:** si la línea se encuentra entre +2DE y -2 DE.
- **Peso elevado para la edad:** si se ubica por encima de la línea +2DE .
- **Bajo peso para la edad:** si se ubica debajo de -2DE.
- **Bajo peso severo:** si se encuentra por debajo de -3DE (16) .

La longitud o talla para la edad .- Refleja el crecimiento longitudinal que alcanza la niña o niño, relacionado con la edad en la que se encuentre en el momento de la toma de esta medida. Este indicador ayuda a identificar a los niños o niñas con retardo en el crecimiento (talla o longitud baja para la edad), a causa de un aporte inadecuado de nutrientes por un periodo prolongado o enfermedades recurrentes. (15)

Así puede identificarse a los niños o niñas que son altos y muy altos para



la edad que tienen; sin embargo, la longitud o talla alta no son en su mayoría un problema, a menos que este indicador sea excesivo y pueda estar reflejando desordenes endocrinos no comunes.

- **Normalidad:** si la línea se encuentra entre +2DE y -2 DE.
- **Talla alta para la edad:** si se ubica por encima de la línea +2DE.
- **Talla muy alta para la edad:** si se ubica por encima de la línea +3DE.
- **Baja talla o retardo en talla para la edad.:** si se ubica debajo de -2DE.
- **Baja talla severa:** si se encuentra por debajo de -3DE. (analizar con el IMC para la edad).

2.3.4 Alteraciones del estado nutricional

2.3.4.1 *Concepto de desnutrición*

Es el estado físico causado por la falta de la alimentación, ya sea por el hambre o por una dieta incompleta, de forma prolongada, que desencadena carencias de algunos nutrientes necesarios, así también es el déficit de nutrientes por la carencia en la ingesta, la malnutrición es consecuencia de una dieta desequilibrada tanto por falta como por exceso, provocando de esta manera anemia u obesidad infantil. (17)

2.3.4.2 *Síntomas*

- Cansancio, mareos y debilidad.
- Ausencia muscular o caída de pelo.
- Delgadez extrema, heridas y edemas.
- Problemas de crecimiento en niños.
- Acumulación de agua en las extremidades inferiores como el vientre.
- Infecciones, fracturas y ahogo o dificultades para respirar.

2.3.4.3 *Tipos*

Retraso en el crecimiento. - La estatura no corresponde a su edad es inferior.

Emaciación. - Peso inferior que tiene el niño de acuerdo a su estatura.



Insuficiencia ponderal. - Es el peso inferior del preescolar con respecto a su edad.

Carencia de micronutrientes. - Es falta de vitaminas o minerales.

La consecuencia más grave de la desnutrición es la existencia de una mayor posibilidad de padecer más enfermedades e incluso puede provocar la muerte.

2.3.4.4 Formas de desnutrición infantil

La desnutrición aguda.- se define como la deficiencia de peso para la talla (P/T) o delgadez extrema. Se determina a través del puntaje Z del indicador P/T, encontrándose por debajo de -2 DE (Desviaciones Estándar). La desnutrición aguda es el resultado de una pérdida de peso reciente o a la incapacidad de ganar peso, o la presencia de enfermedades infecciosas. La desnutrición aguda se clasifica de acuerdo con la intensidad de pérdida de P/T en desnutrición aguda moderada y desnutrición aguda severa.

La desnutrición aguda moderada.- se determina cuando el puntaje Z del indicador P/T se encuentra entre -2 y -3DE. Al mismo tiempo, puede venir acompañada de algún grado de emaciación o delgadez por pérdida reciente de peso. La desnutrición aguda moderada debería detectarse y tratarse a tiempo para evitar que, en un corto lapso, los individuos que la padecen pasen a desnutrición aguda severa, la cual podría agravarse por una enfermedad infecciosa, llegando a causar hasta la muerte

La desnutrición aguda severa.- se determina cuando el puntaje Z del indicador P/T se encuentra por debajo de -3DE, que puede presentarse acompañada de edema bilateral. Las manifestaciones clínicas de la desnutrición severa son el Marasmo, Kwashiorkor o una combinación de los dos.

Desnutrición Global. - Es una deficiencia del peso para la edad y se determina cuando el puntaje del indicador z P/E se encuentra por debajo -2.

Desnutrición Crónica.- Es también es conocida como retraso del crecimiento cuando la talla esta baja para la edad y se determina cuando el puntaje del indicador z se encuentra por debajo de -2 .



2.3.4.5 Obesidad - definición

Es el aumento de la grasa corporal, en los niños preescolares el indicador de estado nutricional más usado es el índice de peso y talla (P/T), si la relación P/T es mayor de 10% de lo que se considera normal para esa edad, se hablará de sobrepeso y, si es mayor de 20%, se hablará de obesidad. (18)

2.3.4.6 Exceso de ingesta

El exceso de ingesta se relaciona con los malos hábitos alimentarios, como comer a deshora, no comer las cuatro comidas recomendadas y comer productos calificados como comida no saludable, a los que se da el nombre de snack. (18)

Existe una abundante oferta de alimentos poco saludables que concentran una gran carga energética en pocos gramos, con un elevado contenido de grasa, azúcares dulces, sal y colesterol. Los aceites, contienen aceites vegetales, aunque la mayoría de los aceites vegetales son saludables, algunos actúan como ácidos grasos saturados y aumentando el colesterol.

2.3.4.7 Consecuencias de la obesidad infantil

Los niños obesos tienen más probabilidades de desarrollar una serie de problemas de salud en la edad adulta. Entre ellos:

cardiopatías;

- resistencia a la insulina (con frecuencia es un signo temprano de diabetes inminente);
- trastornos osteomusculares (especialmente artrosis, una enfermedad degenerativa muy incapacitante que afecta las articulaciones);
- algunos tipos de cáncer (endometrio, mama y colon)
- discapacidad. (19)



2.3.4.8 Factores que construyen a agravar el problema

Cada aspecto del entorno en que los niños se conciben, nacen y crecen puede agravar sus riesgos de padecer sobrepeso u obesidad. Durante el embarazo, la diabetes gestacional (una forma de diabetes que se presenta en el embarazo) puede dar lugar a un mayor peso al nacer y aumentar el riesgo de obesidad en el futuro.

La elección de alimentos saludables para los lactantes y los niños pequeños es crucial por cuanto las preferencias de alimentación se establecen tempranamente en la vida. La alimentación del lactante con alimentos hipercalóricos con altos contenidos de grasa, azúcar y sal es uno de los principales factores que propician la obesidad infantil.

La falta de información acerca de enfoques sólidos respecto de la nutrición, así como la limitada disponibilidad y asequibilidad de los alimentos sanos contribuyen a agravar el problema. La promoción intensiva de alimentos y bebidas hipercalóricos para los niños y las familias lo exacerban más aún. En algunas sociedades, ciertas pautas culturales muy arraigadas (tales como la creencia generalizada de que un bebé gordo es un bebé sano), pueden alentar a la familias a sobrealimentar a sus niños.

El mundo, cada vez más urbanizado y digitalizado, ofrece menos posibilidades para la actividad física a través de juegos saludables. Además, el sobrepeso o la obesidad reducen las oportunidades de los niños para participar en actividades físicas grupales. Consiguientemente, se vuelven menos activos físicamente, lo que los predispone a tener cada vez más sobrepeso. (19)

2.3.4.9 Medidas de prevención

- Comer más verduras y frutas naturales, de preferencia crudas.
- Dar un buen ejemplo, hacer de la alimentación saludable y la actividad física regular un asunto familiar. Todos se beneficiarán y nadie se sentirá señalado.



- Tener a la mano colaciones saludables, puede ser palomitas de maíz sin mantequilla, frutas con yogurt bajo en grasa, zanahorias pequeñas con humus o cereales integrales con leche baja en grasa.
- Ofrecer nuevos alimentos varias veces, se necesitan múltiples exposiciones a un alimento para que tenga aceptación.
- Elegir recompensas que no sean alimentos
- Asegúrate de que tu hijo duerma lo suficiente, algunos estudios indican que dormir muy poco puede aumentar el riesgo de obesidad.
- Consumir leche o yogures descremados o con bajo contenido de grasas;
- Comer carnes con bajo contenido de grasas.
- Comer cantidades moderadas de pan, cereales y papas.
- Reducir al mínimo el consumo de azúcares, dulces, bebidas azucaradas.
- Comer en pequeñas cantidades y en forma ocasional margarina, mantequilla y mayonesa.
- Realizar más actividades físicas que aumenten el gasto de energía, para favorecer la disminución de la grasa corporal.

2.3.5 Cuidados en enfermería

Cuidados de enfermería para un estado nutricional normal en niños /as en etapa preescolar

Promoción y prevención sobre estado nutricional del preescolar:

- Control de peso y talla
- Asistencia a los controles médicos
- La importancia de una alimentación saludable
- Esquema de vacunación completa
- Valorar continuamente la hidratación del niño
- Recibir las chispas para complementar la alimentación
- Control de perímetro cefálico, perímetro braquial y perímetro abdominal

2.4 Guía alimentaria

Son instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población, que orienta la selección de un patrón alimentario a fin



de promover un estilo de vida saludable. Estas guías se basan principalmente en los requerimientos de energía y nutrientes, los cuales consideran el sexo, la edad, la actividad y el estado fisiológico. (20)

Se propone que el plan tenga un enfoque de Información, Educación y Comunicación, basado en el consumidor para lo cual se debe tomar en cuenta sus hábitos, barreras y motivantes, enfocado hacia el cambio de comportamientos, usando canales múltiples y segmentando a la audiencia, para lograr la adopción de las guías alimentarias en la población objetivo. (21)

2.4.1 Las acciones de la guía se deben orientar a:

Concienciar a los niveles político normativo. - Promueve políticas públicas que apoyen la implementación de las guías alimentarias a nivel nacional.

Capacitar en forma permanente y continua. - A los recursos humanos de los diferentes sectores y niveles públicos y privados, a fin de que se conviertan en agentes multiplicadores de los mensajes de las guías alimentarias.

Incluir los contenidos de las guías alimentarias. - En todos los niveles de educación formal desde escolar básica hasta el nivel universitario.

Incluir los mensajes de las guías alimentarias en los programas. - De alimentación y nutrición de los sectores gubernamentales y no gubernamentales.

Desarrollar campañas por medios masivos de comunicación. - Para difundir mensajes educativos.

Promover que las guías alimentarias. - Para que las madres consuman alimentos saludables.

Establecer mecanismos permanentes de seguimiento, monitoreo y evaluación. - Con el fin de reformular mensajes y estrategias.



CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de la investigación

3.1.1 Diseño de la investigación

Cualitativo. - La dimensión cualitativa se utiliza en el análisis conceptual que se desarrolla en el marco teórico, también permite analizar las relaciones existentes entre el conocimiento de las madres y la relación con el estado nutricional de los niños y niñas preescolares.

Cuantitativa. - Se concreta al analizar los datos obtenidos de las encuestas permiten establecer y conocer el nivel de conocimientos de las madres y por medio de la valoración de las medidas antropométricas se dio a conocer el estado nutricional de los niños preescolares del barrio central, parroquia San Juan.

3.1.2 Tipos de investigación

Aplicada

Esta investigación se utiliza porque permite dar cumplimiento al objetivo es decir se establece la relación existente entre el conocimiento alimentario de las madres con el estado nutricional de los preescolares (2-5 años).

Explicativa

Se utiliza al aplicar las encuestas con el fin de determinar el principal problema de nutrición en los preescolares de esta manera identificar si una de las causas es la falta de conocimiento alimentario por parte de las madres, de igual manera se utilizó esta modalidad al realizar el planteamiento del problema



3.2 Población y Muestra

La población de estudio del análisis son un total de 26 personas comprendido por 13 madres de familia y 13 niños preescolares de 2 a 5 años del barrio central, parroquia San Juan, Cantón Riobamba que constituyen personas de etnia indígena y mestiza.

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Consentimiento, informado

Se elaboró un documento sobre el acta de conocimiento informado, donde se informó el procedimiento que se iba realizar a cada uno de las madres para ver si están de acuerdo y desean participar.

El instrumento utilizado es la hoja del consentimiento informado el mismo que fue firmado por las 13 madres de los preescolares del barrio Central de San Juan, con el fin de afirmar la autorización voluntaria de participar en el proyecto investigativo. (Ver anexo A)

3.3.2 Encuesta

Esta técnica que se realiza a un grupo de personas, es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz, se aplicaron las encuestas a las 13 madres permitiendo recolectar información sistemática sobre el conocimiento alimentario que poseen cada una.

El instrumento utilizado fue el cuestionario de la encuesta que consta de dos secciones la primera sobre los datos personales de la madre, en la segunda sección se establece 10 preguntas cerradas de selección múltiple. (Ver anexo B)



3.3.3 Valoración antropométrica

Se realizó un procedimiento donde se toma las medidas antropométricas peso (kg) y talla (cm), con los datos obtenidos más la edad de cada niño, con el fin de diagnosticar desnutrición aguda, desnutrición crónica y desnutrición global.

Los instrumentos utilizados en la valoración antropométrica de los niños preescolar fue una balanza un tallímetro y una regla.

3.3.4 Registro de observación

Se utilizó esta técnica donde se registraron los datos recopilados del niño como: apellidos, nombres, edad, peso (kg) y talla (cm) para luego ser analizados con el fin de establecer el estado nutricional en el que se encuentran cada uno de los niños preescolares. (Ver anexo C)

Esta ficha fue un instrumento donde se recolecto información directa sobre los 13 preescolares para verificar si los niños que se encuentran en un rango normal, con desnutrición global, aguda o crónica mediante el análisis de la curva de crecimiento.

3.3.5 Curvas de crecimiento

Las curvas de crecimiento se emplean ver el peso y la talla según su edad y ver el ritmo o velocidad de su crecimiento y desarrollo.

Este instrumento me permitió graficar los datos antropométricos obtenidos los mismo que se graficaron acorde a la edad y sexo de cada preescolar. Gracias a las líneas Z se pudo determinar el estado actual nutricional de cada niño o niña, como puede ser baja talla para la edad, bajo peso para su edad, las dos características a la vez u obesidad en el niño (ver anexo D y E).

3.3.6 Capacitación sobre la alimentación adecuada

Se realizó una capacitación a las madres de familia sobre la alimentación adecuada que deben tener los preescolares con el fin de evitar problemas posteriores en su



salud, a su vez en la capacitación se habló sobre el estado nutricional de sus niños/as prescolares también se expuso sobre el diseño de una guía alimentaria que es de ayuda para las madres de familia.

3.3.7 Guía de alimentación saludable

Esta guía fue elaborada como una técnica de brindar información sobre la importancia de una buena alimentación, alimentos y nutrientes por grupo de alimentos, alimentación para el consumo diario del preescolar según su edad.

3.4 Plan de análisis de los datos obtenidos

El análisis de los datos obtenidos de las encuestas se realizará mediante el software de office Excel, el mismo que permite conocer el porcentaje de participación de cada pregunta, así como la frecuencia de cada contestación, estableciendo de esta manera un análisis e interpretación en las 10 preguntas.

El análisis de los datos obtenidos en la ficha aplicada a los 13 niños, permite conocer el estado nutricional de cada uno mediante la relación existente entre la talla y el peso los mismos que se relacionan de manera directa con la edad del preescolar. Luego con los valores obtenidos se graficó la curva de crecimiento y se determinando el estado nutricional actual de los niños prescolares.

Según la hipótesis planteada si tuvo relación el nivel de conocimientos alimentarios que poseen las madres con el estado nutricional de los niños prescolares del barrio central, parroquia San Juan.



3.5 Operacionalización de las variables

3.5.1 Variable independiente

Tabla 3: Operacionalización de la variable independiente

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Conocimientos alimentarios de las madres	Es el consciente de comprensión, que cada persona va adquiriendo a lo largo de la vida , que es propio del pensamiento, percepción, inteligencia y razón, acerca de la alimentación para los niños en etapa preescolar .	Conocimientos sobre: Contenido de los alimentos	Tipos de alimentos	-Proteínas -Carbohidratos -Grasas -Vitaminas -Minerales	Encuesta



		Frecuencia de Los alimentos	Número de veces que el niño debe comer al día.	-3 veces al día -4 a 5 veces al día -4 a 6 veces al día	
		Controles	Cuántas veces acude a los controles médicos	-1 vez al mes -1 vez a los 6 meses -1 vez al año -Cada que se enferma	
		Higiene de los alimentos	Lava los alimentos antes de consumir	Siempre A veces nunca	

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica .2021



3.5.2 Variable dependiente



Tabla 4: Operacionalización de la variable dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Estado nutricional	Es una valoración mediante las medidas antropométricas que se obtiene de los niños preescolares y se grafica e interpreta en la curva de crecimiento para ver su estado nutricional en el que encuentra .	Evaluación Antropométrica del preescolar	PESO/TALLA	- Desnutrición aguda -Bajo peso -obesidad -Sobrepeso	Registro Curvas de crecimiento
			TALLA/EDAD	-Desnutrición crónica -con alteración en el crecimiento lineal.	
			PESO/EDAD	-Desnutrición Global -Bajo peso Obesidad -Sobrepeso	

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica 2021



3.6 Recursos

3.6.1 Recursos humanos

- Investigadora Lesly Veronica Naranjo Naranjo
- Tutora Lic. Katherine Mishel Veloz Peñaherrera
- Madres de familia del barrio central Parroquia San Juan
- Niños prescolares de 2 a 5 años

3.6.2 Recursos materiales

- Tallímetro pediátrica
- Balanza pediátrica
- Computadora
- Hojas para las encuestas
- Esfero
- Cuaderno

3.6.3 Recursos Tecnológicos

- Microsoft Word 2013
- Microsoft Excel 2013
- Navegador de Internet Google Chrome
- Computadora



3.7 Cronograma (Gráfica de Gantt).

El cronograma se plantea en 7 actividades que se detallan a continuación:

Tabla 5: Cronograma de actividades

Actividades	Meses																
	Enero				FEBRERO				Marzo				Abril				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Reconocimiento del lugar e Identificación de la población beneficiaria.																	
Presentación a cada uno de las madres de familia y dar a conocer el tema del proyecto de la Tesis a ejecutarse																	
Aplicar encuestas dirigidas a las madres de los niños preescolares de barrio Central Parroquia San Juan																	
Evaluar el estado nutricional: peso, talla en los preescolares																	
Tabulación de Datos																	
Resultado y Análisis de Datos																	
Elaboración del documento final																	

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica .2021

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados y análisis de datos

4.1.1 Encuesta

1.- Considera que su hijo lleva una alimentación saludable para su correcto desarrollo y crecimiento

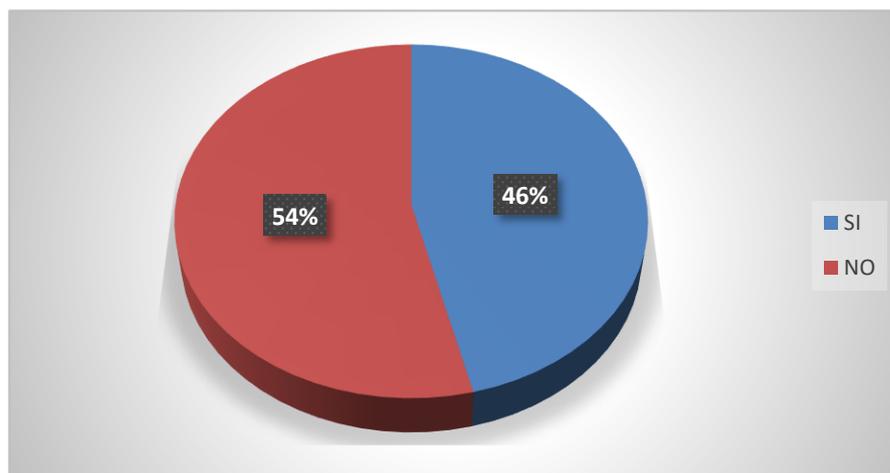
Tabla 6: Su hijo lleva una alimentación saludable

Manifestación	Total	Porcentaje
SI	6	46%
NO	7	54%
Total	13	100%

Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Gráfico 2: Su hijo lleva una alimentación saludable



Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Fuente: Encuestas aplicadas en el barrio central

Análisis e interpretación: Observamos que el 54% de los niños llevan una alimentación saludable, mientras que el 46% de los niños no llevan una alimentación saludable. De acuerdo el resultado obtenido se puede conocer que la

mayoría no llevan una alimentación saludable de acuerdo a su edad es por ello que afecta en el estado nutricional como de los niños en etapa preescolar

2.- ¿Cuántas veces al día deben comer los niños?

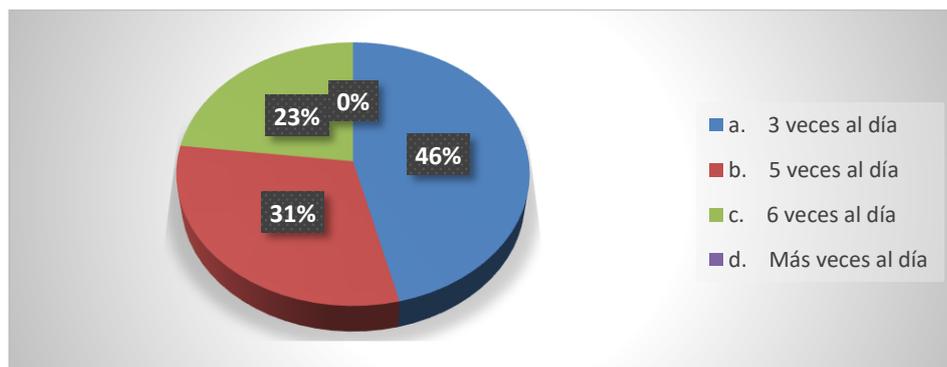
Tabla 7: Cuántas veces al día comen los niños

Manifestación	Total	Porcentaje
a. 3 veces al día	6	46%
b. 5 veces al día	4	31%
c. 6 veces al día	3	23%
d. Más veces al día	0	0%
Total	13	100%

Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Gráfico 3: Cuántas veces al día comen los niños



Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Análisis e interpretación. - Se evidencia que el 46% nos dice que 3 veces al día debe de comer un niño, el 31% nos dice que 5 veces al día sin embargo el 23% dice que 6 veces al día debe de comer un niños, de acuerdo a los resultados obtenidos se refleja que ay un desconocimiento en las madres al brindar los alimentos a sus niños lo ideal que un niño debe comer es 5 veces al día café, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda ya que esto ayudara a tener un buen

crecimiento y desarrollo.

3. ¿Usted le brinda comida rápida a su niño?

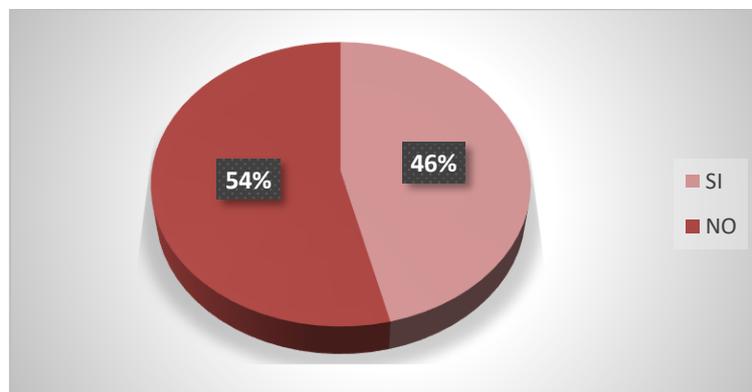
Tabla 8: Brinda comida rápida al niño

Manifestación	Total	Porcentaje
SI	6	46%
NO	7	54%
Total	13	100%

Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Gráfico 4: Brinda comida rápida al niño



Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Análisis e interpretación. - El 54% de madres contesta que no le brinda comida rápida al niño preescolar, mientras el 46% responde que si les brinda comida rápida a los niños menores de 5 años. De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de madres nos indica que están brindando una alimentación incorrecta como es la comida chatarra ya que es fácil y rápida de preparar pero es perjudicial para la salud en los niños y puede causar la desnutrición u obesidad.

4. ¿Con que frecuencia lleva a su niño al control médico?

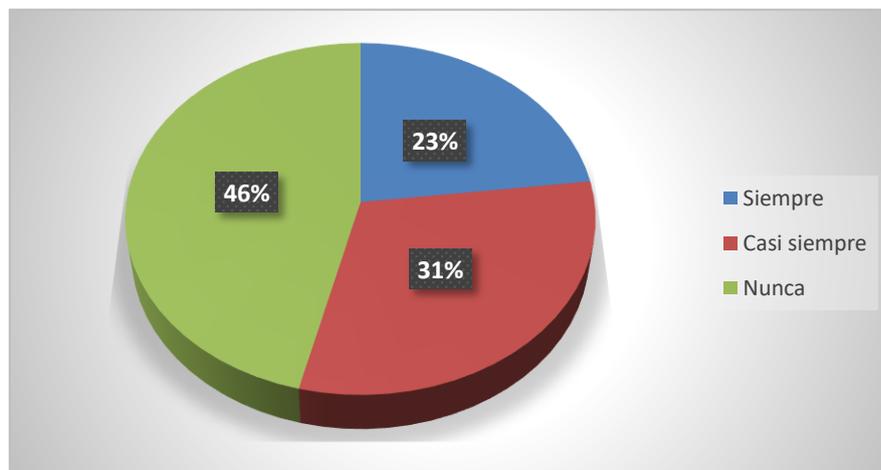
Tabla 9: Frecuencia con la que el niño realiza el control medico

Manifestación	Total	Porcentaje
Siempre	3	23%
Casi siempre	4	31%
Nunca	6	46%
Total	13	100%

Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Gráfico 5: Frecuencia con la que el niño realiza el control medico



Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Análisis e interpretación. - El 46% de madres responde que no nunca llevan al niño al chequeo médico; el 31% contesta que casi siempre lleva al preescolar al control médico y el 23% que es la minoría siempre llevan al niño. De acuerdo a los resultados obtenidos nos indican que la mayoría no madres no asisten a los controles médicos es por ellos no saben en el estado nutricional que se encuentran sus niños nos indican que asisten solo cuando se enferman.

5.- Sabe usted como aporta los nutrientes en el desarrollo del niño

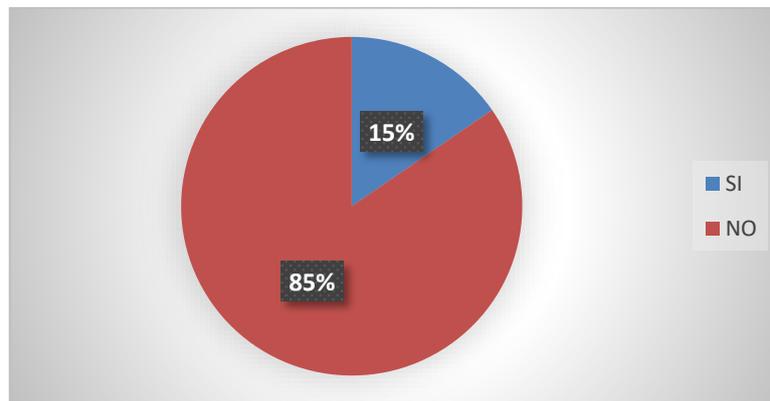
Tabla 10: Aporte de nutrientes en el desarrollo de niño

Manifestación	Total	Porcentaje
SI	2	15%
NO	11	85%
Total	13	100%

Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Gráfico 6: Aporte de nutrientes en el desarrollo de niño



Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Análisis e interpretación. - Se observa claramente que el 85% de madres de familia que es la mayoría no saben cómo aportar los nutrientes en la alimentación de los niños; y tan solo el 15% de madres si saben cómo aportan nutrientes en la alimentación de sus niños. De acuerdo a los resultados obtenidos observamos el desconocimiento de las madres no saben cómo aportan nutrientes en los alimentos que brindan a los niños ya que es importante que ellos se sirvan una alimentación completa que integren nutrientes en la alimentación de los niños prescolares ya que esto ayuda a que tengan un correcto crecimiento y desarrollo según la edad.

6.- ¿Conoce sobre los grupos alimenticios?

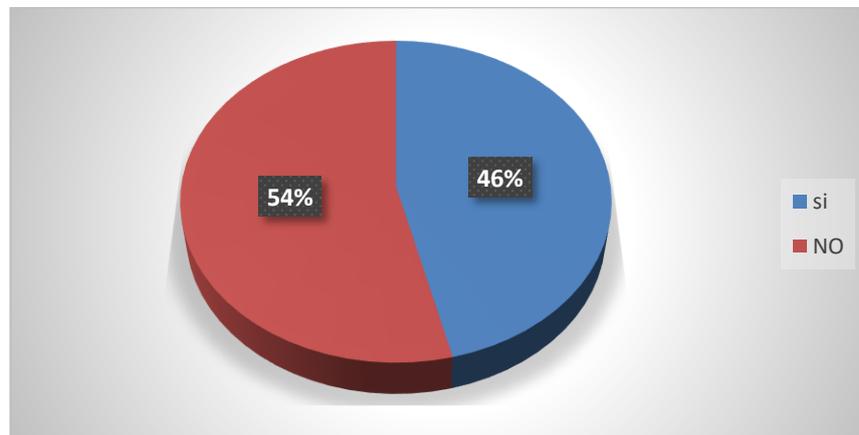
Tabla 11: Conocimiento de los grupos alimenticios

Manifestación	Total	Porcentaje
SI	6	46%
NO	7	54%
Total	13	100%

Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Gráfico 7: Conocimiento de los grupos alimenticios



Elaborado por: Lesly Naranjo Tecnología en Enfermería. IST" San Gabriel".2021

Fuente: Encuestas aplicadas en el barrio central

Análisis e interpretación. - Se evidencia que el 54% de madres no tiene conocimiento sobre los grupos alimenticios que existen y el 46% si saben es decir tienen el conocimiento suficiente sobre los grupos alimenticios existentes. De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de la madres desconocen los grupos de alimentos que existe y el valor nutricional que tienen cada uno de ellos y que es muy beneficioso en la alimentación especialmente en los niños prescolares ya que ellos están en pleno desarrollo.

7. Lava la mano antes de ingerir los alimentos.

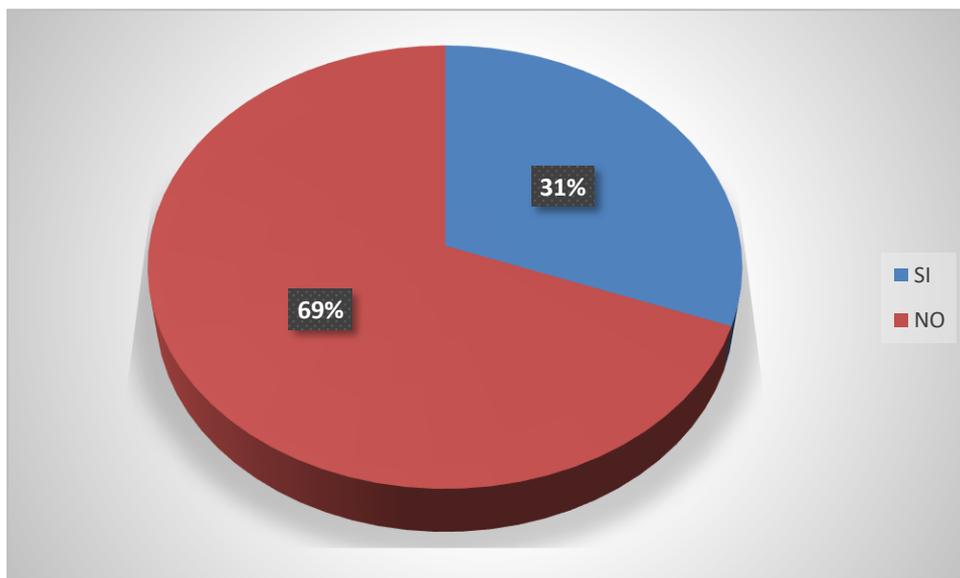
Tabla 12: Lavado la mano antes de ingerir los alimentos

Manifestación	Total	Porcentaje
SI	4	31%
NO	9	69%
Total	13	100%

Elaborado por: Lesly Naranjo Tecnología en Enfermería. IST" San Gabriel".2021

Fuente: Encuestas aplicadas en el barrio central

Gráfico 8: Lavado de manos antes de ingerir los alimentos



Elaborado por: Lesly Naranjo Tecnología en Enfermería. IST" San Gabriel".2021

Fuente: Encuestas aplicadas en el barrio central

Análisis e interpretación. - 9 madres que es el 69% dicen que sus niños no se lavan las manos antes de ingerir los alimentos y 4 madres que es igual al 31%, en cambio responden que sus niños si se lavan las manos para ingerir los alimentos. De acuerdo a los resultados obtenidos un bajo porcentaje de madres tienen un habito de lavar las manos de sus niños antes de ingerir los alientos ya que necesario para evitar que ingresen microbios paracitos virus a nuestro organismo.

8. Lava los alimentos para la preparación de sus comidas

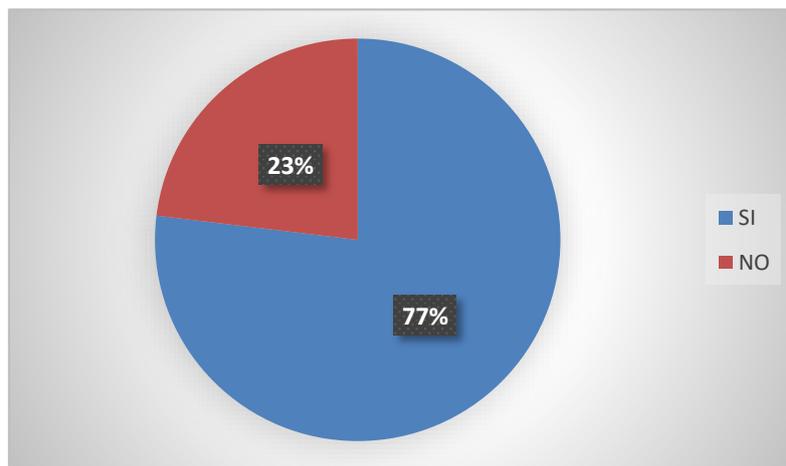
Tabla 13: Lavado de alimentos para la preparación de sus comidas

Manifestación	Total	Porcentaje
SI	10	77%
NO	3	23%
Total	13	100%

Elaborado por: Lesly Naranjo Tecnología en Enfermería. IST" San Gabriel".2021

Fuente: Encuestas aplicadas en el barrio central

Gráfico 9: Lavado de alimentos para la preparación de sus comidas



Elaborado por: Lesly Naranjo Tecnología en Enfermería. IST" San Gabriel".2021

Fuente: Encuestas aplicadas en el barrio central

Análisis e interpretación. - El 23% de madres responden que no lavan los alimentos para la preparación de sus comidas, y un el 77 % de madres dicen que si lavan los alimentos para la preparación de sus comidas. De acuerdo a los resultados obtenidos no indican que la mayor parte de madre no lavan los alimentos antes de preparar la comida para sus niños y es por ellos que existen problemas de salud y afecta el estado nutricional de los niños .

9. Usted aparte de la alimentación complementa a su niño con vitaminas en la etapa preescolar.

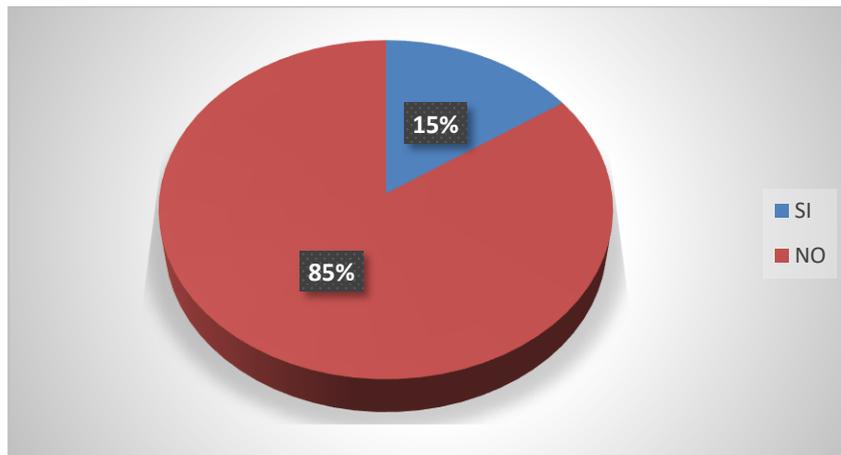
Tabla 14: Complementa la alimentación del niño con vitaminas

Manifestación	Total	Porcentaje
SI	2	15%
NO	11	85%
Total	13	100%

Elaborado por: Lesly Naranjo Tecnología en Enfermería. IST" San Gabriel".2021

Fuente: Encuestas aplicadas en el barrio central

Gráfico 10: Complementa la alimentación del niño con vitaminas



Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Análisis e interpretación.- Observamos que el 85% complementa la alimentación del niño con vitaminas y el 15% no complementa la alimentación del niño con vitaminas .De acuerdo a los resultados obtenidos la mayor parte de madres no complementa la alimentación con vitaminas ya que ellas no asisten al centro de salud a los controles mensuales y no reciben las chispas del ministerios de salud ya que son un complemento en la alimentación de los niños para evitar la desnutrición infantil.

10. ¿Le gustaría conocer el hábito alimenticio que debe llevar un niño acorde a su edad?

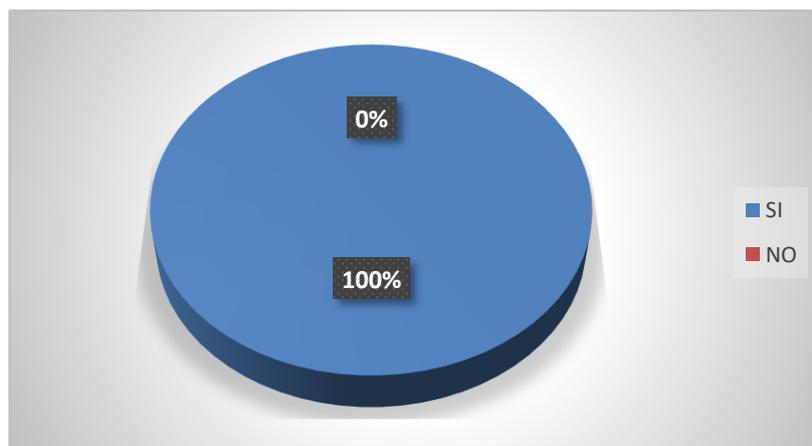
Tabla 15: Conocimiento sobre hábito alimenticio que debe llevar un niño acorde a la edad.

Manifestación	Total	Porcentaje
SI	13	100%
NO	0	0%
Total	13	100%

Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Gráfico 11: Conocimiento sobre hábito alimenticio que debe llevar un niño acorde a la edad.



Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Análisis e interpretación. - En esta interrogante se observa que las 13 madres que representan el 100% aceptan conocer más sobre el hábito alimentario que deben tener los niños. De acuerdo a los resultados obtenidos las madres están de acuerdo a conocer sobre la importancia de cada grupo alimenticio que contienen cada alimento para brindar una alimentación saludable a sus niños de acuerdo a sus edad para que tengan un crecimiento y desarrollo



4.1.2 Ficha antropométrica



Tabla 16: Hoja de registro de datos antropométricos

N°	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD	SEXO	PESO (Kg)	TALLA (cm)	ESTADO NUTRICIONAL
1	DUCHE BALSECA	SANTIAGO DANIEL	2 A 3 M	MASCULINO	13.3Kg	89.6 cm	Normal
2	ESPINOZA GANAN	SOFFY MONSERATH	4 A 7 M	FEMENINO	13kg	102.1cm	Desnutrición global
3	PUCHA ESPINOZA	EDISON DANIEL	2 A 10 M	MASCULINO	13kg	86 cm	Desnutrición Crónica
4	SATÁN LOZADA	IKER EDUARDO	3 A 4 M	MASCULINO	11.5 kg	99 cm	Desnutrición Aguda
5	PUCHA OROZCO	ANTONI MEDARDO	2 A	MASCULINO	11.6 kg	83 cm	Normal
6	ILBAY ESPINOZA	YUDID ALEXANDRA	4 A 10 M	FEMENINO	17.7 kg	98 cm	Desnutrición Crónica
7	REMACHE YAUCEN	STALIN JOSHUA	4 A 8 M	MASCULINO	13.2 kg	102.2 cm	Normal
8	YUPANQUI DUCHI	LUIS ELIAN	4 A 5 M	MASCULINO	17.5 kg	96 cm	Desnutrición Crónica
9	YAUCEN YAURI	LESLY ROCET	2 A 5 M	FEMENINO	9.8 kg	82 cm	Desnutrición Aguda
10	YUMI GUAMAN	EVELIN BRITANI	4 A 5 M	FEMENINO	16.3 kg	103.5cm	Normal



11	CUTIA CACUANGO	ANDERSON ELIAN	2 A 7 M	MASCULINO	10.8 kg	83cm	Desnutrición Crónica
12	SILVA BERMEJO	SANTIAGO NICOLÁS	2 A 6 M	MASCULINO	14.2 kg	91.4 cm	Normal
13	PEREZ GUASHAPA	YESLY YURIBETH	3 A 11 M	FEMENINO	12 kg	100 cm	Desnutrición global

Fuente: Niños prescolares del barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021)

4.1.3 Resumen del estado nutricional

En el siguiente cuadro se resumen la ficha antropométrica de los 13 preescolares estableciendo así la situación actual de los niños del barrio central de la parroquia San Juan.

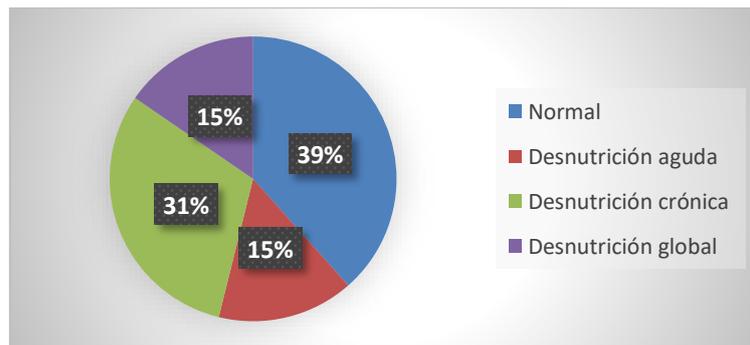
Tabla 17: Estado nutricional de los preescolares

Estado Nutricional	Total	Porcentajes
Normal	5	39%
Desnutrición aguda	2	15%
Desnutrición crónica	4	31%
Desnutrición global	2	15%
Total	13	100%

Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Gráfico 12: Estado nutricional de los preescolares



Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Análisis e interpretación. - Se evidencia que el 39% de los niños tiene un estado nutricional normal, mientras que el 31% de los preescolares tienen un estado nutricional crónico es decir necesitan de atención medica pronto; y el 15% que son 2 niños tienen un empate en el estado nutricional agudo y global. De acuerdo a los resultados obtenidos la mayor parte de niños tienen problemas de salud ya que depende de la alimentación que le brinden las madres el crecimiento y desarrollo normal de cada niño preescolar.



4.2 Plan de intervención

TEMA: Alimentación saludable dirigidas a las madres de familia de los niños y niñas en edad preescolar del barrio Central, Parroquia San Juan, Cantón Riobamba, Provincia Chimborazo, Enero – Abril 2021

Encuesta de diagnóstico: Conocer en nivel de conocimientos de las madres sobre alimentación saludables para los niños en etapa preescolar

Temas a tratar:

- Técnica para una alimentación saludable en los niños preescolares
- Beneficios estado nutricional.
- Romper tabús sobre una alimentación correcta

Capacitación sobre alimentación saludable en los niños de etapa preescolares

Tabla 18: Plan de intervención

Fecha/ Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Responsa ble	Evaluación
28-03- 2021 Casa barrial del barrio Central	14:00 - 14:30	- Presentar el tema a tratar a las madres de familia	- Presentación por cada una de las madres de familia y su expectativa	- Dinámica tingo tango	Lesly Naranjo (investigad or)	- Mediante una dinámica se logró la integración de las madres de familia.
	14:30 a 15:30	- Identificar que es alimentación saludable.	- Alimentación saludable para los prescolares - Causas de la mala alimentación	- Taller educativo - Definición alimentación saludables - Clasificación de alimentos - Tipos de alimentos - Contenido de nutrientes de Cada Alimento - Estado nutricional - Definición de desnutrición y obesidad		- Preguntas y respuestas - ¿Qué es una alimentación saludable? - ¿Cómo se clasifican los nutrientes? - ¿Cuáles son los beneficios de una alimentación?



	15:30-16:00	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
	16:00-17:00	- Conocer dietas para los niños en etapa preescolares	- Dietas alimentarias en niños de etapa preescolar - Importancia de una Alimentación saludable - Estado nutricional - Consejos para la alimentación del niño en etapa preescolar	- Identificación de cada alimento - Collage de Dietas - Desayuno - Media mañana - Almuerzo - Media tarde - Refrigerio	Lesly Naranjo (investigador)	- Preguntas y respuestas - Un ejemplo de un desayuno para su niño.

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021)



El plan de actividades de la capacitación sobre alimentación saludable fue beneficioso para las madres del barrio central de la parroquia San Juan ya la que se expuso mediante carteles y la guía alimentaria que fue diseñada para entregar a cada una de las madres con el fin incrementar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y adecuada para a sus niños en etapa preescolar y así evitar alteraciones y déficit en el estado nutricional del preescolares.



Encuesta de satisfacción de la capacitación dictada

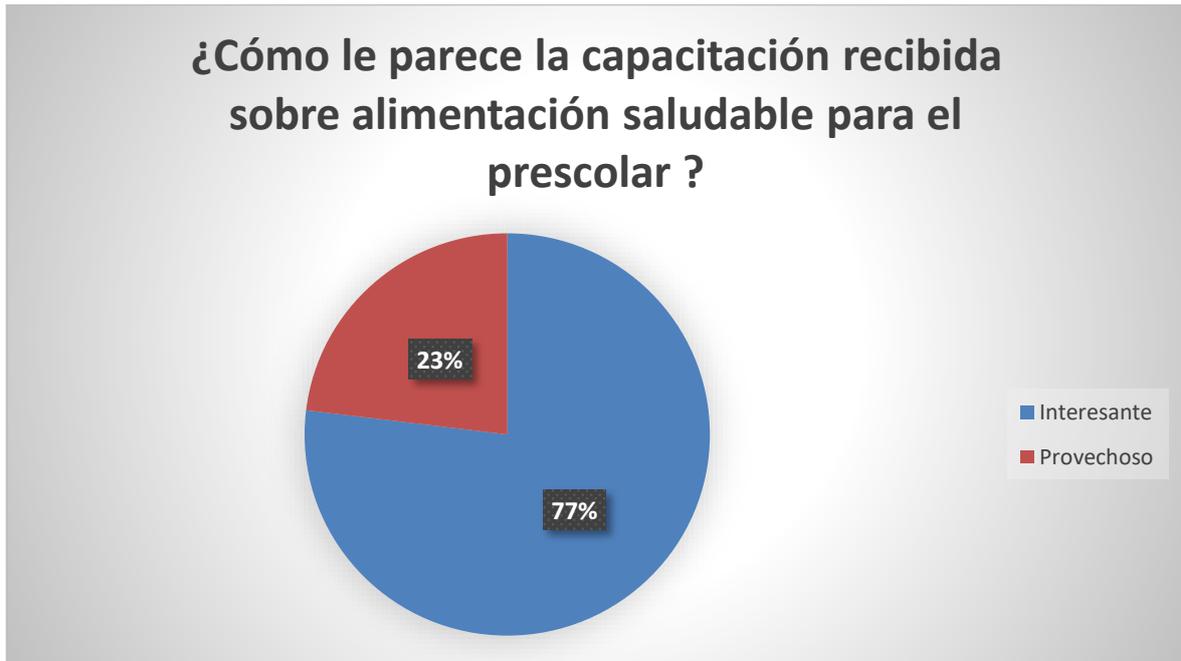
Tabla 19: Encuesta de satisfacción

N°	¿Cómo le parece la capacitación recibida sobre alimentación saludable para el preescolar ?	La capacitación sobre alimentación saludable para el preescolar le ayudo a incrementar su conocimiento sobre el tema	Le gustaría recibir más información sobre el tema y recomendaría esta capacitación a más personas
1	Interesante	Si	Si
2	Interesante	Si	Si
3	Interesante	Si	Si
4	Provechosa	Si	Si
5	Interesante	Si	Si
6	Interesante	Si	Si
7	Provechosa	Si	Si
8	Interesante	Si	Si
9	Interesante	Si	Si
10	Interesante	Si	Si
11	Interesante	Si	Si
12	Provechosa	Si	Si
13	Interesante	si	Si

Fuente: Encuestas de satisfacción

Elaborado por : Naranjo Naranjo Lesly Veronica

Gráfico 13: Encuesta de satisfacción sobre la capacitación



Fuente: Encuestas aplicadas en el Barrio Central

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica.2021

Análisis e interpretación: Se estableció una encuesta de satisfacción sobre la capacitación que se brindó a las 13 madres de los preescolares; la misma que se realizó mediante tres interrogantes, la primera ¿Cómo le parece la capacitación recibida sobre alimentación saludable para el preescolar? Se observa claramente que el 77% de madres responden que fue interesante la información recibida y el 23% que son 3 madres menciona que esta charla fue provechosa; la segunda pregunta sobre La capacitación sobre alimentación saludable para el preescolar le ayudo a incrementar su conocimiento sobre el tema el 100% que es toda la población mencionan que sí y en la última pregunta le gustaría recibir más información sobre el tema y recomendaría esta capacitación a más personas también se observa que las 13 madres que es el 100% responden que sí.



CONCLUSIONES

- A través de la encuesta se observó que las madres de familia no tenían un conocimiento suficiente para brindar una alimentación saludable y adecuada a niños en etapa preescolar ya que esto afectó en el estado nutricional de sus hijos .
- Al realizar la ficha antropométrica para valorar el estado nutricional mediante el peso y talla a los 13 niños del barrio central de San Juan se establece que presentan problemas de desnutrición global aguda y crónica, es decir que si depende de la alimentación el estado nutricional de los niños.
- La capacitación realizada mediante la guía de alimentación saludable se dio a conocer con el fin de ayudar a las madres y niños preescolares mediante la adquisición del conocimiento sobre alimentación, esta guía contiene información sobre la alimentación que debe recibir el niño o niña con el fin de mitigar los problemas de salud ya sea desnutrición u obesidad que mayormente presenta los preescolares por el mal consumo de alimentos.



RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las madres de familia continuar buscando más información sobre una alimentación saludable y ver una estrategia de preparar los alimentos que sean variados coloridos llamativos donde les atraiga a sus hijos para el consumo de una alimentación adecuada para su correcto crecimiento y desarrollo de los niños en etapa preescolar.
- Se recomienda a las madres de los niños preescolares que deben tener muy en cuenta que deben acudir a los controles mensuales para que sean valorados mediante las medidas antropométricas y ver el estado nutricional del niño en el que se encuentra y evitar problemas de salud a futuro.
- Se recomienda a las madres de los niños preescolares poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la capacitación que recibieron sobre alimentación saludable y brindarles a sus niños una alimentación adecuada de acuerdo a su edad así también deben cuidar el aseo a la hora de preparar los alimentos de los niños y respetar sus horarios de comida debido a que estos hábitos se heredan hasta la vida adulta.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Flores CMF. CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS PADRES, FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 2° A 5° GRADO DE LA IEP N° 70025 INDEPENDENCIA NACIONAL DE LA CIUDAD DE PUNO - 2017. [Online].; 2018 [cited 2018 Diciembre 17. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9715/Flores_Flores_Celestina_Magdalena.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
2. El blog de Educo. Desnutrición infantil: datos del hambre en el mundo. [Online].; 2019 [cited 2019 Abril 05. Available from: <https://www.educo.org/Blog/Desnutricion-infantil-datos-hambre-en-el-mundo#>.
3. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA). [Online].; 2019 [cited 2019. Available from: https://www.who.int/elena/titles/supplementary_feeding/es/.
4. León A, Terry B, Quintana I. Estado nutricional en niños menores de 5 años en un consultorio de Babahoyo (República del Ecuador). Cubana de Higiene y Epidemiología. 2009 Enero; 47(1).
5. FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA UNICEF. Desnutrición- En UNICEF Ecuador desarrollamos iniciativas para que cada niño, niña y adolescente crezca sano y desarrolle su máximo potencial. [Online].; 2014 [cited 2014. Available from: <https://www.unicef.org/ecuador/desnutricion#:~:text=En%20Ecuador%20C%201%20de%20cada,huellas%20para%20toda%20la%20vida>.
6. Montoya P. Desnutrición infantil en Chimborazo, una deuda Social. [Online].; 2020 [cited 2020 Enero 14. Available from: <https://www.diariolosandes.com.ec/desnutricion-infantil-en-chimborazo-una-deuda-social/#:~:text=La%20ultima%20Encuesta%20Nacional%20de,8%20por%20cada%20100%20ni%C3%B1os>.
7. Naraanjo L. Estado Nutricional. 2020..
8. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [Online]. Available from: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>.
9. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. [Online].; 2018 [cited 2018 Agosto 31. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
10. Quijano LDG. Características de una alimentación saludable. [Online].; 2016 [cited 2016 10 10. Available from: https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/.
11. Condemaita D. "INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD PREESCOLAR (2-5 AÑOS), EN EL CENTRO DE DESARROLLO BILINGÜE "TINYTOON" EN EL PERÍODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2011 DE LA PARROQUIA HUACHI- LORETO DE LA CIUDAD DE AMBATO.". [Online].; 2013 [cited 2013 Mayo. Available from: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5524/1/Condemaita%20Bejarano%20Diana%20Alexandra.pdf>.
12. ARÁUZ G. "RELACIÓN ENTRE LOS CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y



- PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SOBRE EL DESAYUNO, LONCHERA Y ALMUERZO, DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE 2-5 AÑOS QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE EDUCACIÓN INICIAL MUNDO INFANTIL Y SU ESTADO NUTRICIONAL". [Online].; 2013 [cited 2013 Mayo]. Available from:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5994/T-PUCE-6263.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
13. Martínez A, Giner C. CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN. [Online].; 2016 [cited 2016]. Available from:
<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>.
 14. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. [Online].; 2017 [cited 2017]. Available from:
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>.
 15. Machado A. ESTADO NUTRICIONAL Y PREVALENCIA DE ANEMIA FERROPÉNICA EN NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS DEL BARRIO TANGUARÍN – SAN ANTONIO DE IBARRA, PERÍODO 2017. [Online].; 2017 [cited 2017]. Available from:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7824/1/06%20NUT%20223%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>.
 16. Michelle MMA. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE. [Online].; 2017. Available from:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7824/1/06%20NUT%20223%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>.
 17. Agencia de la ONU para los Refugiados comité español. Desnutrición, un problema que persiste en el siglo XXI. [Online].; 2017 [cited 2017 Abril 19]. Available from:
<https://eacnur.org/es/actualidad/noticias/emergencias/desnutricion-un-problema-que-persiste-en-el-siglo-xxi>.
 18. Barreda P. Sobrepeso y obesidad en el escolar: evaluación y tratamiento. [Online].; 2004 [cited 2004]. Available from:
<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/APS/1929>.
 19. Organización mundial de la salud. Comisión para acabar con la obesidad infantil. [Online].; 2020 [cited 2013]. Available from: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>.
 20. Ministerio de salud de Costa Rica. Guía alimentaria para la educación nutricional en Costa Rica. [Online]. Available from:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/quiasalimentarias/antecedentes.pdf.
 21. Molina V. Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. Scielo. 2008 junio ; 21(1).
 22. FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. “NIÑOS, ALIMENTOS Y NUTRICIÓN- CRECER BIEN EN UN MUNDO EN TRANSFORMACIÓN”. [Online].; 2019 [cited 2019]. Available from:
<https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>.
 23. Durand D. Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111-Callao en el año 2008. [Online].; 2010 [cited 2010]. Available from:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/254/Durand_pd



- [.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](#)
24. Coca M. NIVEL DE CONOCIMIENTO DE PADRES SOBRE ALIMENTACION INFANTIL Y ESTADO NUTRICIONAL DE PREESCOLARES DEL COLEGIO UNION 2017. [Online].; 2017 [cited 2019. Available from: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8709/1/2019_Coca-Jurado.pdf.
 25. Ramos L, Huaman C. REDISEÑO DEL PROCESO DE MATRICULA APLICANDO LA METODOLOGIA BPM EN LA OFICINA GENERAL DE MATRICULA, REGISTRO Y ESTADISTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA DE ICA - 2015. [Online].; 2015 [cited 2015. Available from: <https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/UNICA/2882/48.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
 26. Flores M. Gestión del conocimiento organizacional en el taylorismo y en la teoría de las relaciones humanas. Scielo. 2005; 26(2).
 27. Cabanach R. Concepciones y enfoques de aprendizaje. Psicodidáctica. 2000; 4(2).
 28. Carlos Monje Álvarez. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. [Online].; 2011. Available from: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>.
 29. Vélez L. Investigación cualitativa. [Online].; 2008 [cited 2008. Available from: <https://ponce.inter.edu/cai/Comite-investigacion/investigacion-cualitativa.html>.
 30. Alvares CM. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. [Online].; 2011 [cited 2011. Available from: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>.
 31. Lozada J. Investigación Aplicada definición, Propiedad Intelectual e Industrial. Divulgación Científica de la Universidad Tecnológica Indoamerica. 2014; 4(2).
 32. Arias F. Tipos y diseños de investigación.. [Online].; 2012 [cited 2012. Available from: http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/2013/04/tipos-y-diseno-de-la-investigacion_21.html.
 33. Haon A. "CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN NIÑOS PREESCOLARES DESNUTRIDOS HOSPITALIZADOS EN EL ÁREA DE PEDIATRÍA DEL HOSPITAL ABEL GILBERTO PONTON". [Online].; 2011 [cited 2011 Junio. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/779/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-15.pdf>.
 34. Flores JAV. Valoración Nutricional. LASALLISTA. 2018; 15: p. 1-7.
 35. KIDS BARCELONA SANT JOAN de DÉU. ¿Qué es el asentimiento y el consentimiento? [Online].; 2015 [cited 2015. Available from: <https://www.kidsbarcelona.org/es/que-es-asentimiento-consentimiento>.
 36. Casas A, Labrador R. La encuesta como técnica de investigación. Atención Primaria. 2003;: p. 527-538.
 37. MedlinePlus Información de salud para usted. Curva de crecimiento. [Online].; 2019 [cited 2019. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001910.htm>.
 38. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. [Online].; 2018 [cited 2018 Agosto 31. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>.
 39. Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición aguda moderada y severa en niños y niñas de 0 a 59 meses de edad. [Online].; 2017 [cited 2016 Enero. Available from:



<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/lineamiento-desnutricion-aguda-minsalud-unicef-final.pdf>.

- 40. Ministerio de salud. Plan insectorial de alimentacion y nutricion escolar. [Online].; 2018 [cited 2018. Available from: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>.
- 41. Quijano. LDG. CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE. [Online].; 2016 [cited 2016 10 10. Available from: https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/.

Unsupported source type (Interview) for source DrM20.

Unsupported source type (Interview) for source DrM20.

Unsupported source type (Interview) for source DrM201.

Unsupported source type (Interview) for source DrM201.

1.



ANEXOS

Anexo A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

 <p style="margin: 0;">INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR PARTICULAR "SAN GABRIEL" <i>Registro Institucional: 07020 CONESUP</i> TECNOLOGÍA EN ENFERMERÍA</p>  <p style="margin: 0;">FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO</p>
<p>Datos Generales:</p> <p>1. Nombre del Investigador: </p> <p>2. Nombre de la Institución: </p> <p>3. Provincia, cantón y parroquia: </p> <p>4. Título del proyecto: </p>
<p>Presentación:</p> <p>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. Puede existir algunas palabras que no entienda por lo cual me permite interrumpirle para su ampliación</p>



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.

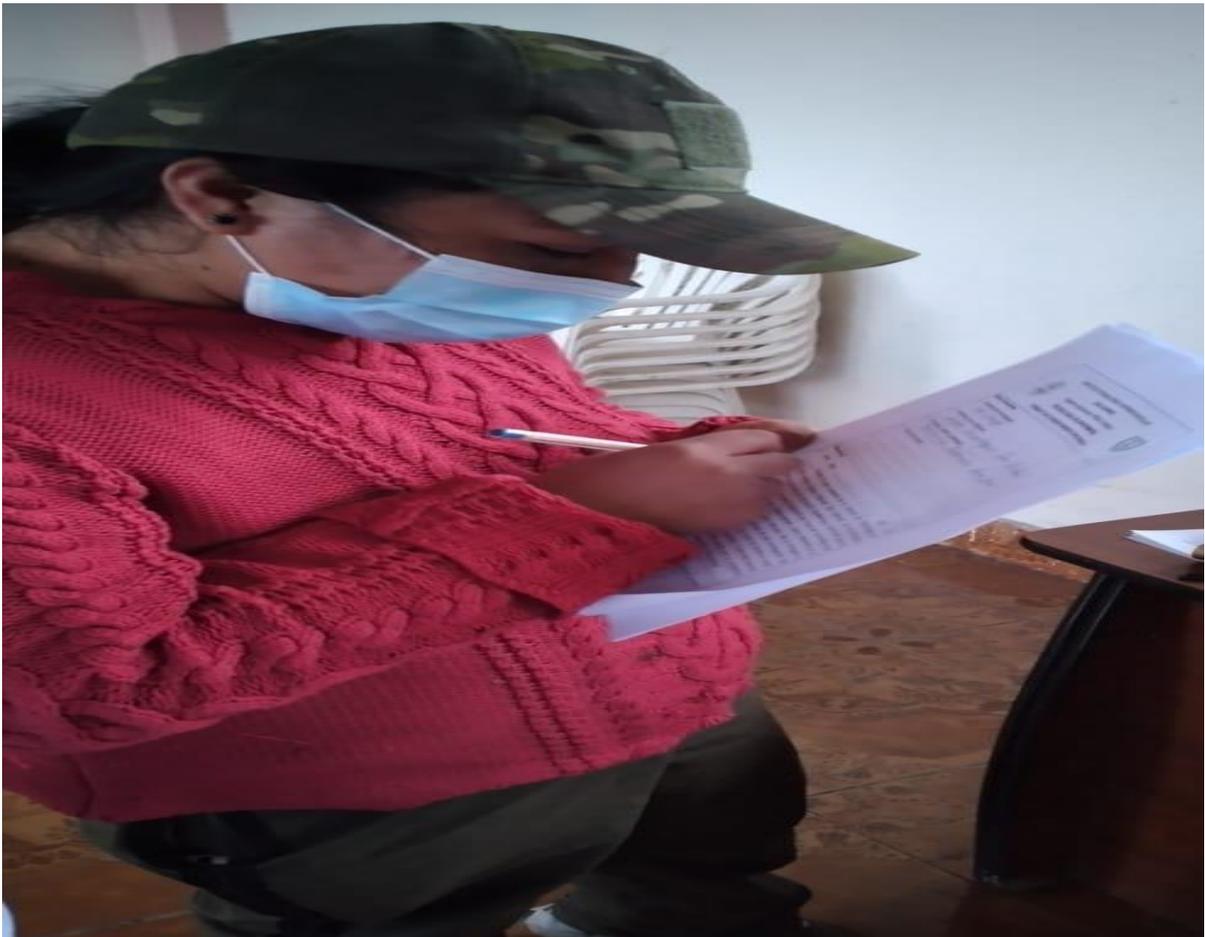
Nombre del Investigador:

Firma del Investigador:

Fecha: Día/mes/año

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

Actividad A :Llenado del consentimiento informado por las madres de los niños prescolares de barrio Central parroquia San Juan .



Realizado en: El barrio Central Parroquia San Juan.

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica



Anexo B: ENCUESTA

Objetivo: Determinar los conocimientos Alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños de prescolares del Barrio Central, Parroquia San Juan, Cantón Riobamba, Provincia Chimborazo, enero – abril 2021.

Instructivo: Se solicita llenar muy cordialmente, la presente encuesta marcando con una X En la respuesta que usted considere apropiada.

Datos personales:

Edad: < 18 años..... 18 a 35 años..... > 35 años.....

Etnia: Indígena..... mestiza.....

Estado Civil: Casada o unida..... Soltera..... Divorciada..... Viuda.....

Grado de Instrucción: Primaria..... Secundaria..... Superior.....

Ocupación: Empleada.....Que aceres domésticos..... Cuanta propia.....

Otros.....

Conocimientos generales

1.- Considera que su hijo lleva una alimentación saludable para su correcto desarrollo y crecimiento?

Si _____

No _____

2. ¿Cuántas veces al día comen los niños?

3 veces al día _____

4 veces al día _____

5 veces al día _____

Más veces al día _____

3.- ¿Usted les brindarles comidas rápidas a su niño?

Si _____

No _____

4. ¿Con que frecuencia lleva a su niño al control médico?

Siempre _____

Casi siempre _____

Nunca _____

5. Sabe usted como aporta los nutrientes en el desarrollo del niño

Si _____

No _____



6 . Conoce sobre los grupos alimenticios

Sí _____

No _____

7. Lava las manos antes de ingerir los alimentos.

Sí _____

No _____

8 . Lava los alimentos para la preparación de sus comidas

Sí _____

No _____

9. Usted aparte de la alimentación complementa a su niño con vitaminas en la etapa preescolar.

Si _____

NO _____

10.- ¿Le gustaría conocer el hábito alimenticio que debe llevar un niño acorde a su edad?

Si _____

No _____

Gracias por su colaboración

Actividad B :Encuestando a las madres de los niños prescolares de barrio Central parroquia San Juan



Realizado en: El barrio Central Parroquia San Juan.

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica



Realizado en: En la casa Barrial del barrio Central Parroquia San Juan.

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021)



Anexo C: HOJA DE REGISTRO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

N°	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD	SEXO	PESO (Kg)	TALLA (cm)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021)

Actividad C: Toma de medidas antropométricas a los niños prescolares de barrio Central parroquia San Juan

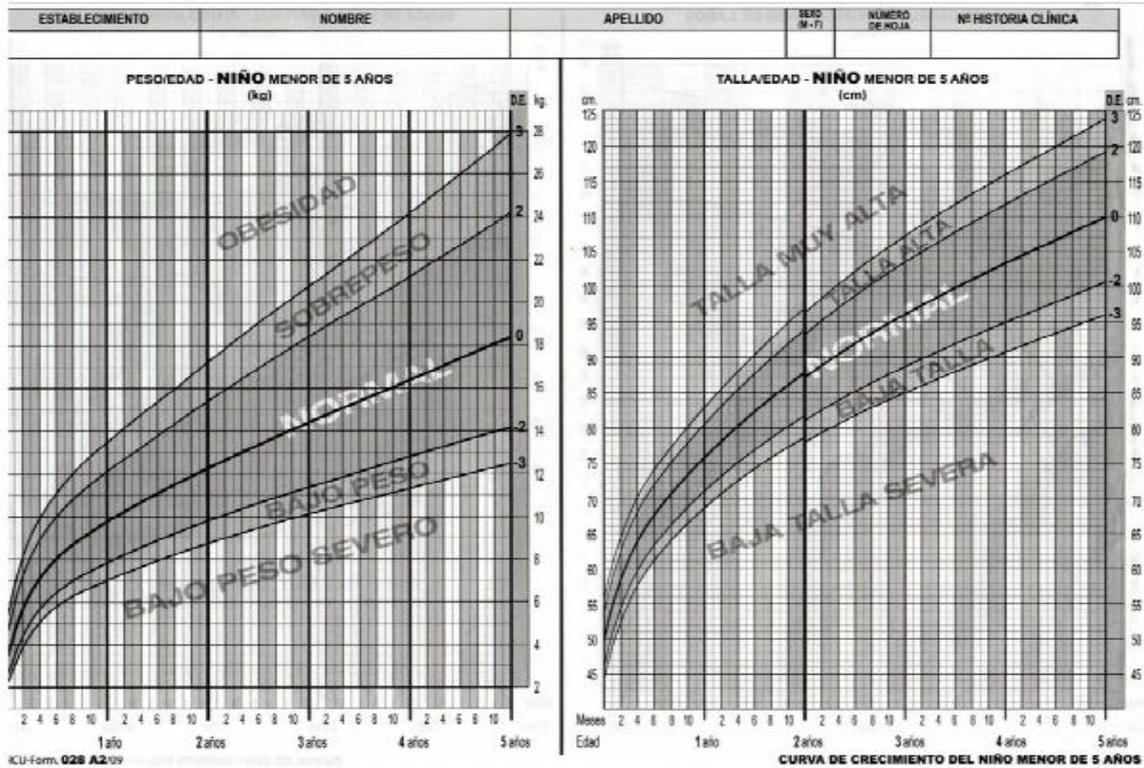


Realizado en: En del barrio Central Parroquia San Juan.
Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021).

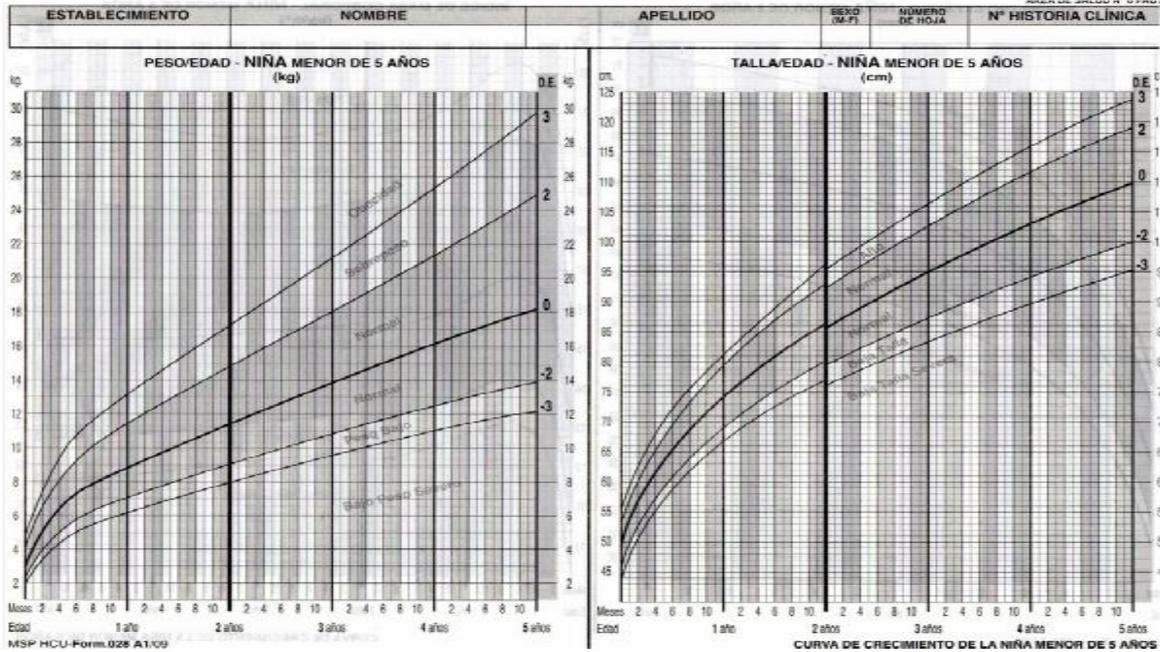


Realizado en: En del barrio Central Parroquia San Juan.
Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021).

Anexo D: CURVAS DE CRECIMIENTO DE LOS NIÑOS

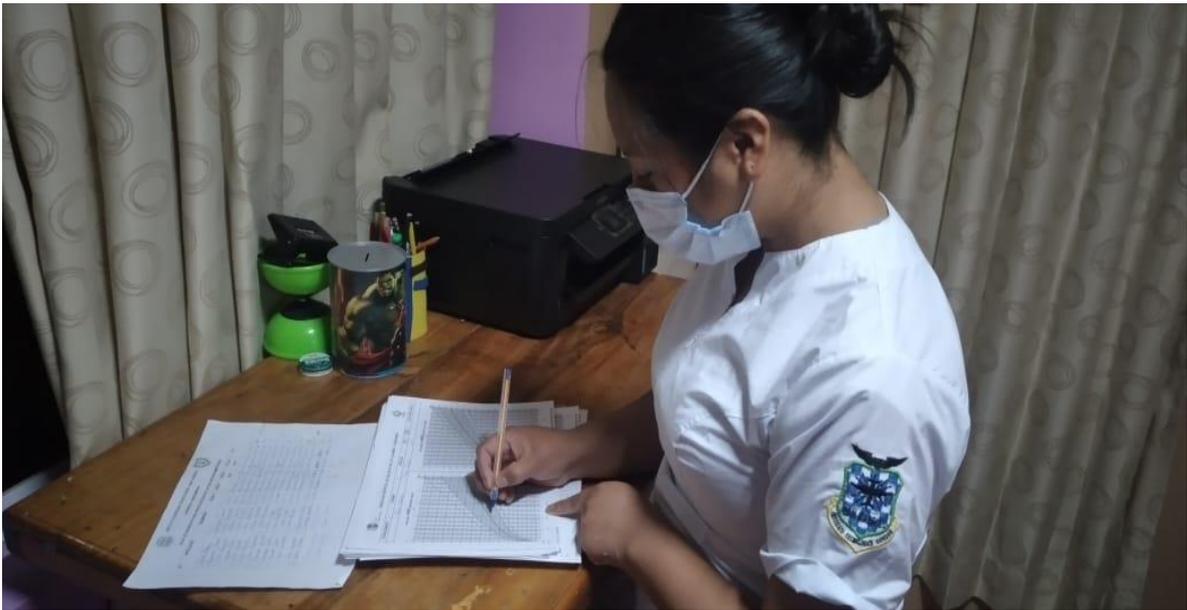


Fuente : Ministerio de salud curvas de crecimiento

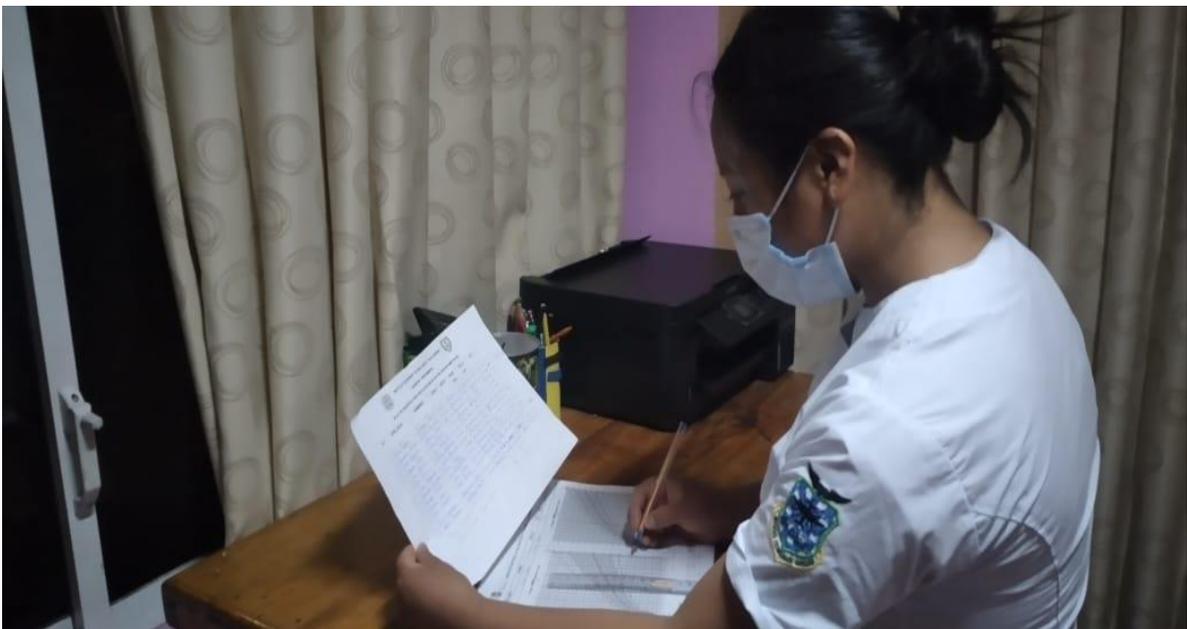


Fuente : Ministerio de salud curvas de crecimiento

Actividad # D: Graficar las curvas de crecimiento con los datos antropométricos obtenidos de los niños prescolares de barrio Central parroquia San Juan



Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021)



Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021)

Anexo # E: Capacitación sobre Alimentación saludable en niños prescolares



Realizado en: En la casa barrial del barrio Central el día domingo 28 de marzo del 2021
Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021)



Realizado en: En la casa barrial del barrio Central el día domingo 28 de marzo del 2021
Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica (2021)

Actividad E: Realización de un collage realizando armando un desayuno saludable



Realizado en: En la casa barrial del barrio Central el día domingo 28 de marzo del 2021
Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica



Realizado en: En la casa barrial del barrio Central el día domingo 28 de marzo del 2021
Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica

Actividad E: Entrega de guía alimentarias a cada una de las madres



Realizado en: En la casa barrial del barrio Central el día domingo 28 de marzo del 2021
Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica



Realizado en: En la casa barrial del barrio Central el día domingo 28 de marzo del 2021
Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica



Actividad E: Encuesta de satisfacción

Encuesta de satisfacción

Encuesta para medir nivel de conocimiento: Al final de la capacitación

1. Considera que la capacitación recibida sobre alimentación saludable para los niños de etapa preescolar fue:

- a) Interesante
- b) Provechosa
- c) No muy interesante
- d) Una pérdida de tiempo

2. La capacitación de alimentación saludable recibida logró incrementar su conocimiento sobre este tema

Si ___ NO ___

3. Le gustaría recibir más información sobre el tema, recomendaría esta capacitación a más personas.

Si__ NO__

Gracias por su colaboración

Actividad E: Realizando las encuestas de satisfacción a las madres



Realizado en: En la casa barrial del barrio Central el día domingo 28 de marzo del 2021

Elaborado por: Naranjo Naranjo Lesly Veronica

GUÍA ALIMENTARIA PARA NIÑOS PREESCOLARES



La guía alimentaria es un instrumento para la educación en nutrición que proporciona una adecuada alimentación a los niños.

En el periodo escolar el crecimiento es continuo, se establecen hábitos alimenticios.

Nutrición

Es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud; es el proceso mediante el organismo asimila los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

NOTA

Una nutrición equilibrada es fundamental para mantener una buena salud. Si no se adquieren alimentos saludables pueden contraerse enfermedades como son:

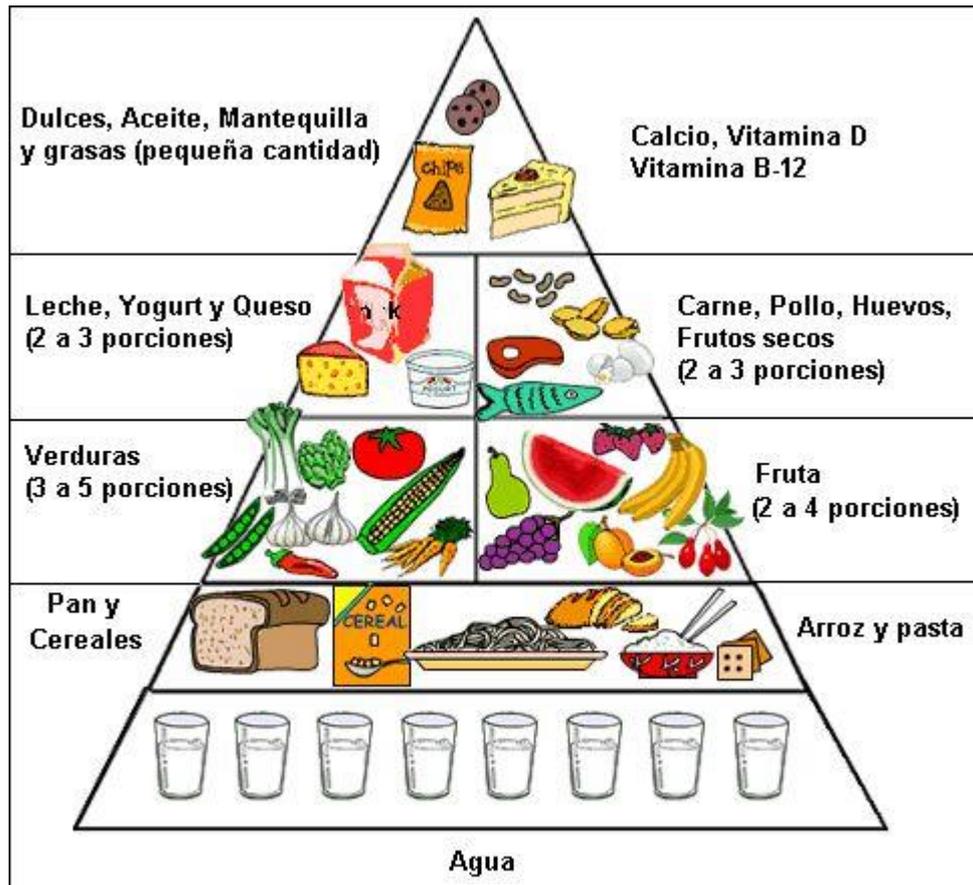
- La obesidad
- La desnutrición

Alimentación

Es el conjunto de actos voluntarios y consientes dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos relacionados con el medio económico y sociocultural, por lo tanto determinan al menos en gran parte los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Pirámide alimentaria





Grupos de alimentos

CEREALES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS





Se recomienda de 6 a 10 porciones al día.

Los cereales son los frutos que generan energía en la dieta ya que provienen de energía como en forma de carbohidratos, los principales son:

- Trigo
- Avena
- Cebada
- Maíz
- Centeno
- Quinoa

Los tubérculos son raíces que se engrosan acumulando nutrientes, los más utilizados en la alimentación son:

- Papa
- Zanahoria blanda y amarilla
- Melloco
- Mashua
- Oca
- Camote
- Papa china

Los plátanos nos aportan carbohidratos y son buena fuente de energía que permiten cubrir nuestras necesidades, tienen una gran variedad que son:

- Guineo
- Maqueño
- Maduro
- Verde
- Orito

VERDURAS



Se recomienda 1 porción al día.

(Equivale a)

Verduras cocinadas $\frac{1}{2}$ taza

Verduras crudas 1 taza

Las verduras que más se deben utilizar son:

- Acelga
- Espinaca
- Lechuga
- Pimiento
- Tomate
- Pepinillo
- Berenjena
- Apio
- Brócoli

- Col
- Espárragos
- Nabo
- Cebolla
- Perejil
- Cilantro

FRUTAS



Se recomienda de 5 porciones al día.

Las frutas son ricas en vitaminas a su vez provee de fibra por lo que es recomendable consumir con la cascara.

Vitamina A – Frutas amarillas

Buena para la visión y crecimiento de los niños.

Vitamina C – frutas cítricas

Incrementa las defensas ante infecciones.

Papaya
Mango
Melón
Durazno

Mandarina
Naranja
Limón
Guayaba
Frutilla
Piña

CARNES, AVES, PESCADO Y MARISCOS



Se recomienda 1 porciones al día que es igual a 2 onzas.

- Es la parte comestible de los músculos de los animales, sea res, aves, pescado y otros.
- Aportan con la proteína que el organismo necesita para sintetizar sus propios músculos lo que favorece al crecimiento.

- Aportan minerales como hierro, fósforo y vitaminas del complejo B.
- El pescado es esencial por contener aceites que ayudan al desarrollo cerebral.
- Los derivados de las carnes son: huevos, embutidos, vísceras.

LÁCTEOS



Se recomienda 2 a 3 porciones al día.

1 taza de leche

1 rebanada de queso

1 vaso pequeño de yogurt

- Los lácteos son derivados de la leche como el yogurt y el queso.
- Aportan proteínas y son fuente de: vitamina A y D, minerales como el calcio, fósforo, y magnesio esenciales para el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes.

LEGUMINOSAS



Se recomienda 1 porción al día o ½ taza cocinada

Son ricos en proteínas; si se combina con cereales se obtienen proteínas de alta calidad necesaria para el crecimiento, se puede consumir fresco o secos después de ser almacenados, los más utilizados son:

- Frejol
- Lenteja
- Soya
- Arveja
- Garbanzo
- Chochos

Combinaciones

- Chochos con tostado
- Habas con choclo
- Arroz con menestra (fréjol, garbanzo, lenteja)

- Colada de avena con leche de soya

GRASAS Y ACEITES



Su consumo excesivo puede causar sobrepeso, obesidad y problemas de corazón.

Aportan a una gran cantidad de calorías por lo que su consumo debe ser en mínimas porciones diariamente, existen grasas saturadas e insaturadas como:

- Manteca
- Mantequilla
- Nata
- Aceite (soya, maíz, oliva, aguacate, girasol)

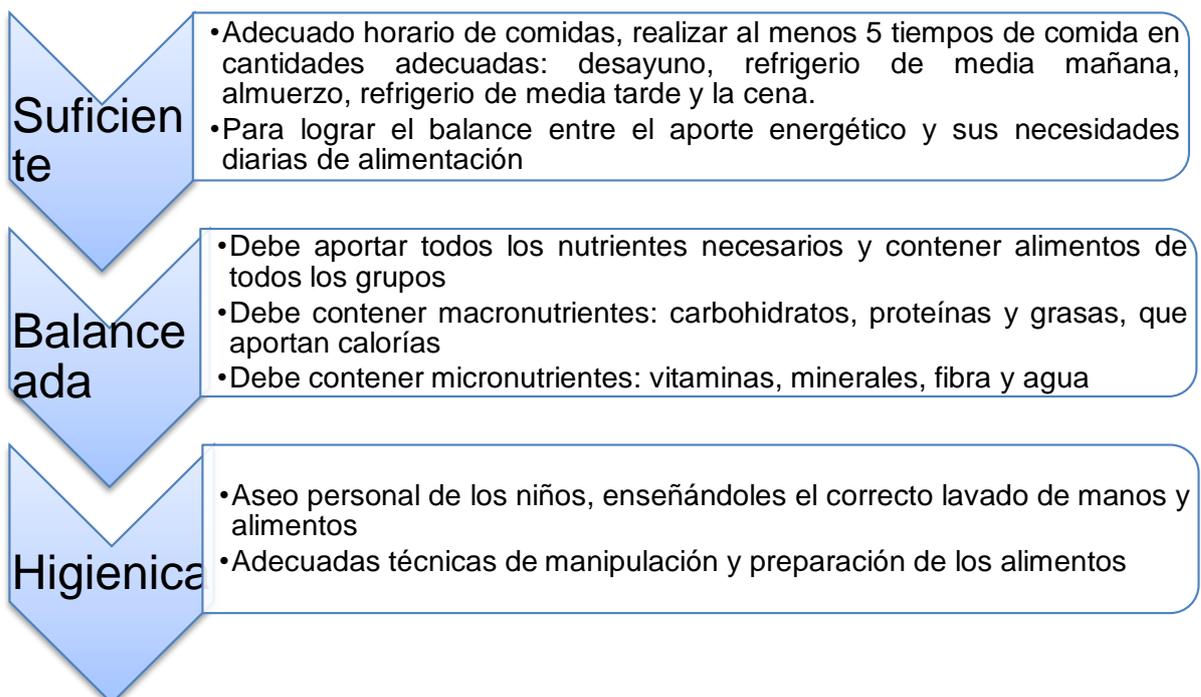
AZÚCARES



Se debe consumir máximo 6 cucharitas al día.

- Aportan energía pero nada de nutrientes
- Son utilizados para endulzar y para la preparación de productos como:
 - Caramelos
 - Refrescos
 - Gaseosas
 - Jugos
 - Mermeladas
 - Postres
 - Gelatinas
 - Chocolates
 - Helados
 - Galletas
 - Pasteles

Dieta de un preescolar



Desayuno en los niños

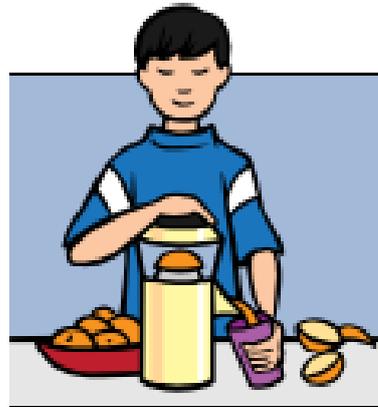
- ❖ El desayuno ayuda en el desempeño escolar ya que provee de la energía que un niño/a necesita para realizar sus actividades en la escuela, tienen un mejor comportamiento y desempeño mental.
- ❖ Si un niño no desayuna es perjudicial para su salud, además de afectar a sus habilidades de memoria, razonamiento y solución de problemas.

El desayuno debe contener:

- ❖ Un lácteo
- ❖ Una fruta
- ❖ Un cereal

Ejemplo de un desayuno

Una taza de papaya
picada
Una taza de colada de
colada de machica con
leche



Ojo: DESAYUNA HOY PARA MAÑANA SER FUERTE.

Almuerzo de los niños

Constituye aproximadamente el 30% de las necesidades nutricionales. Puede estar compuesto por dos platos o por un plato. Se debe incluir alimentos de todos los grupos:

- ❖ Cereales
- ❖ Verduras
- ❖ Carnes
- ❖ Lácteos

Ejemplo del almuerzo

Puré de papas
Pollo honeado
Ensalada
Batido de fresa



Merienda de los niños

Aproximadamente la merienda cubre el 10% a 15 % de las necesidades nutricionales. Debe estar constituida por alimentos fáciles de consumir y digerir .

Que contiene la merienda

- ❖ Cereales
- ❖ Verduras
- ❖ Lácteos
- ❖ Vegetales

Ejemplos de merienda

Leche con
chocolate y
sándwich de queso
y vegetales

Refrigerios saludable

Es importante el refrigerio en la media mañana y de media tarde, debe aportar entre el 10% a 15% de los requerimientos nutricionales. El refrigerio proporciona la energía a los niños/as que ha perdido durante las actividades físicas e intelectuales en la mañana y tarde. Por eso esta comida ayuda a que mantengan un nivel de

atención y rendimiento físico activo hasta la siguiente comida.

Es importante que los padres permitan que los niños puedan elegir los refrigerios saludables, teniendo a mano frutas, verduras listas para comer y agua para beber. Para preparar la lonchera escolar debe explicar a sus hijas e hijos cuáles son los alimentos sanos, nutritivos, en cantidades moderadas de acuerdo a su etapa preescolar.

El refrigerio de media mañana y de media tarde, debe aportar entre el 10 y 15% de los.

Hay que evitar el consumo de productos como papas fritas elaboradas, refrescos y jugos con colorantes, y golosinas, ya que producen falta de concentración además que contienen exceso de sal y azúcar lo que es perjudicial para la salud.



Alimentos que se deben evitar



- Dulces, en exceso
- Bebidas gaseosas, gelatina, jugos procesados y otros alimentos muy azucarados
- Alimentos grasosos, frituras y comida chatarra
- Café, té
- Dosificar la cantidad de sal
- Mayonesa, salsa de tomate procesada
- Condimentos fuertes
- Evite el exceso de hidratos de carbono y grasa, porque el niño obeso de hoy es el adulto enfermo de mañana.