



**UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA**

TESIS

**PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TEMA:

**“ANÁLISIS DE LA CALIDAD Y CANTIDAD DE ALIMENTACIÓN DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TRES A CINCO AÑOS QUE ASISTEN AL
PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA MARÍA MONTESSORI DE LA
CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS. JUNIO A
DICIEMBRE 2011”.**

AUTORA

DEBORATH MARIANA CAMPI OCAMPO

DIRECTOR DE TESIS

DR. FRANCISCO VILLACRÉS FERNÁNDEZ.MD.MG.

BABAHOYO - ECUADOR

2010 - 2011



**UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**DR. CÉSAR NOBOA AQUINO
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**DR. FRANCISCO VILLACRÉS FERNÁNDEZ
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE TECNOLOGIA
MEDICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**DR. FRANCISCO VILLACRÉS FERNÁNDEZ
DIRECTOR DE TESIS**

**AB. ISRAEL MALDONADO CONTRERAS
SECRETARIO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACION

PRESIDENTE

1ER VOCAL

2DA VOCAL

**AB. ISRAEL MALDONADO CONTRERAS
SECRETARIO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

CERTIFICACIÓN

Doctor.

Francisco Villacrés Fernández

DIRECTOR DE LA ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA

En su despacho

De mis consideraciones:

Al haber sido designado por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencia de la Salud, Director de Tesis del tema:

“ANÁLISIS DE LA CALIDAD Y CANTIDAD DE ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TRES A CINCO AÑOS QUE ASISTEN AL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA MARÍA MONTESSORI DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS. JUNIO A DICIEMBRE 2011”, cuya autoría corresponde a la proponente de la Carrera de Nutrición y Dietética:

DEBORATH MARIANA CAMPI OCAMPO

A usted muy respetuosamente Certifico:

- a. Haber dirigido y asesorado la Tesis de Grado en todas sus Fases Interactuantes del proceso Investigativo de Acuerdo al Cronograma de actividades.
- b. Que ha sido realizada según las exigencias metodológicas, técnicas y científicas para el Tercer Nivel Académico de la Carrera Terminal de Nutrición y Dietética, y
- c. Que cumple con los requisito del Reglamento de Grado y Títulos de la Facultad de Ciencias de Salud, por lo que **AUTORIZO SU PRESENTACIÓN, SUSTENTACION Y DEFENSA.**

Atentamente

Dr. Francisco Villacrés Fernández
DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

La señorita Deborath Mariana Campi Ocampo, manifiesta que el presente trabajo de investigación fue realizado para la obtención del título de Licenciado en Nutrición y Dietética; con el tema **“ANÁLISIS DE LA CALIDAD Y CANTIDAD DE ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TRES A CINCO AÑOS QUE ASISTEN AL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA MARÍA MONTESSORI DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS. JUNIO A DICIEMBRE 2011”**, el mismo fue elaborado cumpliendo con todos los requerimientos solicitados por la Universidad Técnica de Babahoyo, por lo que asume la autoría del mismo.

DEBORATH MARIANA CAMPI OCAMPO

ALUMNA

DEDICATORIA

Dedico este presente trabajo a **Dios**, por darme salud y vida y poder alcanzar una de mis metas, mi título profesional.

A mi **Hija Ariannita** por ser la persona más importante de mi vida es la que me motiva para seguir adelante en todo lo que metas que me propongo.

A mi **Madre** por haber confiado en mí, apoyarme en todo momento, por sus consejos, por su amor y ha sido la que me ayudo a culminar mi carrera profesional.

A mi **Padre** por haberme dado la vida y por su inmenso cariño.

A mi **Hermana Vanessa** por brindarme su apoyo, cariño y estar en las buenas y en las malas.

A mi **Hermano Ronald**, por cuidarme y protegerme siempre ya que ha sido como un padre.

A **Henry** por ser la persona que comparte mi vida, día tras día y por brindarme su apoyo, amor y confianza.

A mis sobrinas y sobrino, tías/ tíos, a **Mamá Luz**, a mi viejito lindo **Papá Segundo (+)** que ya no está conmigo pero siempre lo tengo presente.

A mis amigos, **Maryori, Xiomara, Estefanía, José** que hemos estado juntos en buenos y malos momentos entre lágrimas y sonrisas pero nos hemos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional. Y a todas las personas que confiaron en mí y participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis.

DEBORATH MARIANA CAMPI OCAMPO

AGRADECIMIENTO

A Dios, sobre toda las cosas, que ha sabido guiarme y darme sabiduría.

A la Universidad Técnica de Babahoyo, a los Docentes quiénes nos ha dado la oportunidad de que con sus sabios conocimientos culmine con éxito mi profesión.

Al Dr. Francisco Villacrés Fernández, docente quién con su conocimiento me ha guiado y apoyado en el desarrollo de esta investigación.

A todas las personas que nos han brindado su apoyo en el trayecto de este trabajo investigativo.

DEBORATH MARIANA CAMPI OCAMPO

TEMA:

“ANÁLISIS DE LA CALIDAD Y CANTIDAD DE ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TRES A CINCO AÑOS QUE ASISTEN AL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA MARÍA MONTESSORI DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS. JUNIO A DICIEMBRE 2011”.

INDICE

Caratula	
Certificación	
Autoría	
Aprobación del Tribunal	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Índice	
Introducción	11
1. Campo Contextual Problemático	15
1.1. Contexto Nacional, Regional, Local y/o Institucional	15
1.2. Situación Actual del Objeto de Investigación	18
1.3. Formulación del problema	22
1.3.1. Problema General	22
1.3.2. Problemas Derivados	22
1.4. Delimitación de la Investigación	23
1.5. Justificación	24
1.6. Objetivos	26
1.6.1. Objetivo General	26
1.6.2. Objetivos Específicos	26
2. Marco Teórico	27
2.1. Alternativas Teóricas asumidas	27
2.2. Categorías de Análisis Teórico Conceptual	30
2.3. Planteamiento de Hipótesis	49
2.3.1. Hipótesis General	49
2.3.2. Hipótesis Especificas	49
2.4. Operalización de la Hipótesis	50
3. Metodología	51
3.1. Tipo de Investigación	51
3.2. Universo y Muestra	51

3.3.	Métodos y Técnicas de Recolección de Información	52
3.4.	Procedimiento	54
4.	Análisis y Discusión de Resultados	56
4.1.	Tabulación e Interpretación de Datos	56
4.2.	Comprobación y Discusión de Resultados	72
4.3.	Conclusiones	74
4.4.	Recomendaciones	76
5.	Propuesta Alternativa	78
5.1.	Presentación	78
5.2.	Objetivos	80
5.2.1.	Objetivos General	80
5.2.2.	Objetivos Específicos	80
5.3.	Contenidos	81
5.4.	Descripción de los Aspectos Operativos de la Propuesta	82
5.5.	Recursos	83
5.6.	Cronograma de Ejecución de la Propuesta	84
6.	Bibliografía	85
7.	Anexos	88
	Anexo N° 1 Encuesta	89
	Anexo N° 2 Fotos	92
	Anexo N° 3 Matriz de interrelaciones de Problemas, Objetivos e Hipótesis	96

INTRODUCCION

Al ser la alimentación uno de los principales factores que determina el estado de salud de la población en especial la de niños y niñas, ésta depende de algunos parámetros importantes en torno al convivir familiar, como son entre otros factores sociales, económicos y culturales, especialmente por los recursos económicos disponibles en la familia. Las familias de bajos ingresos destina una alta proporción del gasto familiar a la adquisición de alimentos, recibiendo generalmente aquellos de mayor contenido energético y menor costo, en tanto familias de mejor posición económica recién alimentos más saludables, como frutas y verduras, lácteos, carnes magras y productos bajos en calorías. La adquisición de alimentos también está ligada a los gustos y preferencias, y su consumo se hace de acuerdo con determinados patrones culturales.

Adicionalmente, en los últimos años, se han producido importantes cambios en los estilos de vida de la población y con ello en la alimentación de niños y niñas, el mayor desarrollo económico, junto con el avance tecnológico alimentario y culinario, la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, la nueva estructura familiar, la gran influencia de la publicidad y de la televisión, la incorporación más temprana de los niños y niñas a la escuela, junto con la mayor posibilidad de elegir sus menús sin una adecuada supervisión familiar, entre otras, condiciona un consumo de alimentos con elevado aporte calórico y de baja calidad nutricional. Se ha demostrado que la tendencia de consumo se inclina al consumo de energía, proteínas, grasas animales y productos manufacturados ricos en grasas, azúcares refinados y sal, junto con un

bajo aporte de hidratos de carbono complejos y determinadas vitaminas y minerales.

En la infancia al igual que en la adolescencia, es esencial un equilibrado aporte nutricional para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial y, además, ayudar al establecimiento de hábitos alimentarios saludables que permitan prevenir determinados problemas de salud de la edad adulta.

La realidad del problema de malnutrición en la población infantil tiene varias aristas en torno al círculo vicioso que tiene, entre unas de las más relevantes es el hambre y la pobreza, ya que el hambre reduce la productividad y lleva a la pobreza, ésta impide que la gente compre o cultive la comida que necesita, los niños y niñas hambrientos o con bajas cantidades ingeridas de calorías, van a la escuela aprenden menos o interrumpen los estudios, la malnutrición aumenta en gran medida el riesgo de mortalidad materna y determina el escaso peso en el nacimiento de los niños y niñas. Las personas malnutridas tienen menos esperanzas de sobrevivir a las enfermedades.

La investigación se sustenta en analizar el tipo de alimentos y las cantidades del mismo para definir si proporcionan la calidad y cantidad suficiente de calorías las requeridas por los organismos humanos, cronológicamente definidos de tres a cinco años de edad, y de manera paralela tener una idea más crítica de los determinantes y condicionantes de la salud y que influyen o inciden en proporcionar a la niñez su seguridad alimentaria.

INTRODUCTION

To the being the feeding one of the main factors that determines the state of the population's health especially that of children and girls, this depends on some important parameters around cohabiting family, like they are among other social, economic and cultural factors, especially for the available economic resources in the family. The families of low revenues dedicate a high proportion from the family expense to the acquisition of foods, generally receiving those of more content energy and smaller cost, as long as families of better economic position newly healthier foods, as fruits and vegetables, milky, lean meats and low products in calories. The acquisition of foods is also bound to the likes and preferences, and its consumption is made of agreement with certain cultural patterns.

Additionally, in the last years, important changes have taken place in the population's lifestyles and with it in the feeding of children and girls, the biggest economic development, together with the alimentary and culinary technological advance, the incorporation of the woman to the work outside of the home, the new family structure, the great influence of the publicity and of television, the earliest incorporation in the children and girls to the school, together with the biggest possibility of choosing their menus without an appropriate family supervision, among other, it conditions a consumption of foods with high caloric contribution and of low nutritional quality. It has been demonstrated that the consumption tendency leans to the energy consumption, proteins, animal fats and rich manufactured products in fatty, refined sugars and salt, together with a first floor contribution of hydrates of carbon complex and certain vitamins and minerals.

In the childhood the same as in the adolescence, it is essential a balanced nutritional contribution to obtain an appropriate state of health, a good growth and physical development and psychosocial and, also, to help to the establishment of healthy alimentary habits that you/they allow to prevent certain problems of health of the mature age.

The reality of the malnutrition problem in the infantile population has several edges around the vicious circle that has, among some of the most excellent it is the hunger and the poverty, since the hunger reduces the productivity and it takes to the poverty, this prevents people to buy or cultivate the food that needs, the children and hungry girls or with low ingested quantities of calories, they go to the school they learn less or they interrupt the studies, the malnutrition increases in great measure the risk of maternal mortality and it determines the scarce weight in the birth of the children and girls. People malnutridas have less hopes of surviving the illnesses.

The investigation is sustained in analyzing the type of foods and the quantities of the same one to define if they provide the quality and enough quantity of calories those required by the human organisms, chronologically defined of three to five years of age, and in a parallel way to have a more critical idea of the determinant and conditions of the health and that they influence or they impact in providing to the childhood its alimentary security.

CAPITULO I

1. CAMPO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO

1.1.CONTEXTO NACIONAL, REGIONAL, LOCAL Y/O INSTITUCIONAL

En la cumbre del milenio de las Naciones Unidas, celebrada en el año 2000, 189 jefes de estado y de gobierno firmaron la Declaración del Milenio y se comprometieron a trabajar conjuntamente para conseguir un mundo mejor para todos antes del año 2015. Ocho objetivos desarrollo del milenio han sido aprobados, con lo que los países ricos y pobres se están empeñando en trabajar juntos en un esfuerzo a nivel mundial, dado que la inseguridad alimentaria sigue siendo un serio problema en el mundo, actualmente se presentan altos índices de desnutrición en especial en la población preescolar y escolar¹.

En el mundo actual, la mayor preocupación de los países en vías de desarrollo es el trabajar en los problemas de niñez y adolescencia, y principalmente en arrancar los problemas de malnutrición en la población, aun cuando más de 200 millones de niños y niñas menores de 5 años en el mundo padecen malnutrición aguda o crónica, tres cuartas partes de ellos padecen desnutrición crónica lo cual afecta desde diferentes puntos de vista el desarrollo y crecimiento de los mismos, en América Latina y el Caribe estos índices son alarmantes, organizaciones internacionales han volcado toda su estructura hacia el mejoramiento de la situación de niñez especialmente en materia de derechos, y el derecho a una alimentación

¹ FAO. www.fao.org/righttofood/es. Derecho a la Alimentación.

sana y adecuada es uno de los objetivos del milenio, el erradicar el hambre a nivel mundial es la directriz².

El hambre y la malnutrición ocasionan sufrimientos incalculables para millones de familias y provocan mala salud, pérdida de la capacidad de aprendizaje, pérdida de ingresos y productividad, así como muchos gastos en cuidados médicos y domésticos³.

En la Organización Mundial de la Salud existen varios estándares de malnutrición que son vistos desde las relaciones peso edad, principalmente, para el Ecuador estos estándares resultan extremadamente altos si comprobamos estos resultados con los de la población infantil, esto debido a ciertos condicionante de salud como el nivel de escolaridad de las madres, las condiciones socioeconómicas de la población, las características fisiológicas, los estilos de vida y las culturas, esto hace pensar que de manera equitativa no se puede valorar ni comparar los resultados de la población ecuatoriana con los estándares internacionales existentes, por lo que, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador ha adaptado nuevos parámetros acorde a nuestra realidad, aún así seguimos siendo uno de los países con más problemas de desnutrición⁴.

Una de las mayores preocupaciones adicionales es la inserción de niños y niñas a centros educativos a edades más tempranas, es decir, la edad de ingreso a la escuela ha disminuido, convirtiéndose en un problema de salud dado que estos niños permanecen más tiempo fuera de sus hogares ocasionando retrasos en su desarrollo fisiológico, por la inadecuada ingesta de nutrientes favorables en la construcción de la estructura celular adecuada, y lo que es más importante de rescatar es

² IDEM

³ Mapa del hambre. FAO. Derechos a la Alimentación.

⁴ FREIRE, Wilma, et al. Diagnóstico de la situación alimentaria nutricional y de salud de la población ecuatoriana menor de cinco años. Quito: CONADE y MSP, 1988.

que en su afán de mejorar las condiciones nutricionales de niños y niñas en edad escolar obliga a los padres a entregar productos bajos en componentes nutritivos, reemplazando una alimentación variada, que es la que comúnmente se consume en las familias, para cambiar a una dieta alta en calorías falsas, con productos reemplazados como las de confitería, alimentos conocidos como chatarra y sin que exista un control en el consumo de estos productos.

En un estudio realizado en la Universidad de Chile se determinó que la cantidad y calidad de alimentos ingerido por niños y niñas preescolares durante las jornadas de estudio es insuficiente en relación a los requerimientos nutricionales necesarios para su edad, las necesidades nutricionales diarias son especialmente importantes en niños y niñas, en comparación con los adultos, la alimentación debe permitirles desarrollarse de manera satisfactoria, tanto desde el punto de vista intelectual como social y somático. La dieta también debe contribuir a evitar enfermedades a las que se exponen los niños y niñas como consecuencia de una mala alimentación, los aportes necesarios para satisfacer estas necesidades dependen de la edad y varían de un niño/a a otro/a⁵.

Marco Institucional

El Centro Educativo María Montessori es una institución líder en el proceso educativo, que satisface las aspiraciones de los niños y sus familias que se benefician del servicio educativo, genera procesos de aprendizaje y aplicación, para ser protagonistas en el desarrollo de la sociedad y la calidad de vida. Los objetivos institucionales se enmarcan en desarrollar un instrumento curricular que asegure procesos pedagógicos, aplicando una metodología activa y empleando recursos didácticos para generar una educación de calidad. Para lograr en los

⁵ Quesada, Soledad, et al. NUTRICION INFANTIL. Centro de información Costa Rica. 2002.

niños y niñas el desarrollo de destrezas cognitivas, psicomotrices y afectivas, ejecutando programas de capacitación en procesos pedagógicos, promoviendo el empleo de metodologías activas, la producción de recursos didácticos, la ofertar una educación de calidad y lograr el desarrollo de destrezas cognitivas, psicomotrices y afectivas.

El Primer año María Montessori asume la responsabilidad de ofertar a la sociedad civil una educación de calidad, cuyo soporte y garantía es la presencia de profesionales de la educación con conocimientos pedagógicos, con una convicción humanista. La trayectoria de la institución en la formación de niños y niñas es de 72 años llenos de prestigio cuyo puntal es la planificación institucional cuyo proceso es el diagnóstico, priorizar los problemas. y sus soluciones, cumplimientos de planes y evaluación de resultados cuyos indicadores ex-pots son los ciudadanos en las diferente funciones dentro de la sociedad.

1.2. SITUACION ACTUAL DEL OBJETO DE INVESTIGACION

Los problemas de malnutrición en la población infantil se ven reflejado desde dos formas, principalmente, la desnutrición crónica y la desnutrición global. Por una parte, la desnutrición crónica es el resultado de desequilibrios nutricionales sostenidos en el tiempo y se refleja en la relación entre la talla del niño/a y su edad. Se considera que un niño/a de una edad dada, manifiesta una deficiencia de talla cuando su altura es menor a la mínima que se espera para esa edad según los patrones de crecimiento para una población considerada sana y bien nutrida, en el Ecuador y específicamente en la Provincia de Los Ríos existe un 39,9% de niñez que presenta desnutrición crónica, siendo el número de casos 32.941 de un total de población menor de 5 años de 82.598. En el cantón Babahoyo el problema es del 37,3% con un total de casos de 5.891 de un total de 15.788 niños y niñas menores de 5 años⁶.

⁶ SIISE 4.5 versión. 2010.

Por otro lado, se define como desnutrición global a la deficiencia del peso con relación a la edad. La desnutrición global es el resultado de desequilibrios nutricionales pasados y recientes. Se considera que un niño/a de una edad dada, manifiesta peso insuficiente cuando éste es menor al mínimo que se espera para esa edad según los patrones de desarrollo físico establecidos para una población considerada sana y bien nutrida. Los indicadores de este tipo de morbilidad en la provincia de Los Ríos es del 32,6% con un total de casos igual a 26.890 de un total de población de 82.598, mientras que para el cantón Babahoyo el problema es del 30,4% con un total de casos de 4.804 de un total de población menor de 5 años de 15.788⁷.

La desnutrición es uno de los principales problemas de salud en los países en desarrollo. Contribuye directamente a la mortalidad infantil y a rezagos en el crecimiento físico y desarrollo intelectual de las personas. La frecuencia de desnutrición es un indicador de resultado que sirve para identificar grupos de intervención prioritarios de las políticas de salud y, específicamente, a niños/as con alto riesgo de morbi-mortalidad. Refleja el grado de desarrollo de un país; junto con las medidas de pobreza, es uno de los mejores instrumentos para describir la situación socio sanitaria de la población. Además, es una de las pruebas más sensibles de la aplicación de políticas sociales integrales.

La nutrición calórica-proteica que recibe la persona se manifiesta en su crecimiento físico, la metodología desarrollada por la OMS para evaluar el estado nutricional de grupos de población parte de medidas antropométricas o de la talla y el peso de los niños/as. Los indicadores más utilizados establecen las relaciones entre la talla y edad, peso y edad y peso y talla. La relación talla-edad refleja el resultado de un pasado nutricional y de salud, es decir, el estado nutricional crónico; el peso-talla indica las condiciones recientes de nutrición y sus alteraciones reflejarían

⁷ IDEM, 2010

desnutrición aguda, actual o reciente; y el peso-edad es una medida del estado de nutrición global, es decir del efecto combinado de condiciones crónicas y recientes (Freire, 1981). A nivel individual, la evaluación antropométrica debe complementarse con exámenes clínicos de los antecedentes alimenticios y de morbilidad.

Los factores que causan la desnutrición son de orden sanitario, socioeconómico y cultural, los principales incluyen la falta o desigual acceso a los alimentos, falta de disponibilidad o acceso de servicios de salud, inadecuada atención pre y post-natal, deficiencias educativas de adultos y menores y la dieta y costumbres alimenticias inapropiadas.

Los niños escolares están en constante crecimiento y desarrollo lo que requiere un óptimo aporte de nutrientes. Este período se caracteriza por la gran actividad física del niño, lo cual representa un gasto energético considerable y una gran variabilidad en cuanto a sus necesidades (Lucas, 2001).

Al respecto, Requejo y Ortega (2002) refieren que el niño necesita tomar más nutrientes en una cantidad menor de calorías, ya que si toma los mismos alimentos que los adultos conseguirá un exceso calórico que puede llevarle al sobrepeso e iniciar un proceso de obesidad, y si por el contrario, consume los mismo alimentos pero en cantidades menores, tendrá probablemente aportes inadecuados de nutrientes afectando su crecimiento y salud.

En varios países se han analizado las necesidades energéticas y de nutrientes de sus poblaciones, así como su ingesta. Se considera que las recomendaciones para la ingesta de energía y nutrientes son necesarias para diseñar dietas y suministrar alimentos, para la evaluación de la ingesta de alimentos y de nutrientes, así como el etiquetado y programas de intervención (Comisión de las Comunidades Europeas).

La evaluación de las carencias nutricionales de la población del país se dificulta por la ausencia de datos actuales desglosados a nivel provincial, cantonal y parroquial, a excepción de la investigación realizada por el CONADE en 1986 (DANS). Sin embargo, esta ausencia de información no quiere decir que las políticas de salud hayan ignorado el problema. Existe, en particular, conciencia en el sector salud sobre los riesgos de la privación alimenticia para el desarrollo de los niños/as.

Este particular se ampara según el Código de la Niñez y Adolescencia en su artículo 26 que menciona:

“Art. 26.- Derecho a una vida digna.- (... Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente...)”⁸.

La garantía de este derecho lo asume el estado, y se ve reflejado desde su interés de preocuparse en el documento de planificación del estado llamado Plan Nacional Decenal de Protección Integral a la Niñez y Adolescencia, que menciona en la Política 04.- Asegurar condiciones nutricionales adecuadas y oportunas a todos los niños y niñas. En esta política la Meta es: *“Reducción en un 30% la tasa de desnutrición global en los menores de 5 años”⁹.*

El marco político que asegura todas las acciones en materia de nutrición, existe el mayor de todos, establecidos en uno de los Objetivos de Desarrollo del Milenio este indicador, en la consulta nacional, pertenece al Objetivo 1: Erradicar la pobreza extrema y el hambre, cuya meta asociada es: Reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje de personas que están desnutridas o que padecen hambre.

⁸ Código de Niñez y Adolescencia. 2008.

⁹ Plan Nacional Decenal de Protección Integral a la Niñez y Adolescente. 2009.

1.3.FORMULACION DEL PROBLEMA

1.3.1. PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuál es la calidad y cantidad de alimentación de los niños y niñas de 3 a 5 años del primer Año de Educación Básica María Montessori de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos. Junio a Diciembre del 2011?

1.3.2. PROBLEMAS DERIVADOS

- ¿Qué tipo de alimentos están ingiriendo los niños y niñas de 3 a 5 años de edad que asisten al primer año de educación básica María Montessori?
- ¿Qué cantidad de alimentos están ingiriendo los niños y niñas de 3 a 5 años de edad que asisten al primer año de educación básica María Montessori?
- ¿De qué manera interviene los conocimientos aptitudes y prácticas de las madres en la calidad y cantidad de alimentación de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad?
- ¿De qué manera influye la calidad y cantidad de la alimentación en el crecimiento de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad existen el primer año de educación básica María Montessori?

1.4.DELIMITACION DE LA INVESTIGACION

1.3.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL

Institución: Primer Año de Educación Básica María Montessori
Ubicación: Avda. 5 de Junio entre Rocafuerte y Eloy Alfaro
Parroquia: Camilo Ponce
Cantón: Babahoyo
Provincia: Los Ríos
País: Ecuador

1.3.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL

Del 1 de Junio al 30 de Diciembre del 2011

1.3.3 DELIMITACIÓN DE LAS UNIDADES DE OBSERVACIÓN

- Historia Institucional del Primer Año de Educación Básica María Montessori.
- Niños y niñas entre 3 y 5 años de edad matriculados en el año lectivo 2011-2012.
- Alimentación Escolar del niño o niña entre 3 y 5 años que asiste al centro educativo.
- Alimentación Familiar del niño o niña entre 3 y 5 años que es parte del estudio.
- Practicas alimentarias de las familias de niños y niñas de 3 a 5 años parte del estudio.

1.5. JUSTIFICACION

La alimentación es el principal factor que determina el estado de nutrición y salud de la población, siendo indispensable una ingesta adecuada de energía y nutrientes para el crecimiento y desarrollo celular. El crecimiento es un proceso madurativo influenciado por factores genéticos, ambientales y nutricionales, lo que condiciones cambios en los requerimientos, es un proceso continuo hasta el final de la primera infancia.

En este trabajo se pretende evaluar la calidad de la dieta, la cantidad de la misma y su asociación con factores socioeconómicos relevantes en preescolares del cantón Babahoyo que asisten a un centro educativo de formación preescolar, considerando que la alimentación durante la edad escolar es un tema de atención prioritaria, ya que una nutrición correcta durante esta etapa puede ser vital para conseguir un crecimiento y estado de salud óptimos. Igualmente permite la adquisición de unos determinados hábitos alimentarios, que posteriormente serán difíciles de cambiar¹⁰.

Esta es la razón principal por la que la nutrición de los escolares y los jóvenes es, hoy día, un importante objeto de promoción de la salud en las escuelas, así como por el hecho de que en estos grupos de edad la nutrición juega también un importante papel para la salud en la edad adulta¹¹.

¹⁰ Requejo, y col. 2000.

¹¹ Baerlocher y col, 2001; Martos y col, 1993.

Una adecuada ingesta de energía y nutrientes asegura un buen crecimiento y desarrollo en el niño, por esta razón las necesidades de nutrientes durante la infancia están condicionadas por el crecimiento físico, el desarrollo psicosocial y el ejercicio (Butte, 2000).

Los niños escolares están en constante crecimiento y desarrollo lo que requiere un óptimo aporte de nutrientes. Este período se caracteriza por la gran actividad física del niño, lo cual representa un gasto energético considerable y una gran variabilidad en cuanto a sus necesidades (Lucas, 2001).

Por esta razón se considera un aporte importante hacer el presente estudio para definir las condicionantes en la salud nutricional de los niños y niñas entre 3 y 5 años, desde el entendimiento de los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las familias de este grupo etéreo frente a la responsabilidad del cuidado en el crecimiento y desarrollo de cada niño y niña, de igual manera, se considera que es un estudio factible, accesible, oportuno y necesario para las realidades en el cumplimiento de los derechos de niños y niñas.

1.6.OBJETIVOS

1.6.1. OBJETIVO GENERAL

- Analizar la calidad y cantidad de alimentación de los niños y niñas de 3 a 5 años que asisten al primer año de educación básica María Montessori de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos. Junio – Diciembre 2011.

1.6.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el tipo de alimento que consume el niño/a de tres a cinco años de edad objeto de estudio.
- Medir la cantidad de alimento que consume el niño/a de tres a cinco años de edad objeto estudio.
- Determinar conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las familias con niños y niñas entre 3 y 5 años objeto de estudio.
- Determinar la influencia de la calidad y cantidad de alimentación en el crecimiento de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad objeto de estudio.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1.ALTERNATIVAS TEORICAS ASUMIDAS

Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable. Los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año¹².

Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías.

En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

Sin embargo, aquí considerar un modelo de dieta para el niño preescolar, en esta etapa de la vida, el niño debe consumir, entre 1400 y 1600 calorías, distribuidas como grasas 30%, proteínas 20%, hidratos de carbono 60%, la alimentación debe repartirse en 5 comidas diarias, 3 comidas principales y 2 refrigerios, en las cuales la distribución dietética será desayuno 25%, almuerzo 30%, merienda 15%, cena 30%. El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe cubrir el

¹² Guía de Alimentación preescolar 2-5 años del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Chile.

25% de las necesidades nutricionales diarias. Si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía; su salud y desempeño intelectual serán deficientes¹³. Un desayuno adecuado debe incluir, productos lácteos (vaso de leche, yogur, o ración de queso), cereales (galletas o tostadas), frutas (en pieza entera o en jugo). Es necesario variar el tipo de desayuno para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo y aprenda a comer variado. El almuerzo constituye aproximadamente el 30% de las necesidades nutricionales, puede estar compuesto por dos platos o por un plato único, se debe incluir alimentos de todos los grupos, por ejemplo, cereales y tubérculos (pan, pasta, arroz ó papas), verduras, alimentos proteicos (carne, pescado, huevo), fruta, lácteos. La Cena, tan considerada como una de las comidas principales, los grupos de alimentos que se pueden preparar para la cena son los que se han citado para el almuerzo, aunque conviene variarlos para que el niño tenga variedad y los acepte fácilmente. Antes de llevar al niño a dormir se le puede ofrecer un vaso de leche o un yogur.

Las comidas secundarias, considerados refrigerios se dará en número de 2, uno por la mañana y el otro por la tarde. Es importante proporcionar alimentos de calidad como frutas (en pedazos, jugos o ensaladas sin azúcar), galletas de cereales o lácteos, se puede mezclar leche con frutas y/o cereales para preparar coladas o refrescos pero sin añadir azúcar. Luego de cada comida, incluso el vaso de leche o yogur antes de dormir, el niño debe lavarse los dientes¹⁴.

Otro de los aspectos que se debe considerar en los niños y niñas de 3 a 5 años son las porciones que debe consumir durante sus 5 comidas diarias, considerando los grupos de alimentos, las porciones podrían ser, hidratos de carbono seis porciones, que puede ser media taza de cereales (quinua, cebada, maíz, trigo, avena, arroz posible o cocido), una papa

¹³ www.elsevier.es/revistas/ctl_servlet

¹⁴ Guía de alimentación del preescolar. Disponible en www.inta.cl/Consumidor/Nuevas/guia_preeescolar

cocida, una rodaja de pan o medio pan común o cuatro galletas. Legumbres, media taza de menestra de lenteja o fréjol. En cuanto a Verduras y tubérculos, media taza de zapallo cocido más un tomate mediano más zanahoria cocida. Las frutas una taza de papaya picada más naranja o un plátano pequeño más una mandarina o pera. El grupo de lácteos retrasos de leche o dos tazas de leche y una de yogur. Dentro de las carnes y huevos, un trozo de carne suave o una presa pequeña de pollo o un pedazo pequeño de pescado o dos cucharadas de atún o un juego bien cocido.

Hasta los 2 años de edad el niño debe recibir leche materna que representa la mejor leche para el crecimiento y desarrollo del niño. A los 2 años, se puede seguir con el amamantamiento, pero en caso que se acabe la lactancia materna, es importante proporcionar leche de vaca y lácteos en cantidad. Los lácteos son fuentes de proteínas y de calcio, esenciales para el crecimiento y desarrollo del niño. Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que pueda funcionar correctamente. El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes¹⁵.

En cuanto a los líquidos y el agua, a veces se piensa que los niños no requieren tomar mucha agua, todo lo contrario, por su actividad física los niños requieren de aproximadamente un litro y medio para cubrir sus necesidades y procesar los alimentos. Esta cantidad puede administrarse como jugos naturales, leche o como agua bien hervida.

Cualquier tipo de actividad requiere una cierta energía. El cuerpo debe ser capaz de convertir los alimentos en un almacén de energía disponible en cualquier momento. Esta compleja cadena de acontecimientos se inicia con el proceso de la digestión en el estómago y el intestino, donde se liberan los nutrientes, tales como la glucosa, los ácidos grasos y los

¹⁵ Anales de Pediatría: Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Disponible en griceleal.files.wordpress.com/2007/07/alimentacion-del-preescola.doc

aminoácidos. A este aumento de glucosa en la sangre, a consecuencia de la ingestión de carbohidratos, el cuerpo responde con una liberación de insulina por parte del páncreas. Esta hormona estimula la absorción de glucosa por parte de la célula. No obstante, una gran parte de esta glucosa no es necesaria, al menos de inmediato, de modo que la energía se acumula¹⁶.

2.2. CATEGORIAS DE ANALISIS TEORICO CONCEPTUAL

Marco Legal de la Educación Inicial

En el marco de la Educación de niños y niñas, es importante definir los Fundamentos legales que amparan la institucionalidad de la educación inicial, y que se han discutido a lo largo de la historia y se han concretado en la cumbres y en las convenciones de los ministerios, organizaciones, movimientos y agrupaciones a favor de la educación de calidad y más abarcativa e incluyente de los niños y niñas más pequeños.

La Educación es un derecho humano fundamental y, como tal, es un elemento clave del desarrollo sostenible, de la paz, de la estabilidad en cada país y entre naciones y, por consiguiente, un medio indispensable para participar en los sistemas sociales y económicos del siglo XXI.

Por eso se hace urgente alcanzar el logro de los objetivos propuestos de una educación para todos, por parte de todas las naciones. Se debe y se puede atender las necesidades básicas del aprendizaje, especialmente de niñas y niños de 0 a 6 años.

La Declaración Mundial sobre Educación para todos, respaldada por la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño, reafirma la idea de que todos los niños, jóvenes y adultos, por su condición de seres humanos, tienen derecho a

¹⁶ Alimentación y Salud. Unidadaa 4. Hábitos y Salud.

beneficiarse de una educación que satisfaga sus necesidades básicas de aprendizaje, desarrollen plenamente las capacidades para vivir y trabajar con dignidad, participar plenamente en el desarrollo, mejorar la calidad y condiciones de vida, tomar decisiones fundamentales y continuar aprendiendo¹⁷.

En lo relacionado a la Educación Preescolar, la Declaración de Salamanca, en el numeral 5.3 dice *“El éxito de las escuelas integradoras depende en gran medida de una pronta identificación, evaluación y estimulación de los niños muy pequeños con necesidades educativas especiales. Se deberán elaborar programas de atención y educación para niños de menos de 6 años de edad o reorientarlos para que fomenten el desarrollo físico, intelectual y social y la respuesta escolar. Estos programas tienen un importante valor económico para el individuo, la familia y la sociedad, ya que impiden que se agraven las condiciones invalidantes. Los programas de este nivel deben reconocer el principio de integración y desarrollarse de modo integral combinando las actividades preescolares y la atención sanitaria de la primera infancia”*¹⁸.

En el Foro Mundial celebrado en Dakar se hace referencia a la educación inicial y se menciona el *“Extender y mejorar la protección y educación integral de la primera infancia, especialmente para los niños vulnerables y desfavorecidos”*¹⁹.

De igual manera e la ciudad de Panamá para el año 2000, se celebra la Cumbre Iberoamericana, que en materia de Educación inicial se manifiesta mediante acuerdo que *“Reafirmamos una vez más el valor de la educación inicial, como etapa fundamental para el desarrollo de la personalidad, el logro de una educación de calidad para todos y para la*

¹⁷ Declaración Mundial sobre Educación. JOMTIEN. 1990

¹⁸ Declaración de Salamanca. 1994. Artículo disponible en http://www.educacion.gov.ec/_upload/NIVELEDUCACIONINICIAL.pdf

¹⁹ Foro Mundial Dakar. 2000

*construcción de la ciudadanía de niñas y niños...Destacamos el papel que deben desempeñar las autoridades educativas en la definición de políticas públicas intersectoriales para la niñez*²⁰.

Los conceptos y las teorías en materia de marcos legales e institucionales para el año 2001 en España la misma Cumbre Iberoamericana amplía sus ideologías en el tema de educación inicial enunciando el *“Procurar la ejecución de programas educativos dirigidos a atender a niñas y niños menores de seis años, con la participación de la escuela e iniciativas*²¹

La Declaración de la Habana 2002 menciona *“El cuidado y el desarrollo integral de la primera infancia con enfoques centrados fundamentalmente en la familia y en el generalizado acceso a la educación inicial, debe ser pilar fundamental de toda buena educación, para ello se deben incrementar los programas educativos para la atención a la infancia de 0 a 6 años, con una participación protagónica de la familia y la comunidad, utilizando las mejores experiencias del área y ampliar su cobertura*²²

Con acuerdo ministerial N° 1947 del 14 de junio del 2002 “Crea el Programa de Educación Inicial responsable de brindar educación a niñas y niños de 0 a 5 años de edad”;

En el Art. 1 del acuerdo interministerial N° 004 del 26 de junio del 2002, se pone en vigencia el Referente Curricular de Educación Inicial, para asegurar un proceso educativo alternativo, abierto y flexible adecuado a la diversidad cultural del Ecuador; La existencia del Código de la Niñez y Adolescencia, publicado en el Registro Oficial N° 737 de 3 de febrero del 2003, que evidencia: Derechos de Supervivencia, Derechos relacionados con el Desarrollo, Derechos de Protección, Derechos de Participación.

²⁰ Cumbre Iberoamericana celebrada en Panamá. Año 2000.

²¹ Cumbre Iberoamericana celebrada en Valencia-España. Año 2001.

²² Declaración de la Habana. 2002.

III Consulta Nacional de Educación “Acuerdo Nacional por la Educación” en lo referente a Educación Inicial, dice:

“Para el 2015 todos las niñas y niños de 0 a 5 años y sus familias contarán con programas universales de educación familiar e inicial que les permita gozar de una buena salud, una adecuada nutrición, y estímulo cognitivo psicomotriz y afectivo adecuado. Para hacer efectivo el derecho a un desarrollo infantil integrado, El Estado deberá actuar como garante....”²³

El Plan Decenal de Educación, Que mediante consulta popular del 26 de noviembre del 2006, se convierte la Educación en Política de Estado y ha sido asumida como eje de la política del gobierno nacional, en la Política N° 1 del Plan Decenal de Educación se plantea el “Universalizar la Educación Inicial de 0 a 5 años”²⁴.

La Constitución de la República del Ecuador en su última reforma menciona es sus artículos de ley epítetos a favor de la calidad de educación y la inclusión de los niveles de educación incluyente para niños y niñas más pequeños, así, en el Art. 26.- *La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo”.*

Art. 27.- *“La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz;*

²³ Acuerdo Nacional por la Educación. www.educación.gov.ec

²⁴ Plan Decenal por la Educación. 2006

estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”.

Art. 28.- *“La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente”²⁵.*

Art. 46.- *El estado adoptará entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes: 1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos²⁶.*

Bajo estos marcos legales a favor de la garantía de los derechos de niños y niñas, se plantea la integralidad de las acciones de los Ministerios intervinientes como son el MIES, ME, MSP, entre otros, el velar por la salud a través de la nutrición ha hecho posible la implementación de programas de alimentación y nutrición para los grupos de escolares y preescolares.

Estas garantías han sido vistas desde la calidad y cantidad de alimentación que reciben los escolares y preescolares por parte del estado, y que son parte de la investigación, la finalidad de los mismos es el desarrollo y crecimiento adecuado del niño/a, así como también el asegurar un mejor aprendizaje en el proceso educativo.

²⁵ **Constitución de la República del Ecuador. 2008**

²⁶ **Disponible en: http://www.educacion.gov.ec/upload/NIVEL_EDUCACIONINICIAL.pdf**

Programa de Alimentación Escolar

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

Este proceso ha permitido al Programa consolidarse a nivel técnico, operacional, gerencial y de mejoramiento de la calidad; dotándole de experiencia necesaria para atender, a la fecha a 1'313.398 niñas y niños pobres a nivel nacional.

Con el objetivo en el desarrollo, para superar las condiciones de inequidad educativa mediante la contribución a la construcción de capital humano; y Contribuir al mejoramiento de la calidad y eficiencia de la educación básica mediante la entrega de un complemento alimenticio, principalmente en zonas con mayor vulnerabilidad social.

ESTRATEGIAS: Para la ejecución se han establecido estrategias que comprenden: Acuerdos interinstitucionales para la realización de las políticas de seguridad alimentaria; implementación de una estructura organizativa y comunicacional para la gestión del Programa; participación activa de los padres, madres de familia y profesores para garantizar el funcionamiento del PAE en cada escuela; asistencia técnica de las partes para el diseño y formulación de estrategias alternativas que mejoren la capacidad de gestión del Programa; Promoción de la cooperación e integración de acciones de los servicios sociales de educación, salud,

alimentación y producción; promoción de la participación comunitaria en apoyo de la gestión del Programa; Establecer programas de comunicación y difusión para promover el apoyo de la sociedad²⁷.

Calidad de Alimentación

La calidad de alimentación de una familia se determina por conocer qué significa tener una alimentación saludable, definida desde los patrones sociales y hábitos alimenticios que se generan durante la infancia y que especialmente se determina en la mujer y madre, durante la etapa de investigación, el tener una alimentación saludable significa comer abundantes verduras y frutas diariamente, tomar leche o yogur con poca grasa, preferir el pescado, pavo o pollo a las carnes rojas, comer legumbres y granos enteros y beber mucha agua²⁸.

En la edad preescolar se están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica, conocer nuevos sabores, texturas, colores, estos generan sensaciones de agrado o rechazo lo que creará el patrón alimentario, esta es la etapa de consolidación de hábitos alimentarios y de integración definitiva a la alimentación familiar. Por tanto se considera algunas recomendaciones que garantizan una calidad de alimentos que ayudan al crecimiento como son las proteínas y la cantidad de calorías que se generan para satisfacer sus necesidades de crecimiento y desarrollo, para el niño/a de 2 a 5 años 1.1 gr/Kg/día, y para el niño/a mayor de 5 años 1.0 gr/Kg/día, las calorías para niños y niñas respectivamente de 2 a 3 años es de 104 y 102, para los niños/as de 3 a 4 años es de 99 y 95 respectivamente, para las edades de 4 a 5 años es de 95 y 92, y para las edades de 5 a 6 años la cantidad de calorías es de 92 y 88 respectivamente para niños y niñas. Es necesario además tomar algunas consideraciones como en el caso de sobrepeso se debe eliminar espesantes y preferir leches semidescremadas. La leche se puede

²⁷ Disponible en. <http://ecuador.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/casos-exitosos/72-programa-de-alimentacion-escolar>

²⁸ www.slideshare.com

reemplazar por un derivado lácteo como el queso o yogurt, así mismo se aconsejan postres de frutas, aunque depende del aporte del guiso principal, finalmente evitar las preparaciones muy condimentadas.

Nunca antes se ha debatido y hablado tanto sobre la influencia de una alimentación sana sobre la salud como en nuestros tiempos. Todos los periódicos y revistas están repletos de artículos sobre los factores que integran una dieta sana, los cuales, a veces, incluso confunden al lector. Sin embargo, los principios de una alimentación sana son muy simples. La clave está en comer una amplia variedad de alimentos diferentes que se complementen entre sí. Una buena alimentación es importante para una buena salud. Comiendo los alimentos correctos podemos protegernos contra las enfermedades cardíacas y contra algunos tipos de cáncer.

Lamentablemente, una gran proporción de la población del mundo occidental come incorrectamente. Los problemas actuales de la dieta diaria se deben a una ingestión excesiva de grasas saturadas, de carbohidratos elaborados y de demasiadas calorías, así como a una cantidad insuficiente de fibra. Existen una gran cantidad de personas obesas, y otras tantas que perjudican a su corazón, llenando sus arterias con grasas y colesterol. La solución no reside en someterse a una dieta rígida, pues nadie sería capaz de soportarla eternamente, Es mucho más sencillo introducir unos pequeños cambios en las costumbres dietéticas que pueden durar toda la vida y que mejoran el balance nutricional y la salud²⁹. Más aún cuando se trata de la educación a niños y niñas en sus futuros hábitos de alimentación.

Para otros autores al comer una gran variedad de alimentos de cada uno de los grupos más importantes se cubren todas las necesidades nutricionales. Se debe comer diariamente una diferente gama de alimentos pertenecientes a las cinco grandes categorías: pan, cereales y

²⁹ Nutrición y Salud – Unidad 4 – Salud y Hábitos.

otros productos a base de grano; fruta; verduras; carne, pollo, pescado, huevos y otras fuentes de proteínas vegetales, tales como las alubias, los guisantes, las nueces y las semillas; y productos lácteos. Los carbohidratos cubren, aproximadamente, del 50 al 55% de las necesidades energéticas, las proteínas un 15 % y las grasas un 30%, Sin embargo, una gran parte de la población del mundo occidental consume demasiada grasa e ingiere una elevada proporción de carbohidratos en forma de azúcar refinado, el cual carece de vitaminas, minerales y de fibra³⁰.

Cantidad de Alimentación para niños y niñas de 3 a 5 años

Según la autora, Dra. M.J. Lozano de la Torre La etapa preescolar comprende a niños de entre 4 y 6 años de edad y se caracteriza porque comienza el periodo de crecimiento estable y tiene lugar un progresivo desarrollo psicomotor y social. Por eso para la autora plantea en un resumen a manera de cuadro que sirve como referente para este estudio. La ingesta diaria recomendada para niños y niñas de 4 a 6 años³¹.

ENERGIA (KCAL/DIA)	1800
ENERGIA (KCAL/KG)	90
Proteínas (g/día)	24
Proteínas (g/kg/día)	1,2
Minerales (mg/día)	
Calcio	800
Fósforo	800
Hierro	10
Cinc	10

³⁰ Prevención por una dieta balanceada. Unidad 4. Salud y hábitos.

³¹ LOZANO, de la Torre M.J influencia de los hábitos dietéticos en la nutrición del adolescente. 1995

El número de porciones a seleccionar durante el día por cada grupo de alimentos de un niño o niña en edad preescolar es de:

Para 1200 kcal/día	Niños preescolares
<i>Alimentos</i>	<i>porciones</i>
Cereales, papas y legumbres frescas	De 3 a 4
Verduras	2
Frutas	2
Lácteos	3
Pescados, Carnes, Huevos y Legumbres secas	2
Aceites y Grasas	1 ³²

Para la autora Mariana Álvarez Licenciada en Nutrición por la Escuela de Dietética en Nutrición - ISSSTE, en la Ciudad de México y Maestra en Administración de Sistemas de Salud por la Universidad Autónoma del Estado de México, las cantidades de alimento que deben recibir los niños y niñas preescolares los plantea en un resumen a manera de cuadro que sirve como referente para este estudio.

³² CASTILLO, Cecilia. Alimento y Salud. Chile. 2008

Grupo de alimentos	Número de porciones al día	Ejemplos equivalentes a una porción
Leche	2	1 tza de leche, ¾ tza de yogurt
Frutas	3	½ pera, ½ plátano, ¾ tza de fruta picada, 1 manzana pequeña
Verduras	3	½ tza de verduras al vapor, ¼ de taza de jugo de zanahoria
Cereales	6	½ tza de cereal, 1 tortilla, ½ tza de pasta, 1 reb de pan de caja, 4 palitos de pan
Alimentos de origen animal	3	40 g de pechuga de pollo, 1 huevo, 40 g de queso
Leguminosas	1	½ tza de frijoles o lentejas

33

Con frecuencia se da poca importancia al refrigerio escolar y se dedica poco tiempo a su planeación y preparación, lo que a la larga puede acarrear problemas que van desde la disminución en el rendimiento escolar hasta caries dental y obesidad. El refrigerio escolar o lunch escolar es una comida ligera que deben tomar los niños durante su estancia en la escuela. Este tiempo de comida es tan importante como los otros dentro de la alimentación de los niños porque cubre alrededor del 15% de sus requerimientos de nutrimentos. Además, aunque no sustituye al desayuno, el refrigerio es importante para que los niños en edad preescolar y escolar tengan un buen rendimiento en la escuela y es también una oportunidad más para fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables para toda la vida. Un refrigerio inadecuado puede perpetuar malos hábitos y generar a la larga caries dental, sobrepeso y obesidad infantil y elevación de los triglicéridos y el colesterol³⁴.

Tipos de Alimento

Los alimentos se presentan en muchas formas diferentes aunque siempre poseen las mismas funciones químicas básicas: suministrar la energía necesaria a las células del cuerpo y ejercer las funciones de materia prima para el crecimiento, la restauración y el mantenimiento de los

³³ ALVAREZ, Mariana. Alimentación de niños preescolares. 2008.

³⁴ ALVAREZ, Mariana. Refrigerio o lunch escolar. México. 2009

tejidos y órganos vitales. Las diferentes sustancias que cumplen estas funciones se denominan nutrientes. Ya que los carbohidratos y las grasas constituyen la fuente energética principal, el valor de cualquier clase de alimento depende primordialmente de su contenido de estos dos nutrientes.

De acuerdo con su composición química, podemos establecer esta clasificación de los alimentos:

Inorgánicos, que no aportan energía, agua, minerales y oligoelementos, y Orgánicos, principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y vitaminas.

Existe gran variabilidad en la proporción en que encuentran cada uno de ellos en los alimentos naturales. Unos poseen gran cantidad de algún grupo y carecen de otras. Por ello se ha establecido la siguiente clasificación de los alimentos según su función nutricional en Alimentos energéticos: aquellos que son ricos en hidratos de carbono y/o grasas. Alimentos plásticos o formadores: en ellos predominan las proteínas y el calcio. Alimentos reguladores: ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos³⁵.

La sensación de hambre, o bien, de haberse excedido en la comida, sirve para asegurar que se ha ingerido la cantidad de alimento adecuada para cubrir las necesidades energéticas individuales. No obstante, el cuerpo humano también dispone de otras fuentes de energía adicionales, almacenadas y acumuladas en forma de glucógeno y grasas. El glucógeno es un polisacárido de reserva que se forma a partir de moléculas de glucosa absorbidas de los carbohidratos no utilizados para la producción de energía en el momento de su ingestión. Cualquier

³⁵ Tipos de Alimentos. Salud y hábitos.

exceso que no se puede guardar en forma de glucógeno es almacenado en forma de grasa³⁶.

Aunque un exceso de grasa es perjudicial para la salud se necesita una determinada cantidad para que el organismo humano funcione perfectamente. Las pequeñas cantidades de ácidos grasos liberados de las grasas digeridas se emplean como componentes estructurales de las células y, por lo tanto, son esenciales para el crecimiento y la restauración de las mismas. Incluso algunas grasas son fuentes importantes de vitaminas A, D, E y K³⁷.

Las proteínas son grandes moléculas orgánicas compuestas por cientos o miles de unidades químicas denominadas aminoácidos, unidos en largas cadenas enlazadas. Cada tipo de proteína posee una secuencia específica de aminoácidos.

La ingestión regular de proteínas en la dieta diaria proporciona a las células el suministro adecuado de aminoácidos. Aquellas células utilizan estas unidades químicas como materia prima para formar nuevas proteínas, las cuales, además, son muy necesarias para el crecimiento y la restauración de diferentes tejidos del cuerpo, tales como los de los huesos, de los músculos, determinados tejidos conjuntivos y de las paredes de los órganos huecos. Cada célula produce su propia gama específica de proteínas siguiendo un código especial referente a la secuencia de aminoácidos, el cual viene determinado por la genética del núcleo celular. Algunas de estas proteínas son enzimas que estimulan las reacciones químicas necesarias para la producción de la energía precisa para la contracción de los músculos u otras actividades celulares³⁸.

³⁶ Alimentación y Salud. Unidad 4. Hábitos y Salud.

³⁷ Grasas y Colesterol. Unidad 4. Hábitos y Salud.

³⁸ Las Proteínas. Unidad 4. Salud y hábitos.

La rapidez con la que se pueden absorber los glúcidos (también llamados sacáridos, azúcares, carbohidratos o hidratos de carbono) y, de este modo, suministrar al cuerpo la energía requerida, depende del tipo de carbohidrato ingerido. El alto contenido en fibra (formada mayoritariamente por celulosa, un polisacárido que no podemos digerir) de la mayor parte de los alimentos que contienen almidón también retrasa la absorción y, por tanto, la producción de energía de los carbohidratos complejos³⁹.

Conocimientos, Actitudes y Prácticas alimentarias de las Madres Preescolares.

La encuesta sobre Conocimientos Actitudes y Prácticas (CAP), va a abordar las prácticas alimentarias de las madres en preescolares, con el fin de medir en qué grado este instrumento facilita la comprensión de la cosmovisión, hábitos, costumbres y conocimiento de la población sobre la alimentación de los niños y niñas en edad preescolar y puntualiza las recomendaciones y permita la implementación de nuevas estrategias eficaces y eficientes, que se generen de las necesidades socioculturales de las mismas comunidades.

Por lo general las familias consideran una obligatoriedad el hecho de consumir alimento, especialmente con este hecho se lo aplica a los niños y niñas más pequeños, lo que genera un rechazo hacia una buena práctica de alimentación por parte de ellos, para evitar estas situaciones es necesario tomar acciones que faciliten la adquisición de patrones alimentarios deseables como un ambiente familiar tranquilo y cariñosos durante las comidas, dar alimentos que sean familiares, los niños aceptan alimentos que consumen sus padres.

³⁹ Los carbohidratos y la producción de energía. Unidad 4. Salud y hábitos.

Al integrar un nuevo alimento debe hacerse gradualmente, preferir alimentos solos, para que los reconozcan por sus propias características organolépticas. Ofrecer alimentos en trozos pequeños, así es más fácil utilizar el servicio y desarrollar independencia para comer. Evitar alimentos con sabores muy acentuados o comidas muy condimentadas, dar alimentos con diferentes texturas para reforzar habilidades masticatorias. Considerar que al dar alimentos coloridos (de color) se contribuye a estimular el apetito del niño y la niña⁴⁰.

Crecimiento y Desarrollo

El crecimiento es el proceso cuantitativo en el cual la multiplicación determina el tamaño corporal, el desarrollo en cambio es la maduración las funciones de órganos y sistemas. Los cambios que ocurren en los sistemas hormonales son los culpables del rápido crecimiento en peso, talla y de las modificaciones composición corporal y de los tejidos, especialmente en los adolescentes, sin embargo la realidad no difiere en el grupo de 3 a 5 años.

Todas las partes del cuerpo sufren una aceleración en su crecimiento esto no sucede en forma simultánea ni armónica, lo que causa problemas entre los adolescentes al sentirse deformes. Los miembros inferiores y superiores más largos caracterizan el crecimiento esquelético masculino. Las niñas en cambio presentan un crecimiento más notorio de las caderas⁴¹.

Los Determinantes de la Salud

⁴⁰ www.sliderhare.com

⁴¹ www.slideshare.com

Una vez que han sido detectadas las conductas que deberán ser modificadas, es necesario analizarlas con más profundidad a fin de identificar los factores que influyen sobre ellas.

Es necesario considerar los factores externos y los factores internos al individuo. Los primeros pueden ser de carácter económico (por ejemplo: los ingresos); sociales (por ejemplo: la legislación); climáticos (por ejemplo: estación de lluvias); o geográficos (por ejemplo: naturaleza del suelo).

Los factores internos han sido analizados por distintos autores. Según Leclercq, la conducta humana es afectada por 5 factores: motivación, conocimiento, autoestima, decisión y destreza (saber qué hacer y cómo hacerlo).

El primero de los factores internos es la motivación. Sólo un individuo motivado puede considerar la posibilidad de modificar una conducta habitual o de adoptar una nueva conducta. Esta motivación es el resultado de la toma de conciencia de la importancia de un problema, de la percepción de las consecuencias de su conducta o de una conducta alternativa (Ejemplo: la madre toma conciencia de que su hijo tiene mala salud porque está desnutrido; ella reconoce la importancia de modificar la alimentación diaria del niño).

El segundo factor es el conocimiento. Cuando el problema es percibido y existe suficiente motivación para realizar un cambio, es muy importante saber qué cambio hay que hacer. Es en esta fase que interviene el conocimiento (Ejemplo: la madre convencida de la necesidad de modificar la alimentación diaria de su niño, sabe qué es necesario hacer: aumentar la ración adicionando los alimentos adecuados e incrementando el número de comidas por día).

El tercer factor es la autoestima. Este factor ha adquirido gran importancia para los educadores en salud. Ahora ellos comprenden que los cambios de conducta en materia de salud son a menudo impedidos por la falta de confianza en sí mismos de los principales implicados en la acción (Ejemplo: aunque la madre conozca las comidas que podría preparar para su hijo, ella necesita además sentirse capaz de prepararlas correctamente).

El cuarto factor es la decisión, que tiene relación con el sistema de valores de la persona. Entre numerosas posibilidades, la persona deberá elegir lo que le conviene más, según sus preferencias (Ejemplo: una madre que confía en sí misma puede que no cambie su conducta simplemente porque tiene otras prioridades. Ella puede decidir no dedicar el tiempo necesario para la preparación de las comidas de su hijo más pequeño. Esto puede no ser prioritario para ella. Entre las muchas soluciones que se le propongan, ella elegirá aquellas más acordes con su sistema de valores y creencias y el de su grupo de referencia).

El quinto factor es la destreza, facultad de saber qué hacer y cómo hacerlo. Cuando una persona decide realizar un cambio, lo ensaya primero, pero su opción dependerá del resultado que obtenga. Si el resultado es positivo, continuará aplicando la nueva idea, pero si es negativo, le surgirán dudas y lo abandonará (Ejemplo: una madre que decide probar una nueva receta para preparar los alimentos de su hijo, juzgará el resultado de la comida cuando esté cocinada. Si el resultado es positivo, seguirá usando la receta, pero si es negativo, no la usará más).

El modelo de Leclerq no toma en cuenta los factores externos. Es evidente que estos factores influyen sobre los patrones de conducta y las decisiones.

En alimentación y nutrición, los factores externos son de importancia fundamental: la disponibilidad de alimentos, el acceso a los servicios de salud y el ingreso familiar son ejemplos de factores que pueden impedir o favorecer la adopción de una conducta.

Entre los factores que influyen en la puesta en marcha de una acción, es indispensable identificar aquellos que dependen directamente de las personas implicadas y aquellos que desafortunadamente están fuera de su control.

Para analizar con más detalle cuáles son los determinantes de la salud, se debe comprender que es la salud, no definida desde el punto de vista de la ausencia de enfermedad sino más bien desde un concepto más amplio e integrador. La salud y la enfermedad forman un proceso continuo, donde en un extremo se encuentra la muerte prematura, muchas veces prevenible, y en el otro extremo se encuentra un elevado nivel de salud, al que difícilmente llega todo el mundo. En la parte media de este continuo o equilibrio homeostático se encontraría la mayoría de la población, donde la separación entre salud y enfermedad no es absoluta, ya que es muy difícil distinguir lo normal de lo patológico.

Los determinantes de la salud pública son los mecanismos específicos que diferentes miembros de grupos socio-económicos influyen en varios grados de salud y enfermedad. Los determinantes de salud según Lalonde, ministro de sanidad de Canadá son:

El Estilo de vida.- Es el determinante que más influye en la salud y el más modificable mediante actividades de promoción de la salud o prevención primaria.

La Biología humana.- Este determinante se refiere a la herencia genética que no suele ser modificable actualmente con la tecnología médica disponible.

El Sistema sanitario.- Es el determinante de salud que quizá menos influya en la salud y sin embargo es el determinante de salud que más recursos económicos recibe para cuidar la salud de la población, al menos en los países desarrollados.

Medio ambiente.- Se refiere a cualquier contaminación producida en el aire, suelo o agua que afecta a la salud de los individuos, tanto si la contaminación es biológica, física, química o la llamada contaminación sociocultural y psicosocial, en la que incluiríamos la dependencia, violencia, estrés, competitividad etc.

Según estos determinantes de salud, la salud pública de los estados debería invertir más en la promoción de salud para que la población adquiriera mediante una correcta educación a edad temprana (y otros medios) unos estilos de vida saludables y en Medio ambiente.

2.3. PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS

2.3.1. HIPOTESIS GENERAL

- Si conocemos la calidad y cantidad de alimento que consume un niño o niña de tres a cinco años de edad podemos definir si existen o no factores condicionantes que influyen en el tipo de alimentación que ellos reciben.

2.3.2. HIPOTESIS ESPECIFICA

- Al conocer los diferentes tipos de alimento que ingiere el niño y niñas de tres a cinco años se podría determinar si existe o no calidad en cuanto a su consumo
- Al conocer las diferentes porciones de alimentos que ingieren los niños y niñas de tres a cinco años se puede determinar si existe o no una adecuada cantidad de consumo de acuerdo a su edad.
- Al valorar los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres se puede definir si influyen directamente o no en la calidad y cantidad de alimento que dan a sus hijos e hijas.
- Si se conoce la calidad y cantidad de alimentos que ingieren los niños y niñas de tres a cinco años se puede determinar si existe o no un adecuado consumo según el aporte calórico acorde a la edad de los niños y niñas.

2.4. OPERACIONALIZACION DE LAS HIPOTESIS ESPECIFICAS

CATEGORIA	VARIABLE	INDICADOR	SUBINDICADOR	ESCALA
Calidad de Alimentación	Grupo de Alimento	En la escuela	Tipo de Alimento en lonchera	%
		En la casa	Tipos de Alimento en el hogar	%
Cantidad de Alimentación	Grupo de alimento	En la escuela	Porción de Alimento en lonchera	Individual y % promedio
		En la casa	Porción de alimento en el hogar	Individual y % promedio

CAP	Conocimiento	Tipo de Alimento de acuerdo a la función	Alimentos que: <ul style="list-style-type: none"> • Dan fuerza. • Protegen. • Ayudan al crecimiento. • No deben consumir los niños/as. 	Individual y porcentual
	Actitud	Actitud frente a la alimentación del niño/a	<ul style="list-style-type: none"> • Quién le da de comer. • Recibe la misma porción que el padre o la madre 	Individual y porcentual
	Prácticas	Prácticas habituales de alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Compañía a la hora de comer. • Frecuencia de alimentación. • Quien recibe la mejor presa. 	Individual y porcentual
Calidad y Cantidad	Cálculo de calorías según alimento y porción	Cantidad de kilocalorías por día de consumo	<ul style="list-style-type: none"> • Aportes calóricos de los alimentos según porción de consumo. 	Calorías/día

CAPITULO III

3. METODOLOGIA

3.1. TIPO DE INVESTIGACION

La investigación se desarrolla desde la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual de calidad y cantidad de alimentación de los niños y niñas de 3 a 5 años. Las conclusiones se

rigen desde el enfoque dominante de los resultados del grupo investigado, por lo tanto es una Investigación Descriptiva de tipo prospectivo.

Además la investigación se apoyará del método inductivo que es un método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares de calidad y cantidad de alimentación.

3.2. UNIVERSO Y MUESTRA

El primer año de educación básica María Montessori de la ciudad de Babahoyo tiene una población de niños y niñas igual a 254 matriculados en el año lectivo 2011-2012, que corresponden a las edades de entre 3 y 5 años. Se sustenta la investigación en la fórmula estadística de Muestreo Probabilístico al 90% de confiabilidad, la fórmula y sus simbologías son:

$$n = \frac{Z^2 p q N}{N e^2 + Z^2 p q}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra	= ¿?
Z= Nivel de confianza 90%	= 1.65 (<i>constante</i>)
p= Probabilidad a favor	= 0.50 (<i>constante</i>)
q= Probabilidad en contra	= 0.50 (<i>constante</i>)
N= Población total	= 254
e= Error de estimación	= 0.1 (<i>constante</i>).

El total de la muestra para el estudio es 54, la selección de la muestra es al azar dentro del grupo de 3 a 5 años, considerando la igualdad de género.

3.3. METODOS Y TECNICAS DE RECOLECCION DE INFORMACION

3.3.1. Localización y Temporalización

El estudio se realiza en la Provincia de Los Ríos, en el Cantón Babahoyo, Parroquia Urbana Camilo Ponce, donde se encuentra el Centro Educativo de tipo fiscal llamado Primer Año de Educación Básica María Montessori, cuya visión institucional es ser una institución líder en el proceso educativo, que sepa satisfacer las aspiraciones de los niños y sus familias que se benefician del servicio educativo, generadora de procesos de aprendizaje y aplicación para ser protagonistas en el desarrollo de la sociedad y la calidad de vida.

3.3.2. Datos demográficos

El cantón Babahoyo tiene una población total de 153776 habitantes; hombres 77967; mujeres 75809; de los cuales 9217 se encuentran en edades de 3 a 5 años que corresponde 4718 niños y 4499 niñas.

3.4. PROCEDIMIENTO

3.4.1 Instrumentos

El estudio aplica tres tipos de herramientas para la recolección de información cuantitativa y cualitativa, se trata de un modelo de encuesta dirigida a madres de niños y niñas de 3 a 5 años del primer año de educación básica María Montessori que abordan componentes de conocimientos, actitudes, prácticas con respecto a la alimentación de los niños y niñas, además una ficha de recolección y registro de datos a través de la observación directa. Finalmente una ficha para realizar el registro del recordatorio de 24 horas de la familia.

3.4.1. Fuentes de Información

Primarias

La principal fuente de información son las madres de niños y niñas de 3 a 5 años del primer año de educación básica María Montessori y que han sido seleccionados según la muestra en forma aleatoria.

Secundarias

Otra fuente de información es la observación y seguimiento de las cantidades y tipos de alimento que los niños y niñas llevan en sus loncheras al centro educativo, desde un registro individual que se sigue durante una semana de estudios.

Terciaria

Una fuente de información más general es el personal docente del centro educativo y los documentos existentes de registro de matriculación, direcciones domiciliarias y contactos familiares.

3.4.2. Operatividad

Para el desarrollo de la siguiente investigación se elaboró el marco conceptual y metodológico como primera fase del proceso, se diseñan las herramientas o instrumentos a usar, se revisan las fuentes terciarias de información y se realizan los contactos con familiares para la coordinación de las visitas, además se define el número total considerado como universo, se procede al cálculo de la muestra y a la selección en forma aleatoria de las familias donde se aplicará la encuesta y el recordatorio de 24 horas.

En una segunda fase, se desarrolla la localización de los contactos que son las fuentes secundarias de información, a fin de coordinar todas las acciones anteriores. Se aplica la primer herramienta que está dirigida a las familias de los niños y niñas resultantes de la muestra, se trata de un Recordatorio de 24 horas de los alimentos consumidos por la familia y las cantidades que consumió el niño o niña. Esta aplicación debe considerar la dinámica mensual de ingresos en las familias, es decir, la selección de la semana de aplicación será la primera o la cuarta semana del mes y se realiza en casa, de la misma forma, se investiga el tipo de alimento, la frecuencia de consumo y las veces que repite, a fin de calcular una ingesta en Kcal que recibe el niño o niña.

La segunda herramienta es la aplicación de una encuesta que contiene parámetros de medición del conocimiento de la madre a cerca de la adecuada nutrición que debe tener un niño/niña de 3 a 5 años de edad, la actitud de las mismas frente al reto de la nutrición infantil y la práctica habitual de la preparación de los alimentos, esta herramienta se aplica una sola vez a la familia y será en la primera visita que se realice. Así mismo, la encuesta contiene aspectos socioeconómicos básicos que soportan la investigación y dan pie al entendimiento de las condiciones de vida de las familias.

La tercera herramienta se trata de un registro que se aplica en el Centro Educativo Montessori, la cual recoge información del consumo de alimento y la cantidad del mismo durante el tiempo de permanencia en el centro, las fuentes de verificación de esta herramienta son las loncheras de los niños y niñas y/o el refrigerio que reciba el niño y niña por parte de la escuela, esta herramienta se compone de parámetros que permiten conocer el tipo de alimento según su grupo (pirámide de los alimentos), y las cantidades del mismo. La aplicación de la herramienta es individual para cada niño y niña objeto de la muestra de investigación durante una

semana escolar, siendo precisa la presencia del investigador para el llenado de la herramienta.

Los datos recogidos, en todas las fases, son ingresados a una base de datos provisional para lo cual se usa el paquete de utilitarios de Microsoft Excel, luego se realiza la tabulación y se ingresan en cuadros estadísticos para su posterior análisis y graficación. El análisis y la clasificación de los hechos encontrados en la aplicación de las herramientas la derivación inductiva de una generalización (conclusión) a partir de los hechos; y la contrastación de lo encontrado.

Finalmente el diseño de una propuesta alternativa de intervención estará en función de los resultados obtenidos en investigación, será ofertado por este trabajo para su posterior análisis y discusión.

CAPITULO IV

1. ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

4.1 TABULACION E INTERPRETACION DE DATOS

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACION

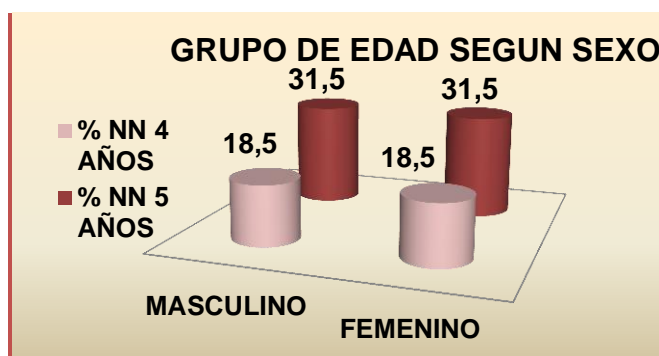
GRUPO DE EDAD SEGUN SEXO

CUADRO N° 1

SEXO \ EDAD	N° NIÑOS Y NIÑAS N 4 AÑOS	% NIÑOS Y NIÑAS N 4 AÑOS	N° NIÑOS Y NIÑAS N 5 AÑOS	% N° NIÑOS Y NIÑAS N 5 AÑOS	TOTAL
MASCULINO	10	18,5	17	31,5	27
FEMENINO	10	18,5	17	31,5	27
TOTAL	20	37,0	34	63,0	54

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 1



Fuente: Cuadro N° 1

Durante el trabajo de investigación se realiza el cálculo de la muestra útil para la validación del mismo, haciendo una aclaración en el sentido de escoger el número total de muestra en forma aleatoria, es decir, al azar, pero con un criterio de inclusión hacia las niñas, lo que da al estudio un enfoque en género. Durante la investigación no se tomó en cuenta un número igual según sexo, sin embargo, al realizar la tabulación de las encuestas aplicadas podemos observar una coincidencia en los resultados, el 37% del grupo corresponde a niños y niñas de cuatro años de edad, con un porcentaje igual entre sexos del 18.5%, frente al 63% que corresponden a niños y niñas de cinco años de edad, con 31.5% según sexo. Es importante mencionar que los niños y niñas de tres años al inicio del año escolar estaban considerados entre la población a investigar, sin embargo, al término del proceso aquellos niños y niñas, por la fecha de la tabulación, fueron considerados en el grupo de cuatro años.

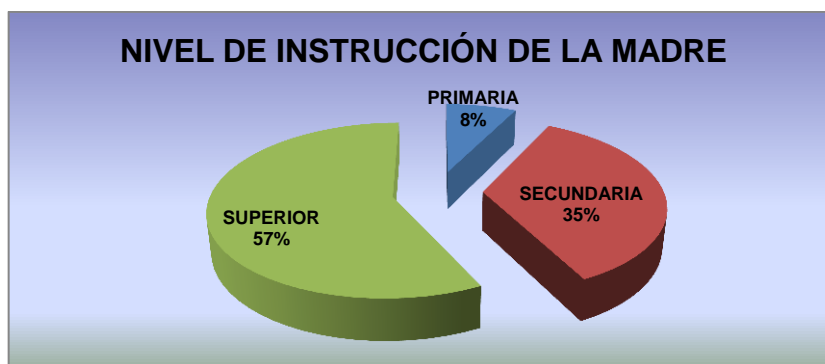
NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LA MADRE

Cuadro No. 2

INSTRUCCIÓN	N°	%
PRIMARIA	4	7,4
SECUNDARIA	19	35,2
SUPERIOR	31	57,4
TOTAL	54	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 2



Fuente: Cuadro N° 2

El nivel de instrucción que tienen las madres de los niños y niñas que asiste al centro educativo Montessori se concentra en el 57% que tienen educación superior, un nivel de estudios bastante bueno y que incide en la formación de los hijos e hijas, apenas el ocho por ciento de las madres entrevistadas tienen un nivel de estudio bajo correspondiente a primaria, la diferencia es decir el 35% de las madres de los niños y niñas entre 3 y 5 años tienen una preparación de secundaria. Fácilmente se puede deducir que cualquier actividad de índole educativo en materia de alimentación y nutrición del niño y niña de 3 a 5 años, sería fácilmente aceptada independientemente de su diseño técnico o metodológico. Resultado por demás alentador ya que la situación de la educación en el Ecuador es dramática, caracterizada, entre otros, por los indicadores de persistencia del analfabetismo, bajo nivel de escolaridad, tasas de repetición y deserción escolares elevadas, mala calidad de la educación y deficiente infraestructura educativa y material didáctico. Es necesario aclarar que dada la estructura de la pregunta utilizada en la encuesta al momento de que la madre da su respuesta, esta considera como superior no necesariamente al haber terminado el ciclo de estudios necesarios para el título universitario, sino más bien corresponde a respuestas que indican estar estudiando el segundo o tercer año de universidad.

DATOS RELACIONADOS CON EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS

MENCIONE 3 ALIMENTOS QUE AYUDAN AL CRECIMIENTO

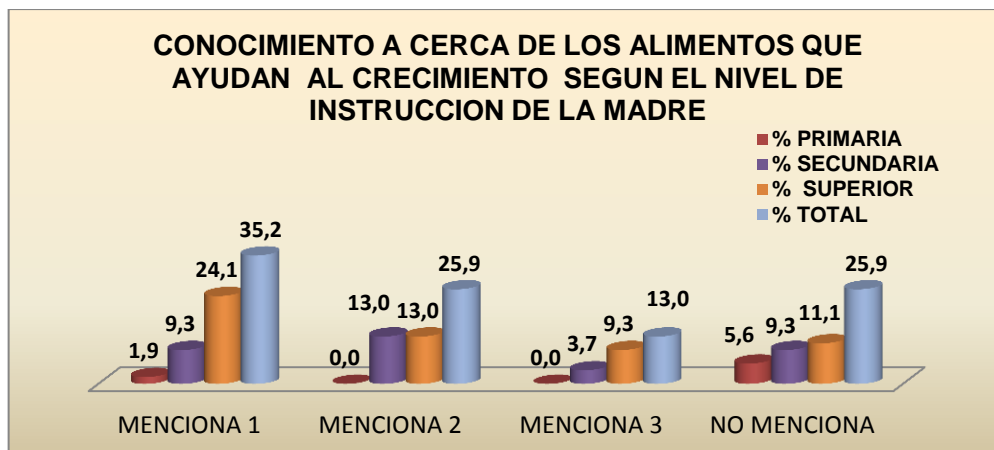
Cuadro N° 3

	Nº PRIMARIA	% PRIMARIA	Nº SECUNDARIA	% SECUNDARIA	Nº SUPERIOR	% SUPERIOR	% TOTAL
MENCIONA 1	1	1,9	5	9,3	13	24,1	35,2

MENCIONA 2	0	0,0	7	13,0	7	13,0	25,9
MENCIONA 3	0	0,0	2	3,7	5	9,3	13,0
NO MENCIONA	3	5,6	5	9,3	6	11,1	25,9

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 3



Fuente: Cuadro N° 3

Del nivel de conocimientos de las madres en relación a los temas nutricionales es elemental y básico para el buen desarrollo del niño y niña que depende de ella, además por sí sola la educación es un determinante de la salud, por tanto, el gráfico muestra estas dos variables juntas para entender algunas posibles acciones futuras. En la investigación uno de los resultados que más llama la atención es saber que el 35,2% de las madres entrevistadas mencionan un sólo alimento, de este grupo el 24,1% tiene un nivel de educación superior. Un grupo correspondiente al 25,9% mencionan dos alimentos, de ellos y en igual porcentaje (13%) tienen nivel de instrucción secundaria y superior. apenas el 9,3% del grupo que menciona tres alimentos que ayudan al crecimiento (que en suma corresponde al 13%), tienen con nivel de escolaridad superior.

MENCIONE 3 ALIMENTOS QUE DAN FUERZA

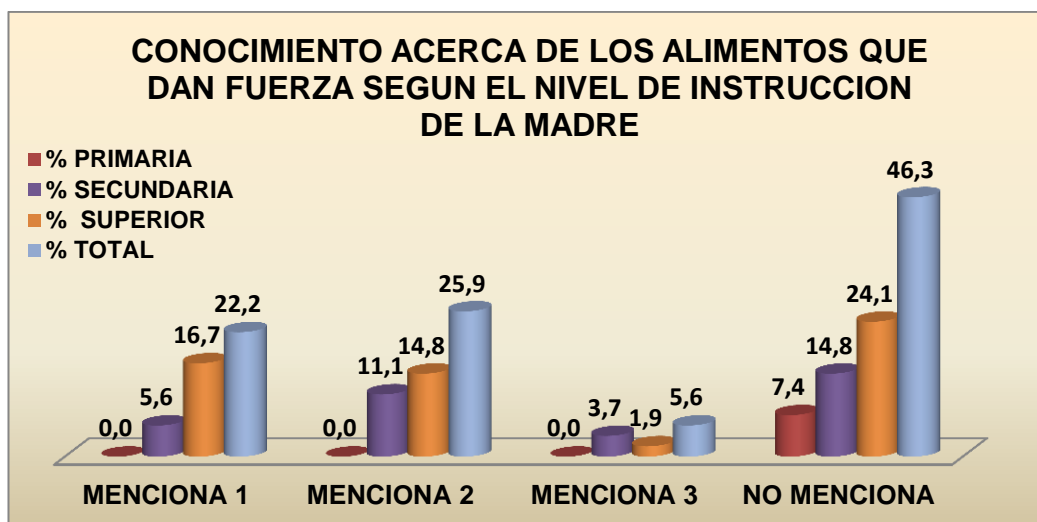
Cuadro N° 4

	N° PRIMARIA	% PRIMARIA	N° SECUNDARIA	% SECUNDARIA	N° SUPERIOR	% SUPERIOR	% TOTAL
MENCIONA 1	0	0,0	3	5,6	9	16,7	22,2
MENCIONA 2	0	0,0	6	11,1	8	14,8	25,9
MENCIONA 3	0	0,0	2	3,7	1	1,9	5,6

NO MENCIONA	4	7,4	8	14,8	13	24,1	46,3
-------------	---	-----	---	------	----	------	------

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 4



Fuente: Cuadro N° 4

El nivel de conocimientos de las madres en relación a los alimentos que dan fuerza es importante para que el niño y niña reciba el requerimiento de energía necesaria para sus actividades diarias, el gráfico muestra estas dos variables juntas para entender algunas posibles acciones futuras.

En la investigación uno de los resultados que más llama la atención es saber que el 46,3 % de las madres entrevistadas no mencionan alimentos, de este grupo el 24,1% tiene un nivel de educación superior. Un grupo correspondiente al 25,9% mencionan dos alimentos, de este grupo el 14,8 tienen nivel de instrucción superior y 11,1% tienen un nivel de instrucción secundaria; el 22,2 mencionan 1 alimento de este grupo el 16,7% tienen nivel de instrucción superior.

MENCIONE 3 ALIMENTOS QUE PROTEGEN DE LAS ENFERMEDADES

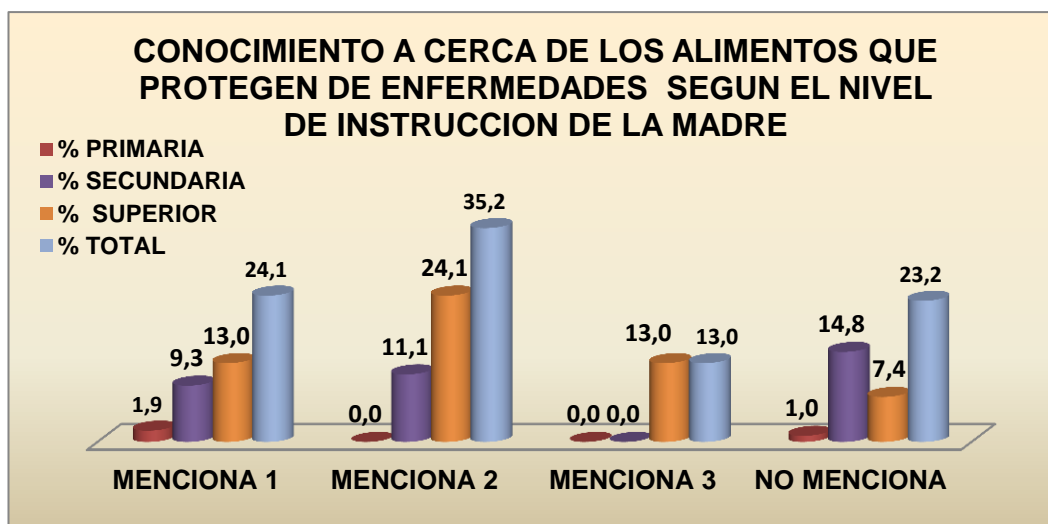
Cuadro N° 5

	Nº PRIMARIA	% PRIMARIA	Nº SECUNDARIA	% SECUNDARIA	Nº SUPERIOR	% SUPERIOR	% TOTAL
MENCIONA 1	1	1,9	5	9,3	7	13,0	24,1
MENCIONA 2	0	0,0	6	11,1	13	24,1	35,2

MENCIONA 3	0	0,0	0	0,0	7	13,0	13,0
NO MENCIONA	3	1,0	8	14,8	4	7,4	23,2

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 5



Fuente: Cuadro N° 5

El nivel de conocimientos de las madres en relación a los alimentos que protegen de las enfermedades refleja que el nivel de instrucción no influye en el conocimiento relacionado con la nutrición, esto se puede demostrar con los resultados de esta investigación cuando, del grupo de las madres entrevistadas el 35,2% mencionan 2 alimentos y de este grupo el 24,1% tiene un nivel de educación superior. Un grupo correspondiente al 24,1% mencionan 1 alimento, de este grupo el 13% tienen nivel de instrucción superior y 9,3% tienen un nivel de instrucción secundaria; el 23,2% no mencionan alimentos de este grupo el 14,8% tienen nivel de instrucción superior. La mayoría de las respuestas del grupo de madres que contestó adecuadamente 3 alimentos que protegen tiene un nivel de instrucción de secundaria con el 15%.

MENCIONE 2 GRUPOS DE ALIMENTOS

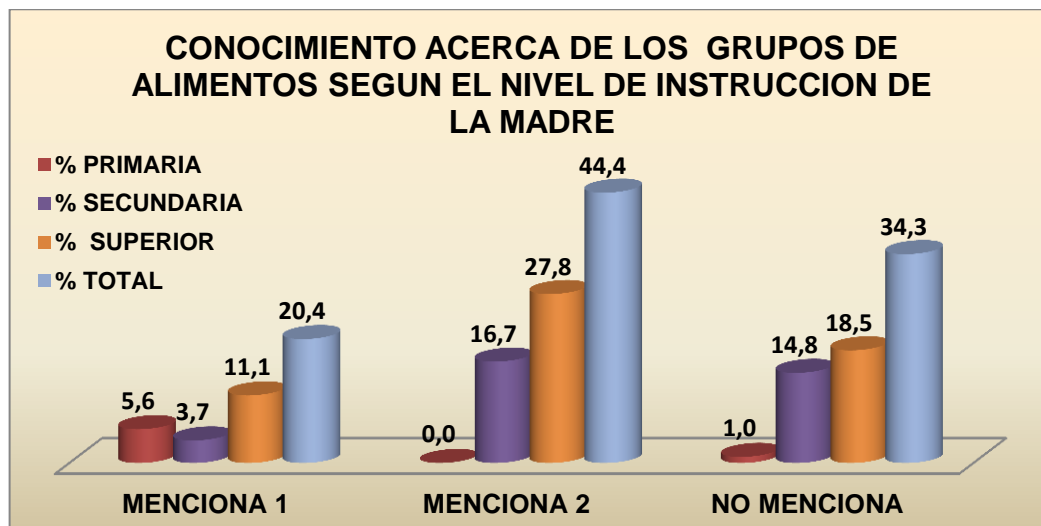
Cuadro N° 6

	Nº PRIMARIA	% PRIMARIA	Nº SECUNDARIA	% SECUNDARIA	Nº SUPERIOR	% SUPERIOR	% TOTAL
MENCIONA 1	1	1,9	5	9,3	7	13,0	24,1
MENCIONA 2	0	0,0	6	11,1	13	24,1	35,2
MENCIONA 3	0	0,0	0	0,0	7	13,0	13,0

NO MENCIONA	3	1,0	8	14,8	4	7,4	23,2
-------------	---	-----	---	------	---	-----	------

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 6



Fuente: Cuadro N° 6

Cuando estudiamos el nivel de conocimientos de las madres en relación a los grupos de alimentos nos damos cuenta que las madres entrevistadas el 44,4% mencionan 2 alimentos, de este grupo el 27,8% tiene un nivel de educación superior y el 16,7 tienen nivel de instrucción secundaria, un grupo correspondiente al 34,3% no mencionan alimentos de los cuales el 18,5% son de nivel superior, y el 14,8% tienen nivel de instrucción secundaria y el 20,4% mencionan 1 alimento, de este grupo el 11,1% tienen nivel de instrucción superior y 5,6% tienen un nivel de instrucción primaria. Si se realiza un análisis en función de la población que no contesta o solo menciona un alimento el porcentaje asciende al 54,7%, es decir, más de la mitad del grupo.

DATOS RELACIONADOS CON LAS APTITUDES

DONDE COME EL NIÑO/A

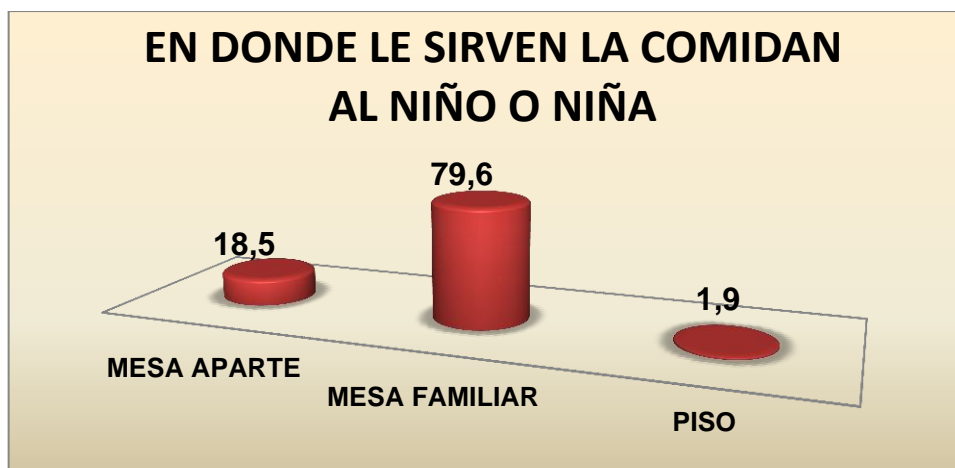
Cuadro N° 7

	N°	%
MESA APARTE	10	18,5
MESA FAMILIAR	43	79,6

PISO	1	1,9
TOTAL	54	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 7



Fuente: Cuadro N° 7

Para corroborar la presencia familiar a la hora de la alimentación del niño y niña, se investiga a cerca del ambiente del niño/a a la hora de las comidas, los resultados se representa que el 79,6% de los niños y niñas lo hacen en la mesa junto a toda la familia lo cual crea un ambiente favorable para el niño/a, el 18,5% reciben en una mesa aparte; el 1,9% lo recibe en el piso. Estos dos valores anotados al último son los que deben rescatarse para hacer una intervención en cuanto a rescatar la importancia de la compañía a la hora de la alimentación familiar.

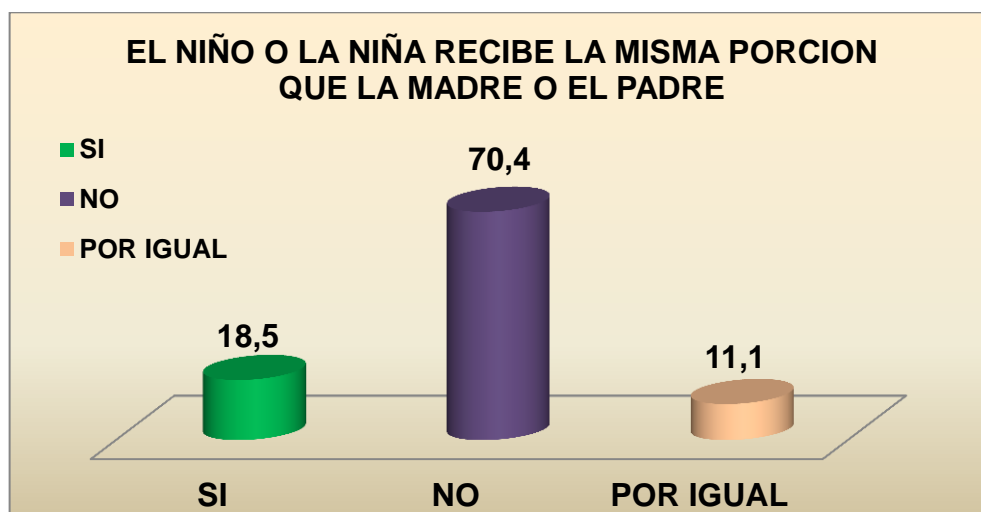
EL NIÑO O LA NIÑA RECIBE LA MISMA PORCION QUE LA MADRE O EL PADRE

Cuadro N° 8

	N°	%
SI	10	18,5
NO	38	70,4
POR IGUAL	6	11,1
TOTAL	54	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 8



Fuente: Cuadro N° 8

Tradicionalmente una de las prácticas más evidentes es observar que las madres suelen servir las cantidades o porciones de alimento de acuerdo a la jerarquía que existe en la casa, es decir el padre recibe la mejor presa, más cantidad de todo y en primer lugar. En la investigación se encontró algo similar, y que se refleja en el gráfico, el cual indica que el 70,4% de niños y niñas no reciben la misma porción de alimento que el padre o la madre; el 18,5 % si reciben la misma porción y el 11,1% reciben por igual.

QUIEN RECIBE LA MEJOR PRESA EN EL ALMUERZO

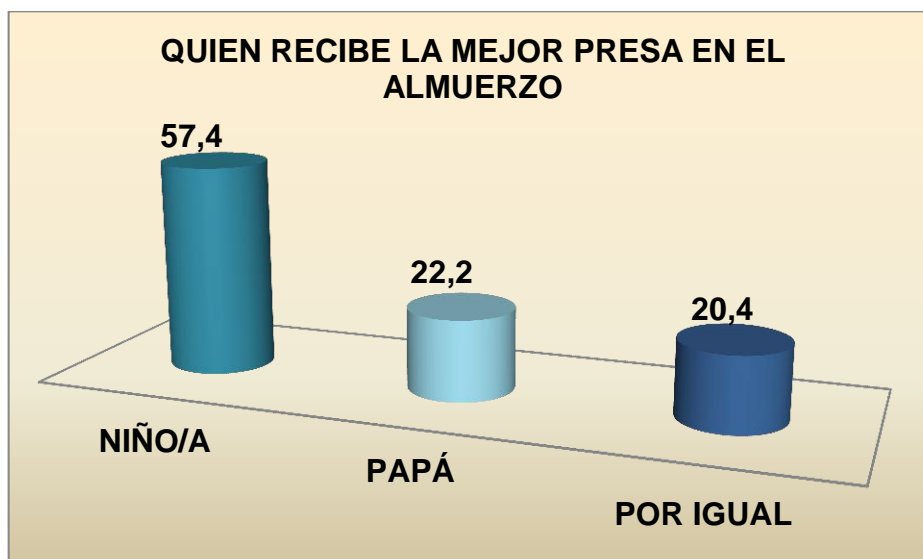
Cuadro N° 9

	N°	%
NIÑO/A	31	57,4
PAPÁ	12	22,2
POR IGUAL	11	20,4

TOTAL	54	100,0
-------	----	-------

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 9



Fuente: Cuadro N° 9

El análisis está dado desde la perspectiva de que el padre es quien recibe la mejor presa, la mayor porción y es el primero en servirse, en esta investigación el 57,4% de los niños y niñas reciben la mejor presa en el almuerzo; en el 22,2% de familias la recibe el papá y el 20,4% del grupo menciona que reciben por igual. Según estos datos 6 de cada 10 niños estarían alimentados con las mejores porciones o presas durante la comida, lo cual es una práctica positiva de las familias.

QUE ALIMENTOS LOS NIÑOS Y NIÑAS NO DEBEN CONSUMIR

Cuadro N° 10

ALIMENTOS	N°	%
CARNE	2	3,7
CHATARRA	27	50,0
GOLOSINAS	9	16,7

ENLATADOS	3	5,6
PREPARADOS EN LA CALLE	13	24,07
TOTAL	54	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 10



Fuente: Cuadro N° 10

Como parte del estudio para determinar algunos conocimientos de las madres con respecto a la alimentación de los niños y niñas, se estudio, cuáles alimentos no deben consumir los niños y niñas, en el gráfico se representa las respuestas de las madres, quienes en una proporción del 50% responde que la comida chatarra; el 24% menciona los alimentos que son preparados en la calle; el 17% habla de las golosinas; el 5% los enlatados y el 4% la carne. Demostrándose que existe variedad de criterios al respecto, en todo caso algunos criterios influidos desde preceptos religiosos incluso. Lo cierto es que al menos la mitad de encuestadas reconoce a la comida chatarra como atentatoria para la salud de los niños y niñas.

DATOS RELACIONADOS CON LAS PRÁCTICAS

CUANTAS VECES COME EL NIÑO/A

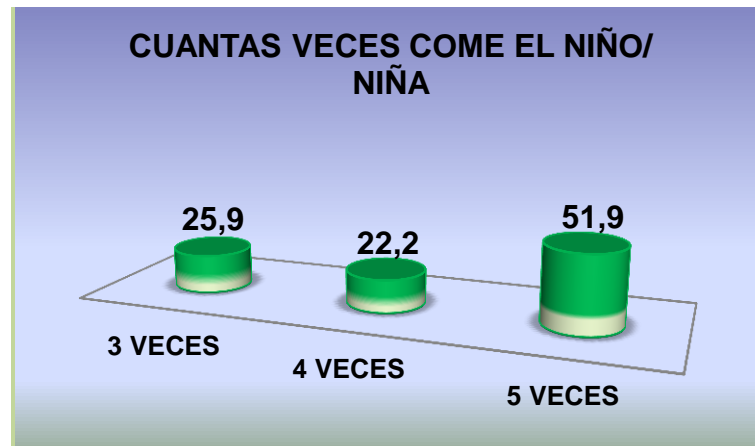
Cuadro N° 11

N° VECES	N°	%
----------	----	---

3 VECES	14	25,9
4 VECES	12	22,2
5 VECES	28	51,9
TOTAL	54	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 11



Fuente: Cuadro N° 11

Uno de los principales aspectos a considerar en el desarrollo de un niño es la frecuencia de alimentación diaria, bajo este análisis, durante la investigación se pudo encontrar que los niños y niñas en edad preescolar varían en cuanto al número de veces que ingieren alimento, esta variante oscila entre 4 y 5 veces, lo cual es alentador, sin embargo existe un 26% de niños y niñas que apenas lo hace 3 veces al día, y que es el grupo que se debe considerar para un seguimiento posterior de las actividades educativas y mejoramiento de prácticas nutricionales de las familias. Pero también es significativo observar que los niños y niñas que se alimenta 5 veces al día corresponden al 51,9%; y los que la realizan 4 veces corresponden al 22,2%.

QUIÉN LE DA DE COMER AL NIÑO/NIÑA

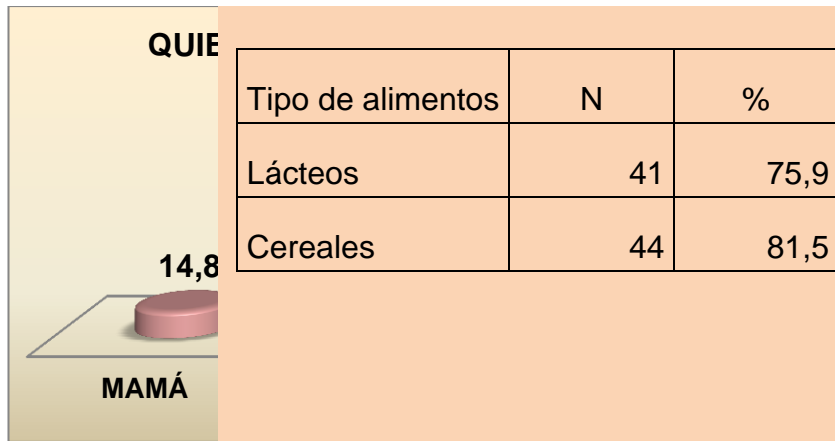
Cuadro N° 12

	N°	%
MAMÁ	8	14,8
ABUELA	1	1,9
SOLO/A	45	83,3

TOTAL	54	100,0
-------	----	-------

Fuente: Encuesta aplicada a madres de niños y niñas que asisten al centro Montessori

GRAFICO N° 12



Fuente: Cuadro N° 12

La hora de la comida es una de las más importantes en el desarrollo de prácticas habituales de consumo que se genera en el aprendizaje del niño y niñas preescolar, esto marcará definitivamente sus hábitos posteriores, de ahí la importancia de acompañar al niño/a durante su alimentación. En la investigación se encuentra que el 83,3% de los niños y niñas comen solos, el 14,8% es la mamá quien les da comer, el 1,9 % es la abuela les da de comer. En todos los casos no se aprecia la presencia de los adultos hombres como responsables de esta actividad diaria, lo que coincide con la tradición cultural de que es la madre la que se encarga de la alimentación de los hijos e hijas, y el padre se limita a la provisión y supervisión, tradiciones que se deben erradicar.

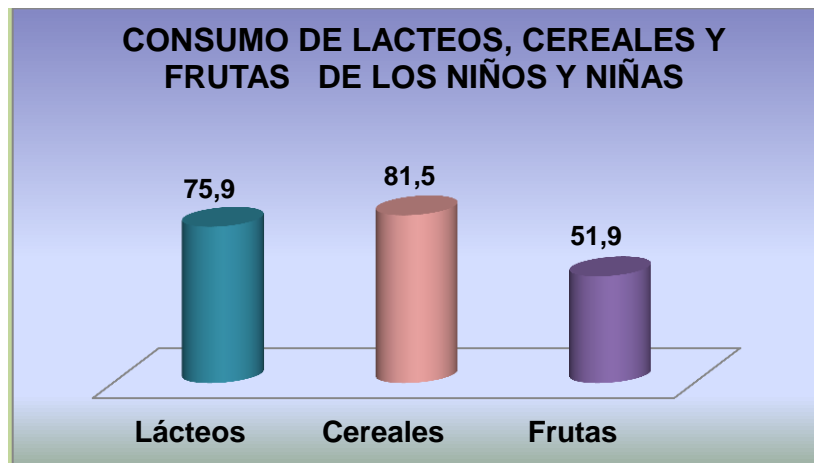
CONSUMO DE LÁCTEOS, FRUTAS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CEREALES Y FRUTAS

Frutas	28	51,9
--------	----	------

Cuadro N°13

Fuente: Guía de observación y recordatorio de 24 horas aplicada a la madre y a los niños/as.

Grafico N°13



Fuente: Cuadro N° 13

Según el gráfico nos damos cuenta que el porcentaje de consumo de algunos tipos de alimentos al día tenemos como resultados que los cereales con un 81,5% este tipo de alimentos es muy importante ya que aporta energía para las actividades que realiza el niño/a; el 75,9% corresponde a consumo de Lácteos, estos por contener proteínas ayudan para el crecimiento y desarrollar su inteligencia; el 51,9% corresponde al consumo de frutas ya que es un alimento que le aporta al niño defensas ante cualquier enfermedad. Los lácteos y los cereales son elevados los porcentajes ya que los niños y niñas reciben el Programa de Alimentación Escolar.

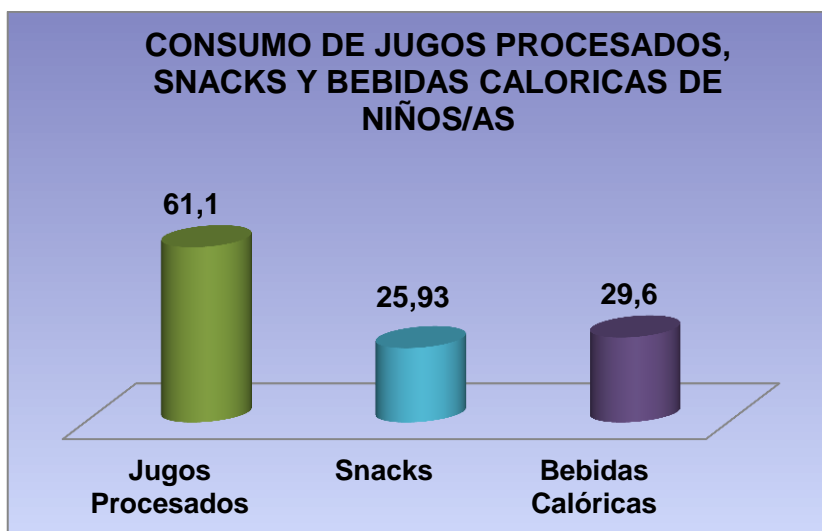
CONSUMO DE JUGOS PROCESADOS, SNACKS Y BEBIDAS CALÓRICAS DE UN NIÑO/NIÑA

Cuadro N°14

Tipo de alimentos	N	%
Jugos Procesados	33	61,1
Snacks	14	25,9
Bebidas Calóricas	16	29,6

Fuente: Guía de observación y recordatorio de 24 horas aplicada a la madre y a los niños/as.

Gráfico N°14



Fuente: Cuadro N° 14

El consumo de los niños/as de jugos procesados como son los jugos del valle, corresponde al 61,1 %, el 29,6% corresponde al consumo de bebidas calóricas como son las gaseosas, pro-fit, estos tipos de bebidas son perjudiciales para el niño/a ya que estos aportan calorías vacías y son perjudiciales para su salud. El 25,9 % corresponde a los snacks, estos productos son más propensos a desarrollar una alimentación de mala calidad ya que podría asociarse con riesgos de sobrepeso u obesidad, estos productos mencionados son consumidos en la institución en la hora del lunch, ya que las madres se les hace más fácil y en algunos de los casos por que los niños prefieren el consumo de estos productos.

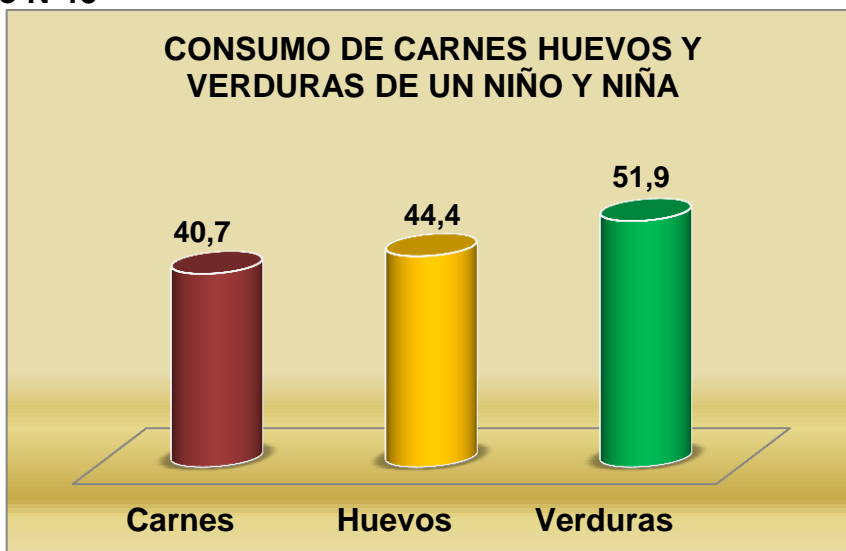
CONSUMO DE CARNES HUEVOS Y VERDURAS DE NIÑOS/AS

Cuadro N°15

Tipos de alimentos	N°	%
Carnes	22	40,7
Huevos	24	44,4
Verduras	28	51,9

Fuente: Guía de observación y recordatorio de 24 horas aplicada a la madre y a los niños/as.

Gráfico N°15



Fuente: Cuadro N° 15

El gráfico indica el porcentaje de consumo de verduras en los niños y niñas corresponde el 51,9%, esto es muy importante ya que estos contienen minerales, vitaminas y antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades; el 44,4% consumen huevos; el 40,7% consumen carnes estas incluyen carnes rojas y blancas, estos dos tipos de alimentos son importantes porque contienen proteínas de buena calidad y que son esenciales para el crecimiento del niño y niña. El consumo de carnes ayuda a prevenir la anemia.

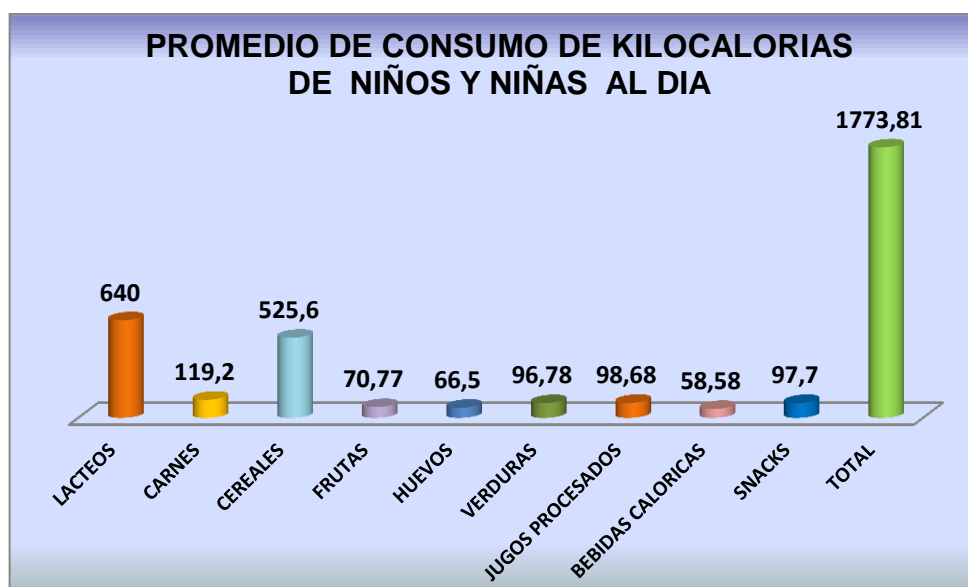
PROMEDIO DE CONSUMO DE KILOCALORÍAS DE UN NIÑO O NIÑA AL DÍA

Cuadro N°16

ALIMENTOS	KCAL
LACTEOS	640
CARNES	119,2
CEREALES	525,6
FRUTAS	70,77
HUEVOS	66,5
VERDURAS	96,78
JUGOS PROCESADOS	98,68
BEBIDAS CALORICAS	58,58
SNACKS	97,7
TOTAL	1773,81

Fuente: Recordatorio de 24 Horas aplicada a las madres de los niños y niñas.

Grafico N°16



El promedio de consumo de Kilocalorías de los niños y niñas del Primer Año de Educación Básica es de 1773,81 ya que nos damos cuenta el consumo normal de kilocalorías de un niño es de 1800, podemos decir que esta en el rango de normalidad, esta cantidad incluyen calorías consumidas en la institución y en la casa. Las kilocalorías más elevadas tenemos en los productos lácteos y cereales, ya que los niños y niñas consumen estos productos en la lonchera, lo que reciben del PAE (Programa de Alimentación Escolar) y el consumo en su casa.

4.2 COMPROBACION Y DISCUSION DE HIPOTESIS.

Después de la investigación de campo se comprobó que:

- La primera hipótesis: “Al conocer los diferentes tipos de alimento que ingiere el niño y niñas de tres a cinco años se podría determinar si existe o no calidad en cuanto a su consumo” resultó positiva, ya que se demostró que los niños y niñas en edad preescolar diversifican el consumo de alimentos acordes a sus requerimientos nutricionales, de que se consume diariamente 1773 kcal, repartidas en varios grupos de alimentos.
- La segunda hipótesis: “Al conocer las diferentes porciones de alimentos que ingieren los niños y niñas de tres a cinco años se puede determinar si existe o no una adecuada cantidad de consumo de acuerdo a su edad.”, resultó positiva ya que se logró determinar las cantidades de consumo por cada grupo de alimento, este resultado se lo evidencia al calcular la cantidad de alimento ingerido por niño o niña durante el día llegando a la determinación de 1773 kcal. Es importante mencionar aquí que las cantidades nutricionales son compensadas en la casa, ya que en la escuela solo existe consumos identificados en grupos de carbohidratos y lácteos.
- En la tercera hipótesis:“ Al valorar los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres se puede definir si influyen directamente o no en la calidad y cantidad de alimento que dan a sus hijos e hijas.”, la comprobación resultó negativa, dado que, no existe una apropiación de conocimientos en función de proporcionar a los niños y niñas cantidades diversificadas de alimentos de acuerdo a los requerimientos nutricionales propios de la edad, sin embargo el resultado de 1773 kcal día que consume el niño obedece a la

elevación de ciertos grupos de alimentos como lácteos y carbohidratos, lo que no asegura un óptimo crecimiento del tejido, es necesario establecer un vínculo con el grupo de madres a fin de capacitar y formar parte en las decisiones del tipo de alimento y la cantidad que se va a consumir por parte de la familia y especialmente el niño y niña.

- En la cuarta hipótesis “Si se conoce la calidad y cantidad de alimentos que ingieren los niños y niñas de tres a cinco años se puede determinar si existe o no un adecuado consumo según el aporte calórico acorde a la edad de los niños y niñas”, la comprobación resultó positiva ya que los requerimientos por aportes calóricos de un niño de tres a cinco años este 1800 kcal día, y el estudio se logró determinar que la cantidad del aporte calórico que consume el niño es de 1773 kcal día, es decir 27 kcal menos de consumo ideal lo que puede ser reemplazado fácilmente con una fruta. Sin embargo el aporte debe ser asumido cuando los niveles de conocimiento actitudes y prácticas de las madres cambie.

4.3 CONCLUSIONES

Al finalizar el trabajo de investigación propuesto para definir la cantidad y la calidad de alimento que consumen los niños y niñas de tres a cinco años de centro educativo María Montessori se puede concluir como algunos determinantes de salud preescolar.

Conocer el tipo de alimento que consume el niño en las jornadas educativas permite definir el aporte calórico necesario para el requerimiento nutricional según la edad del niño/a, concentrándose en el consumo de lácteos y cereales, dadas las características propias de los comportamientos en el ámbito escolar, es muy importante mencionar que el 39.3% del grupo investigado consume alimentos del grupo de lácteos adicionales al aporte que entrega la escuela. Mientras tanto el consumo de cereales adicionales a los entregados por la escuela, solamente el 47% de niños/as del grupo investigado lo hace. Esto concluye en la investigación con que es necesario complementar los aportes calóricos con alimentos en casa.

En lo relacionado con la cantidad de alimentos que consumen los niños, las conclusiones giran en torno que el aporte de lácteos representa en la dieta 640 kcal, y los cereales 526 kcal, el total de estos grupos de alimentos es de 1166 kcal, la diferencia aporta el grupo de carnes, frutas, verduras, no siendo clara si las 1773 kcal que ingiere el niño aporta positivamente en el crecimiento y desarrollo del mismo.

Las capacidades y las prácticas que poseen las madres en torno a la alimentación de los niños/as dependen en gran medida de la variabilidad de grupos de alimento que ingiera el niño/a, en el estudio se puede definir que el nivel de conocimiento de las madres si influye significativamente, ya que el grupo de niños y niñas estudiadas, concentran su aporte calórico en dos grupos de alimentos que son los lácteos y los carbohidratos. La importancia de incrementar el consumo

de proteínas y vegetales en los consumos diarios depende de las actitudes prácticas que tengan las madres para cambiar su estructura habitual de consumo.

Los comportamientos de la familia en cuanto a las prácticas alimentarias no son las más adecuadas si las cantidades de consumo de los niños y niñas son las mismas que las que se encontraron en el estudio, ya que esto refleja un déficit en el consumo de Kcal/día según los grupos de alimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo fisiológico de los niños y niñas. Es necesario desde cualquier espacio de formación que las madres de niños y niñas preescolares tengan la oportunidad de conocer más acerca de las mezclas de alimentos acordes a los requerimientos propios para la edad de sus hijos, las 1800 kcal/día deben ser repartidas proporcionalmente en las dietas de consumo, desde ese espacio se puede cambiar los comportamientos habituales de los niños y niñas para el futuro, dado que los aprendizajes se adquieren a esta edad. Finalmente, el estudio ha demostrado que los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres sí dependen en gran medida en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas preescolar, y que las prácticas nutricionales actuales no representan una adecuada ingesta de alimento según el requerimiento nutricional para la edad.

RECOMENDACIONES

1. La implementación de un plan de intervención educativa en los temas relacionados con la alimentación de los niños y niñas entre 3 y 5 años es uno de los pilares más próximos para generar un cambio en los comportamientos habituales de consumo de alimento desorientado y que se refleja en el estado nutricional de los niños/as, es decir, desde una práctica adecuada de alimentación se garantiza un prospero crecimiento y desarrollo motor de los preescolares.
2. Desde el acceso a los alimentos, no existen indicios para que las familias no entreguen cantidades de alimento acorde a las necesidades nutricionales de los niños/as en edad preescolar, sino más bien, es el tipo de alimento que se entrega al niño/a el que determina el óptimo crecimiento.
3. Si los consumos alimentarios de las familias se modifica y se inclina hacia el consumo proteínico en los niños/as se puede evidenciar con mejor claridad el beneficio para su crecimiento y desarrollo.
4. Si existe la capacidad del estado para mantener la entrega de alimento (lácteos y cereales) en los establecimientos educativos, demuestra que su contribución para el aporte calórico es de 224 kcal, lo que hace pensar en que si existe la posibilidad de modificar estos patrones de alimentación, es muy probable que se pueda mejorar en cantidades (Kcal) la dieta de los niños y niñas en edad preescolar y escolar, con la suplantación de unos grupos de alimentos por otros que aporten en mayor medida el porcentaje de calorías.
5. Desde la Carrera de **Nutrición y Dietética** es importante dar continuación a estas investigaciones a fin de poder dar una mejor respuesta a las problemáticas encontradas, seguir buscando mayores problemáticas no nos lleva al éxito de un impacto en la vida de la

sociedad, esto es, que las nuevas promociones de compañeros y compañeras nutricionistas puedan de alguna manera tomar estas recomendaciones y realizar su trabajo de investigación enfocadas en las realidades descubiertas en esta primera etapa. El estudio plantea varias posibilidades de seguir investigando a cerca de los patrones nutricionales de las familias y su incidencia en el desarrollo óptimo de los niños y niñas.

CAPITULO V

5. PROPUESTA ALTERNATIVA

5.1 PRESENTACION

En la actualidad los hábitos alimentarios del niño preescolar han cambiado día con día debido a que los padres de familia, maestros y algunos medios de comunicación no están informados de cuál debería ser una alimentación correcta para los niños.

Dando como consecuencia enfermedades como obesidad siendo esta una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo y es un factor de riesgo para otras enfermedades crónicas degenerativas. Desnutrición en la que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que se identifica en tres tipos primaria, secundaria, y mixta. Anemia esta es por deficiencia de hierro.

Estas tres enfermedades se desencadenan por llevar una inadecuada alimentación afectando el estado físico, psicológico en el niño preescolar.

Afectando así la calidad de vida de los niños en la etapa preescolar. Una buena alimentación es uno de los aspectos más importantes en el crecimiento y desarrollo del niño ya que se verá reflejado en la edad adulta contribuyendo en la calidad de vida y prevención enfermedades relacionadas a la alimentación.

La alimentación es lo más importante de nuestra vida, pues nos mantienen vivos y con energía, es por esta razón que debemos cuidar

todo lo que ingerimos para que no nos haga daño, es por este motivo que la presente propuesta que pongo a consideración, vamos a saber si todos los alimentos que ingieren los niños y niñas son beneficiosos o perjudiciales para la salud del niño y niña.

Alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente, por eso es muy importante hablar sobre la nutrición y su clasificación, ya que esto nos ayudará a proporcionar a nuestro cuerpo, alimentos e ingerirlos, porque cada una de las personas son los encargados de modificar o destruir a los organismos.

La calidad de la alimentación depende mucho de dos factores que son lo económico y lo cultural, por eso en la actualidad hay personas que están al borde de la muerte por haber consumido alimentos no beneficiosos para su salud por no tener una buena situación económica.

5.2. OBJETIVOS

5.2.1. OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar un plan educativo para madres de familia y/o representantes conozcan la importancia de una buena alimentación en los niños y niñas de 3 a 5 años del Primer Año de Educación Básica María Montessori.

5.2.2. OBJETIVO ESPECIFICO

- Fortalecer los conocimientos a las madres y/o representantes acerca de los requerimientos nutricionales en edad preescolar.
- Elaborar una guía de intervención para la edad preescolar para las madres o representantes de los niños y niñas María Montessori.
- Concientizar a las madres y/o representantes en la importancia de una buena lonchera escolar.
- Fomentar a las familias de los niños y niñas la importancia de los buenos hábitos alimentarios.
- Dar a conocer la importancia de cada grupo de alimentos para el buen crecimiento y desarrollo del niño/niña.

5.3. CONTENIDOS

Los contenidos expuestos para esta propuesta alternativa son de mucha importancia para el conocimiento de las madres y/o representantes ya que sirve para la teoría sobre hábitos alimentarios, nutrición, necesidades, requerimientos, importancia de una buena lonchera, tipos de alimentos, que deben consumir los niños y niñas de 3 a 5 años, ya que son parte importante de un hogar.

COMPONENTE	CONTENIDOS	OBJETIVOS
Capacitaciones a madres y/o representantes de los niños y niñas de 3 a 5 años	Que es nutrición en edad preescolar	Proporcionar información acerca de la nutrición en edad preescolar.
	Conocer los Tipos de alimentos	Dar a conocer la importancia de del consumo de los diferentes tipos de alimentos para los niños y niñas en edad preescolar.
	Cuáles son las requerimientos nutricionales para el preescolar	Dar a conocer la cantidad que requiere un niño o una niña en edad preescolar.
	Que alimentos deben consumir en la lonchera escolar los niños y niñas	Dar a conocer la importancia de una buena lonchera escolar.
	Buenos hábitos alimentarios	Fomentar la importancia de los buenos hábitos alimentarios.

5.4 DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS OPERATIVOS DE LA PROPUESTA

El presente plan educativo es con la finalidad de orientar a las madres de familia y/o representantes de los niños/niñas del Primer Año de Educación Básica María Montessori a través de una intervención de capacitación y en nutrición y alimentación de niños y niñas en edad preescolar para mejorar los conocimientos, aptitudes y prácticas de las familias ya que esta etapa de la vida, es en la que se comienzan a crear los hábitos alimentarios saludables que van a repercutir en la alimentación de los años posteriores, por lo tanto es importante que toda la familia opte por hábitos saludables por que el niño puede verse influenciado por lo que comen los demás miembros de la familia.

La manera que se va a desarrollar esta propuesta es elaborando una guía de intervención seleccionando los temas que se van a tratar mediante la ejecución de la propuesta, está elaborada para dictar 5 sesiones educativas, capacitando a las madres y/o representantes, la modalidad para realizar va hacer manera de capacitación, cada sesión tiene una duración de 45 minutos en una forma dinámica, reforzando los conocimientos y evaluando cada sesión. Estas capacitaciones está programado para 30 participantes diferentes cada día durante una semana para hacer la intervención y reflexión de las sesiones educativas. Al culminar las cinco sesiones se entregara a los participantes un material que sirva como guía de alimentación para niños y niñas en edad preescolar.

5.5 RECURSOS

Humanos

- Madres y/o representantes de niños y niñas de 3 a 5 años
- Estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética

Materiales

- Marcadores Permanentes
- Hojas
- Cartulinas
- Fomix
- Pliegos de Papel
- Trípticos
- Masking

Tecnológicos

- Computadora
- Impresora

Logísticos

- Movilización al establecimiento educativo
- Refrigerios

Financieros

Detalle de Rubros	costos
Recursos Humanos	80
Recursos Materiales	200
Recursos Tecnológicos	100
Recursos Logísticos	250
Total de la Intervención	630

5.8 CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA

ACTIVIDADES	PLANIFICACION DE LA PROPUESTA											
	MES 1			MES 2			MES 3					
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Socialización de la propuesta con la directora del Establecimiento												
Seleccionar temas para elaborar guías de intervención												
Diseño de la guía de intervención.												
Seleccionar y elaborar material didáctico												
Convocar a las madres de familia y/o representantes para explicar la propuesta.												
Ejecución												
Monitoreo												
Evaluación Final												

CAPITULO VI

6. BIBLIOGRAFIA

1. FAO. www.fao.org/righttofood/es. Derecho a la Alimentación.
2. Mapa del hambre. FAO. Derechos a la Alimentación.
3. Freire, Wilma, et al. Diagnóstico de la situación alimentaria nutricional y de salud de la población ecuatoriana menor de cinco años. Quito: CONADE y MSP, 1988.
4. Quesada, Soledad, et al. NUTRICION INFANTIL. Centro de información Costa Rica. 2002.
5. SIISE 4.5 versión. 2010.
6. Código de Niñez y Adolescencia. 2008.
7. Plan Nacional Decenal de Protección Integral a la Niñez y Adolescente. 2009.
8. Requejo, y col. 2000.
9. Baerlocher y col, 2001; Martos y col, 1993.
10. Guía de Alimentación preescolar 2-5 años del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Chile.

11. www.elsevier.es/revistas/ctl_servle
12. Guía de alimentación del preescolar. Disponible en www.inta.cl/Consumidor/Nuevas/guia_preeescolar
13. Anales de Pediatría: Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. griceleal.files.wordpress.com/2007/07/alimentacion-del-preescolar.doc.
14. Alimentación y Salud. Unidad 4. Hábitos y Salud.
15. Declaración Mundial sobre Educación. JOMTIEN. 1990
16. Declaración de Salamanca. 1994. Artículo disponible en http://www.educacion.gov.ec/_upload/NIVELEDUCACIONINICIAL.pdf
17. Foro Mundial Dakar. 2000
18. Cumbre Iberoamericana celebrada en Panamá. Año 2000.
19. Cumbre Iberoamericana celebrada en Valencia-España. Año 2001.
20. Declaración de la Habana. 2002.
21. Acuerdo Nacional por la Educación. www.educación.gov.ec
22. Plan Decenal por la Educación. 2006
23. Constitución de la República del Ecuador. 2008
24. Disponible en: [http://www.educacion.gov.ec/_upload /NIVEL EDUCACIONINICIAL.pdf](http://www.educacion.gov.ec/_upload/NIVEL EDUCACIONINICIAL.pdf)

25. Disponible en. <http://ecuador.net/trinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/casos-exitosos/72-programa-de-alimentacion-escolar>
26. www.slideshare.com
27. Nutrición y Salud – Unidad 4 – Salud y Hábitos.
28. Prevención por una dieta balanceada. Unidad 4. Salud y hábitos.
29. Lozano, de la Torre M.J influencia de los hábitos dietéticos en la nutrición del adolescente. 1995
30. Castillo, Cecilia. Alimento y Salud. Chile. 2008
31. Álvarez, Mariana. Alimentación de niños preescolares. 2008.
32. Álvarez, Mariana. Refrigerio o lunch escolar. México. 2009
33. Tipos de Alimentos. Salud y hábitos.
34. Alimentación y Salud. Unidad 4. Hábitos y Salud.
35. Grasas y Colesterol. Unidad 4. Hábitos y Salud.
36. Las Proteínas. Unidad 4. Salud y hábitos
37. Los carbohidratos y la producción de energía. Unidad 4. Salud y hábitos.

ANEXOS

ANEXO 1

**ENCUESTA PARA PADRES Y MADRES DE FAMILIA DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DEL PRIMER AÑO
DE EDUCACION BASICA MARIA MONTESSORI**

NOMBRES:	APELLIDOS:
F. NACIMIENTO:	EDAD:
SEXO: M () ; F ()	
PREGUNTAS	RESPUESTAS
CUAL ES EL NIVEL DE EDUCACION DE LA MADRE	<ul style="list-style-type: none"> • SIN ESTUDIOS • PRIMARIA • SECUNDARIA • SUPERIOR
QUIEN PREPARA LOS ALIMENTOS PARA SU HIJO E HIJA	<ul style="list-style-type: none"> • Madre • Padre • Hermano/a mayor • Abuelo/a • Cuidadora • Fuera de la casa
CUANTAS VECES AL DIA COME EL NIÑO O NIÑA	<ul style="list-style-type: none"> • 2 veces • 3 veces • 4 veces • 5 veces o mas
QUIEN LE DA DE COMER GENERALMENTE AL NIÑO O NIÑA	<ul style="list-style-type: none"> • Madre • Padre • Abuela/o • Come solo
EL NIÑO O NIÑA COME EN UN PLATO APARTE	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
EN QUE LUGAR LE SIRVE LA COMIDA AL NIÑO/A	<ul style="list-style-type: none"> • MESA FAMILIAR • MESA DEL NIÑO/A
	<ul style="list-style-type: none"> • SI

EL NIÑO/A RECIBE LA MISMA PORCIÓN QUE EL PADRE/MADRE	<ul style="list-style-type: none"> • NO
EL NIÑO/ NIÑA COME EN UN PLATO APARTE	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
QUIEN RECIBE LA MEJOR PRESA EN EL ALMUERZO?	<ul style="list-style-type: none"> • PADRE • MADRE • NIÑO/A • TODOS POR IGIUAL
QUE ALIMENTO NO SE LE DEBE DAR A LOS NIÑOS/AS	
LE GUSTA CONSUMIR FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
Cantidad	
A SU HIJO E HIJA LE GUSTA CONSUMIR VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
Cantidad	
A SU HIJO E HIJA LE GUSTA CONSUMIR CARNES	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
Cantidad	
A SU HIJO E HIJA LE GUSTA CONSUMIR LACTEOS	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
Cantidad	
A SU HIJO E HIJA LE GUSTA CONSUMIR CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
Cantidad	
MENCIONE 2 GRUPOS DE ALIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Menciona 1 grupo • Menciona 2 grupos • No menciona ningún grupo
MENCIONE 3 ALIMENTOS QUE AYUDAN PARA EL CRECIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Menciona 1 alimento • Menciona 2 alimentos • Menciona 3 alimentos

	<ul style="list-style-type: none"> • No menciona ningún alimento
<p>MENCIONE 3 ALIMENTOS QUE SIRVEN PARA DAR FUERZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menciona 1 alimento • Menciona 2 alimentos • Menciona 3 alimentos • No menciona ningún alimento
<p>MENCIONE 3 ALIMENTOS QUE AYUDAN PARA PREVENIR ENFERMEDADES.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menciona 1 alimento • Menciona 2 alimentos • Menciona 3 alimentos • No menciona ningún alimento

Anexo 2

Niños en la hora de su consumo de lonchera







Niños y Niñas consumiendo alimentos del PAE





Anexo 3

Tema: “Análisis de la calidad y cantidad de alimentación de los niños y niñas de tres a cinco años que asisten al Primer Año de Educación Básica María Montessori de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos. Junio a Diciembre 2011”.

Problema General	Objetivo General	Hipótesis
¿Existen factores o condiciones que afectan la calidad y cantidad de alimentación de los niños y niñas de 3 a 5 años del primer Año de Educación Básica María Montessori de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos. Junio a Diciembre del 2011.	Analizar la calidad y cantidad de alimentación de los niños y niñas de 3 a 5 años que asisten al primer año de educación básica María Montessori de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos. Junio – Diciembre 2011	Si conocemos la calidad y cantidad de alimento que consume un niño o niña de tres a cinco años de edad podemos definir si existen o no factores condicionantes que influyen en el tipo de alimentación que ellos reciben.
Problemas derivados	Objetivos Específicos	Hipótesis Especificas
¿Qué tipo de alimentos están ingiriendo los niños y niñas de 3 a 5 años de edad que asisten al primer año de educación básica María Montessori.	Conocer el tipo de alimento que consume el niño/a de tres a cinco años de edad objeto de estudio.	Al conocer los diferentes tipos de alimento que ingiere el niño y niñas de tres a cinco años se podría determinar si existe o no calidad en cuanto a su consumo
¿Qué cantidad de alimentos están ingiriendo los niños y niñas de 3 a 5 años de edad que asisten al primer año de educación básica María Montessori	Medir la cantidad de alimento que consume el niño/a de tres a cinco años de edad objeto estudio.	Al conocer las diferentes porciones de alimentos que ingieren los niños y niñas de tres a cinco años se puede determinar si existe o no una adecuada cantidad de consumo de acuerdo a su edad.
¿De qué manera interviene los conocimientos aptitudes y prácticas de las madres en la calidad y cantidad de alimentación de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad?	Determinar conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las familias con niños y niñas entre 3 y 5 años objeto de estudio.	Al valorar los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres se puede definir si influyen directamente o no en la calidad y cantidad de alimento que dan a sus hijos e hijas.
¿De qué manera influye la calidad y cantidad de la alimentación en el crecimiento de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad existen el primer año de educación básica María Montessori?	Determinar la influencia de la calidad y cantidad de alimentación en el crecimiento de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad objeto de estudio.	Si se conoce la calidad y cantidad de alimentos que ingieren los niños y niñas de tres a cinco años se puede determinar si existe o no un adecuado consumo según el aporte calórico acorde a la edad de los niños y niñas.

